

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berkembangnya zaman serta perubahan pola hidup yang kurang sehat, saat ini banyak jumlah masyarakat yang menderita obesitas. Hal ini disebabkan tingkat ekonomi masyarakat yang mulai membaik serta perubahan gaya hidup termasuk kecenderungan mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi. Obesitas dianggap sebagai sinyal pertama munculnya kelompok penyakit–penyakit non infeksi (*Non Communicable Diseases*) yang banyak terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Kejadian ini sering diberi nama “*New World Syndrome*” atau sindroma dunia baru dan hal ini telah menimbulkan beban sosial-ekonomi serta kesehatan masyarakat yang sangat besar di Negara-negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia (Hadi, 2004).

Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan. Jika keadaan ini berlangsung terus menerus dalam jangka waktu cukup lama, maka dampaknya adalah terjadinya kegemukan atau obesitas (Parengkuan, Mayulu, & Ponidjan, 2013) .

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto, 2009). Dengan kata lain, obesitas diartikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang

ditandai oleh adanya penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan (Sudargo, Freitag, Rosiyani, & Kusmayanti, 2014). Obesitas ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa dan remaja, tetapi obesitas ini dapat dialami oleh anak-anak, khususnya anak sekolah. Obesitas yang terjadi pada anak sekolah dapat berlanjut hingga dewasa (Aprilia, 2015).

Obesitas adalah suatu keadaan multifaktor yang salah satu penyebabnya adalah kurangnya aktivitas fisik, tingginya asupan zat gizi makro dan kurangnya asupan serat. Asupan serat lebih besar memiliki efek jangka pendek untuk kenyang, dapat membantu mencegah makan terlalu banyak dan mengurangi resiko obesitas (M. C. Dewi, 2015). Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat pangan yang mudah ditemukan dalam bahan pangan. Anak-anak biasanya kurang menyukai buah dan sayur. Hal ini dikarenakan orang tua kurang terampil dalam penyajian makanan, terutama sayur dan buah. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung itu-itu saja, rasa makanannya yang kurang enak dan jenisnya tidak bervariasi. Perilaku ini bisa timbul karena orang tua sering pilih-pilih makanan yang akan ditiru oleh anak (Ekayanti, 2007). Kurang konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu faktor resiko obesitas (Nuraeni, Hadi, & Paratmanitya, 2013)

Zat gizi makro berpengaruh terhadap kejadian obesitas (gizi lebih) melalui efek asupan makanan, pencernaan, absorpsi asupan zat gizi, dan metabolisme dalam tubuh. Asupan makanan harus selalu cukup untuk mensuplai kebutuhan tubuh dan tidak menimbulkan kegemukan atau obesitas karena makanan yang beragam dan mengandung tinggi karbohidrat, protein dan lemak akan menyebabkan gizi lebih (Badriah, 2011). Hasil penelitian Qamariyah dan

Nindya menyatakan bahwa asupan energi dan zat gizi makro karbohidrat, protein, lemak dan total energy expenditure berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar (Qamariyah & Nindya, 2018).

Selain asupan makan, faktor lain yang dapat memicu obesitas adalah aktifitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari bermanfaat bukan hanya untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental, hiburan dalam mencegah stres. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi obesitas. Dulu permainan anak yang umumnya dilakukan adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya, namun kini digantikan oleh permainan anak yang kurang melakukan gerak badannya seperti game elektronik, komputer, internet, atau televisi yang cukup dilakukan dengan hanya duduk didepannya tanpa harus bergerak. Kegemukan tidak hanya disebabkan oleh kebanyakan makan tetapi juga karena kurangnya aktivitas fisik (Almatsier, 2003). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh M. Zamzani, Hamam Hadi, dan Dewi Astiti menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar (Zamzani, Hadi, & Astiti, 2016).

Obesitas pada anak telah menjadi masalah yang serius, dimana prevalensi obesitas pada usia ini semakin lama semakin menunjukkan kenaikan yang signifikan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 hingga 2013 persentase kegemukan (obesitas) pada anak sekolah semakin meningkat. Riskesdas 2007 menunjukkan persentase obesitas anak usia 6–14 tahun pada anak laki-laki sebesar 9,5% dan anak perempuan sebesar 6,4% (Balitbang

Kemenkes RI, 2008). Riskesdas 2010 menunjukkan persentase obesitas pada anak 6-12 tahun sebesar 9,2% (Balitbang Kemenkes RI, 2010). Dan Riskesdas 2013 menunjukkan persentase kegemukan pada anak usia 5–12 tahun meningkat menjadi 18.8% (gemuk 10.8 % dan obesitas 8.0%) (Balitbang Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan hasil Riskesdas Provinsi Bali tahun 2007, angka obesitas pada anak umur 6-14 tahun pada anak laki-laki sebesar 11.8% dan pada anak perempuan sebesar 8.5% (Balitbang Kemenkes RI, 2009). Dan hasil Riskesdas Provinsi Bali tahun 2013, angka obesitas pada anak umur 5-12 tahun pada anak laki-laki sebesar 9.8% dan anak perempuan sebesar 7.7% (Pranata, Fauziah, Budisuari, & Kusriani, 2013).

Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud merupakan sekolah dasar terfavorit yang berada di Ubud, Gianyar. Sekolah ini berada di pusat wisata dan dekat dengan tempat pelayanan kesehatan (puskesmas). Mengingat Ubud merupakan kabupaten yang berkembang di berbagai sektor khususnya pariwisata yang dapat memengaruhi status ekonomi dan status sosial penduduknya. Hal ini dapat menimbulkan perubahan gaya hidup keluarga sehingga akan memengaruhi pola makan yang akan berdampak pada asupan energi dan zat gizi, selain itu akan mempengaruhi aktivitas fisik pada anak. Di SD Negeri 1 Ubud ini memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler, seperti pramuka, tari, polisi cilik, dokter cilik, drumband, dan lain sebagainya. Tetapi sekarang kegiatan ekstrakurikuler tersebut sudah tidak aktif lagi. Selain itu di SD Negeri 1 Ubud melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan setiap semester. Menurut data sekunder yang didapat tahun ajaran 2017-2018 berupa data berat badan dan tinggi badan

dari masing-masing siswa kelas 3 dan 4. Hasil analisis data sekunder dari 210 siswa didapatkan siswa yang mengalami gizi lebih yaitu sebesar 29,5% (obesitas 16,6% dan gemuk 12,8%). Dan setelah melakukan observasi atau penjajagan awal dengan mengambil data berat badan dan tinggi badan dari 76 siswa didapatkan bahwa siswa yang mengalami gizi lebih sebesar 31.5% (obesitas 19.7% dan gemuk 11.8%).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro, asupan serat, aktivitas fisik berdasarkan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro, tingkat konsumsi serat, aktivitas fisik berdasarkan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro, tingkat konsumsi serat, aktivitas fisik berdasarkan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Menentukan tingkat konsumsi zat gizi makro pada siswa obesitas dan siswa status gizi normal Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud.

- b. Menentukan tingkat konsumsi serat pada siswa obesitas dan siswa status gizi normal Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud.
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada siswa obesitas dan siswa status gizi normal Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud.
- d. Menganalisis perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro pada siswa obesitas dan siswa status gizi normal Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud.
- e. Menganalisis perbedaan tingkat konsumsi serat pada siswa obesitas dan siswa status gizi normal Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud.
- f. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik pada siswa obesitas dan siswa status gizi normal Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud.

#### **D. Manfaat**

##### **1. Manfaat Praktis atau Aplikatif**

- a. Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi penelitian yaitu mendapat wawasan dan pengalaman yang penting dalam penelitian, mengembangkan minat dalam melakukan penelitian, dan mengetahui perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro, tingkat konsumsi serat, aktivitas fisik berdasarkan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar.

- b. Manfaat bagi pelayanan kesehatan

Mendapatkan informasi mengenai data obesitas pada siswa sekolah dasar. Selain itu, pihak pelayanan kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sebuah bahan acuan untuk membuat program terkait pencegahan obesitas /gizi lebih pada anak sekolah dasar.

c. Manfaat bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran serta kepedulian akan pentingnya konsumsi zat gizi makro, konsumsi serat, aktivitas fisik dengan kejadian obesitas siswa sekolah dasar.

d. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi masyarakat untuk mencegah atau menanggulangi terjadinya obesitas dengan cara memperhatikan tingkat konsumsi zat gizi makro, meningkatkan konsumsi serat, dan meningkatkan aktivitas fisik bagi anak sekolah dasar untuk meningkatkan mutu hidup dan derajat kesehatan yang lebih tinggi.

## **2. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan atau kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya, khususnya di bidang gizi mengenai tingkat konsumsi zat gizi makro, asupan serat, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar serta dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian sejenis.