

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Overweight adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi berat badan normal, dan apabila dibiarkan dapat mengganggu kesehatan seseorang. Kejadian *overweight* (kegemukan) merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan di seluruh dunia, dan dapat terjadi pada semua usia, akan tetapi sering terjadi pada tahun pertama kehidupan dan anak usia sekolah.⁽¹⁾ *Overweight* pada remaja perlu mendapatkan perhatian, sebab ketidakseimbangan yang terjadi antara asupan dan keluaran energi dapat mengakibatkan penambahan berat badan pada remaja khususnya remaja awal dan akan terus berlanjut hingga dewasa.

Dampak lanjutan dari *overweight* adalah terjadinya obesitas yang merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif atau Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, gangguan fungsi pernapasan, dan beberapa jenis kanker.⁽²⁾ Hal ini tentunya sangat mengkhawatirkan, karena berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), saat ini 73% kematian yang terjadi di Indonesia diakibatkan oleh PTM.⁽³⁾ Upaya pencegahan kegemukan untuk mengurangi angka kejadian PTM di Indonesia dapat dilakukan baik pada saat anak masih berada di tingkat sekolah dasar, maupun saat tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Menurut WHO (*World Health Organization*), kejadian *overweight* maupun obesitas pada bayi, anak dan remaja meningkat di setiap negara. Pada tahun 2016 kejadian gizi lebih meningkat tiga kali lebih besar dibandingkan dengan tahun 1975, dimana pada tahun 2016 lebih dari 1,9 milyar orang dengan rentang usia 18 tahun ke

atas mengalami *overweight* dan diikuti dengan lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. Sementara itu, WHO juga mencatat lebih dari 340 juta anak di dunia dengan rentang usia 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan. Sebagian besar populasi dunia tinggal dan menetap pada negara-negara dengan *overweight* dan obesitas.⁽⁴⁾

Berdasarkan data Riskesdas, di Indonesia prevalensi *overweight* remaja awal usia 13-15 tahun dengan indeks IMT/U pada tahun 2010 adalah sebesar 2,5%.⁽⁵⁾ Sedangkan pada tahun 2013 sebesar 8,3%.⁽⁶⁾ Angka tersebut meningkat menjadi 11,2% pada tahun 2018.⁽⁷⁾ Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi *overweight* mengalami peningkatan dari tahun 2010, 2013 dan 2018.

Pada tingkat provinsi, prevalensi *overweight* pada remaja usia 13-15 tahun untuk indeks IMT/U di Sumatera Barat pada tahun 2010, 2013, dan 2018 secara berturut-turut mengalami peningkatan, yaitu sebesar 2,7%, 8,3%, dan 10,3%. Kemudian, untuk di Kota Padang remaja dengan usia 13-15 tahun yang mengalami *overweight* adalah sebesar 10,10%.⁽⁷⁾ Dapat disimpulkan bahwa, masih tingginya prevalensi kejadian *overweight* pada siswa SMP di Kota Padang dibandingkan dengan Provinsi Sumatera Barat.

Masalah *overweight* di Indonesia terjadi pada semua kelompok umur dan strata sosial ekonomi, khususnya pada remaja. Sebab masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang penting kedua setelah masa bayi. Pada masa ini terjadi perubahan dan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, kemudian diikuti perubahan fisik, biologis, psikologis, dan sosial atau pada remaja biasa disebut dengan pubertas. Perubahan fisik dan organ reproduksi saat remaja mengakibatkan terjadinya peningkatan pada kebutuhan gizi dan konsumsi makan remaja. Hal tersebut sejalan

dengan meningkatnya kebebasan yang diberikan oleh orang tua akan kepemilikan dan penggunaan uang pribadi, termasuk dalam hal pemilihan makanan.⁽⁸⁾

Kegemukan sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor fisiologis. Faktor fisiologis adalah faktor yang berasal dari berbagai variabel yang bersifat herediter maupun non herediter. Faktor herediter berasal dari faktor keturunan, sedangkan faktor non herediter dapat meliputi pola makan, tingkat asupan gizi, tingkat aktivitas fisik serta kondisi sosial ekonomi.⁽⁹⁾ Pola makan yang berlebihan cenderung dimiliki oleh orang yang berbadan gemuk, sebab secara psikologis, orang dengan berat badan lebih biasanya akan lebih responsif terhadap isyarat lapar eksternal dibanding dengan orang yang memiliki berat badan normal, seperti rasa dan bau makanan, atau pada saat waktu jam makan.⁽¹⁰⁾

Faktor lain yang berhubungan dengan *overweight* adalah aktivitas fisik. WHO (2010) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi dalam kegiatannya, seperti: berjalan, berlari, berolahraga, menulis, bermain *games* atau komputer, dan menonton televisi. Menonton televisi, bermain *gadget*, laptop ataupun komputer tergolong ke dalam aktivitas ringan yang berarti tidak banyak energi yang digunakan. Kurangnya aktivitas fisik seseorang diidentifikasi sebagai faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, hipertensi, diabetes mellitus, dan lainnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Putra tahun 2017, dalam penelitiannya ia menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* ($p \text{ value} = 0,015$).⁽¹¹⁾

Sejak deteksi pertama di Wuhan, Cina, pada Desember 2019, sindrom pernapasan akut parah coronavirus 2 (SARS-CoV- 2) telah menyebar secara dramatis dan cepat di seluruh dunia. Oleh karena itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan keadaan pandemi pada 11 Maret 2020.⁽¹²⁾ Pandemi ini berdampak

terhadap segala sektor, salah satunya ialah pendidikan, dalam upaya pencegahan penyebaran Covid-19, pemerintah Indonesia menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).⁽¹³⁾ Tindakan pembatasan sosial tersebut meliputi peliburan tempat kerja dan sekolah, hingga pembatasan kegiatan di tempat maupun fasilitas umum, seperti restoran, *cafe*, *mall* dan lainnya.⁽¹⁴⁾ Pembatasan sosial secara langsung akan mempengaruhi anak dari segi aktivitas fisik maupun pola makan, karena dengan adanya aturan karantina mandiri yang dilakukan dirumah masing-masing, menyebabkan tingkat aktivitas fisik menurun dan pola konsumsi makan anak meningkat.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deschasaux-Tanguy dkk tahun 2020 di Prancis, selama pandemi dan 2 bulan *lockdown*, terjadinya perubahan perilaku gizi pada responden yang diamati, yaitu sebanyak 35% responden mengalami peningkatan berat badan dengan kenaikan rata-rata 1,8 kg, sebanyak 53% responden mengalami penurunan aktivitas fisik, dan sebanyak 63% responden mengalami peningkatan aktivitas sedentari.⁽¹⁵⁾ Beberapa studi juga menyatakan bahwa keadaan gizi lebih yang merupakan penyebab dari penyakit tidak menular (PTM) akan sangat berisiko untuk terjadinya komplikasi yang berat pada penderita Covid-19.⁽¹⁶⁾

Upaya pencegahan dan pengendalian kelebihan berat badan pada remaja merupakan suatu upaya komprehensif, dimana hal tersebut memerlukan *stakeholder* yang memiliki peran sesuai dengan tanggung jawab dan kewenangannya melalui koordinasi dengan kepala puskesmas. Program tersebut adalah Penilaian Status Gizi Anak Baru Masuk Sekolah (PSG-ABS), Pendidikan Kesehatan Masyarakat melalui Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi), serta Program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS).⁽¹⁷⁾

Berdasarkan data dari dinas kesehatan Kota Padang pada tahun 2019, dari 24 kecamatan yang ada di Kota Padang didapatkan hasil skrining siswa sekolah

menengah pertama dengan status gizi lebih atau *overweight* terbanyak berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu sebanyak 1261 siswa, dan urutan kedua berada di Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 101 siswa.⁽¹⁸⁾ Peningkatan siswa dengan *overweight* yang diskriminasi, signifikan terjadi pada Puskesmas Andalas dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yaitu terdapat sebanyak 105 orang anak mengalami *overweight* pada tahun 2018. SMP N 8 Padang merupakan sekolah menengah pertama yang berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan kejadian *overweight* terbanyak, yaitu sebanyak 210 orang, dengan pembagian 120 orang dari kelas VII dan 90 orang dari kelas VIII. Urutan kedua kejadiannya *overweight* terbanyak adalah SMP N 30 Padang sebanyak 80 orang.⁽¹⁹⁾

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Siswa SMP N 8 Padang Selama Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa SMP N 8 Padang selama masa pandemi Covid-19 tahun 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa SMP N 8 Padang selama masa pandemi covid-19 tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden.
2. Diketahui distribusi kejadian *overweight* pada siswa SMP N 8 Padang selama masa pandemi Covid-19.
3. Diketahui distribusi frekuensi pola makan pada siswa SMP N 8 Padang selama masa pandemi Covid-19.
4. Diketahui distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik pada siswa SMP N 8 Padang selama masa pandemi Covid-19.
5. Diketahui hubungan pola makan dengan kejadian *overweight* pada siswa SMP N 8 Padang selama masa pandemi Covid-19.
6. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa SMP N 8 Padang selama masa pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan atau wawasan serta pengalaman belajar dalam rangka menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan.

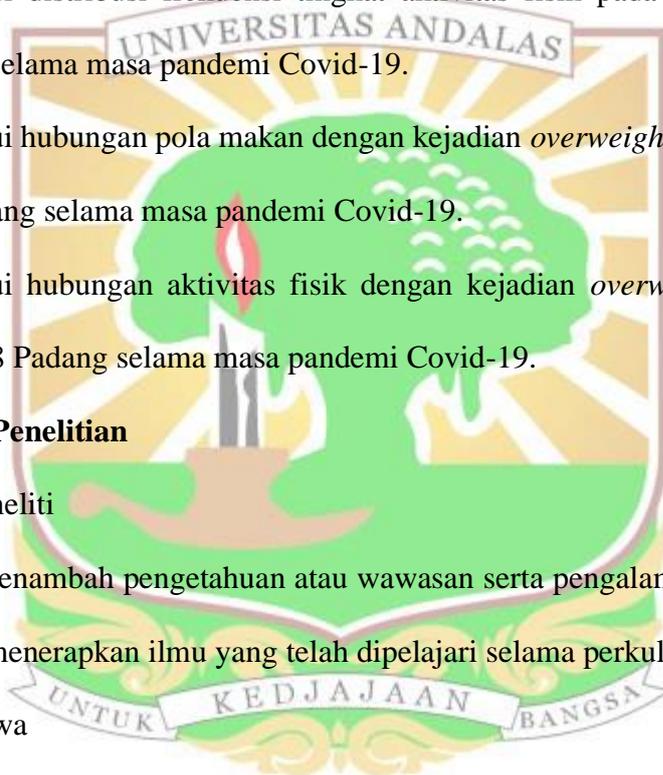
2. Bagi siswa

Sebagai acuan mengenai pentingnya menjaga pola makan yang benar dan pentingnya aktivitas fisik agar terhindar dari *overweight* sedari dini.

3. Bagi sekolah

Sebagai informasi dan masukan kepada sekolah agar dapat menyelenggarakan kegiatan dalam pencegahan *overweight* pada siswa dan lebih memperhatikan status gizi siswanya.

4. Bagi Institusi



Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi dan menambah referensi kepustakaan terkait *overweight* khususnya pada siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa di SMPN 8 Padang selama masa pandemi Covid-19 tahun 2021. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Variabel independen adalah pola makan dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah *overweight*. Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari - Agustus 2021.

