BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Seiring perkembangan waktu, masalah gizi kini berkembang semakin kompleks, karena masalah gizi kurang yang belum terselesaikan kini timbul masalah baru yaitu masalah gizi lebih yang biasa tercermin pada kelebihan berat badan (kegemukan). Kegemukan merupakan suatu akumulasi lemak yang diatas batas normal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO 2015, p.1). Kemenkes (2013, hlm.216) menyimpulkan bahwa kegemukan pada anak dikategorikan dengan *Z-score* > 1,0 s/d ≤ 2,0 SD dan > 2,0 SD dinyatakan sebagai sangat gemuk.

Menurut *Centers for Disease Control Prevention* (CDC 2014, p.1) menyatakan bahwa anak dengan status gizi gemuk akan berdampak pada risiko terjadinya kondisi tubuh sangat gemuk pada usia dewasa. Selain itu, masalah kegemukan yang berkelanjutan juga akan memberikan pengaruh kesehatan terhadap penderita kegemukan baik gangguan kesehatan mental maupun fisik (psikososial). Dampak jangka panjang terjadinya kegemukan meningkatkan risiko timbulnya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes mellitus tipe 2, stroke, kanker, gangguan pada ginjal, asam urat, dan lain sebagainya.

World Health Organization (2013, p.1) melansir sekitar 42 juta anak usia < 5 tahun mengalami kegemukan. Sedangkan hasil temuan oleh *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF 2011, p.1) menyatakan bahwa secara global kasus kejadian kegemukan pada anak usia 5-10 tahun mencapai 25,2% (18,7% gemuk dan 6,5% sangat gemuk). Pada tahun 2007-2008 sebanyak 13 negara di wilayah Eropa ditemukan kejadian kegemukan pada anak usia sekolah (6-9 tahun) sebesar 24%. Sedangkan di Amerika Serikat masalah kegemukan pada anak ditemukan mencapai 22%, Sapanyol dan Italy masing-masing 40% dan untuk negara Kanada 25,3% (Tilaki *et al.* 2011, p.110).

Beberapa dekade terakhir kejadian kegemukan di dunia khususnya di wilayah Asia Tengah dan Asia Timur terus mengalami kenaikan yang signifikan.

UPN "VETERAN" JAKARTA

Berdasarkan temuan oleh UNICEF mendapatkan hasil yaitu sebanyak 7% dari total anak usia dibawah 5 tahun (10 juta anak usia < 5 tahun) dalam kondisi sangat gemuk terdapat pada wilayah Benua Afrika dan 7 juta lainnya terdapat pada wilayah Asia Timur dan Pasifik. He L *et al.* (2014, p.1) menemukan kejadian kegemukan pada anak sekolah dasar di China (5-14 tahun) sebesar 21,55% (17,85 gemuk dan 3,7 sangat gemuk.

WHO (2015, p.1) menyatakan kasus kegemukan menjadi salah satu penyumbang kematian di seluruh dunia bahkan dapat membunuh lebih banyak dibandingkan pada kasus berat badan kurang (*underweight*). Masalah kelebihan berat badan kini meningkat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah terutama wilayah perkotaan. Sedangkan di negara-negara berkembang tingkat kenaikan kejadian kegemukan mencapai 30% lebih tinggi dari negara-negara maju.

Kemenkes (2010, hlm.41) menyatakan prevalensi kejadian kegemukan berdasarkan perhitungan IMT/U pada anak umur 6-12 tahun mencapai 9,2%. Prevalensi kegemukan paling tinggi terjadi pada anak laki-laki yaitu 10,7% dan 7,7% pada anak perempuan. Peningkatan terjadi pada hasil riset oleh Kemenkes (2013, hlm.218) menyatakan bahwa kejadian kegemukan secara nasional pada anak umur 5-12 tahun mencapai 18,8%, prevalensi yang paling tinggi adalah masalah gemuk sebesar 10,8% dan sangat gemuk 8,8%. Berdasarkan perbandingan kedua hasil riset dari tahun ketahun tersebut terlihat terjadinya peningkatan angka masalah kegemukan yang mencapai sebesar 9,6%.

Pada pemantauan Kemenkes (2010, hlm.42) berdasarkan wilayah provinsi prevalensi kejadian kegemukan pada anak umur 6-12 tahun di Provinsi Jawa Barat sebesar 8,5% dan pada tahun 2013 prevalensinya meningkat mencapai angka 10% pada anak umur 5-12 tahun. Sedangkan hasil riset oleh Depkes (2007, hlm.28) berdasarkan wilayah Provinsi Jawa Barat menurut Kabupaten/Kota didapatkan hasil bahwa prevalensi kejadian kegemukan pada anak umur 6-14 tahun paling tinggi terdapat di Kota Depok yaitu mencapai 13,8%, diantaranya laki-laki 14,5% dan perempuan 13,1%. Peningkatan yang terjadi sangat perlu diperhatikan agar masalah gizi ini tidak terus berkembang dari tahun ketahun.

Kegemukan pada seseorang dapat diukur menggunakan kategori indeks massa tubuh (IMT) dengan berdasarkan tinggi badan dan berat badan. Sedangkan pengukuran kejadian kegemukan pada anak membutuhkan data tinggi badan, berat badan, dan umur (IMT/U) sebagai parameter tambahan untuk menentukan status gizi pada anak tersebut.

Kejadian kegemukan dapat diakibatkan dari beberapa faktor, baik faktor dari dalam diri (faktor genetik) maupun faktor dari luar seperti, faktor asupan zat gizi, faktor aktivitas fisik, dan faktor sosial ekonomi (Prihatini dkk. 2007, hlm.32). Ketidak seimbangan asupan zat gizi yang berlebih dan rendahnya zat gizi yang dikeluarkan oleh tubuh untuk beraktivitas setiap harinya menjadi salah satu dasar pemicu kejadian kegemukan pada seseorang. Asupan zat gizi yang berlebih dari total kebutuhan khususnya zat gizi makro memberikan peran terjadinya kegemukan, seperti energi (> 100% AKG), karbohidrat (> 55%), lemak (> 30%), dan protein (>15%).

Suryaputra dan Siti (2012, hlm.47) melakukan penelitian terkait perbedaan pola makan antara remaja kegemukan dan tidak kegemukan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat konsumsi energi, karbohidrat, lemak, dan protein yaitu p=0,000 (p<0,05). Sejalan dengan penelitian oleh Sartika (2011, hlm 40) menyatakan bahwa anak dengan status gizi sangat gemuk pada usia 5-15 tahun jumlah asupan energi lebih (≥ 80% AKG) mencapai 15,0% dengan tingkat kemakanaan p<0,05 terhadap kejadian kegemukan dan hubungan asupan protein dengan kejadian kegemukan didapatkan hasil p=0,000 (p<0,05).

Selain faktor asupan zat gizi, aktifitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan kejadian kegemukan pada anak. Rendahnya aktivitas fisik disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang berdampak pada perubahan sikap dan perilaku ataupun pengetahuan seseorang terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan (Octari dkk. 2014, hlm.131). Pemahaman yang kurang tersebut, mengakibatkan seseorang cenderung hanya melakukan sesuai dengan keinginannya. Anak usia sekolah dianggap telah mampu memilih hal apa saja yang ingin dilakukan. Kemajuan teknologi yang menawarkan banyaknya kemudahan dan kenyamanan memberikan peran dalam terciptanya

aktivitas fisik yang rendah pada anak. Anak kini cenderung memilih bermain dirumah ketimbang bermain dengan teman sebaya diluar rumah. Hal tersebut disebabkan karena teknologi yang ditawarkan dirumah sudah memenuhi hal apa saja yang diinginkan anak seperti main *video games,* menonton *film* dirumah dan lain sebagainya.

Pada penelitian terkait aktivitas fisik yang pernah dilakukan oleh Octari dkk. (2014, hlm.134) menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi sangat gemuk pada anak yaitu dengan p=0,048 (p<0,05) dilihat dari hasil sampel anak yang sangat gemuk cenderung melalukan aktivitas fisik yang kurang aktif. Sejalan dengan penelitian oleh Sawello dkk. (2012, hlm.41) mendapatkan temuan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas ringan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 1 Manado (p<0,05), hal tersebut dilihat dari 68,3% anak remaja sangat gemuk memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah.

Putri (2009, hlm.43) melakukan penelitian di SD Vianney Jakarta Barat mendapatkan bahwa sebanyak 28% responden yang diteliti mengalami kegemukan. Sedangkan penelitian oleh Farhani (2010, hlm.42) pada tiga sekolah dasar di Kota Depok menemukan bahwa sebanyak 23,3% siswa SD Negeri Pondok Cina 1 mengalami kegemukan, 23,3% MI Al-Muhajirin mengalami kegemukan serta 24,1% siswa SDIT Nurul Fikri mengalami kegemukan. Vertikal (2012, hlm.45) juga pernah melakukan penelitian di SD Negeri Pondokcina 1 Depok didapatkan hasil bahwa terdapat 44,3% anak mengalami kegemukan serta 43,5% anak kegemukan di SD Mardi Yuana pada tahun 2012 oleh penelitian Swastika (2012, hlm.44).

Berdasarkan paparan yang telah di jelaskan diatas, terdapat perkembangan dari tahun ketahun terhadap kejadian kegemukan pada anak usia sekolah. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui keseimbangan asupan gizi makro dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015. Depok menjadi perhatian utama bagi peneliti karena di wilayah ini prevalensi kejadian kegemukan masih cukup tinggi dari tahun ketahun.

I.2 Perumusan Masalah

Anak merupakan bagian aset penting dari suatu negara di masa yang akan datang. Anak yang sehat tentunya akan menghasilkan sumber daya manusia yang akan berkualitas ketika dewasa dan hal ini akan menjadi aset bagi negara untuk tercapainya indeks pembangunan manusia yang berkualitas. Namun, data terkahir yang diperoleh UNICEF didapatkan hasil bahwa pada tahun 2010 Indonesia memasuki urutan ke tujuh dari 10 besar terkait dengan kasus kegemukan pada anak yang mencapai angka 14% selama kurun waktu lima tahun terakhir (2007 - 2011). Prevalensi kejadian kegemukan di Indonesia juga setiap tahun semakin meningkat pada tahun 2010 berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar oleh Kemenkes ditemukan terdapat 9,2 % kejadian kegemukan, 18,8 % pada tahun 2013.

Pola makan yang kurang tepat seperti tinggi energi, karbohdirat, lemak, protein, dan rendah serat serta gaya hidup *sedentary* merupakan faktor-faktor yang kerap kali melatar belakangi kejadian kegemukan khususnya pada anak. Frekuensi lama menonton televisi dan bermain *video games* mengakibatkan penurunan aktivitas fisik pada anak. Selain itu, iklan juga dapat mempengaruhi serta meningkatkan konsumsi makanan cemilan pada anak (Farhani 2010, hlm.8).

Kegemukan pada anak tentu saja akan membahayakan anak itu sendiri ketika dewasa nanti, karena hal ini dapat menjadi salah satu faktor resiko terjadinya obesitas saat dewasa. Ketika seseorang mengalami kegemukan dalam kurun waktu yang cukup lama, tentu saja hal ini dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, jantung koroner, dan lain sebagainya. Faktor pemungkin yang menyebabkan kejadian kegemukan pada anak begitu banyak, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui keseimbangan asupan gizi makro dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu bertujuan untuk mengetahui keseimbangan asupan gizi makro dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015.

I.3.2 Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
b. Untuk mengetahui gambaran status kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
c. Untuk mengetahui gambaran jenis kelamin responden pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
d. Untuk mengetahui gambaran umur responden pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
e. Untuk mengetahui gambaran jumlah asupan energi pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
f. Untuk mengetahui gambaran jumlah asupan karbohidrat pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
g. Untuk mengetahui gambaran jumlah asupan lemak pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
h. Untuk mengetahui gambaran jumlah asupan protein pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
i. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
j. Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
k. Untuk mengetahui hubungan umur dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
l. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan asupan energi dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok.

m. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan asupan karbohidrat dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
n. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan asupan lemak dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
o. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan asupan protein dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok.
p. Untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada anak sekolah di SD Mardi Yuana.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Untuk Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi institusi pendidikan sebagai pengembangan kurikulum serta referensi tambahan terkait dengan masalah kegemukan yang ada di masyarakat khususnya pada anak sekolah dasar.

I.4.2 Bagi Peneliti

Manfaat dari penelitian ini bagi peneliti sendiri yaitu memperdalam kemampuan peneliti dalam hal menggali informasi serta menganalisa suatu masalah yang terjadi di masyarakat serta dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan terkait dengan keseimbangan asupan gizi makro dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada anak.

I.4.3 Untuk Pelayanan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayan gizi khususnya di masyarakat terkait dengan penanganan masalah kegemukan pada anak usia sekolah.

I.4.4 Untuk Profesi

Diharapkan kepada profesi gizi agar dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas ahli gizi yang professional terutama dalam hal menangani masalah kegemukan pada anak.

I.4.5 Akademis

Manfaat dari penelitian dari segi teoritis yaitu memperkaya ilmu pengetahuan tambahan terkait dengan faktor penyebab kejadian kegemukan pada anak sekolah dasar. Manfaat lainnya yaitu dapat dijadikan referensi dalam penelitian lanjutan terkait dengan masalah kegemukan pada anak.

I.4.6 Praktisi

Manfaat dari penelitian dari segi praktisi yaitu memberikan informasi yang berkaitan dengan keseimbangan asupan gizi makro dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada anak, sehingga dapat dijadikan acuan untuk membuat intervensi penyelesaian masalah pada anak kegemukan serta institusi terkait yaitu sekolah dasar Mardi Yuana Depok juga dapat memberikan informasi mengenai pemahaman gizi kepada para anak murid untuk memperbaiki pola makan dan menambah kegiatan aktivitas fisik.