

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

World Health Organization (2014) menyebutkan terdapat masalah penyakit tidak menular yang mencakup penyakit jantung koroner, kanker, diabetes melitus, hipertensi dan penyakit paru kronis. Penyakit tersebut disebabkan beberapa faktor seperti merokok, kurang asupan sayur dan buah, konsumsi alkohol berlebih, kurang aktivitas fisik dan kegemukan atau obesitas (Masi & Oroh, 2018). Penyakit tidak menular (PTM) tidak ditularkan antara orang ke orang lainnya melalui proses infeksi (Sidjabat, 2011). Nugroho (2020) mengatakan obesitas menjadi salah satu penyebab penyakit tidak menular yang menjadi isu dunia dan dapat menyebabkan kematian yang terjadi di dunia. Obesitas sebagai faktor risiko berbahaya dan memicu terjadinya PTM terutama anak dengan obesitas menyerupai profil lipid pada penyakit jantung dan berisiko mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2012).

Obesitas merupakan *overweight* dalam keadaan yang lebih serius yaitu terjadi penumpukan jaringan lemak tubuh secara berlebih (Fikawati et al., 2017). Kemenkes RI (2012) menyebutkan anak usia sekolah yang mengalami kegemukan dan obesitas termasuk masalah kesehatan yang mempengaruhi kondisi kesehatan saat dewasa serta merupakan faktor risiko terjadinya PTM seperti gangguan kardiovaskuler, kanker, osteoarthritis, gangguan pertumbuhan pada tungkai kaki, diabetes melitus, gangguan tidur, *sleep apnea* yang termasuk dalam penyakit metabolik dan degeneratif. *Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD) (2017) menyatakan satu dari enam anak-anak yang tersebar di seluruh dunia mengalami obesitas. Negara Inggris dinyatakan sebagai negara nomor satu di benua Eropa yang mempunyai kasus anak obesitas terbanyak dengan capaian prevalensi 36%, kemudian disusul oleh negara Spanyol sebesar 27% dengan kasus anak dengan obesitas (Hadi, 2013). Informasi ini juga didukung oleh pernyataan WHO, risiko tinggi obesitas menempati peringkat kelima terjadinya kematian. Pertahunnya terdapat sebanyak kurang lebih 2,8 juta

jiwa mengalami kematian. Jika dibandingkan dengan *underweight*, kematian tertinggi lebih berisiko pada orang dengan obesitas. Data menunjukkan bahwa jumlah anak usia diatas 5 tahun mengalami kelebihan berat badan dan diperkirakan lebih dari 42 juta. Kurang lebih sebanyak 35 juta diantaranya anak dengan berat badan lebih tersebar di negara-negara berkembang (WHO, 2013). Indonesia merupakan negara berkembang sehingga menjadi negara dengan tingkat obesitas anak yang cukup tinggi. Berdasarkan data nasional Riskesdas tahun 2018, masalah gemuk pada anak usia sekolah masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk sebanyak 10,8% dan sangat gemuk sebanyak 9,2%. Prevalensi gemuk terendah di Nusa Tenggara Timur (8,7%) dan tertinggi di Papua (13,2%). Prevalensi cukup tinggi juga terjadi dengan prevalensi obesitas sebesar 9,6% di provinsi Jawa Barat selain itu, anak obesitas pada usia 5-12 tahun di Kota Depok sendiri memiliki tingkat persentase sebanyak 16% (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini memerlukan perhatian khusus terhadap asupan nutrisi anak usia sekolah.

Asupan gizi anak usia sekolah penting dalam mempersiapkan diri untuk pertumbuhan pada tahap usia remaja. Periode anak usia sekolah disebut sebagai periode laten dimana pada periode ini pertumbuhan anak relatif stabil dan tidak secepat pertumbuhan pada masa remaja tetapi yang harus diperhatikan adalah pemenuhan gizi anak (Fikawati et al., 2017). Anak Usia Sekolah (AUS) merupakan tahapan tumbuh kembang seseorang yang penting karena mereka akan menjadi generasi penerus bangsa. mutu suatu bangsa nantinya ditentukan dan dipengaruhi oleh pertumbuhan serta perkembangannya (Kopelman et al., 2010). Selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak, seringkali terserang beberapa penyakit terutama penyakit menular, penyakit infeksi kronis, cedera atau kecelakaan, dan masalah nutrisi (Allender et al., 2014).

Masalah nutrisi pada anak berhubungan dengan indeks massa tubuh (IMT) yang kurang dari rata-rata IMT atau lebih dari teman usia sebayanya. IMT dapat menjadi salah satu faktor penting yang menentukan kondisi fisik anak pada masa mendatang. Sebagian besar anak usia sekolah dengan masalah kelebihan berat badan memiliki kualitas hidup yang sama dengan teman sebayanya, namun ketika mereka beranjak dewasa hal tersebut berubah, kualitas hidup dari segi kondisi fisik, sosial dan prestasi sekolah menjadi lebih rendah dan dapat mempengaruhi

proses pertumbuhan dan perkembangannya (Minett, 2017). Kategori IMT dapat menunjukkan risiko penyakit akibat kelebihan berat badan pada anak. Seorang anak dinyatakan memiliki masalah kelebihan berat badan jika anak tersebut tersebut memiliki nilai IMT sesuai usia anak yang berada pada nilai lebih dari 1 sampai dengan 2 standar deviasi (Permenkes RI Nomor 2, 2020). Nilai tersebut menunjukkan peningkatan nilai yang melebihi nilai normal pada anak usia sekolah, dengan berbagai keanekaragaman peningkatan IMT yang berbeda pada setiap anak. Perhitungan IMT didapatkan dari hasil perhitungan dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (Nuttall, 2015). Maka nilai IMT yang berada diatas normal dikategorikan dalam *overweight* dan obesitas.

Faktor yang memiliki risiko sebagai penyebab anak mengalami obesitas antara lain pola makan kurang sehat seperti makanan yang mengandung gula dan lemak tinggi, gaya hidup yang modern dimana anak kurang melakukan aktivitas fisik, tingkat sosial ekonomi keluarga dan faktor keturunan (Budiyati, 2011). Kemenkes RI (2018) menyebutkan bahwa gaya hidup *sedentary* menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Sarana bermain yang sedikit dan kurangnya fasilitas untuk beraktivitas fisik menyebabkan anak lebih suka bermain di dalam rumah. Selain itu, kemajuan teknologi yang pesat berupa perangkat elektronik seperti *game online*, *playstation*, televisi dan komputer menyebabkan anak malas beraktivitas fisik. Salah satu upaya untuk mengatasi anak obesitas adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia, perkembangan motorik dan kemampuan anak contohnya bersepeda, berenang, menari, dan senam minimal dua kali seminggu selama 20 sampai 30 menit (Fikawati et al., 2017).

Keperawatan sebagai pemberi pelayanan kesehatan kepada individu, keluarga dan masyarakat merupakan orang yang tepat untuk menangani obesitas di masyarakat. Keperawatan komunitas juga dapat memberikan intervensi keperawatan langsung untuk membantu individu dan keluarga mencapai kondisi kesehatan dalam mengatasi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia sekolah (Harnilawati, 2013). Fungsi afektif dan perawatan kesehatan merupakan komponen utama dalam mengelola kasus dengan anak obesitas pada usia sekolah. Fungsi afektif mencakup perilaku ibu dan anggota keluarga lainnya dalam

kemampuannya mengatasi masalah obesitas di rumah dengan penuh *support*, perhatian penuh serta menjadi sosok pribadi yang baik dalam proses perubahan perilaku anak selanjutnya, sedangkan fungsi perawatan kesehatan khususnya ibu mencakup bagaimana pemahaman keluarga mengenai obesitas, dampak kesehatan bagi anak, dan sampai mana motivasi keluarga untuk melakukan perubahan perilaku menjadi pola hidup sehat pada anak serta seluruh anggota keluarga (Darmawati, 2017). Aktivitas fisik membuat tubuh menjadi bugar sehingga tercapai berat badan yang ideal dan mengurangi kegemukan (Kemenkes RI, 2012).

Senam irama sebagai program peningkatan kesehatan siswa memiliki keunggulan dibanding kegiatan olahraga lainnya khususnya bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, kejujuran dan daya saing (Alawiyah et al., 2015). Fatonah (2012) menyebutkan bahwa senam irama memiliki manfaat yaitu meningkatkan fungsi jantung, membakar lemak berlebih di tubuh dan menyempurnakan otot paha, lengan, pinggang, perut dan dada.

Juliasti et al., (2020) mengatakan pada anak yang berusia 10-12 tahun yang dilakukan penelitian pada 60 subjek dengan latihan senam 3x per minggu selama 12 kali pertemuan, menunjukkan adanya pengaruh senam irama lagu gizi seimbang terhadap tingkat kesehatan dengan hasil *p values* =0,0001. Penelitian ini juga sejalan penelitian yang dilakukan pada 265 anak yang duduk di bangku kelas 5 SD menunjukkan bahwa olahraga senam yang teratur dilakukan dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan anak (Chen et al., 2018). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Nawawi (2017) menyatakan bahwa terdapat penurunan persentase lemak dalam tubuh dengan *P Value*=0,001. Penurunan ini dipengaruhi oleh intensitas latihan senam secara rutin yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 12 sesi latihan. Penurunan persentase lemak tubuh ini tidak hanya melalui latihan senam aerobik saja, perlu juga diperhatikan dalam pola makan sehat dan istirahat yang cukup.

Dewi & Rifki (2019) menyebutkan bahwa senam yang dilakukan secara rutin dapat dalam intensitas senam selama 45- 60 menit terbukti dapat meningkatkan kebugaran tubuh sebesar 60% - 80%. Selain itu, senam juga dapat menurunkan persentase lemak tubuh dan menguatkan fungsi pernapasan, jantung

dan kekuatan otot. Anam et al., (2016) melakukan penelitian selama 8 minggu mengenai intervensi diet dan olahraga (senam dan lari) didapatkan hasil penurunan IMT dengan rata-rata IMT yaitu 0,6 kg/m<sup>2</sup> (P=0,006) dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani sebesar 1,66 ml/kg/menit (P=0,000).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Januari 2022 di RT 01 RW 04 Kelurahan Sukamajubar, Kecamatan Tapos, Kota Depok. Studi dilakukan dengan melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan badan dan tinggi badan dengan *microtoice*. Hasil tersebut kemudian dimasukkan kedalam rumus IMT/U sesuai dengan Standar Antropometri anak pada Permenkes RI Nomor 2 Tahun 2020 didapatkan hasil dari 5 anak usia sekolah yang diukur ditemukan 1 orang anak mengalami *overweight* dan 1 orang anak mengalami obesitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa perlunya intervensi kepada anak dengan masalah kelebihan berat badan secara langsung untuk menurunkan IMT. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, maka penulis memilih satu keluarga yang menjadi keluarga kelolaan dan satu keluarga resume. Berbagai penjelasan sebelumnya mengenai masalah kelebihan berat badan pada anak usia sekolah melalui kegiatan aktivitas fisik senam irama maka penulis telah menetapkan implementasi berupa “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi Senam Irama terhadap Penurunan Indeks Massa Tubuh pada Anak Usia Sekolah di RT 01 RW 04 Kelurahan Sukamajubar Kecamatan Tapos Kota Depok”

## **I.2 Tujuan Penulisan**

Pembahasan pada tujuan penelitian terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus.

### **I.2.1 Tujuan Umum**

Penelitian Karya Akhir Ilmiah Ners (KIAN) ini bertujuan untuk melakukan implementasi analisa asuhan keperawatan dengan intervensi Senam Irama terhadap indeks massa tubuh pada anak usia sekolah dengan *overweight* dan obesitas .

### **I.2.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menganalisa kasus kelolaan pada anak usia sekolah dengan *overweight* dan obesitas di RT 01 RW 04 Kelurahan Sukamajubar, Kecamatan Tapos, Kota Depok.
- b. Memberikan dan menganalisa intervensi senam irama pada kasus kelolaan keluarga di RT 01 RW 04 Kelurahan Sukamajubar, Kecamatan Tapos, Kota Depok.
- c. Memberikan dan menganalisa intervensi senam irama pada kasus keluarga resume keluarga di RT 01 RW 04 Kelurahan Sukamajubar, Kecamatan Tapos, Kota Depok.
- d. Mengetahui efektivitas senam irama untuk menurunkan IMT pada anak usia sekolah dengan *overweight* dan obesitas di keluarga di RT 01 RW 04 Kelurahan Sukamajubar, Kecamatan Tapos, Kota Depok.

### **I.3 Manfaat Penulisan**

Pembahasan pada manfaat penelitian yaitu manfaat bagi anak usia sekolah dengan *overweight* dan obesitas, bagi perawat puskesmas, bagi institusi pendidikan dan bagi peneliti selanjutnya.

#### **I.3.1 Bagi Anak Usia Sekolah dengan Overweight dan Obesitas**

Manfaat bagi anak usia sekolah dengan overweight dan obesitas adalah anak dapat melakukan senam irama secara rutin untuk menurunkan IMT dan mencegah anak agar terhindar dari penyakit akibat *overweight* dan obesitas.

#### **I.3.2 Bagi Keluarga dengan Anak Overweight dan Obesitas**

Penelitian ini dapat memberikan beberapa informasi bagi keluarga yang memiliki anak usia sekolah dengan *overweight* dan obesitas agar termotivasi untuk mengatasi masalah kesehatan pada anaknya dengan melakukan senam irama dalam menurunkan IMT.

### **I.3.3 Bagi Perawat Puskesmas**

Perawat dapat menjadikan penelitian ini untuk menambah pengetahuan mengenai senam irama bagi anak usia sekolah dengan *overweight* dan obesitas. Perawat dapat mempelajari senam irama dan diimplementasikan kepada anak usia sekolah dengan *overweight* dan obesitas. perawat puskesmas juga dapat memberikan penyuluhan di puskesmas mengenai terapi ini untuk menurunkan IMT khususnya pada bagi anak usia sekolah dengan *overweight* dan obesitas.

### **I.3.4 Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi institusi pendidikan kesehatan mengenai terapi untuk menurunkan IMT khususnya pada bagi anak usia sekolah dengan *overweight* dan obesitas. Selain itu, diharapkan mahasiswa dapat memberikan kontribusi yang positif untuk mengajarkan terapi ini kepada keluarga dengan anak usia sekolah yang mengalami *overweight* dan obesitas.

### **I.3.5 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan riset dan mengembangkan intervensi senam irama untuk mengatasi masalah kesehatan lainnya.