

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola hidup modern, termasuk pola makan dan pola aktivitas fisik, merupakan ancaman yang semakin nyata. Hipertensi, dislipidemia, obesitas, diabetes mellitus misalnya, merupakan faktor risiko bagi penyakit jantung coroner yang angkanya semakin melonjak. Perlunya pencegahan dan mewaspadai timbulnya penyakit degenerative ini dengan menerapkan cara makan yang sehat dan seimbang agar terhindar dari masalah obesitas (Anies, 2018).

Anak yang mengalami obesitas akan berlanjut menjadi obesitas pada masa dewasa dan beresiko terkena penyakit diabetes melitus tipe II, penyakit kardiovaskuler hipertensi dan kanker. Anak obesitas beresiko mengalami komplikasi pernapasan seperti apnea tidur obstruktif, masalah mental seperti depresi, ansietas, dan masalah ortopedik. Obesitas pada anak juga dapat menyebabkan masalah dalam psikososial dan psikologikal yang dapat terbawa hingga dewasa. Anak yang memiliki obesitas mempunyai kepercayaan diri yang lebih rendah, terutama berkaitan dengan penampilan fisik, bila dibandingkan dengan anak yang memiliki berat badan normal (Putri & Marina, 2018).

Masalah kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi yang lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang lebih rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary lifestyle* (Ida Mardalena, 2017).

Konsep aktivitas yang sesuai dengan usia tumbuh kembang anak berdasarkan karakteristik anak usia sekolah dasar yang senang bermain, bergerak, mengelompok, dan praktik langsung, oleh karena itu, berkaitan dengan aktivitas tersebut disesuaikan dengan pertumbuhan fisiknya dan perkembangan emosional anak. Bentuk aktivitas fisik disesuaikan dengan jenjang umurnya, periode umur 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2), periode umur 9 tahun (SD kelas 3), periode umur 10-11 tahun (kelas 4 dan 5), dan periode umur 12-13 tahun (kelas 6). Melalui aktivitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi optimal. (Burhaein, 2017)

Pertumbuhan fisik juga dipengaruhi kebiasaan pola makan, masyarakat modern memilih makanan cepat saji menjadi pilihan utama orang tua yang sibuk atau ketika menghabiskan waktu bersama keluarga. Hal ini disebabkan karena pengolahannya yang cenderung cepat karena menggunakan tenaga mesin, terlihat bersih karena penjamahnya adalah mesin, restoran yang mudah ditemukan serta karena pelayanannya yang selalu sedia setiap saat, bagaimanapun cara pemesanannya (Septiani & Budi Raharjo, 2018). Pandangan lama orang tua mengenai, anak gemuk dianggap anak sehat, tetapi dengan berkembangnya ilmu kedokteran pendapat tersebut tidak dianut lagi. Mungkin orang tua yang dulu bangga dengan anaknya yang super gemuk, sekarang akan menyesal apabila melihat betapa kompleksnya akibat dari obesitas tersebut. (Soetjningsih & I.G.N Gede Ranuh, 2013)

Obesitas sudah mulai menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia dengan prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun negara berkembang *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa saat

ini obesitas telah menjadi epidemik global, sehingga sudah merupakan suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Hanya dalam 40 tahun jumlah anak-anak usia sekolah dan remaja dengan obesitas telah meningkat lebih dari 10 kali lipat, dari 11 juta menjadi 124 juta (perkiraan tahun 2016). Selain itu, diperkirakan 216 juta diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan tetapi tidak obesitas pada tahun 2016. Kondisi ini juga mempengaruhi anak-anak yang lebih muda dengan lebih dari 38 juta anak berusia di bawah 5 tahun yang hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2017. (World Health Organization, 2018)

Berdasarkan data Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2013, Secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen. Prevalensi gemuk terendah di Nusa Tenggara Timur (8,7%) dan tertinggi di DKI Jakarta (30,1%). Sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas nasional, yaitu Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung dan DKI Jakarta. (Departemen Kesehatan, 2013)

Masalah Obesitas atau kegemukan pada anak sejak tahun 2014 telah dilaksanakan surveilans gizi berupa Pemantauan Status Gizi (PSG) pada 34 provinsi, sebagai alat untuk monitoring dan evaluasi kegiatan dan dasar penentuan kebijakan dan perencanaan kegiatan berbasis bukti yang spesifik wilayah. PSG sebagai upaya *monitoring* dan evaluasi keberhasilan program perbaikan gizi guna memberikan petunjuk apakah program yang dijalankan sudah berdampak pada

penurunan masalah gizi seperti yang diharapkan yaitu menurunkan prevalensi stunting, underweight dan wasting. Oleh karena itu, PSG perlu dijalankan setiap tahun. (Departemen Kesehatan, 2017)

Peningkatan kejadian obesitas disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya faktor sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan pola makan. Sosial ekonomi keluarga merupakan keadaan keluarga yang dilihat dari pendidikan orang tua, penghasilan orang tua, status pekerjaan orang tua, dan jumlah anggota dalam keluarga. Status sosial ekonomi mempengaruhi prevalensi terjadinya obesitas anak dengan obesitas cenderung berada dalam keluarga yang tingkat perekonomiannya menengah ke atas (Widyantari, Nuryanto, & Dewi, 2018).

Berdasarkan studi literatur yang telah dijelaskan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan telaah *literature* tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin dibahas adalah ”Adakah Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah”.

C. Tujuan Penulisan

Adapun tujuan dari penelitian hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah adalah:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah yaitu:

- a. Mengidentifikasi hasil telaah jurnal aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.
- b. Mengidentifikasi hasil telaah jurnal pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah adalah:

1. Manfaat teoritis

Sebagai acuan bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya. Hasil *literature review* ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan dalam pengembangan ilmu keperawatan anak terutama tentang hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas.

2. Manfaat praktis

Menambah pengetahuan bagi perawat terutama perawat anak baik di poliklinik tumbuh kembang, ruangan ataupun komunitas tentang bagaimana aktivitas fisik dan pola makan hubungannya dengan kejadian obesitas, sehingga perlu pengembangan pelayanan kesehatan yang baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan pola makan yang baik kepada orang tua mencegah terjadinya obesitas.

E. Metode Literatur *Review*

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dari artikel yang akan dibahas :

- a) Hasil penelitian/ *review* tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.
- b) Hasil penelitian/ *review* hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

2. Strategi pencarian

Penelusuran artikel dilakukan melalui tujuh database (*Google Scholar*, Portal Garuda, BIKDW, *The Journal Of Pediatric*, Jurnal Keperawatan, situs web resmi WHO, dan situs web resmi Kemkes) yang dicari pada mulai tahun 2010 sampai 2019 berupa laporan hasil penelitian dan *review* yang membahas hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Terdapat 5 jurnal yang membahas hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas dan 5 jurnal yang membahas hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas. Kata kunci aktivitas fisik, pola makan, dan kejadian obesitas pada anak digunakan untuk mencari pada database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak. Apabila informasi pada judul dan abstrak tidak jelas, mempergunakan naskah lengkap untuk *review*.