

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup serius yang dihadapi oleh berbagai negara. Saat ini, kejadian obesitas merupakan suatu epidemik global dan masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Masalah ini terus mempengaruhi banyak negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di perkotaan (World Health Organization, 2019a). Diperkirakan kejadian obesitas akan terus meningkat akibat dari perubahan pola hidup dan kebiasaan makan individu yang tinggal di daerah perkotaan (Septiana & Irwanto, 2018). Anak usia sekolah pada usianya memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang bervariasi seperti perkembangan motorik halus yang dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam menulis, memakai baju, melakukan pekerjaan tertentu seperti pekerjaan rumah merapikan tempat tidur, mencuci piring dan sebagainya. Anak juga akan bertambah tinggi dan memiliki penambahan berat badan yang dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang di iringi olahraga juga gen pembawa yang di dapatkan anak dari kedua orang tuanya, kebiasaan berperilaku *sedentary* juga akan muncul pada anak usia sekolah dimana akan menyebabkan resiko obesitas pada anak. Citra tubuh anak juga akan berkembang pada saat anak memasuki umur 6 tahun, maka anak pada usia ini harus setidaknya melakukan aktivitas fisik 1 jam/ hari untuk menghindari terjadinya obesitas pada anak (Marcdante et.al 2015).

Obesitas pada anak menyebabkan sejumlah risiko kesehatan jangka pendek dan jangka panjang, diantaranya beberapa masalah fisiologis yang merugikan dan juga kesehatan psikologis (Wilkie, et.al 2016). Obesitas bukan merupakan penyakit mematikan secara langsung, melainkan menjadi salah satu faktor resiko beberapa penyakit tidak menular yang cukup serius seperti darah

Nessa Ishmah Munyati, 2020

*HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN PERILAKU SEDENTARY DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA*

*SEKOLAH: Studi Literatur*

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

tinggi, jantung koroner, diabetes dan batu empedu (Jannah & Utami, 2018). Obesitas pada anak dapat menyebabkan komplikasi seiring bertambahnya usia anak jika di biarkan dan akan mempengaruhi hampir setiap sistem yang terdapat pada organ utama tubuh anak. Tingginya indeks massa tubuh akan meningkatkan resiko penyakit jantung dan juga kanker, serta menjadi factor resiko yang dapat dimodifikasi untuk penyakit glikemia dan diabetes. Obesitas berhubungan dengan adanya precursor yang dapat menyebabkan penyakit jantung yang sudah terbukti pada anak – anak usia 12 – 13 tahun (Marcdante et.al 2015). Anak yang mengalami obesitas juga cenderung akan merasakan malu dan memiliki harga diri yang rendah Ortega Becerra et al., (2015) serta mengalami gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangan motoriknya karena ketidakseimbangan lemak yang terdapat dalam tubuh (Camargos et al., 2016).

Secara global lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Kenaikan ini terjadi di antara anak laki-laki dan perempuan. Pada tahun 2016, 18% anak perempuan dan 19 % anak laki-laki kelebihan berat badan. Sementara hanya di bawah 1% anak-anak dan remaja berusia 5-19 yang mengalami obesitas pada tahun 1975, lebih dari 124 juta anak-anak dan remaja (6% anak perempuan dan 8% anak laki-laki) mengalami obesitas pada tahun 2016. Kegemukan dan obesitas dikaitkan dengan lebih banyak kematian di seluruh dunia daripada kekurangan berat badan (World Health Organization, 2018).

Di Amerika 1 dari 5 anak sekolah berusia 6-19 tahun mengalami obesitas (Ogden et al., 2016). Di beberapa negara berkembang diperkirakan sekitar 35 juta anak menderita kegemukan atau obesitas (Rizky Putri, et.al, 2017). Di Asia pasifik tercatat anak – anak berumur kurang dari lima tahun dengan kelebihan berat naik sekitar 38% (Silwanah et al., 2019). Tingkat

obesitas pada anak usia sekolah di Indonesia sudah termasuk kategori mengkhawatirkan. Sesuai Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan 2013 prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun sebesar 18,8%, sedangkan prevalensi pada anak usia 13-15 tahun sebesar 10,8%. Sangat disayangkan Riskesdas 2018 tidak menyajikan data prevalensi obesitas dalam kelompok usia ini, namun survei menunjukkan peningkatan angka obesitas pada remaja sebesar 21,8%, dari 14,8% pada tahun 2013.

Berdasarkan penelitian Melinda & Sekartini (2019) pada salah satu sekolah dasar dengan rentang umur populasi 5 – 12 tahun di didapatkan prevalensi obesitas sebesar 20,6% di antara populasi studinya. Kemudian pada penelitian yang dilakukan Silwanah et al., (2019) pada salah satu SD dengan responden terbanyak berumur 9 tahun, dari 50 responden sebanyak 33 orang atau 66% mengalami obesitas. Arimbawa, (2019) juga mengungkapkan pada penelitiannya yang di lakukan pada anak kelas V sekolah dasar terdapat 172 anak mengalami obesitas dari total seluruh siswa. Selanjutnya pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Yensasnidar et al., (2018) pada Sekolah dasar didapatkan perbandingan hasil penelitian 50% siswa mengalami obesitas dan 50% siswa tidak mengalami obesitas. Terdapat beberapa faktor resiko obesitas pada anak menurut Chi, et.al (2017) yaitu faktor risiko obesitas yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor resiko yang dapat dimodifikasi.

Faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti faktor biologis dan perkembangan yang didalamnya termasuk gen bawaan, kondisi perkembangan dan pubertas. Lalu sosiodemografi dan keadaan lingkungan keluarga yang termasuk didalamnya seperti suku/ras pendapatan, pendidikan orang tua, kebudayaan, dan komunitas atau keadaan lingkungan sekitar. Untuk faktor resiko obesitas yang dapat dimodifikasi seperti perilaku diet, aktivitas fisik dan berat badan. Keadaan psikososial seperti fungsi keluarga cara pengasuhan anak yang termasuk di dalamnya bagaimana orang tua mengatur kebiasaan dan jam tidur anak yang cukup.

Faktor lainnya dipengaruhi oleh perkembangan zaman dan perubahan gaya hidup dari *traditional lifestyle* menjadi *sedentary lifestyle* yaitu gaya hidup dengan aktivitas fisik sangat kurang (Jannah & Utami, 2018). *Traditional lifestyle* merupakan keadaan dimana orang – orang banyak beraktivitas fisik dengan menggerakkan tubuh, dimana anak – anak pada masih banyak yang berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah bersama teman – temannya, belum terlalu peduli dengan *gadget* dan *mobile game* masih asik dengan permainan petak umpet, main bola dan permainan fisik yang mengeluarkan keringat. Belum terlalu banyaknya *junk food* dan lebih banyaknya makanan sehat serta fasilitas yang belum serba instan seperti sekarang.

Perilaku *sedentary* adalah setiap perilaku yang ditandai dengan pengeluaran energi  $\leq 1,5$  metabolik ekuivalen (MET), dalam posisi duduk, atau berbaring. Secara umum ini berarti bahwa setiap kali seseorang duduk atau berbaring, mereka terlibat dalam perilaku *sedentary*. Kegiatan yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yaitu  $< 1.5$  METs merupakan kegiatan *sedentary* (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Perilaku *sedentary* pada umumnya termasuk menonton TV, bermain video game, menggunakan komputer (secara kolektif disebut "waktu layar"), mengendarai mobil, dan membaca (Sedentary Behavior Research Network, 2017). Menurut Mandriyarini et al, (2017) dalam penelitiannya pengukuran waktu perilaku *sedentary* dilakukan menggunakan kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) yang kemudian diubah menjadi satuan dalam jam perhari dari setiap kegiatan yang dilakukan. Perilaku *sedentary* termasuk dalam kategori tinggi apabila  $\geq 5$  jam dalam satu hari dan termasuk kategori rendah apabila  $< 5$  jam dalam satu hari.

Perilaku *sedentary* berhubungan erat dengan kejadian obesitas, hal ini diperkuat dengan penelitian Silwanah et al., (2019) dimana dari 50 orang responden terdapat 35 responden (70,0%) dengan perilaku *sedentary*, dimana aktivitas *sedentary* yang paling banyak dilakukan  $\geq 6$  jam adalah menonton tv disertai memakan camilan dan duduk - duduk santai.

Sedangkan untuk aktivitas sedentary yang paling banyak dilakukan <6 jam adalah berbaring sambil mendengarkan musik, berada di depan laptop, menonton DVD sambil berbaring dan membaca. Sebanyak 27 orang (77,1%) yang mengalami obesitas dan 8 orang (22,9%) yang tidak mengalami obesitas. Kemudian dari 15 responden (30%) yang tidak sedentari terdapat 6 orang (40,0 %) yang mengalami obesitas dan 9 orang (60,0%) yang tidak mengalami obesitas. Anak usia sekolah pada umumnya memiliki kegiatan fisik yang cukup banyak, namun seiring perkembangan zaman dan perubahan gaya hidup mengakibatkan mayoritas anak sekolah terbiasa nyaman dengan fasilitas yang disediakan orang tuanya seperti pemberian *gadget* serta disediakannya televisi (Silwanah et al., 2019). Maraknya permainan *online* atau *video game* menyebabkan permainan dengan aktifitas fisik seperti bermain bola, lompat tali dan penggunaan transportasi saat berangkat atau pulang sekolah menyebabkan anak malas menggerakkan tubuhnya. Padahal bermain permainan yang menggunakan aktifitas fisik, berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah dapat mengeluarkan energi dalam tubuh dan mengurangi resiko obesitas pada anak (Putri et al., 2017).

Obesitas pada anak juga dapat disebabkan oleh faktor durasi tidur. Berdasarkan National Sleep Foundation, durasi tidur yang tidak cukup mengakibatkan berkurangnya aktifitas fisik yang menyebabkan peningkatan kalori yang merupakan salah satu faktor resiko obesitas. Hasil dari penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa durasi tidur pendek secara signifikan terkait dengan obesitas di masa depan pada anak-anak atau remaja (Wu et al., 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Australia, prevalensi obesitas pada anak usia 5 – 12 tahun dengan waktu tidur <10 jam sebesar 22,3%. Durasi tidur pendek <10 jam berhubungan dengan peningkatan resiko obesitas sebanyak 2,61 kali lebih besar dibandingkan dengan anak yang durasi tidurnya  $\geq 10$  jam. Hal ini akan menyebabkan perubahan metabolisme dan hormone pada tubuh. (Septiana & Irwanto, 2018). Tidur yang tidak cukup menyebabkan tubuh kehilangan

18% hormone leptin dan 28% ghrelin yang dapat meningkatkan nafsu makan. Leptin adalah hormone yang dapat mempengaruhi nafsu makan dan ghrelin adalah hormone yang dapat mempengaruhi rasa lapar dan kenyang (Marfuah et al., 2013). Durasi tidur anak usia sekolah dengan rentang usia 6 – 13 tahun normalnya adalah 9 jam – 11 jam berdasarkan National Sleep Foundation (2020). Hal ini didukung oleh penelitian terkait dimana kurangnya durasi tidur pada anak-anak dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas, aktivitas fisik yang kurang dan peningkatan perilaku *sedentary* (Morrissey et al., 2016).

Kebutuhan tidur atau istirahat yang cukup, makan dan minum serta aktivitas fisik merupakan beberapa kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Berdasarkan teori Jean Watson dimana Watson mendasarkan teorinya dalam praktik keperawatan dengan menjabarkan 10 faktor karatif yang memiliki hubungan relatif terhadap individu yang mencakup dalam keperawatan. Salah satu faktor karatif tersebut yaitu Bantuan dengan Gratifikasi Kebutuhan Manusia dimana Perawat mengakui kebutuhan biofisik, psikofisik, psikososial, dan intrapersonal diri dan pasien. Di dalam aspek psikofisik salah satunya terdapat kebutuhan aktivitas dan istirahat (Alligood, 2014). Hal ini sesuai dengan paparan yang akan dibahas mengenai dimana kurangnya tidur atau waktu istirahat dan minimnya aktifitas fisik yang diiringi dengan asupan makan dan minum yang berlebih akan mempengaruhi pemenuhan kesehatan serta tidak memenuhi kebutuhan dasar manusia sehingga dapat menjadi faktor resiko kegemukan dan obesitas pada anak usia sekolah.

Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk membuat analisis literature yang berkaitan dengan Hubungan durasi tidur dan perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah secara sistematis dari berbagai literature ilmiah dalam rentang waktu lima tahun terakhir. Durasi tidur dan perilaku *sedentary* merupakan beberapa faktor yang dapat menyebabkan kejadian obesitas pada anak usia sekolah, sehingga penulis tertarik untuk menelaah jurnal yang terkait dengan hubungan antara durasi

tidur dan perilaku sedentary dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

## **I.2 Tujuan Penelitian**

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

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya Hubungan antara durasi tidur dan perilaku sedentary dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

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

1. Menguraikan informasi yang berdasar pada *Evidenced Based* pada bidang keperawatan mengenai hubungan durasi tidur dan perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah
2. Mengidentifikasi dan menelaah jurnal yang terkait dengan hubungan durasi tidur dan perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah
3. Merangkum hasil yang di dapat dari jurnal – jurnal sebelumnya terkait dengan hubungan durasi tidur dan perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

## **I.3 Manfaat Penelitian**

### **I.3.1 Manfaat Teoritis**

Penulisan ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi mengenai Hubungan durasi tidur dan perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

### **I.3.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Hasil penulisan ini dapat dijadikan sumber referensi dalam ilmu keperawatan khususnya pada bidang komunitas dalam penerapan Asuhan

keperawatan keluarga, terutama pada keluarga dengan anak yang mengalami obesitas dan kelebihan berat badan.

### **I.3.3 Bagi Pelayanan Kesehatan**

Hasil penelitian ini sebagai informasi dan bahan masukan untuk tenaga kesehatan terutama instansi yang berkaitan dengan penyakit tidak menular seperti di puskesmas sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan, meningkatkan fasilitas dan sarana serta meningkatkan program yang berkaitan dengan PHBS dan gizi untuk meningkatkan dan menyadarkan pentingnya tidur yang cukup serta beraktivitas fisik agar terhindar dari obesitas dan kelebihan berat badan

### **I.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil Penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang menjadi dasar dan pendorong bagi peneliti selanjutnya yang akan mengevaluasi kembali hubungan antara durasi tidur dan perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

## **I.4 Pertanyaan Review**

1. Bagaimana Hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah berdasarkan studi empiris dalam 5 tahun terakhir?
2. Bagaimana Hubungan perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah studi empiris dalam 5 tahun terakhir?