

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kegemukan (*overweight*) didefinisikan sebagai keadaan seseorang yang memiliki kelebihan massa tubuh dari lemak, otot, tulang, dan air dengan konsentrasi tertentu atau kombinasi dari faktor tersebut. Sedangkan obesitas didefinisikan sebagai keadaan seseorang yang memiliki kelebihan lemak tubuh (*Division of Population Health, National Center of Chronic Disease Prevention and Health Promomotion, 2015*).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention*, angka kejadian obesitas meningkat dua kali lipat pada anak dan empat kali lipat pada remaja selama 30 tahun terakhir. Persentase obesitas pada usia 6-11 tahun di Amerika Serikat meningkat dari 7% di tahun 1980 menjadi 18% pada tahun 2012. Sedangkan prevalensi obesitas pada usia 12-19 tahun juga ikut meningkat dari 5% di tahun 1980 menjadi 21% pada tahun 2012 (*Division of Population Health, National Center of Chronic Disease Prevention and Health Promomotion, 2015*).

Menurut data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013, masalah *overweight* dan obesitas di Indonesia masih tinggi. Pada anak usia 5-12 tahun prevalensinya sebesar 18,8%, terdiri dari 10,8% anak mengalami *overweight* dan sisanya sebesar 8,8% mengalami obesitas. Lima belas provinsi dengan prevalensi obesitas yang tinggi, antara lain Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung, dan DKI Jakarta (Riskesdas, 2013). Menurut kabupaten/kota, Jakarta Utara memiliki prevalensi berat badan lebih tertinggi pada anak usia 6-14 tahun di DKI Jakarta dengan presentase 12,4% pada anak laki-laki dan 5,2% pada anak perempuan (Riskesdas, 2007).

Menurut Ericson tahun 2010, anak usia 10-20 tahun (termasuk siswa kelas 4-5 SD) dapat mengembangkan kemandirian dan membangun kepekaan dirinya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini berbeda dengan anak usia 6-10

tahun (termasuk siswa kelas 1-3 SD) yang masih perlu bimbingan orang tua dan guru (Ericson, 2010).

Overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius, karena menjadi faktor risiko timbulnya penyakit kronis degeneratif di kemudian hari dan banyak menimbulkan masalah pada usia anak dan remaja. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa obesitas pada masa anak berkaitan dengan kejadian obesitas pada masa dewasa. Berbagai pengamatan juga menunjukkan bahwa makin dini seorang anak mengalami obesitas, makin rendah usia harapan hidupnya akibat menderita penyakit kronis degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, penyakit serebrovaskular (*stroke*), dan kanker. Obesitas pada masa anak dan remaja juga dapat mengakibatkan hipertensi, *obstructive sleep apnea*, gangguan pernapasan, kelainan postur dan perkembangan tulang ekstremitas, masalah psikososial, gangguan hormonal dan sistem reproduksi, alergi dan hipersensitivitas dan masih banyak lagi (Julia, Madarina, 2014).

Penyebab terjadinya *overweight* dan obesitas masih sulit dipahami karena begitu kompleksnya mekanisme yang berperan, bukan saja terjadi akibat ketidakseimbangan energi. Salah satu mekanisme yang berperan dalam terjadinya obesitas adalah durasi tidur yang singkat. Pada obesitas terjadi perubahan dua hormon yang berperan penting, yaitu peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin. Menurut penelitian Angels dkk (2013), pada anak dengan pola waktu tidur yang singkat di malam hari memiliki hubungan dengan peningkatan pola makan sehingga terjadi kelebihan berat badan. Ada banyak faktor yang berperan dalam mengubah pola tidur pada anak, diantaranya penggunaan internet dan game yang semakin meningkat pada era teknologi dan informasi yang sudah maju seperti saat ini.

Obesitas juga dapat terjadi karena kebiasaan makan yang salah. Yulaeni dkk (2015) melakukan penelitian pada 64 responden anak obesitas dan normal yang berusia 7-12 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam terjadinya obesitas pada anak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Danari dkk (2013) pada anak-anak sekolah dasar di Manado menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Periode Maret 2016.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dirumuskan masalah, yaitu apakah rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Periode Maret 2016?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Periode Maret 2016.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui indeks massa tubuh (IMT) siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara periode Maret 2016.
- b. Mengetahui gambaran rerata lama waktu tidur malam siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara periode Maret 2016 dengan *overweight*, obesitas, dan *normoweight*.
- c. Mengetahui gambaran kebiasaan makan siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara periode Maret 2016 dengan *overweight*, obesitas, dan *normoweight*.
- d. Mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara periode Maret 2016 dengan *overweight*, obesitas, dan *normoweight*.
- e. Mengetahui rerata lama waktu tidur malam sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Periode Maret 2016.

- f. Mengetahui kebiasaan makan sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Periode Maret 2016.
- g. Mengetahui aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara Periode Maret 2016.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam ilmu pengetahuan bidang kedokteran khususnya pediatri yang berkaitan dengan bahasan *overweight* dan obesitas pada anak.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa-siswi

- 1) Sebagai tambahan pengetahuan tentang rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada anak.
- 2) Memberikan masukan bagi para siswa-siswi agar mengatur waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan baik agar dapat terhindar dari *overweight* dan obesitas.

b. Bagi Sekolah

- 1) Diharapkan sekolah dapat memberikan gambaran tentang pencegahan terjadinya *overweight* dan obesitas bagi siswa-siswi melalui kegiatan-kegiatan sekolah.
- 2) Meningkatkan aktivitas fisik siswa-siswi dalam kegiatan olahraga melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes).

c. Bagi Mahasiswa

- 1) Mahasiswa dapat memperoleh tambahan pengetahuan tentang rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada anak.
- 2) Sebagai referensi data untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi Peneliti

- 1) Sebagai tambahan pengetahuan tentang rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada anak.
- 2) Mengaplikasikan ilmu *Community Research Programme* (CRP) dan ilmu lainnya yang telah didapatkan selama masa perkuliahan terutama ilmu yang berhubungan dengan penelitian ini.
- 3) Sebagai referensi data dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

