

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi kurang yang ada di Indonesia masih belum teratasi dengan baik. Saat ini Indonesia telah dihadapkan dengan masalah gizi baru yaitu masalah gizi lebih. Kondisi ini dikenal sebagai masalah gizi ganda yang dapat dialami oleh anak-anak, remaja dan seluruh golongan umur.⁽¹⁾ Masalah gizi lebih terjadi dikarenakan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan jumlah kebutuhan dalam berbagai fungsi biologis oleh tubuh. Jika keadaan ini berlangsung secara terus menerus (*positive energy balance*) dalam jangka waktu yang cukup lama, akan berdampak terjadinya obesitas.⁽²⁾

Obesitas merupakan masalah gizi yang sering dijumpai dan berpotensi untuk mengakibatkan gangguan kesehatan akibat berbagai komplikasi. Hal ini perlu diperhatikan mengingat obesitas pada akhirnya dapat meningkatkan mortalitas.⁽³⁾ Anak dengan keadaan Indeks Massa Tubuh (IMT) berada di atas persentil ke-95 pada grafik tumbuh kembangnya sesuai jenis kelamin dikatakan mengalami obesitas.⁽²⁾

Peningkatan masalah berat badan berlebih dan obesitas telah diakui sebagai masalah global oleh *World Health Organization* (WHO) dan menjadi masalah primer di negara-negara berkembang. Pada tahun 2010 sekitar 80% anak-anak dengan kelebihan berat badan dan obesitas berasal dari negara-negara berkembang.^(4,5) Berdasarkan hasil penelitian *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) tahun 2003-2006 dan 2011-2012 menyatakan bahwa prevalensi obesitas pada anak umur 6-11 tahun di Amerika meningkat dari 17% menjadi 17,7%, dan

dalam tiga tahun terakhir ini di negara Rusia prevalensi obesitas pada anak umur 6-18 tahun sebesar 10%.^(6,7)

Prevalensi obesitas pada anak di Indonesia menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menunjukkan bahwa secara nasional masalah obesitas pada anak umur 6-12 tahun masih tinggi yaitu 9,2% atau masih diatas 5,0%. Pada tahun 2013 secara nasional masalah obesitas pada anak umur 5-12 tahun sebesar 8,8%. Prevalensi obesitas secara nasional mengalami penurunan dari tahun 2010, namun prevalensi obesitas pada anak di Sumatera Barat meningkat dari 3,8% pada tahun 2010 menjadi 7,7% pada tahun 2013.^(8,9)

Berdasarkan Data Hasil Penjaringan dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2015 prevalensi obesitas pada anak Sekolah Dasar sebesar 1,2%, dengan Kab/Kota posisi pertama adalah Kota Padang sebesar 2,9%.⁽¹⁰⁾ Pada tahun yang sama Dinas Kesehatan Kota Padang menjelaskan bahwa kejadian obesitas tertinggi pada anak Sekolah Dasar di Kota Padang berada pada wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu 6,1%. Dua Sekolah Dasar yang memiliki prevalensi tertinggi kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Andalas adalah Sekolah Dasar Negeri (SDN) 30 Padang sebesar 20,8% dan Sekolah Dasar (SD) Kartika I-10 sebesar 16,4%.⁽¹¹⁾

Pada anak sekolah, kejadian obesitas merupakan masalah kesehatan yang berkelanjutan dan merupakan faktor risiko terjadinya penyakit metabolik dan degeneratif di masa akan datang.⁽¹²⁾ Khususnya pada daerah perkotaan di Indonesia prevalensi obesitas terus meningkat karena adanya perubahan pola hidup, kebiasaan makan, kecenderungan akan aktivitas yang kurang gerak (*sedentary activities*), perubahan pola kerja dan kemajuan di bidang transportasi.⁽³⁾

Faktor-faktor yang meningkatkan risiko terjadinya obesitas multifaktor, yaitu terdapat komponen genetik, asupan makanan (asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak), pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan durasi tidur yang merupakan bagian dari komponen perilaku. Faktor-faktor risiko ini dipengaruhi oleh lingkungan, sosial ekonomi, dan budaya.⁽¹³⁾

Asupan makanan, khususnya asupan energi yang tinggi disebabkan karena konsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan keluaran energi yang rendah disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik.⁽¹³⁾ Aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan perubahan gaya hidup yang signifikan ditandai dengan asupan makanan berlebih yang akan menyebabkan terjadinya penimbunan lemak dan mengakibatkan obesitas.⁽¹⁴⁾

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Penelitian Pramono membuktikan bahwa aktivitas fisik ringan mempunyai risiko terjadinya obesitas 5,1 kali lebih besar dibandingkan kontribusi makanan jajan >300 kkal/hari hanya 3,2 kali.⁽¹³⁾ Penelitian Marti, *et al* (2004) dalam Herlin (2012) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik di waktu luang memiliki hubungan dengan pengeluaran energi tubuh yang berkontribusi terjadinya obesitas.⁽¹⁵⁾

Faktor risiko terjadinya obesitas yang dilaporkan juga erat kaitannya dengan asupan makanan adalah durasi (lama waktu) tidur. Berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* (2002), kurangnya waktu tidur akan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik yang diikuti dengan peningkatan pemasukan energi yang merupakan salah satu faktor risiko kegemukan. Kurangnya waktu tidur (2-4 jam sehari) dapat mengakibatkan kehilangan 18% leptin dan meningkatkan 28% ghrelin yang dapat menyebabkan bertambahnya nafsu makan 23-24%.⁽³⁾

Penelitian yang dilakukan pada anak-anak di Jerman dan Canada membuktikan bahwa ada hubungan antara lama waktu tidur dengan kenaikan BMI, dimana waktu tidur yang pendek merupakan faktor risiko untuk kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak.^(16,17) Penelitian di Australia menunjukkan prevalensi obesitas pada anak umur 5-12 tahun yang mempunyai waktu tidur <10 jam sebesar 22,3%. Waktu tidur yang pendek (<10 jam) ditemukan berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas 2,61 kali lebih besar dibandingkan pada anak yang waktu tidurnya ≥ 10 jam.⁽³⁾

Hasil studi pendahuluan terkait gambaran obesitas, lama waktu tidur dan aktivitas fisik yang dilakukan pada awal Januari 2017, diperoleh sebanyak 19,9% siswa/i kelas 4,5 dan 6 mengalami obesitas di SDN 30 dan SD Kartika I-10 Padang. Informasi lain yang didapatkan 63,3% siswa/i dalam seminggu terakhir memiliki lama waktu tidur <10 jam dan 76,7% siswa/i tergolong memiliki aktivitas fisik yang kurang.

Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang **hubungan tingkat aktivitas fisik dan lama waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2017.**

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan tingkat aktivitas fisik dan lama waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2017.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dan lama waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2017.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi sampel berdasarkan karakteristik meliputi umur dan jenis kelamin kelompok kasus dan kontrol pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang
2. Mengetahui distribusi frekuensi sampel berdasarkan tingkat aktivitas fisik kelompok kasus dan kontrol pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang
3. Mengetahui distribusi frekuensi sampel berdasarkan lama waktu tidur kelompok kasus dan kontrol pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang
4. Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang
5. Mengetahui hubungan lama waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang
6. Mengetahui risiko tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang
7. Mengetahui risiko lama waktu tidur dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang
8. Mengetahui faktor *confounding* antar variabel dengan risiko kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengimplementasikan ilmu dan pengetahuan selama perkuliahan serta melakukan penelitian.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Dapat memberi informasi dan masukan kepada masyarakat atau keluarga mengenai faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak, dan meningkatkan kepedulian akan bahaya obesitas pada saat dini serta meningkatkan perhatian pada kesehatan.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan masukan untuk penelitian lebih lanjut dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian payung, dilakukan pada anak Sekolah Dasar kelas 4, 5 dan 6 di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang, yaitu di SDN 30 dan SD Kartika 1-10. Penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dan lama waktu tidur terhadap risiko kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2017. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *case-control*. Sampel penelitian ini diambil berdasarkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang diambil dari populasi yaitu seluruh siswa/i di Sekolah Dasar yang akan diteliti.