

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latang belakang

Obesitas merupakan kelebihan berat badan akibat terjadinya penumpukan sel-sel lemak, yang umumnya ditimbun dalam jaringan *subkutan* (bawah kulit), jika sel-sel yang tertimbun semakin banyak, maka akan terjadi perubahan anatomi. Obesitas menjadi salah satu masalah epidemik global di seluruh dunia, baik negara maju maupun negara berkembang.⁽¹⁾ *World Health Organization* menyatakan bahwa obesitas sebagai satu dari sepuluh masalah kesehatan utama di dunia dan kelima teratas di negara berkembang.⁽²⁾ 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.⁽³⁾

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.⁽⁴⁾

Afrika Selatan merupakan contoh negara yang berkembang dimana ditemukan 25% anak perempuan dalam rentang usia 10-19 tahun mengalami

obesitas. Perancis sebesar 18% yang menetapkan masalah obesitas pada anak sebagai sasaran utama program kesehatan di Perancis. Berdasarkan data dari *World Health Organization* tahun 2010 prevalensi obesitas meningkat menjadi 6,7% pada tahun 2010. Di Asia prevalensi obesitas sebesar 4,9% sementara di Eropa Selatan prevalensinya adalah 20-35%.⁽⁵⁾ Data dari WHO tahun 2016 lebih dari 340 juta anak-anak mengalami obesitas, angka kejadian obesitas sebesar 18%⁽⁶⁾

Prevalensi obesitas di Indonesia secara nasional menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 sebesar 7,9%.⁽⁷⁾ Pada tahun 2010 meningkat menjadi 9,2%.⁽⁸⁾ 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%.⁽⁹⁾ 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 4.49%.⁽¹⁰⁾

Faktor utama penyebab terjadinya obesitas adalah adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dengan keluarnya energi. Asupan energi tinggi bila konsumsi makanan berlebihan, sedangkan keluarnya energi menjadi lebih rendah bila metabolisme tubuh dan aktivitas fisik rendah.⁽¹¹⁾ Hal ini tersebut banyak dialami oleh golongan masyarakat tingkat menengah ke atas. Di Indonesia, terutama di kota-kota besar, dengan adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke *westernisasi* dan *sedentary* berakibat pada perubahan pola makan atau konsumsi masyarakat menjadi

tinggi kalori, tinggi lemak, dan kolestrol, terutama terhadap penawaran makanan siap saji (*junk food*) yang berdampak risiko obesitas.⁽¹²⁾

Anak-anak merupakan salah satu golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa coba-coba dan pencarian identitas dari akibat periode transisi yang dilalui. Gizi anak sekolah dasar merupakan hal yang harus diperhatikan karena gizi yang baik atau gizi buruk yang dialami seseorang anak sekolah dasar merupakan pilihan dalam menentukan kesehatan dan kecerdasan mereka, sehingga terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas dan produktif. Gaya hidup modern serta kebiasaan jajan disekolah di perkotaan saat ini cenderung menyebabkan status gizi anak di atas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas.⁽¹³⁾

Asupan karbohidrat yang berlebihan dan berlangsung lama akan mengakibatkan terjadinya obesitas yang berkaitan peningkatan kadar lemak. Pemasukan kalori yang berlebih akan disimpan dalam bentuk trigliserida. Sedangkan asupan protein yang tinggi bila melebihi kebutuhan maka protein tidak disimpan dalam tubuh tetapi akan dipecah menjadi asam amino yang dapat digunakan untuk sintesis glukosa glukogenik dan juga digunakan untuk sintesis asam lemak yaitu asam amino ketogenik. Sehingga asupan karbohidrat yang tinggi dapat mengakibatkan obesitas.⁽¹⁴⁾ Lemak merupakan cadangan energi paling utama dalam tubuh, lemak dalam makanan mempunyai tingkat efisiensi 25% lebih tinggi untuk dimetabolisme tubuh dan kemudian disimpan sebagai cadangan energi atau disimpan antara jaringan tubuh sebagai lemak struktural. Hal ini menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh yang berakibat bertambahnya berat badan.⁽¹⁵⁾

Hasil penelitian Simatupang tahun 2008 faktor yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas adalah asupan lemak, asupan energi dan asupan protein. Perlu upaya untuk mencegah obesitas dengan cara mengurangi faktor risiko kejadian obesitas, diantaranya pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.⁽¹⁶⁾ Hasil penelitian Damanik tahun 2014 menyatakan ada hubungan bermakna antara asupan protein, lemak dan karbohidrat dengan kejadian obesitas.⁽¹⁷⁾

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada seseorang adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik membantu mempertahankan keseimbangan energi dan dengan demikian mencegah obesitas, kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh, penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan obesitas.⁽¹⁸⁾ Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional, dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik semasa anak-anak dan remaja dapat menurunkan risiko terhadap faktor yang berhubungan dengan risiko terjadinya penyakit kronis.⁽¹⁹⁾

Pada umumnya anak perkotaan sering mengalami perubahan gaya hidup terutama kurangnya aktivitas fisik.⁽²⁰⁾ Permainan anak yang umumnya dilakukan adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya namun kini digantikan dengan permainan anak yang kurang melakukan gerak badannya seperti game elektronik, komputer, internet atau televisi yang cukup dilakukan dengan hanya duduk didepannya tanpa harus bergerak. Kegemukan tidak hanya disebabkan oleh kebanyakan makan dalam hal karbohidrat, lemak, maupun protein, tetapi juga karena kurangnya aktivitas fisik.⁽²¹⁾ penelitian Angel Lolita, dkk, tahun 2013 mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas

fisik dengan kejadian obesitas pada pelajar SD 1 Manado.⁽²²⁾ Penelitian Aan Fitriyani tahun 2017 menyatakan bahwa aktifitas fisik mempengaruhi kejadian obesitas pada murid SD.⁽²³⁾

Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tentang status gizi murid SD Se Kota Padang Tahun 2016 di peroleh data prevalensi obesitas tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Rawang Barat yaitu sebesar 10,2% dan sekolah dengan obesitas tertinggi terdapat di SDN 33 Rawang Barat dengan jumlah siswa hasil penjarangan sebanyak 40 orang dengan 13 orang obesitas. Kemudian prevalensi obesitas tertinggi kedua terdapat di wilayah Puskesmas Padang Pasir yaitu sebesar 6,9 % dan sekolah dengan obesitas tertinggi terdapat di SDN 26 Rimbo Kaluang, dengan jumlah siswa hasil penjarangan sebanyak 40 orang, terdapat 8 orang obesitas.⁽²⁴⁾ Dari hasil observasi ditentukan SDN 26 Rimbo Kaluang merupakan sekolah yang berada di pusat Kota Padang dan SDN 33 Rawang Barat merupakan sekolah yang berada di pinggiran Kota Padang. Kedua sekolah ini sama sama memiliki kantin dan pedagang makanan yang berada di depan sekolah juga banyak sehingga memudahkan para siswa mengkonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat yang kemungkinan dapat memicu terjadinya obesitas.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan energi, karbohidrat, lemak, protein dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Padang Tahun 2018.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat dirumuskan pertanyaan yaitu apakah terdapat hubungan asupan energi, protein, lemak,

karbohidrat, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar Negeri 26 Rimbo Kaluang dan 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.
2. Mengetahui distribusi frekuensi asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Padang Tahun 2018.
3. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.
4. Mengetahui hubungan asupan energi, asupa protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, dengan kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.
5. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini mampu menambah pengalaman dan pengetahuan mengenai hubungan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan aktifitas fisik

terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Serta dapat menerapkan ilmu yang didapat selama perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswa sebagai acuan untuk mengontrol makanan yang tidak sehat dan sebagai informasi bagi siswa tentang bahaya mengonsumsi makanan jajanan dengan sembarangan.
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 dalam mengonsumsi sayuran setiap hari.
4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat sebagai tambahan referensi dan kepastakaan 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 Tahun 2018. Variabel yang diteliti adalah asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, asupan makanan jajanan, konsumsi sayuran, konsumsi junk food, uang saku, dan aktivitas fisik.

Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, dan aktivitas fisik. Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah gizi lebih, sedangkan variabel bebasnya (independen) asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat. Desain yang digunakan dalam penelitian

ini adalah *cross sectional*, Sampel diambil secara *Systematic Random Sampling*. Asupan energi, karbohidrat, protein, lemak , diperoleh dengan wawancara metode *Food Frequency Questioner Semi Kuantitatif* dengan panduan buku foto makanan dan aktivitas fisik diperoleh dengan wawancara melalui kuesioner. Sedangkan data sekunder diperoleh dari laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang dan profil sekolah.

