

HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN PERILAKU *SEDENTARY* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH: STUDI LITERATUR

Nessa Ishmah Munyati

Abstrak

Obesitas merupakan keadaan dimana menumpuknya lemak tubuh yang berlebih yang dapat menjadi factor resiko penyakit komorbiditas jika dibiarkan. Saat ini kejadian obesitas pada anak sudah menjadi ancaman yang cukup serius. Faktor yang menyebabkan obesitas pada anak yaitu akibat perubahan gaya hidup dari tradisional menjadi gaya hidup modern atau perilaku *sedentary*. Faktor lainnya yaitu durasi tidur dimana kurangnya durasi tidur pada anak membuat anak akan mudah lelah dan menyebabkan anak enggan untuk sekedar beraktifitas fisik di sekolah. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur, perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. *Literature review* ini didapatkan dari jurnal 5 tahun terakhir bersumber *online database* (Pubmed, NCBI, Science Direct, dan Google Scholar). Istilah pencarian yang termasuk dalam kata kunci adalah “*obesity*”, “*school-age children*”, “*sedentary*”, dan “*sleep duration*”. Hasil pencarian awal studi didapatkan sebanyak 255 studi yang kemudian dilakukan tahap penyaringan menggunakan formula PICO dan metode CRAAP. Sehingga setelah dilakukan penyaringan studi yang di review sebanyak 30 studi. Durasi tidur yang pendek pada anak akibat gangguan tidur, terjaga sepanjang malam dan gaya hidup orang tua serta diiringi dengan lamanya menghabiskan waktu dalam berperilaku *sedentary* dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang signifikan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

Kata Kunci: Anak sekolah, Durasi Tidur, Obesitas, *Sedentary*

THE RELATION OF SLEEP DURATION AND *SEDENTARY* BEHAVIOUR WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN SCHOOL AGE CHILDREN: LITERATURE REVIEW

Nessa Ishmah Munyati

Abstract

Obesity is a situation where the accumulation of excess body fat can be a risk factor for comorbidity if left unchecked. Currently the incidence of obesity in children has become a quite serious challenge. Factors that cause obesity in children are due to lifestyle changes from traditional lifestyles to modern lifestyles or sedentary behavior. Another factor is the sleep duration, that short sleep duration in children makes children easily tired and causes children to be reluctant to physical activity at school. The purpose of this literature review is to find out whether there is a significant relationship between sleep duration, sedentary behaviour with incidence of obesity in school-age children. Literature reviews were obtained from databases (Pubmed, NCBI, Science Direct, and Google Scholar) the publication year of the journals is less than 5 years. The search terms included in the keywords are "obesity", "school-age children", "sedentary", and "sleep duration". The search results obtained 255 studies which were then filtered using the PICO method and the CRAAP method. After the studies were filtered the final result were 30 studies that will be reviewed. Short sleep duration in children due to sleep disorders, stay late at night the night and lifestyle of parents accompanied by spending time in sedentary behavior and spending less physical activity was a significant factor in the incidence of obesity in school age children

Keywords : Obesity, School-Age Children, Sedentary, Sleep Duration