

BAB 1: PENDAHULUAN

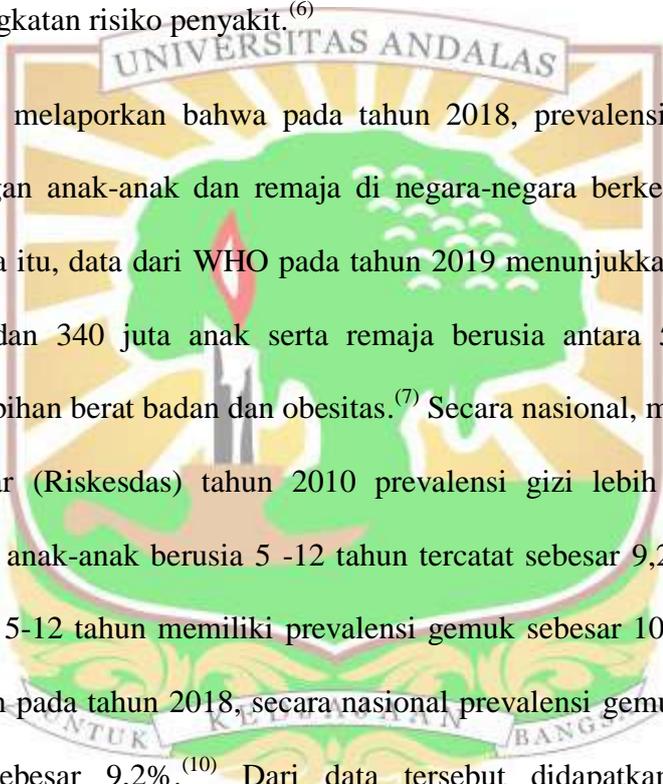
1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) menggambarkan anak sekolah adalah anak berusia 7 hingga 15 tahun, sedangkan di Indonesia biasanya berusia 7-12 tahun.⁽¹⁾ Pada usia sekolah, terjadi berbagai perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini akan berdampak pada perkembangan karakter dan kepribadiannya. Pada masa usia sekolah ini, anak-anak diberikan tanggung jawab atas perilaku mereka dalam berhubungan dengan teman sebaya, orang tua, dan orang lain. Selain itu, usia sekolah adalah fase di mana anak-anak memperoleh keterampilan dasar yang sangat penting untuk keberhasilan mereka dalam beradaptasi dengan kehidupan orang dewasa dan memperoleh kemampuan tertentu.⁽²⁾

Fase anak usia sekolah merupakan fase dimana anak sangat membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak usia sekolah adalah kelompok yang paling rentan terhadap permasalahan gizi dan kesehatan.⁽¹⁾ Diperlukan status gizi yang baik untuk mendukung kondisi tubuh anak agar tetap optimal dan bugar. Gizi sangat diperlukan oleh tubuh karena berfungsi sebagai faktor pertumbuhan dan perkembangan serta tingkat kognitif seseorang. Masalah gizi yang paling sering ditemukan di Indonesia, yaitu kekurangan energi protein, vitamin A, yodium, zat besi, dan gizi lebih atau obesitas.⁽³⁾

Salah satu masalah gizi yang terjadi pada anak-anak dan mendapatkan perhatian khusus di dunia kesehatan adalah gizi lebih. Gizi lebih adalah suatu kondisi

dimana terjadinya penumpukan lemak berlebihan di tubuh dan berpotensi mengalami masalah kesehatan.⁽⁴⁾ Gizi lebih banyak dipengaruhi oleh kombinasi kompleks dari genetik, sosial, dan lingkungan yang memengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik.⁽⁵⁾ Timbunan lemak yang berlebihan pada anak dapat mengganggu perkembangan beberapa organ penting selama masa tumbuh kembangnya. Jika gizi lebih terjadi pada anak usia sekolah maka pada saat remaja dan dewasa anak akan berisiko besar mengalami gizi lebih. Hal ini akan berdampak pada kesehatan yang buruk dan peningkatan risiko penyakit.⁽⁶⁾



UNICEF melaporkan bahwa pada tahun 2018, prevalensi kelebihan berat badan di kalangan anak-anak dan remaja di negara-negara berkembang mencapai 5,4%. Sementara itu, data dari WHO pada tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat 38 juta balita dan 340 juta anak serta remaja berusia antara 5-19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas.⁽⁷⁾ Secara nasional, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 prevalensi gizi lebih dan obesitas di Indonesia untuk anak-anak berusia 5 -12 tahun tercatat sebesar 9,2%.⁽⁸⁾ Pada tahun 2013, anak usia 5-12 tahun memiliki prevalensi gemuk sebesar 10,8% dan obesitas 8%.⁽⁹⁾ Kemudian pada tahun 2018, secara nasional prevalensi gemuk sebesar 10,8% dan obesitas sebesar 9,2%.⁽¹⁰⁾ Dari data tersebut didapatkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi dari tahun sebelumnya dan tidak terdapatnya penurunan mengenai masalah gizi lebih pada anak usai sekolah.

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi kategori gemuk berada pada angka 11,9% dan obesitas sebesar 7,8%. Pada tingkat provinsi, prevalensi gizi lebih di Sumatera Barat cukup tinggi yaitu gemuk sebesar 10,9% dan obesitas 5,7%.⁽¹¹⁾ Anak yang berusia 5 hingga 12 tahun yang tinggal di perkotaan memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan

dibandingkan anak yang tinggal di pedesaan. Hal ini terjadi karena mudahnya akses untuk mendapatkan berbagai macam makanan olahan.⁽¹²⁾

Gizi lebih pada usia anak sekolah akan meningkatkan risiko gizi lebih pada saat dewasa. Penyebab gizi lebih dinilai sebagai ‘multikausal’ dan sangat multidimensional karena tidak hanya terjadi pada golongan sosio-ekonomi tinggi, tetapi juga sering terdapat pada sosio-ekonomi menengah hingga menengah ke bawah.⁽¹²⁾ Anak-anak dan remaja yang mengalami gizi lebih memiliki kemungkinan lima kali lebih besar untuk mengalami gizi lebih di masa dewasa dibandingkan dengan anak-anak dan remaja yang tidak mengalami gizi lebih. Sekitar 55% anak yang mengalami gizi lebih juga mengalami gizi lebih pada masa remaja, sedangkan sekitar 80% remaja yang mengalami gizi lebih akan tetap mengalami gizi lebih pada masa dewasa.⁽¹³⁾

Gizi Lebih pada anak dapat menjadi faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis yang berdampak di usia dewasa termasuk diabetes, penyakit kardiovaskular dan kanker, kematian dini dan kecacatan yang lebih tinggi di masa dewasa.⁽¹²⁾ Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi status gizi berlebih pada anak sekolah, yaitu faktor psikologis dan lingkungan seperti pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik. Untuk mencapai status gizi yang baik, penting bagi anak-anak untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Namun demikian, anak sekolah sering kali memilih makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat yang berkontribusi pada tingginya angka overweight di kalangan mereka.⁽¹⁴⁾

Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi lebih adalah kebiasaan sarapan. Anak-anak yang sering melewatkan sarapan berisiko mengalami kelebihan berat badan karena mereka cenderung lebih sering jajan dengan pilihan makanan yang mengandung kalori, gula, dan lemak yang tinggi. Kebiasaan ini dapat menyebabkan asupan gizi yang tidak seimbang dan meningkatkan kemungkinan terjadinya gizi lebih pada anak.⁽¹⁵⁾ Anak yang melewatkan sarapan dapat berisiko tiga kali lebih tinggi untuk mengonsumsi makanan ringan. Kebiasaan ini dapat menyulitkan mereka dalam mengontrol nafsu makan sehingga berpotensi menyebabkan masalah gizi.⁽¹⁶⁾

Berdasarkan data awal dari kegiatan GENIUS pada tahun 2023, Nyoto melaporkan bahwa 47,1% anak usia sekolah tidak atau jarang sarapan (Badan Pangan Nasional dan AIPGI 2024). Sementara itu, hasil Survei Diet Total (SDT) yang dilakukan oleh Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 25.000 anak berusia 6 hingga 12 tahun di 34 provinsi, sebanyak 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan.⁽¹⁷⁾

Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan energi anak selama beraktivitas di sekolah. Sarapan yang sebaiknya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk baik dari sumber hewani maupun nabati, serta sayuran dan buah-buahan yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, serat, serta zat gizi mikro yang diperlukan oleh tubuh.⁽¹⁵⁾ Penelitian yang dilakukan Rosyidah dan Dini menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar karena melewati pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan.⁽¹⁸⁾

Ketika anak sekolah melewatkan sarapan di rumah mereka sering kali membeli jajanan tidak sehat di sekolah untuk mengurangi rasa laparnya. Mereka

biasanya akan memulai hari dengan jajan sebagai makanan pertama yang masuk ke perut mereka.⁽¹⁹⁾ Kebiasaan jajan berpengaruh terhadap kualitas indeks massa tubuh dimana jika sering mengonsumsi *snack* dalam jumlah yang banyak akan meningkatkan risiko gizi lebih.⁽²⁰⁾ Anak sekolah dasar cenderung mempunyai kebiasaan jajan yang tinggi, terutama makanan yang tidak sehat. Kurangnya kesadaran mereka mengenai pola makan sehat dan tidak sehat berdampak pada hal tersebut. Banyak anak sekolah dasar memilih jajanan berdasarkan penampilan, rasa, dan harga yang terjangkau. Anak sekolah biasanya membeli jajanan dari pedagang di luar gerbang sekolah atau dari kantin sekolah.⁽²¹⁾

Asupan makanan jajanan yang mengandung lemak, karbohidrat tinggi seperti gorengan apabila dikonsumsi dalam porsi yang banyak dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama maka akan menyebabkan obesitas pada anak. Selain itu, makanan jajanan yang mengandung natrium tinggi, pewarna, perasa, pengawet, dan lain lain seperti *snack* ringan dalam kemasan yang diolah di pabrik apabila dikonsumsi secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan penurunan fungsi tubuh sehingga anak akan mudah sakit.⁽²²⁾

Makanan jajanan yang baik adalah jajan yang mengandung zat gizi serta dalam jumlah yang sesuai. Apabila tidak sesuai akan mempengaruhi asupan gizi yang dapat berdampak pada status gizi anak sekolah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryani dan Rahmawati yang menunjukkan adanya hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan anak yang mengonsumsi jajanan dengan porsi besar dan frekuensi yang sering meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada anak.⁽²⁰⁾

Kejadian gizi lebih pada anak sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikeluarkan tubuh dan

jumlah energi yang masuk.⁽²³⁾ Kehidupan modern telah membawa pola hidup yang lebih efisien, terutama dalam hal transportasi. Di tempat umum, eskalator dan lift dapat mempermudah dalam menempuh jarak dan menghemat waktu. Orang-orang dapat melakukan perjalanan jarak jauh dengan lebih cepat dan nyaman karena infrastruktur transportasi yang terus berkembang, sehingga menghilangkan kebutuhan untuk berjalan kaki atau bersepeda. Namun pada akhirnya, pembatasan mobilitas manusia tersebut meningkatkan risiko gizi lebih.⁽²⁴⁾

Mayoritas anak-anak menghabiskan waktu luang mereka antara menonton TV, menggunakan perangkat komputer atau bermain *gadget*, dan melakukan aktivitas rendah energi lainnya sepulang sekolah. Hal ini mengakibatkan rendahnya aktivitas fisik yang berpengaruh pada keseimbangan asupan makanan yang dikonsumsi.⁽¹²⁾ Kebiasaan makan yang berubah merupakan akibat dari perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan ini biasanya banyak mengandung kalori, lemak, dan kolesterol. Namun, pola makan yang tidak sehat ini bisa menimbulkan masalah gizi berlebih karena tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.⁽²³⁾ Tubuh tidak dapat mengubah lemak menjadi energi jika tidak melakukan aktivitas fisik. Apabila hal ini terjadi dalam jangka waktu panjang, cadangan lemak dalam tubuh akan semakin banyak yang mengakibatkan gizi berlebih.

Untuk mencapai berat badan normal, kesehatan fisik, dan kesehatan emosional dibutuhkan aktivitas fisik cukup. Aktivitas fisik pada masa anak usia sekolah juga dapat menurunkan risiko terhadap terjadinya penyakit kronis.⁽²⁵⁾ Pada penelitian Ermona dan Bambang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada anak usia sekolah dasar. Dimana aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan masalah gizi lebih pada anak.⁽²³⁾

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, anak umur 5-12 tahun di Kota Padang memiliki prevalensi gizi lebih berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) sebesar 14,18%.⁽¹⁰⁾ Pada tahun 2023, Dinas Kesehatan Kota Padang melakukan penjarangan kesehatan dan didapatkan data prevalensi kejadian gizi lebih pada murid SD di Kota Padang paling tinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Andalas, yaitu sebesar 16,37%. Dari 29 sekolah dasar, sekolah dengan gizi lebih tertinggi adalah SD Kartika 1-11 dengan prevalensi sebesar 8,7%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 30 siswa di SD Kartika 1-11 Kota Padang sebanyak 66,6% siswa mengatakan tidak terbiasa sarapan dan 33,4% siswa terbiasa sarapan. Saat istirahat sebanyak 60% siswa memilih jajan di kantin sekolah dan saat diluar sekolah mereka juga membeli jajanan yang mereka inginkan. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di SD Kartika 1-11 Kota Padang tahun 2024.”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika I-11 kota padang tahun 2024.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di SD Kartika I-11 Kota Padang tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi nama, usia, kelas, jenis kelamin dan tempat/ tanggal lahir pada siswa SD Kartika I-11 Kota Padang tahun 2024.
2. Diketahui distribusi frekuensi kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika I-11 Kota Padang tahun 2024
3. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pada anak usia sekolah di SD Kartika I-11 Kota Padang tahun 2024.
4. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan jajan pada anak usia sekolah di SD Kartika I-11 Kota Padang tahun 2024.
5. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SD Kartika I-11 Kota Padang tahun 2024.
6. Diketahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika I-11 Kota Padang tahun 2024.
7. Diketahui hubungan kebiasaan jajan dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika I-11 Kota Padang tahun 2024.
8. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika I-11 Kota Padang tahun 2024.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Merupakan salah satu usaha untuk mengetahui dan memperbaharui ilmu tentang hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika 1-11 Kota Padang tahun 2024.

1.4.2 Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar acuan untuk bahan penelitian lebih lanjut khususnya dalam mengembangkan penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih.

1.4.3 Manfaat Praktis

1.4.3.1 Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai informasi bagi penulis dalam meningkatkan serta mengembangkan ilmu pengetahuan terkait permasalahan gizi lebih yang terjadi pada anak sekolah dasar

1.4.3.2 Manfaat Bagi Sekolah

Dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pentingnya status gizi anak usia sekolah yang dijadikan tempat penelitian

1.4.3.3 Manfaat Bagi Fakultas

Dapat digunakan sebagai pertimbangan bahan literatur penelitian selanjutnya, khususnya bagi mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika I-11 Kota Padang Tahun 2024. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik

sedangkan variabel dependen adalah gizi lebih. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-September tahun 2024. Sampel pada penelitian ini ialah siswa/i SD Kartika 1-11 Kota Padang kelas IV-VI.

