

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah epidemik global di seluruh dunia, baik negara maju maupun negara berkembang.<sup>(1)</sup>*World Health Organization* menyatakan bahwa obesitas sebagai satu dari sepuluh masalah kesehatan utama di dunia dan kelima teratas di negara berkembang.<sup>(2)</sup>Obesitas merupakan kelebihan berat badan akibat terjadinya penumpukan sel-sel lemak. Awalnya hanya merasa berat badan naik, jika sel-sel yang tertimbun semakin banyak, maka akan terjadi perubahan anatomis.<sup>(3)</sup>Banyak faktor yang berperan dalam obesitas pada anak seperti kebiasaan makan (makanan cepat saji dan olahan cenderung tinggi lemak dan gula namun rendah serat), penurunan aktivitas fisik, faktor perilaku beresiko, faktor psikologi, dan faktor sosial ekonomi.<sup>(4)</sup>

Obesitas yang terjadi pada masa anak-anak dapat berisiko tinggi untuk menjadi obesitas pada masa dewasanya. Masa anak-anak adalah masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga kegemukan pada masa anak menyebabkan semakin banyaknya jumlah sel otot dan tulang rangka sedangkan obesitas pada orang dewasa hanya terjadi pembesaran sel-sel saja sehingga kemungkinan penurunan berat badan ke normal akan lebih mudah. Anak yang mengalami obesitas pada masanya 75% akan menderita obesitas pada masa dewasanya dan berpotensi mengalami berbagai penyebab kesakitan seperti kardiovaskular, diabetes melitus, beberapa jenis kanker, dan juga akan dampak pada tumbuh kembang anak.<sup>(5)</sup>

Berdasarkan data dari *World Health Organization* tahun 2010 prevalensi obesitas dari tahun 1990 sebesar 4,2% meningkat menjadi 6,7% pada tahun 2010. Di Afrika prevalensi obesitas sebesar 8,5%, di Asia sebesar 4,9% dan di Amerika Latin

sebesar 6,9%.<sup>(6)</sup> Data dari WHO tahun 2016 lebih dari 340 juta anak-anak mengalami obesitas, angka kejadian obesitas sebesar 18%<sup>(7)</sup>

Prevalensi obesitas di Indonesia secara nasional menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 sebesar 7,9%.<sup>(8)</sup> Pada tahun 2010 meningkat menjadi 9,2%.<sup>(9)</sup> Pada tahun 2013 meningkat menjadi 18,8%. Prevalensi obesitas pada usia 5-12 tahun di Sumatera Barat pada tahun 2010 sebesar 3,8%, pada tahun 2013 meningkat menjadi 7,7%. Kota Padang memiliki prevalensi obesitas pada anak umur 5 sampai 12 tahun sebesar 7,6%, dan termasuk dalam 10 daerah yang mengalami obesitas tertinggi, dengan menempati urutan ke-8, yang tertinggi pertama yaitu Kota Padang Pariaman sebesar 16,9%.<sup>(10)</sup> Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tentang analisa status gizi murid SD se Kota Padang tahun 2016 didapatkan prevalensi gizi lebih pada anak sekolah dasar di Kota Padang adalah 4.39% dan obesitas sebesar 1.49%.<sup>(11)</sup>

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada seseorang adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi.<sup>(12)</sup> Kurangnya aktivitas fisik berisiko terkena penyakit kronis dan asupan energi yang didapatkan dari makanan harus seimbang dengan kebutuhan agar mengurangi risiko terjadinya obesitas pada seseorang.<sup>(13)</sup>

Dulu permainan anak yang umumnya dilakukan adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya namun kini digantikan dengan permainan yang kurang melakukan gerak badannya seperti *video game*, komputer, internet atau televisi yang cukup dilakukan dengan duduk didepannya

tanpa harus bergerak. Kegemukan tidak hanya disebabkan oleh kebanyakan makan dalam hal karbohidrat, lemak, maupun protein, tetapi juga karena kurangnya aktivitas fisik. <sup>(14)</sup>

Aktivitas fisik pada anak membawa banyak manfaat yaitu bisa mengurangi risiko obesitas dan penyakit pembuluh darah. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak dini akan membentuk anak menjadi pribadi yang baik dengan gaya hidup aktif. <sup>(15)</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aan Fitriyani tahun 2017, dari 79 siswa/siswi terdapat 28 siswa/siswi yang mengalami obesitas, 25 siswa/siswi (31,6%) mengalami obesitas dengan aktivitas fisik ringan, dan 3 siswa/siswi (10,7%) mengalami obesitas dengan aktivitas fisik sedang dengan  $p=0,000 < 0,05$  dengan keeratan hubungan 0,855. <sup>(16)</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Danari tahun 2013, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD di Kota Manado dengan aktivitas ringan anak yang mengalami obesitas sebesar 85,3% dan tidak obesitas 14,7%. <sup>(17)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Restuastuti,dkk tahun 2016, sebanyak 81,8 responden menderita obesitas dengan aktivitas fisik yang kurang dan 27,68 responden dengan aktivitas fisik cukup menderita obsitas. <sup>(18)</sup>

Tidak hanya aktivitas fisik, tetapi konsumsi makanan pada anak juga berpengaruh terhadap terjadinya obesitas. Salah satunya yaitu kebiasaan makan *junk food*. Makanan *junk food* merupakan makanan tinggi lemak jenuh dan gula tetapi rendah serat dan gizi mikro. Makanan *junk food* juga bisa dikatakan sebagai makanan tidak bergizi, atau makanan yang tidak berguna. Istilah ini digunakan untuk menunjukkan makanan-makanan yang dianggap tidak memiliki nilai nutrisi yang

baik bagi siapapun yang mengkonsumsinya. *Junk food* disajikan dalam jumlah besar dengan frekuensi yang lebih sering sehingga berkontribusi pada terjadinya kegemukan dan obesitas.<sup>(19)</sup>

Makanan *junk food* termasuk makanan-makanan yang mengandung lemak tinggi seperti *hamburger*, *pizza*, *fried chicken*, serta cemilan-cemilan seperti *french fries*, keripik kentang keju, biskuit gurih dan manis, serta minuman bersoda yang sangat disukai anak. Pola makan *junk food* tentusaja jauh dari konsep gizi seimbang, hal ini akan berdampak negatif pada kesehatan dan status gizi anak.<sup>(20)</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adriana tahun 2017, menyatakan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* didapatkan *p-value* <0,05 (0,05) dan OR 3,85 artinya ada hubungan yang bermakna antara asupan energi *junk food* dengan kejadian obesitas dan responden yang asupan energi lebih mempunyai risiko 3,85 kali mengalami obesitas dibandingkan responden yang mempunyai asupan energi cukup.<sup>(20)</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia tahun 2016, sebanyak 32,3% responden dengan frekuensi konsumsi *junk food* sering ( $\geq 3$  kali perminggu) menderita gizi lebih, ini lebih banyak dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi *junk food* (< 3 kali perminggu) sebanyak 18,4%.<sup>(21)</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widi tahun 2014, frekuensi konsumsi *junk food* sering sebanyak 51 anak, 20 diantaranya mengalami obesitas. Semakin tinggi frekuensi konsumsi *junk food*, semakin tinggi pula risiko terjadinya obesitas<sup>(22)</sup>

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tentang status gizi murid SD Se Kota Padang tahun 2016 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas tertinggi terdapat di kecamatan Padang Selatan, wilayah kerja Puskesmas Rawang Barat

yaitu sebesar 10,2 % dan sekolah dasar dengan angka obesitas tertinggi adalah SD Negeri 33 Rawang Barat dengan jumlah siswa/i hasil penjarangan sebanyak 40 orang didapatkan 13 orang obesitas. Prevalensi tertinggi kedua terdapat di wilayah kerja puskesmas Padang Pasir yaitu sebesar 6,9 % dan sekolah dasar dengan angka obesitas tertinggi adalah SD Negeri 26 Rimbo Kaluang dengan jumlah siswa/i hasil penjarangan sebanyak 40 orang, didapatkan 2 orang siswa/i dengan gizi lebih dan 8 orang siswa/i obesitas.<sup>(3)</sup>

Prevalensi anak obesitas di Sumatera Barat yang mengalami peningkatan dan prevalensi obesitas di sekolah yang lebih tinggi dari prevalensi Kota Padang menjadi dasar peneliti mengambil masalah obesitas pada anak Sekolah Dasar. Hasil studi pendahuluan terkait gambaran obesitas di SD Negeri 26 Rimbo Kaluang dari 15 orang anak didapatkan 5 orang yang mengalami obesitas dan pada siswa SD Negeri 33 Rawang Barat dari 25 orang anak didapatkan 11 orang mengalami obesitas.

Berdasarkan pembahasan peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat dirumuskan pertanyaan yaitu apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018?

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.
2. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.
3. Diketahui distribusi frekuensi tingkat konsumsi (jumlah asupan energi dan frekuensi) *junk food* siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.
4. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.
5. Diketahui hubungan konsumsi (jumlah asupan energi dan frekuensi) *junk food* dengan kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.
6. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas setelah di kontrol dengan variabel *confounding* uang saku.
7. Diketahui hubungan asupan energi *junk food* dengan kejadian obesitas setelah di kontrol dengan variabel *confounding* uang saku.
8. Diketahui hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas setelah di kontrol dengan variabel *confounding* uang saku.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini mampu menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Serta dapat menerapkan ilmu yang di dapat selama perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.laman tentang pengaruh durasi tidur, dukungan ibu dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar, serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti kegiatan perkuliahan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi siswa sebagai acuan betapa pentingnya aktivitas fisik bagi tubuh kita dan tahu bagaimana bahaya makanan *junk food* jika dikonsumsi secara berlebihan.
2. Bagi sekolah sebagai masukan bagi kepala sekolah dan guru untuk memberikan pengetahuan terhadap siswa dan siswinya bahwa kejadian obesitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.
3. Bagi orang tua sebagai pedoman memberikan informasi kepada orang tua agar membiasakan anak untuk beraktivitas secara aktif dan menjauhi makanan yang tidak begizi.
4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat sebagai tambahan referensi dan kepustakaan khususnya mengenai obesitas pada anak sekolah dasar.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian payung tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33

Rawang Barat Kota Padang. Variabel yang diteliti adalah asupan zat gizi, asupan makanan jajanan, konsumsi sayuran, konsumsi *junk food*, uang saku, dan aktivitas fisik.

Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah aktivitas fisik dan konsumsi *junk food*. Variabel terikat (dependen) dari penelitian ini adalah obesitas, sedangkan variabel bebas (independen) adalah aktivitas fisik dan konsumsi *junk food*. Desain penelitian analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*, sampel diambil secara *simple random sampling*. Data primer meliputi identitas responden (nama, tanggal lahir, umur, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan). Data berat badan diperoleh dengan melakukan penimbangan menggunakan timbangan digital, tinggi badan diperoleh dengan melakukan pengukuran menggunakan *microtoice*, aktivitas fisik didapatkan dengan wawancara melalui kuesioner PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Children*) dan konsumsi *junk food* diperoleh dengan wawancara metode SQ-FFQ dengan panduan buku foto makanan. Data sekunder diperoleh dari profil sekolah dan laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang.

