

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kelompok anak sekolah dasar merupakan fase saat anak berada dalam periode intelektual, yaitu saat berusia 6-12 tahun (Kusumawardhani, 2016). Anak usia sekolah dasar rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang seringkali dialami anak usia sekolah dasar salah satunya adalah *overweight* dan obesitas. Masalah gizi ini dapat berakibat pada kesehatan anak saat dewasa. Akibatnya bisa berupa risiko obesitas pada usia dewasa, meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dislipidemia, dan penyumbatan pembuluh darah (Sartika, 2011). Selain masalah gizi yang dapat terjadi dalam waktu mendatang, ada beberapa masalah jangka pendek yang dapat dialami oleh anak dengan status gizi lebih yaitu gangguan dalam belajar dan berkembang, seperti merasa rendah diri, mengalami kecemasan, mudah mengantuk, rentan mengalami *bullying*, dan bahkan dapat menyebabkan depresi (Sajawandi, 2015).

Secara nasional prevalensi anak yang memiliki status gizi lebih mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 menyatakan prevalensi kegemukan pada anak usia 6-14 tahun untuk anak laki-laki mencapai 9,5% dan pada anak perempuan mencapai 6,4% meningkat pada tahun 2010 menjadi 9,2% dengan angka tertinggi berada di DKI Jakarta (Kemenkes RI, 2010). Kemudian pada data Riskesdas tahun 2013 prevalensi gizi lebih pada anak usia 5-12 tahun juga mengalami peningkatan dari data riskesdas tahun 2010, yaitu menjadi 18,8% dengan penjabaran 10,8% *overweight* dan 8,8% obesitas dengan prevalensi tertinggi berada pada Provinsi Lampung dan DKI Jakarta (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Menurut Riskesdas tahun 2018, angka obesitas di Indonesia mencapai 21,8% (RI, 2019). Pada tahun 2008, *overweight* anak usia sekolah menjadi penyebab kematian terbesar karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung (WHO, 2012).

Pada dasarnya masalah gizi lebih disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan berkaitan dengan kebiasaan aktivitas yang dilakukan (Alatas, 2011). Energi yang berlebih yang didapatkan dari makanan akan disimpan di tubuh dalam bentuk lemak dan pada akhirnya akan menyebabkan berat badan berlebih. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada anak SD Negeri di Depok pada tahun 2012, yaitu adanya hubungan antara asupan energi berlebih dengan kejadian gizi lebih pada anak SD (Sajawandi, 2015).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mempunyai status gizi lebih, yang salah satunya yaitu kebiasaan sarapan. Sarapan dianggap dapat mempertahankan berat badan normal pada anak dan remaja (Rampersaud *et al.*, 2005). Kegiatan sarapan di Indonesia masih belum menjadi sebuah kebiasaan. Menurut Hardinsyah (2013), prevalensi kebiasaan tidak sarapan di lima kota besar pada tahun 2011 masih tinggi, yaitu di Medan (18,7%), Jakarta (16,3%), Bandung (15,8%), Surabaya (18,9%), dan Makasar (14,0%). Prevalensi kebiasaan tidak sarapan pada anak dan remaja mencapai 16,9%-59%. Dalam beberapa penelitian, kebiasaan sarapan dapat memengaruhi kejadian overweight pada anak karena anak yang tidak melakukan sarapan pagi akan membuat pola makannya menjadi tidak teratur dan menyebabkan IMT seorang anak akan meningkat (Mariza, 2012). Anak-anak yang tidak melakukan sarapan pagi juga dapat mengalami penurunan fungsi kognitif seperti daya ingat dan juga prestasinya (Agusanty, Kandarina and Gunawan, 2014). Selain itu, kebiasaan melewatkan sarapan erat kaitannya dengan makan lebih banyak di waktu siang dan juga malamnya sehingga meningkatkan risiko kelebihan berat badan (Putra *et al.*, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lani, Margawati and Fitranti (2017) di SDN Tancep 1 Kabupaten Gunungkidul, terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan *z-score* anak. Ketika seorang anak jarang melakukan sarapan, nilai *z-score*nya akan meningkat. Seseorang tidak biasa melakukan sarapan, biasanya mereka akan menggantinya dengan makanan selingan. Makanan cemilan atau *snack* identik dengan makanan yang mengandung tinggi lemak, garam, dan energi tetapi rendah serat. Anak usia sekolah dasar sebagian besar gemar mengonsumsi *snack* yang dibeli di sekolah maupun di rumah. Hal ini dapat menyebabkan pola makan seorang anak menjadi

tidak teratur dan salah satu akibatnya menjadi tingginya asupan kalori sehingga menyebabkan gizi lebih pada anak (Pratiwi, 2017).

Selain kebiasaan sarapan, intensitas menggunakan *gadget* juga dapat menjadi salah satu faktor seseorang mengalami gizi lebih. Perkembangan teknologi yang semakin canggih, membuat anak dengan mudah mengenal *gadget*. Anak usia dibawah 8 tahun saat ini mahir menggunakan *gadget* yaitu *smartphone* dengan prevalensi hampir 40% (Sarah and Pujonarti, 2013). Penggunaan *gadget* di malam hari dan dengan waktu yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan berat badan, kualitas asupan, dan berkurangnya aktivitas fisik seseorang anak atau *sedentary lifestyle* (Sarah and Pujonarti, 2013). Menurut Firdastin Ruthnia Yudiningrum (2011) ketika anak melakukan interaksi terhadap teknologi yang salah satunya adalah *gadget* akan banyak mengurangi aktivitas geraknya. Ketika bermain, jika dengan menggunakan *gadget*, maka akan sangat membatasi aktivitas gerak anak tersebut. Kurangnya anak dalam bergerak atau melakukan aktivitas gerak dalam kesehariannya dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati, Fathurrahman and Tizar (2013) yang dilakukan di SDN Kendari, terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bermain *gadget* dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas diketahui bahwa di beberapa kota besar masih tinggi prevalensi anak yang tidak melakukan kebiasaan sarapan yang dapat memengaruhi status gizi anak tersebut. Kebiasaan seorang anak dalam *snacking* juga dapat memengaruhi kebiasaan makannya. Pada anak yang biasa menggunakan *gadget* cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah yang pada akhirnya menyebabkan asupan yang masuk tidak sesuai dengan apa yang dikeluarkan dan nantinya dapat menyebabkan kegemukan pada anak tersebut. Jakarta sendiri merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi tinggi gizi lebih pada anak usia sekolah. Peneliti tertarik meneliti hubungan antara kebiasaan sarapan, asupan energi dari *snacking*, dan intensitas menggunakan *gadget* terhadap kejadian gizi lebih pada anak sekolah dasar di RW 02 Cipedak karena RW 02 Kelurahan Cipedak merupakan salah satu daerah di Jakarta Selatan dan belum ada penelitian sebelumnya di daerah tersebut. Selain itu, di RW 02 Kelurahan Cipedak juga memiliki jumlah anak SD yang cukup banyak yaitu sekitar 190 anak.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang saya lakukan, dari 10 anak yang diwawancarai, terdapat 3 anak yang memiliki status gizi overweight dan obesitas.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Anak sekolah dasar merupakan seseorang yang usianya 6-12 tahun dan dalam periode yang mempunyai kecerdasan tinggi atau intelektual. Prevalensi anak sekolah dasar yang mengalami gizi lebih baik overweight ataupun obesitas di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 18,8 %. Gizi lebih dapat terjadi karena asupan energi seseorang lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan atau yang digunakan. Hal ini dapat terjadi karena sering mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti yang digemari anak-anak dan arena aktivitas fisik yang rendah berkaitan dengan sedentary lifestyle seperti bermain *gadget* dengan durasi yang tinggi. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu “*Bagaimanakah Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan energi dari Snacking, Dan Intensitas Menggunakan Gadget Pada Anak SD Di RW 02 Cipedak*”.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dari *snacking*, dan intensitas menggunakan *gadget* terhadap kejadian gizi lebih pada anak SD di RW 02 Cipedak.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, asupan energi dari *snacking*, dan intensitas menggunakan *gadget* anak SD di RW 02 Cipedak
- b. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap kejadian gizi lebih pada anak SD di RW 02 Cipedak
- c. Menganalisis hubungan antara asupan energi dari *snacking* terhadap kejadian gizi lebih pada anak SD di RW 02 Cipedak
- d. Menganalisis hubungan antara intensitas menggunakan *gadget* terhadap kejadian gizi lebih pada anak SD di RW 02 Cipedak

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Responden Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dari *snacking*, dan intensitas menggunakan *gadget* dengan kejadian gizi lebih pada anak SD. Sehingga responden dapat mengurangi risiko terjadinya gizi lebih.

### **I.4.2 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dari *snacking*, dan intensitas menggunakan *gadget* dengan kejadian gizi lebih anak SD. Sehingga masyarakat dapat mengurangi risiko terjadinya gizi lebih pada anak SD disekitarnya.

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai hubungan kebiasaan sarapan, asupan energi dari *snacking*, dan intensitas menggunakan *gadget* dengan kejadian gizi lebih anak SD. Selain itu penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya terkait gizi lebih pada anak SD.