

ABSTRACT

Background: Obesity in toddlers is influenced by diet, physical activity, and birth weight, which can have a negative impact on growth and increase the risk of chronic diseases. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between diet, birth weight, and physical activity with the incidence of obesity in toddlers aged 24-59 months in the Tanjung Pinang Health Center Working Area, Jambi City.

Method: This study used a quantitative method with a case-control design. The sample consisted of 19 obese toddlers and 38 non-obese toddlers (a total of 57 samples) in the Tanjung Pinang Health Center Working Area, Jambi City. The total sampling technique was used with matching based on age, gender, and location of RT or posyandu.

Results: Based on bivariate analysis, the variables of diet $p=0.000$ physical activity $p=0.000$ and birth weight $p=0.013$ were proven to be associated with the incidence of obesity in the Tanjung Pinang Health Center Work Area, Jambi City.

Conclusion: Toddlers with birth weight are at higher risk of obesity. An unbalanced diet and lack of physical activity also increase the risk. Prevention of obesity can be done by monitoring birth weight, increasing physical activity, and implementing a balanced diet.

Keywords: Physical activity, toddlers, obesity, dietary habits.

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas pada balita dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, dan berat badan lahir, yang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan serta meningkatkan risiko penyakit kronis. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, berat badan lahir, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada balita usia 24-59 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang, Kota Jambi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *case-control*. Sampel terdiri dari 19 balita obesitas dan 38 balita tidak obesitas (total 57 sampel) di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang, Kota Jambi. Teknik total sampling digunakan dengan *matching* berdasarkan umur, jenis kelamin, dan lokasi RT atau posyandu.

Hasil: Berdasarkan analisis bivariat, variabel pola makan $p=0,000$, aktivitas fisik $p=0,000$ dan berat badan lahir $p=0,013$ terbukti berhubungan dengan kejadian obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi.

Kesimpulan: Balita dengan berat badan lahir berisiko lebih tinggi mengalami obesitas. Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik turut meningkatkan risiko tersebut. Pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan memantau berat badan lahir, meningkatkan aktivitas fisik, dan menerapkan pola makan yang seimbang.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, balita, obesitas, pola makan.