

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Obesitas mulai menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia, bahkan *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu epidemic global, sehingga obesitas sudah merupakan suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Prevalensi obesitas pada anak meningkat dari tahun ke tahun. Baik di Negara maju maupun Negara yang sedang berkembang.

Masalah gizi diindonesia saat ini memasuki gizi ganda. Artinya, masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi baik pada anak anak hingga usia dewasa. Obesitas merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal (Sudikno, dkk, 2010).

Salah satu masalah gizi lebih adalah *overweight* dan obesitas. Sebagian besar orang tahu bahwa *overweight* dan obesitas adalah masalah yang sama, padahal keduanya merupakan masalah yang berbeda. *Overweight* adalah kondisi kelebihan berat badan melebihi berat badan normal, sedangkan obesitas adalah kelebihan berat badan akibat penimbunan lemak yang berlebihan didalam tubuh.

Beberapa penyebab kegemukan dan obesitas pada anak belum diketahui secara pasti hingga saat ini. Namun, berbagai penelitian ilmiah menunjukkan bahwa penyebab kegemukan dan obesitas pada anak bersifat multifaktor. Ada tiga faktor yang diketahui berperan besar meningkatkan risiko

terjadinyakegemukan dan obesitas pada anak, yakni faktor genetik (keturunan), pola aktivitas, dan pola makan (Wahyu, 2009).

Faktor genetik ini akan berpengaruh pada nafsu makan anak sehingga konsumsi energi menjadi lebih besar dan akan terjadi gizi lebih atau obesitas. Pada faktor lingkungan psikologi dan fisiologi seperti jarang bergerak atau kurangnya aktivitas fisik yang akan menyebabkan pengeluaran energy menurun, pola konsumsi secara berlebihan yang berkalori dan berlemak tinggi seperti konsumsi makan cepat saji (*Fast Food*) dan tingkat sosial, ekonomi keluarga.

Pola makan tidak teratur seperti porsi yang tidak terkontrol dan menjadi suatu kebiasaan pada anak sehingga menyebabkan status gizi pada anak akan menjadi lebih atau obesitas. Pola makan berperan besar dalam peningkatan resiko terjadinya obesitas anak. Makanan yang mesti dihindari untuk mencegah obesitas yang kadar kalornya tinggi (Sulistyoningsih, 2011).

Orang yang gemuk cenderung makan apabila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat lapar. Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan jika sang individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan.

Selain pola makan, faktor yang dapat memicu obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik. Kehidupan masa kini yang makin modern dengan kemajuan teknologi yang mutakhir menjadikan.

hidup lebih mudah dan otomatis sehingga hidup menjadi lebih santai. Sebagai akibat daripada kehidupan santai maka energi yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik sekarang tidak dipergunakan lagi dan disimpan

sebagai timbunan lemak dalam tubuh yang dapat mengakibatkan kegemukan (Yuniarti, 2009).

Aktivitas fisik seseorang yang kurang ataupun sedang jika tidak diimbangi dengan melakukan olahraga maka akan berpotensi untuk menderita obesitas. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik, yang dapat menurunkan berat badan, kutangnya olahraga yang fapat menyebabkan obesitas karena kurangnya pembakaran lemak dan sedikitnya energi yang di pergunakan.

Faktor lain yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Peluang seorang anak mengalami obesitas 10% meskipun bobot badan orang tua termasuk normal. Kurangnya pengetahuan dan salah persepsi tentang kebutuhan makanan dan nilai makanan juga merupakan salah satu yang mempengaruhi status gizi seseorang (Budiyanto, 2004).

Pengetahuan gizi yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak , hal tersebut mempengaruhi pemilihan nutrisi yang dikonsumsi anak. Banyak orang tua salah mengklasifikasikan berat badan anaknya dianggap normal, namun setelah dilakukan pemeriksaan, anak mereka mempunyai kelebihan berat badan.

Tidur merupakan salah satu faktor resiko yang dilaporkan dapat meningkatkan kejadian obesitas. Durasi tidur yang pendek (<10 jam) di temukan berhubungan dengan meningkatnya resiko obesitas lebih besar dari pada anak yang durasi tidurnya  $\geq 10$  jam. Berdasarkan dari data *National Sleep Foundation* (2002), kurangnya durasi tidur akan berdampak pada kurangnya aktivitas yang

diikuti dengan peningkatan pemasukan kalori yang merupakan salah satu penunjang masalah kegemukan.

Makanan dan minuman yang tinggi kafein anak-anak dan orang dewasa sulit tidur. Orang tua seringkali tidak menyadari jumlah kafein yang terkandung dalam es teh, minuman bersoda, coklat, dan berbagai makanan lain yang sering dikonsumsi anak-anak sehingga tidak mengejutkan jika banyak anak-anak yang mengalami kesulitan tidur pada malam hari.

Saat ini terdapat bukti bahwa prevalensi kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas meningkat sangat tajam diseluruh dunia, yang mencapai tingkatan yang membahayakan. Kejadian obesitas di negara-negara maju seperti di Negara Eropa, USA, dan Amerika telah mencapai tingkat epidemi. Akan tetapi hal ini tidak hanya terjadi dinegara-negara maju, di beberapa negara berkembang obesitas justru telah menjadi masalah kesehatan yang lebih serius, sebagai contoh 70% dari penduduk dewasa Polynesia di Samoa masuk kategori obesitas (Wirjatmadi dan Adriani, 2012).

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa obesitas merupakan salah satu masalah dunia. Data yang dikumpulkan seluruh dunia. Memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi overweight dan obesitas pada 10-15 tahun terakhir. Saat ini diperkirakan sebanyak lebih dari 100 juta penduduk dunia mengalami obesitas. Angka ini semakin meningkat secara cepat. Jika keadaan ini terus berlanjut maka pada tahun 2230 diperkirakan 100% penduduk dunia akan obesitas.

Berdasarkan WHO (2014), obesitas telah mencapai epidemik global yang di mana sedikitnya 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari obesitas. Berdasarkan Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan prevalensi gemuk di Indonesia anak umur 6-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8% terdiri dari gemuk 10% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Prevalensi gemuk terendah di Nusa Tenggara Timur (8,7%) dan tertinggi di DKI Jakarta (30,1%). Gorontalo memiliki prevalensi obesitas sebanyak 8,8%.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di SDN 33 Kota Selatan jumlah siswa di SDN 33 Kota Selatan sebanyak 405 (100%) siswa, dimana laki laki berjumlah 208 (51,4%) dan perempuan 197 (48,6). Sebanyak 47(11,6) siswa yang mengalami obesitas berdasarkan perhitungan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U). Dari beberapa sekolah yang di kunjungi obesitas di SDN 33 Kota Selatan memiliki jumlah yang cukup banyak. Dimana kelas yang paling banyak anak obesitas adalah pada kelas 6 sebanyak 16 siswa.

Selanjutnya dilakukan wawancara lebih lanjut kepada 10 anak yang menderita obesitas. Dari hasil wawancara didapatkan informasi 5 anak yang mengalami obesitas disebabkan oleh pola makan berlebihan dan sering mengonsumsi *snack*, dan untuk 5 anak lainnya disebabkan oleh kurangnya berolahraga dan memiliki durasi tidur yang sedikit, hal ini disebabkan karena adanya *play stasion* (PS) dan *gadget* yang sering di gunakan.

Berdasarkan uraian di atas yang mendasari untuk mengambil judul“Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Pengetahuan, dan Durasi Tidur Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di SDN 33 Kota Selatan”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan kepada 10 anak yang menderita obesitas di dapatkan 5 anak yang mengalami obesitas disebabkan oleh pola makan berlebihan dan sering mengonsumsi *snack*, dan untuk 5 anak lainnya disebabkan oleh kurangnya berolahraga dan memiliki durasi tidur yang sedikit, hal ini disebabkan karena adanya *play station*(PS) dan *gadget* yang sering digunakan. Dan berdasarkan itu peneliti akan melihat prevalensi obesitas anak SD di SDN 33 Kota Selatan

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengambil rumusan masalah sebagai berikut “ Apakah ada hubungan pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan, dan durasi tidur terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di SDN33 Kota Selatan ? ”

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap kejadian obesitas pada anak di SDN 33 Kota Selatan

### **1.4.2 Tujuan khusus**

1. Untuk mengidentifikasi jumlah siswa yang mengalami obesitas di SDN 33 Kota Selatan
2. Untuk mengidentifikasi pola makan tentang obesitas di SDN 33 Kota Selatan
3. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada siswa di SDN 33 Kota Selatan

4. Untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu tentang obesitas pada anak siswa di SDN 33 Kota Selatan
5. Untuk mengidentifikasi durasi tidur pada siswa di SDN 33 Kota Selatan
6. Untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SDN 33 Kota Selatan.
7. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SDN 33 Kota Selatan.
8. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan ibu dengan kejadian obesitas di SDN 33 Kota Selatan.
9. Untuk menganalisis hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas di SDN 33 Kota Selatan.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi yang bermanfaat, serta menambah wawasan, pengetahuan orang tua dan siswa tentang hubungan pola makan pengetahuan ibu dan anak, aktifitas fisik, durasi tidur guna untuk mengurangi obesitas pada anak.

### **1.5.2 Manfaat teoritis**

Diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya dan menambah wawasan serta pengetahuan bagi masyarakat dan meningkatkan status gizi kesehatan terutama obesitas