

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda. Artinya, masalah gizi kurang belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih.⁽¹⁾ Obesitas merupakan kelebihan berat badan akibat terjadinya penumpukan sel-sel lemak.⁽²⁾ Awalnya hanya akan merasa berat badan naik. Namun, sel-sel yang tertimbun semakin banyak, maka akan terjadi perubahan anatomis.⁽²⁾

Obesitas banyak berdampak pada kesehatan (*risk of obesity-related disease*) yang dapat terjadi dalam jangka waktu yang cukup cepat atau terjadi pada masa anak-anak maupun terjadi setelah memasuki usia dewasa.⁽³⁾ Obesitas pada anak memiliki kecenderungan untuk berlanjut hingga dewasa terutama apabila kemunculan pada anak usia 4-11 tahun (usia sekolah).⁽³⁾ Hasil penelitian Juliantini tahun 2013 tidak semua bayi yang obesitas menjadi anak yang *overweight*, dan tidak semua anak *overweight* menjadi dewasa obesitas, tetapi ada kemungkinan besar bahwa obesitas pada anak usia dini akan menetap sampai dewasa.⁽⁴⁾ Obesitas yang menetap hingga dewasa akan memicu timbulnya beberapa penyakit seperti penyakit degeneratif.⁽⁴⁾

Pada tiga dekade terakhir terjadi peningkatan prevalensi obesitas anak usia 6-17 tahun di AS dari 7,6-10,8% menjadi 13-14%.⁽⁵⁾ Prevalensi obesitas anak usia 6-18 tahun di Rusia adalah 10%, China 3,4%, dan Inggris 10-17%, bergantung pada usia dan jenis kelamin.⁽⁵⁾ Prevalensi obesitas anak di Singapura meningkat dari 9% menjadi 19%.⁽⁵⁾ Obesitas yang dahulunya dianggap sebagai masalah yang melanda negara dengan tingkat sosial ekonomi tinggi, kini terjadi pada semua strata sosial ekonomi, baik tingkat ekonomi menengah maupun rendah.⁽⁶⁾

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, prevalensi obesitas di Indonesia terjadi peningkatan dari 6,4 % pada tahun 2007 menjadi 9,2 % pada tahun 2010 pada anak umur 6-12 tahun.^(7,8) Prevalensi obesitas pada laki-laki umur 6-12 tahun lebih tinggi dari prevalensi pada anak perempuan sebesar 10,7 % dan 7,7 %.^(7,8) Sedangkan data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa secara nasional masalah kegemukan pada anak umur 6-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%.⁽⁷⁻

⁹⁾ Jika dibandingkan, dari kedua data Riskesdas tersebut ternyata ada kenaikan prevalensi obesitas pada anak usia sekolah, yaitu pada tahun 2010 secara nasional prevalensinya 9,2% kemudian pada tahun 2013 mengalami kenaikan menjadi 18,8%.^(8,9) Berdasarkan tempat tinggal prevalensi kegemukan lebih tinggi di perkotaan dibandingkan dengan prevalensi di pedesaan yaitu berturut-turut sebesar 10,4 % dan 8,1 %.⁽⁹⁾

Padang memiliki tingkat penghasilan rata-rata tertinggi untuk wilayah Sumatera Barat.⁽³⁾ Serta status Kota Padang sebagai ibukota provinsi menyebabkan terjadinya peningkatan taraf hidup yang mendorong ke arah perubahan gaya hidup yang lebih modern.⁽³⁾ Meningkatnya pendapatan akan diikuti daya beli yang juga meningkat.⁽³⁾ Pemilihan makanan juga akan mengalami perubahan.⁽³⁾ Peningkatan ekonomi dan daya beli masyarakat di Kota Padang menjadi alasan menjamurnya restoran siap saji dan bervariasinya jajanan anak di sekolah yang rendah serat.⁽³⁾ Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tentang analisis 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%.⁽¹⁰⁾

Penyebab pasti dari obesitas belum diketahui, tetapi banyak faktor yang berperan.⁽³⁾ Obesitas pada anak disebabkan oleh genetik, dan faktor lingkungan, antara lain kebiasaan makan (makanan cepat saji dan olahan cenderung tinggi lemak

dan gula namun rendah serat), penurunan aktivitas fisik, faktor perilaku berisiko, faktor psikologi, dan faktor sosial ekonomi.^(3,11)

Salah satu penyebab obesitas adalah kurangnya konsumsi sayur, karena konsumsi sayur yang cukup akan menyediakan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan.⁽¹²⁾ Dimana serat larut air (sayur dan buah) mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan, sehingga makanan yang kaya akan serat memiliki waktu yang lebih lama untuk dicerna di lambung.⁽¹²⁾ Makanan dengan kandungan serat kasar lebih tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah, yang dapat membantu mengurangi obesitas.⁽¹²⁾

Penelitian yang dilakukan Siagian tahun 2016 di dapatkan bahwa sampel yang obesitas yang kurang mengkonsumsi sayur sebesar 87%. Penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi sayur memiliki resiko obesitas 7x.⁽¹³⁾ Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya di Yogyakarta yang menunjukkan bahwa anak yang jarang mengkonsumsi sayur (<7x/minggu) berisiko 2,52 kali untuk terjadinya obesitas jika dibandingkan dengan anak SD yang sering konsumsi sayur ($\geq 7x/minggu$).⁽¹⁴⁾ Penelitian yang dilakukan Anggraeni, dkk, tahun 2017 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kurang mengkonsumsi buah dan sayuran (52%).⁽¹⁵⁾ Jumlah responden yang mengalami obesitas adalah 20%, sedangkan jumlah responden yang berisiko tinggi 13%.⁽¹⁵⁾ Terdapat hubungan antara konsumsi buah dan sayur dengan kejadian obesitas ($p=0,009$).⁽¹⁵⁾

Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data Survei Pertanian Holtikultura (SPH) tahun 2014, total produksi sayuran tahun 2014 adalah sebesar 11.918.571 ton, meningkat 3,12 dibandingkan produksi tahun 2013.⁽¹⁶⁾ Berdasarkan

hasil Riskesdas tahun 2013 proporsi rata-rata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan buah sebesar 93,5%.⁽⁹⁾

Faktor penyebab obesitas lainnya adalah uang saku.⁽¹⁷⁾ Uang saku berpengaruh pada pendapatan orang tua.⁽¹⁷⁾ Besar kecilnya pendapatan keluarga berpengaruh terhadap pola konsumsi.⁽¹⁷⁾ Pendapatan orang tua yang tinggi dapat membeli pangan yang lebih baik dalam segi kualitas maupun kuantitas.⁽¹⁷⁾ Sejalan dengan pendapatan keluarga tinggi dan jumlah uang saku anak, kecendrungan pola makan pun berubah, yaitu terjadi peningkatan dalam asupan lemak dan protein hewani serta gula.⁽⁶⁾ Anak yang menerima uang saku dalam jumlah lebih besar akan mempunyai kecendrungan melakukan konsumsi lebih banyak dibandingkan dengan anak yang menerima uang saku lebih sedikit.⁽¹⁸⁾

Penelitian yang dilakukan Rosyidah, dkk, tahun 2013 rata-rata uang saku per hari sebesar Rp 5.894,23 ± 3.215,06 dengan uang saku minimal Rp 2.000,00 dan maksimal Rp 20.000,00.⁽¹⁹⁾ Sebesar 67,3% responden memiliki uang saku per hari di atas rata-rata tersebut.⁽¹⁹⁾ Sebagian besar kategori obesitas 34,6% dan gemuk 28,8%, menunjukkan adanya hubungan uang saku dan kebiasaan melewatkan sarapan dengan status gizi lebih.⁽¹⁹⁾ Begitu juga dengan hasil penelitian Wulandari, dkk, tahun 2016 menunjukkan 55,9% keluarga dengan pendapatan tinggi memiliki anak dengan obesitas dan hanya 25% keluarga dari tingkat pendapatan rendah memiliki anak yang obesitas.⁽²⁰⁾ Penelitian lain menunjukkan rata-rata besar uang saku anak sekolah dasar di Jawa cukup beragam, antara lain Rp 2.175 pada siswa SD di Kota Batu menurut penelitian Kristianto, dkk, tahun 2013, Rp 5000 – Rp 10.000 di Semarang menurut penelitian Aprilia, tahun 2011, dan Rp 7.715,58 pada penelitian lain di Semarang menurut penelitian Putra, tahun 2009.⁽²¹⁻²³⁾ Hasil penelitian ini selaras dengan hasil

penelitian yang dilakukan Husanah tahun 2011 yang memperoleh simpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara uang jajan dengan kejadian *overweight*.⁽²⁴⁾

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola konsumsi sayuran dan uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar di SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.

Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan pola konsumsi sayuran dan uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa di Sekolah Dasar di SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018 ?

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola konsumsi sayuran dan uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar di SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.

Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar di SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pola konsumsi sayuran (jenis, jumlah, dan frekuensi) siswa Sekolah Dasar di SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.



3. Mengetahui distribusi rata-rata uang saku siswa Sekolah Dasar di SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.
4. Mengetahui distribusi rata-rata aktivitas fisik siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.
5. Mengetahui hubungan pola konsumsi sayuran (jenis, jumlah, dan frekuensi) dengan risiko kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar di SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang tahun 2018.
6. Mengetahui hubungan uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.
7. Mengetahui hubungan pola konsumsi sayuran (jenis, jumlah, dan frekuensi) dengan kejadian obesitas setelah distratifikasikan dengan variabel aktivitas fisik pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.
8. Mengetahui hubungan uang saku dengan kejadian obesitas setelah distratifikasikan dengan variabel aktivitas fisik pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018.



Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini mampu menambah pengalaman dan pengetahuan mengenai hubungan pola konsumsi sayuran dan uang saku terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Serta dapat menerapkan ilmu yang didapat selama perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

Manfaat Praktis

1. Bagi siswa sebagai acuan agar dapat membeli makanan yang bergizi dan sebagai informasi bagi siswa tentang bahaya kurangnya konsumsi sayuran.

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 kepustakaan khususnya mengenai obesitas pada anak sekolah dasar.

Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian payung tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar di SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat Kota Padang Tahun 2018. Variabel yang diteliti adalah asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, asupan makanan jajanan, konsumsi sayuran, konsumsi *junk food*, uang saku, dan aktivitas fisik.

Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah pola konsumsi sayuran dan uang saku. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah obesitas, sedangkan variabel independen adalah pola konsumsi sayuran dan uang saku dan variabel *confounding* adalah aktivitas fisik. Menggunakan design penelitian analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel diambil secara *simple random sampling*. Pola konsumsi sayuran (jenis, jumlah, dan frekuensi) diperoleh dengan wawancara metode *Food Frequency Questioner Semi Kuantitatif* dengan panduan buku foto makanan dan data uang saku diperoleh dengan wawancara melalui kuesioner. Sedangkan data sekunder diperoleh dari laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang dan profil sekolah.