

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kasus *overweight* dan obesitas sudah menjadi masalah endemik di seluruh dunia. Selama tiga dekade sebelumnya, prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak-anak secara cepat meningkat di seluruh dunia (Suandana, 2014). Dulu 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 (Danari, 2013).

Tren kegemukan di Indonesia berdasarkan Riskesdas dari tahun 2007 sampai tahun 2013 untuk usia 5-12 tahun cenderung mengalami peningkatan. Pada tahun 2007 prevalensi kegemukan untuk usia 5-12 tahun adalah sebesar 6,4%. Angka ini meningkat pada tahun 2010 menjadi prevalensinya adalah 9,2%. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas untuk kelompok usia 5-12 tahun, 13- 15 tahun dan 16-18 tahun secara berturut-turut adalah 8,8%; 2,5% dan 1,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi obesitas lebih banyak terjadi pada anak usia sekolah dasar dibandingkan remaja. Berdasarkan Riskesdas 2013, obesitas pada usia 5-12 tahun secara nasional 18,8%

terdiri dari 10,0 % gemuk dan 8,8 % sangat gemuk (obesitas). Sedangkan prevalensi obesitas pada usia 5-12 tahun di Sumatera Barat meningkat dari 3,8% pada tahun 2010 menjadi 7,7% pada tahun 2013. Masalah gizi lebih yang terjadi di Indonesia masih tergolong tinggi dengan prevalensi 18,8% yang terdiri dari 10,8% berstatus gemuk dan 8,8% berstatus obesitas (Ermona, 2018).

Kegemukan terjadi jika adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi dalam jangka waktu yang lama sehingga akan ditimbun sebagai lemak yang berlebihan. Kelebihan konsumsi makanan menyebabkan asupan energi yang tinggi disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik (Ermona, 2018). Konsumsi makanan terutama makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan penumpukan energi sehingga bisa menambah berat badan dimana penumpukan energi dan lemak meningkatkan resiko terjadinya kegemukan (*overweight*) bahkan obesitas (Tessmer, et all, 2006). *Overweight* dan obesitas memiliki hubungan yang erat dengan penyakit-penyakit kronis. Peningkatan BMI menjadi faktor risiko terjadinya komplikasi medis seperti penyakit jantung, gangguan metabolik seperti diabetes tipe 2, gangguan imun, gangguan pada kulit, gangguan mobilitas, beberapa kanker seperti kanker kolorektal, kanker ginjal, kanker esofagus, peningkatan tekanan darah serta mempengaruhi kesehatan mental dan gangguan makan. Obesitas juga dapat menyebabkan dampak psikologis seperti adanya diskriminasi, stigmatisasi, depresi dan lebih sensitif (Suandana, 2014).

Seorang anak yang mengalami kegemukan disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah faktor fisiologis. Faktor fisiologis ini berasal dari berbagai variabel baik yang bersifat hereditas maupun non hereditas. Faktor hereditas berasal dari faktor keturunan, sedangkan faktor non hereditas meliputi pola makan, tingkat asupan gizi, tingkat aktivitas fisik serta kondisi sosial ekonomi. Salah satu faktor penyebab kegemukan adalah faktor gaya hidup dimana semakin berjamurnya toko yang menyediakan makanan cepat saji. Hal ini akan menyebabkan kebiasaan anak untuk mengkonsumsi makanan tersebut ditambah dengan kesibukan orang tua yang tak sempat memperhatikan asupan makanan anaknya. Hal ini ditambah dengan perkembangan jaman era globalisasi dengan semua semakin canggih yang akan mengurangi kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisik (Ermona, 2018).

Anak sekolah membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan sesuai kebutuhan, jika anak sekolah mengkonsumsi makanan lebih banyak dari pada kalori yang dibutuhkan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan meningkatkan resiko obesitas (Misnadiarly, 2007). Aktifitas fisik menyebabkan terjadinya proses pembakaran energi sehingga semakin banyak beraktifitas, energi yang keluar akan semakin banyak (Suryaputra, 2012).

Kemudahan transportasi, komputer, film, televisi, game, dan makanan cepat saji telah membuat kebiasaan hidup menjadi santai dan malas sehingga menyebabkan kegemukan pada anak (Ermona, 2018).

Meningkatkan aktivitas fisik di luar rumah seperti bersepeda, kejar-kejaran, sepak bola, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, dan mengurangi perilaku *sedentary behavior* seperti nonton TV, bermain *playstation*, dapat mengurangi risiko obesitas pada anak (Zamzani, 2016). Dengan melakukan aktivitas fisik, anak dapat melatih otot-otot, jantung dan hampir seluruh bagian tubuhnya untuk aktif bergerak dan dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh (Angraini, 2014).

Pola aktivitas yang minim berperan besar dalam peningkatan resiko obesitas pada anak. Kegemukan pada anak yang kurang beraktivitas fisik maupun berolahraga disebabkan oleh jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh (Maidelwita, 2011). Latihan fisik yang diberikan pada anak disesuaikan dengan tingkat perkembangan motorik, kemampuan fisik dan umurnya. Pada anak usia 6-12 tahun atau usia sekolah lebih tepat untuk memulai latihan fisik dengan keterampilan otot seperti bersepeda, berenang, menari, karate, senam, sepak bola dan basket, sedangkan anak di atas usia 10 tahun lebih menyukai olahraga dalam bentuk kelompok. *Center for Disease Control and Prevention* Amerika Serikat menganjurkan anak dan remaja harus melakukan latihan fisik setiap hari selama 60 menit atau lebih, yang terdiri dari aktivitas aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang. Aktivitas aerobik merupakan latihan fisik yang

dapat dilakukan setiap hari selama 60 menit atau lebih. Aktivitas aerobik terdiri dari aktivitas aerobik dengan intensitas sedang (misalnya jalan cepat) atau aktivitas aerobik dengan intensitas bugar (misalnya berlari). Aktivitas aerobik dengan intensitas bugar dilakukan paling sedikit tiga kali dalam satu minggu. (Indrawati, 2015).

Menurut penelitian Ermona (2018) yang dilakukan di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya dari 98 responden dengan menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), sebagian besar aktivitas fisik responden berada dalam kategori rendah. Sebagian besar responden dengan status gizi gemuk mempunyai presentase aktivitas fisik yang rendah sebanyak 82,5% sedangkan sebagian besar responden dengan status gizi obesitas mempunyai presentase aktivitas fisik yang rendah sebanyak 60,4%.

Menurut penelitian Danari (2013) yang dilakukan di 8 SD di Kota Manado Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Dimana gambaran aktivitas fisik ringan anak yang mengalami obesitas sebesar 85,3% dan tidak obesitas 14,7%. Tingkat aktivitas fisik pada anak lebih didominasi pada aktivitas sedang-berat >1 jam/hari sebanyak 60,4%. Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (Zamzani, 2016).

Dari hasil penelitian 100 responden yang memiliki intensitas aktivitas ringan terdapat 58 anak yang mengalami obesitas dan sisanya 42

anak tidak mengalami obesitas. Sedangkan dari 36 responden yang memiliki intensitas aktivitas sedang terdapat 10 anak yang mengalami obesitas dan sisanya 26 anak tidak mengalami obesitas. Anak yang memiliki aktivitas ringan lebih berisiko obesitas karena pembakaran lemak yang ada didalam tubuh lebih sedikit dengan anak yang beraktivitas sedang dan berat (Danari, 2013).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 02 Mei 2018 di SDN 33 Rawang, dengan dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan pada 10 orang siswa kelas IV dan V, didapatkan bahwa 3 orang masuk kategori obesitas, 4 orang kategori *overweight* dan 3 orang kategori normal. Peneliti mewawancarai 7 orang siswa yang masuk kategori *overweight* dan obesitas. 5 dari 7 siswa yang diwawancarai mengatakan bahwa mereka jarang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan olahraga, dan ketika jam istirahat mereka lebih memilih untuk duduk-duduk saja dibandingkan untuk berkeliling atau bermain. Namun, 2 dari 7 siswa mengatakan ketika berolahraga mereka bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut, ketika jam istirahat mereka ikut bermain sebentar dengan teman-teman yang lainnya.

Pencegahan dan penanggulangan obesitas perlu dilakukan sedini mungkin mulai dari usia muda. Dikarenakan kegemukan dan obesitas pada masa anak beresiko tinggi menjadi obesitas di masa dewasa dan berpotensi mengalami penyakit metabolik dan penyakit degeneratif dikemudian hari. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Anak di SDN 33 Rawang Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat dirumuskan pertanyaan yang menjadi masalah yaitu Apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Anak di SDN 33 Rawang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Anak di SDN 33 Rawang.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui kejadian *Overweight* pada anak di SDN 33 Rawang Kota Padang Tahun 2018
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada anak di SDN 33 Rawang Kota Padang Tahun 2018
- c. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anak di SDN 33 Rawang Kota Padang Tahun 2018



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengimplementasikan ilmu dan pengetahuan serta menambah pengalaman peneliti dalam bidang penelitian.

2. Bagi Dinas Kesehatan Kota

Dapat memberikan informasi tentang *overweight* dan perencanaan lebih lanjut mengenai *overweight*.

3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan informasi bagi sekolah agar dapat menyelenggarakan kegiatan untuk pencegahan *overweight* yang akan berlanjut ke obesitas. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan dalam melatih aktivitas fisik di sekolah.

4. Bagi Orang Tua

Dapat memberikan informasi tentang *overweight* dan pencegahan *overweight* terhadap anak-anak dimasa mendatang. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan untuk orang tua dalam melatih aktifitas fisik dirumah.

5. Bagi Anak

Dapat memberikan informasi kepada seluruh anak di Indonesia agar terhindar dari *overweight* atau obesitas, dan anak melakukan aktivitas fisik yang bisa menjaga kebugaran tubuhnya.