

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi dan kesehatan. Masalah gizi pada anak usia sekolah adalah masalah kesehatan yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang dan kecerdasan anak. Salah satu masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah dan dipelukan perhatian khusus adalah gizi lebih.¹

Gizi lebih merupakan suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak secara tidak normal atau berlebih yang dapat mengganggu kesehatan. Gizi lebih terjadi pada semua kelompok usia termasuk pada anak usia sekolah.² Gizi lebih adalah masalah kesehatan yang terjadi pada anak karena prevalensi yang semakin meningkat di seluruh dunia. Dampak dari permasalahan ini tidak sekedar mengganggu penampilan, tetapi menjadi predisposisi atau pemicu faktor risiko terhadap penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker dan osteoarthritis atau pengapuran sendi.³

Gizi lebih merupakan penyakit tidak menular yang mulai menjadi perhatian dan permasalahan serius di seluruh dunia.⁴ Penyakit ini pada awalnya dianggap sebagai masalah kesehatan di negara-negara berpenghasilan tinggi, namun saat ini gizi lebih meningkat secara dramatis di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah terutama di lingkungan perkotaan.⁵

Menurut WHO (*World Health Organization*) anak sekolah berusia antara 7-15 tahun. Di tahap ini individu mengalami perubahan seperti pertumbuhan dan perkembangannya, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan.⁶ Pada Tahun 2020 prevalensi gizi lebih di dunia pada anak usia sekolah yaitu mencapai 18%.⁵ Pada Mei 2022 WHO merilis laporan terbaru yang menjelaskan bahwa 60% dari masyarakat yang berada di wilayah Eropa mengalami kelebihan berat badan.⁷ WHO memperkirakan pada tahun 2025, sekitar 167 juta orang dewasa dan anak-anak akan menjadi kurang sehat karena kelebihan berat badan atau obesitas.

Di Indonesia prevalensi gizi lebih secara nasional cenderung mengalami peningkatan setiap tahun. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2010 secara nasional prevalensi gizi lebih dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun yakni sebesar 9.2%. Tahun 2013 masalah gizi lebih mengalami peningkatan dua kali lipat yaitu sebesar 18.8%.⁸ Sedangkan pada tahun 2018 prevalensi gizi lebih pada anak meningkat lagi menjadi 21,8%.⁹ Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi gizi lebih di Indonesia selalu mengalami peningkatan setiap tahun.

Berdasarkan Riskesdas tingkat provinsi, prevalensi gizi lebih anak usia 5-12 tahun 2018 ditemukan juga cukup tinggi di Sumatera Barat yaitu sebesar 13,7%. Kemudian, untuk Kota Padang prevalensi gizi lebih pada anak usia 5-12 tahun adalah sebesar 13,8%.¹⁰ Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang (2019) tentang status gizi murid SD se Kota Padang didapatkan prevalensi kejadian gizi lebih paling tinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan yaitu 18.37%. Dari 24 sekolah dasar yang terletak di kecamatan Lubuk Kilangan, sekolah dengan gizi lebih tertinggi adalah SDN 20 Indarung yaitu 20,71%.

Masalah gizi lebih erat kaitannya dengan pola makan yang tidak sehat, perubahan gaya hidup yakni dari *traditional life style* berubah menjadi *sedentary life style* yaitu kehidupan dengan aktivitas fisik yang sangat kurang.¹¹ Pola makan yang berlebihan dan tidak terkontrol akan menjadi suatu kebiasaan yang mengakibatkan terjadinya gizi lebih pada anak.¹² Pola makan juga merupakan faktor pencetus terjadinya gizi lebih karena mengkonsumsi makanan dalam porsi besar, makanan tinggi energi, makanan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Sedangkan perilaku makanan yang salah adalah tindakan memilih makanan yang siap saji, makanan dalam kemasan dan minuman ringan.¹³

Penelitian terkait pola makan yang berkaitan dengan gizi lebih sudah dilakukan oleh beberapa peneliti salah satunya Elvie FD (2020) menjelaskan adanya hubungan pola makan dengan gizi lebih. Anak yang mengalami gizi lebih cenderung makan saat ingin makan, bukan saat lapar. Mengonsumsi makanan yang berlemak dibandingkan dengan makanan yang banyak mengandung serat.⁶ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu IP, dkk (2013) yang menjelaskan bahwa anak yang mengalami gizi lebih memiliki pola makan yang tidak seimbang yaitu frekuensi makan sering yang proporsinya lebih besar dibandingkan dengan anak yang tidak gizi lebih.¹⁴

Upaya dalam mengatasi gizi lebih tidak hanya mengatur pola makan saja, tetapi disertai juga dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan kurangnya pembakaran energi sehingga kelebihan energi tersebut akan tersimpan dalam tubuh dalam bentuk gizi lebih.¹⁵ Penelitian Anggraeni RM, dkk (2018) menjelaskan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik yang rendah dengan gizi lebih.¹⁶ Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terus menerus berdasarkan

umur dan kemampuan akan mencegah dan menurunkan berbagai risiko penyakit serta mengurangi lapisan lemak dalam tubuh yang menyebabkan gizi lebih.

Faktor risiko lain yang mempengaruhi kejadian gizi lebih adalah pola tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Setiap orang membutuhkan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi ini, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang baik terhadap kesehatan.¹⁷

Pada penelitian Rahmania ED, dkk (2019) menjelaskan bahwa durasi tidur yang pendek pada anak dapat berisiko terjadi gizi lebih. Durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan rasa lapar, meningkatkan kesempatan untuk makan, terjadi perubahan termoregulasi atau suhu tubuh, dan meningkatkan kelelahan. Peningkatan rasa lapar dan peningkatan kesempatan untuk makan akan meningkatkan asupan energi, sedangkan terjadinya perubahan termoregulasi dan peningkatan kelelahan akan menurunkan *energyexpenditure* atau pengeluaran energi. Peningkatan asupan energi yang tidak diimbangi dengan *energy expenditure* dapat menyebabkan obesitas. Pada penelitian Ekawati F dan Roziana F (2017) juga menjelaskan anak dengan durasi tidur yang pendek akan mengalami perasaan yang tegang saat bangun tidur, kurangnya kesadaran karena masih mengantuk akibat dari kualitas tidur yang buruk. Durasi tidur yang pendek juga dikaitkan dengan kelelahan yang dapat mengurangi aktivitas fisik sehingga kurangnya pengeluaran kalori dan menyebabkan obesitas.¹⁸

Anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan sering mengalami gangguan bergerak dan gangguan pertumbuhan karena timbunan lemak yang berlebihan pada

organ-organ yang seharusnya berkembang. Gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan atau asma adalah sebagian kecil dari dampak dari kelebihan berat badan pada anak, hal ini sangat merugikan kualitas hidup anak.³ Kelebihan berat badan pada anak usia sekolah juga dapat menurunkan kecerdasan karena aktivitas dan kreatifitas anak menjadi menurun dan anak cenderung malas.¹⁹

Kelebihan berat badan yang terjadi pada masa anak-anak dapat memungkinkan juga untuk terjadinya kelebihan berat badan bahkan obesitas pada masa dewasa. Masa anak-anak adalah masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga kelebihan berat badan pada masa ini menyebabkan semakin banyaknya jumlah otot dan tulang rangka, sedangkan kelebihan berat badan pada dewasa hanya terjadi pembesaran sel-sel saja sehingga kemungkinan penurunan berat badan ke normal akan lebih mudah.²⁰

Studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2022 kepada 10 responden yang berada di SDN 20 Indarung dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U) didapatkan 4 siswa mengalami status gizi lebih, 3 siswa mengalami obesitas dan 3 siswa lainnya memiliki status gizi normal.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dijelaskan, maka penulis tertarik melakukan suatu penelitian guna mengetahui lebih lanjut tentang “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Pola Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi pola makan pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang.
2. Diketuainya distribusi frekuensi aktivitas fisik pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang.
3. Diketuainya distribusi frekuensi pola tidur pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang.
4. Diketuainya distribusi frekuensi gizi lebih pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang.
5. Diketuainya hubungan pola makan dengan gizi lebih pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang.
6. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang.
7. Diketuainya hubungan pola tidur dengan gizi lebih pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

1. Merupakan suatu pengalaman ilmiah yang sangat berharga bagi peneliti dalam pengembangan wawasan ilmu pengetahuan dan informasi khususnya tentang pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah dasar.
2. Sebagai pengalaman berharga yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan baru tentang penelitian ilmiah.

1.4.2 Manfaat bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan dan informasi yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah dan keluarga anak dengan gizi lebih serta masyarakat sekolah untuk peningkatan pola hidup yang baik masyarakat sekolah.

1.4.3 Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur fakultas kesehatan masyarakat mengenai hubungan pola makan, aktivitas fisik dengan pola tidur dengan gizi lebih dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan serta bahan pembanding atau rujukan untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada anak sekolah dasar kelas 4, 5 dan 6 di SDN 20 Indarung Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian gizi lebih pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. teknik pengumpulan data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.