

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Menurut Santrock (2008) Anak usia sekolah yaitu anak yang berada pada usia 6-12 tahun yang sedang berada dalam usia pertengahan. Karakteristik anak usia sekolah yang sehat yaitu sering bermain diluar rumah, banyak melakukan aktivitas fisik. Mereka cenderung sangat aktif bergerak, berlari, dan melompat (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Maka dari itu anak usia sekolah harus diimbangi dengan gizi yang seimbang agar tidak menimbulkan masalah pada gizi dan pertumbuhan anak tersebut.

Menurut Soenarjo R.J (2002) Gaya hidup sehat adalah upaya untuk menciptakan kebiasaan baik, mempraktikkan kebiasaan sehat, dan menghentikan kebiasaan buruk yang dapat memengaruhi kesehatan Anda. Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat antara lain: 1) Pola higiene individu 2) Pola makan dan minum yang sehat 3) Pola olah raga 4) Pola keseimbangan aktivitas 5) Pola pencegahan diri dan kesehatan.

Teknologi yang berkembang pesat saat ini, membuat kemudahan dalam melakukan aktivitas. Mulai dari belajar, bekerja, menonton film, makan dan minum bisa dilakukan di atas kasur, hal inilah yang mengakibatkan kurangnya aktivitas gerak. Tidak menutup kemungkinan juga hal ini dilakukan oleh anak yang berada di usia sekolah, mereka cenderung sudah mengenal cara menggunakan elektronik, sehingga tak jarang juga ditemui anak-anak yang lebih senang menghabiskan waktunya di kasur sepanjang waktu, dimana hal ini tidak sejalan dengan karakteristik anak usia sekolah dimana mereka harusnya lebih banyak melakukan aktivitas gerak dan melakukan aktivitas diluar rumah yang disebut gaya hidup sedentary.

Status gizi anak merupakan parameter yang digunakan untuk menilai apakah nutrisi anak dapat terpenuhi dengan cara menilai dari berat dan tinggi badan anak. Status gizi adalah keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan gizi untuk

pertumbuhan dan perkembangan anak, aktivitas anak, dan pemeliharaan kesehatan. (Thamaria, 2017). Status gizi dapat ditentukan dengan studi langsung dan tidak langsung, yang dinilai dengan antropometri, tes laboratorium, tes biokimia, dan studi asupan makanan. (Arisman, 2010)

Prevalensi status gizi anak umur 5-12 tahun menurut Riskesdas (2013) yaitu menunjukkan anak yang bertubuh kurus yaitu 11,2%, anak bertubuh pendek 30,7%, serta anak yang gemuk 10,8%, dan anak obesitas sebesar 8,8%.

Gaya hidup sedentary inilah yang menyebabkan sebagian besar anak usia sekolah dapat mengalami kelebihan berat badan. Ini karena anak-anak cenderung lebih suka menghabiskan waktunya dengan bermain game dan gadget. Menurut (Ubaidillah, 2019) gaya hidup sedentary memiliki peluang resiko 4,7 kali lebih besar mengakibatkan obesitas. Hal ini dikarenakan dimana gaya hidup sedentary merupakan gaya hidup dengan minimnya penerapan aktifitas fisik, sehingga mengakibatkan minimnya energi yang dikeluarkan.

Menurut (Riskesdas, 2013) sekitar 74% penduduk Indonesia masih tergolong berkegiatan aktif, namun sebanyak 26% penduduk Indonesia masih kurang menerapkan aktifitas fisik. Didalam riskesdas juga dijelaskan dimana gaya hidup perkotaan yang berkualitas menunjukkan kurang dari 3 jam aktivitas menetap pada kelompok usia 10 tahun ke atas yaitu sebesar 33,9%, untuk aktivitas sedentary diatas 6 jam sehari adalah 24,1%. Perilaku inilah yang menjadi penyebab utama terjadinya masalah gisi di Indonesia.

Berdasarkan peninjauan awal dimana anak-anak disekitar lingkungan SD Jatirasa V sudah menerapkan gaya hidup sedentari, dan jarang menghabiskan waktunya diluar rumah, hal ini tentunya bertentangan dengan karakteristik anak usia sekolah dimana pada usia sekolah anak sedang dalam masa aktifnya, dan sering menghabiskan waktunya bermain bersama temantemannya diluar rumah. Berdasarkan penelitian terdahulu yaitu Hubungan Antar Perilaku Sedentari Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Kelas V Di SD Cipta Dharma Denpasar didapatkan hasil dari 51 siswa, 17,6% mengalami obesitas. Sebagian besar siswa duduk selama lebih dari 5 jam sehari. Menonton TV rata-rata aktivitas, hingga 1,8 jam.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SD Negeri Jatirasa V dengan melakukan pengukuran berat badan, serta tinggi badan terhadap 5 orang anak. Didapat data bahwa 3 orang anak termasuk dalam kategori normal, sedangkan 2 orang anak lainnya termasuk dalam kategori gemuk. Lalu dilakukan wawancara mengenai gaya hidup sedentari anak, dimana didapat informasi bahwa 4 orang anak mengalami perubahan gaya hidup dalam kategori sedang, dimana lebih sering menghabiskan waktunya dengan menggunakan elektronik yang dilakukan diatas kasur atau sambil berbaring.

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan kemudahan menggunakan teknologi dalam melakukan aktivitas mengakibatkan kurangnya aktivitas gerak bagi anak-anak, sehingga anak-anak cenderung lebih sering menghabiskan waktunya di kasur, yang disebut gaya hidup sedentary, dimana penelitian ini untuk melihat bagaimana gaya hidup sedentary terjadi pada naka usia sekolah. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan gaya hidup sedentari (*Sedentary Lifestyle*) dengan status gizi anak usia sekolah di SD Negeri Jatirasa V.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah di jelaskan diatas, maka dapat diketahui bahwa anak usia sekolah sangat minim melakukan aktivitas fisik, dikarenakan lebih sering menghabiskan waktunya didalam rumah dengan bermain game online atau menonton tv, hal ini tentunya memicu terganggunya status gizi anak karena kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan gaya hidup sedentary (*Sedentary Lifestyle*) dengan status gizi anak usia sekolah di SD Negeri Jatirasa V.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menggunakan kuesioner ASAQ untuk mengetahui hubungan gaya hidup sedentary siswa kelas 5 dan 6 SD Negeri Jatirasa V dengan status gizi anak usia sekolah.

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

- a. Meninjau gambaran karakteristik responden
- b. Meninjau Berat badan, Tinggi badan, serta IMT anak usia sekolah
- c. Meninjau gambaran mengenai gaya hidup sedentary anak usia sekolah
- d. Meninjau gambaran status gizi anak usia sekolah
- e. Meninjau hubungan gaya hidup sedentary dengan status gizi anak usia sekolah (IMT)

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Bagi Perawat**

Diharapkan penelitian yang dilakukan dapat menambah pengetahuan bagi perawat serta mahasiswa keperawatan mengenai gaya hidup sedentary (*sedentary lifestyle*) dengan status gizi terhadap pertumbuhan anak usia sekolah.

### **I.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa**

Sebagai penambahan ilmu pengetahuan, serta menambah referensi khususnya pada mahasiswa ilmu kesehatan mengenai gaya hidup sedentari dengan status gizi terhadap pertumbuhan anak usia sekolah.

### **I.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi yang berkaitan dengan kajian yang sama.

### **I.4.4 Manfaat Bagi Anak Usia Sekolah**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi anak usia sekolah mengenai hubungan gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*) dengan status gizi terhadap pertumbuhan anak usia sekolah dalam meningkatkan kualitas hidupnya.

#### **I.4.5 Manfaat Bagi Lokasi**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi warga sekolah, seperti guru, dan kepala sekolah untuk mengembangkan pengetahuan serta pelayanan terhadap anak usia sekolah dapat meningkatkan kualitas hidupnya.