

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar (Judarwanto 2007, hlm.143).

Menurut WHO 2013, terdapat sebanyak 42 juta anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan atau yang disebut dengan obesitas. Pada tahun 2025 diperkirakan obesitas pada masa anak-anak akan terus meningkat menjadi 70 juta, jika masalah obesitas tidak di selesaikan. Terjadi peningkatan sebesar kurang lebih 30%. Kejadian obesitas pada anak-anak jauh lebih tinggi, di negara berkembang dibandingkan dengan negara maju.(WHO, 2013).

Prevalensi masalah obesitas pada anak usia 5-12 tahun secara nasional sebesar 8,8 %. Sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas nasional, yaitu Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung dan DKI Jakarta. (Riset Kesehatan Dasar 2013, hlm.218). Secara umum masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun di Jawa Barat masih tinggi yaitu 18,6 %, terdiri dari gemuk 10,7% dan obesitas 7,9 %. (Profil Kesehatan Jawa Barat 2013, hlm.67).

Depok mempunyai prevalensi kelebihan berat badan tertinggi pada anak perempuan di provinsi Jawa Barat yaitu 13,1 % dan peringkat kedua untuk prevalensi pada anak laki-laki setelah kota Bogor yaitu 14,5 % (Depkes 2009, hlm.48).

Salah satu penyebab obesitas umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan, saat ini pola makan yang di terapkan adalah makanan tinggi kalori namun sedikit mengandung serat (Gharib dan Rasheed 2011, hlm.215-255). Asupan serat yang kurang merupakan salah satu pencetus terjadinya gizi lebih. Hal tersebut di jelaskan melalui penelitian yang di lakukan Serra-Majem et al,(2006) dalam Liou, Lioung dan Chang (2010) yang menyatakan konsumsi sayuran dan buah. Yang cukup merupakan sumber serat makanan, yang dapat mencegah status gizi lebih. Penelitian Anggraeni (2007, hlm.56) juga menunjukkan bahwa asupan serat berhubungan dengan terjadinya status gizi lebih.

Konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan di provinsi Jawa Barat sebanyak 71,66 kkal/kapita/hari lebih rendah dari rata-rata konsumsi buah-buahan dan sayuran penduduk Indonesia. Rata-rata konsumsi buah 35,82 persen dari anjuran kebutuhan minimum yakni 200 kkal/kapita. Proporsi pengeluaran rata-rata per kapita sebulan untuk sayur-sayuran dan buah-buahan terhadap total pengeluaran kelompok barang makanan di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2007 sebesar 11,6 persen (Badan Pusat Statistik, 2007). Apabila di gunakan nilai rata-rata kebutuhan minumum sebesar 120 kkal/kapita maka konsumsi buah-buahan dan sayuran yang ada pada menu makanan penduduk Jawa Barat, baru mencapai sekitar 59,72 persen dari kecukupan yang di anjurkan (Badan Pusat Statistik, 2007).

Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan pengeluaran energi untuk menghasilkan keseimbangan energi. Bila asupan yang berlebih tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup maka akan terjadi status gizi lebih. Aktivitas fisik penduduk Provinsi Jawa

Barat tergolong kurang aktif sebesar 33,0% dengan perilaku *sedentari* ≥ 6 jam perhari (Risikesdas 2013, hlm.139).

Makanan dan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Aktivitas fisik adalah semua kegiatan atau gerakan tubuh yang terdiri dari edukasi fisik, aktivitas olah raga, aktivitas kesenangan dan aktivitas diwaktu luang yang dapat menimbulkan aktivitas pada otot sehingga menghasilkan peningkatan pengeluaran energi. Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional, dan mencapai berat badan yang normal (Danari 2013, hlm.213).

Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik, sehingga dapat mengontrol berat badan. Aktivitas fisik semasa anak-anak dapat menurunkan risiko terhadap faktor yang berhubungan dengan risiko terjadinya penyakit kronis aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor penyebab obesitas. Dahulu permainan anak yang umumnya dilakukan adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya namun kini digantikan dengan permainan anak yang kurang melakukan gerak badannya seperti bermain game elektronik, komputer, internet atau televisi yang cukup dilakukan dengan hanya duduk didepannya tanpa harus bergerak. Obesitas tidak hanya disebabkan oleh asupan karbohidrat, lemak, maupun protein yang berlebih, tetapi juga karena kurangnya aktivitas fisik (Danari 2013, hlm.213).

Menurut penelitian Utami (2009, hlm.15), Siswa yang "jarang" mengkonsumsi serat berpeluang 3,050 kali mengalami obesitas, sedangkan siswa yang "tidak suka" terhadap sumber serat 1,240 kali berpeluang mengalami obesitas. Dan untuk siswa yang memiliki aktivitas fisik "rendah" berpeluang 3,043 kali mengalami obesitas.

Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di SD Mardiyuana Depok tahun 2015.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka diperoleh rumusan masalah yaitu : "hubungan pola konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar Mardiyuana Depok tahun 2015".

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas siswa-siswi SD di SD Mardiyuana Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini antara lain :

- a. Mengetahui proporsi gizi lebih di SD Mardiyuana Depok.
- b. Mengetahui gambaran karakteristik responden umur dan jenis kelamin.
- c. Mengetahui pengetahuan gizi responden di SD Mardiyuana Depok.
- d. Mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa-siswi SD di SD Mardiyuana Depok.
- e. Mengetahui konsumsi serat responden di SD Mardiyuana Depok,
- f. Mengetahui tingkat kesukaan responden terhadap serat di SD Mardiyuana Depok.
- g. Menganalisa hubungan umur dengan kejadian obesitas pada anak SD di SD Mardiyuana Depok.
- h. Menganalisa hubungan jenis kelamin dengan kejadian obesitas pada anak SD di SD Mardiyuana Depok
- i. Menganalisa pengetahuan gizi responden dengan kejadian obesitas pada anak SD di SD Mardiyuana Depok.
- j. Menganalisa aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD di SD Mardiyuana Depok.
- k. Menganalisa konsumsi serat dengan kejadian obesitas pada anak SD di SD Mardiyuana Depok.
- l. Menganalisa tingkat kesukaan responden terhadap serat dengan kejadian obesitas pada anak SD di SD Mardiyuana Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat bagi Program Studi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah karya penelitian terutama bagi program studi S1 Ilmu Gizi, fakultas kesehatan ilmu-ilmu kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sehingga dapat memberikan sumbangan ilmu kepada generasi selanjutnya.

I.4.2 Manfaat bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu terutama pada bidang studi ilmu gizi sehingga dapat menambah kepustakaan khususnya untuk mahasiswa dan mahasiswi program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang dapat digunakan sebagai referensi atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan hubungan pola konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.

I.4.3 Manfaat bagi penyelenggara pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi mengenai hubungan pola konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.

I.4.4 Manfaat bagi penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini, peneliti dapat menambah pengetahuan tentang hubungan antara pola konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas siswa-siswi SD di SD Mardiyuana Depok serta meningkatnya keterampilan dan wawasan terhadap penelitian.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Bulan April-Mei tahun 2015. Penelitian dilakukan pada anak sekolah dasar di SD Mardiyuana Depok Jawa Barat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.