

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar merupakan sumber daya manusia yang masih berada dalam tahap tumbuh kembang. Masa usia sekolah merupakan masa pertumbuhan dengan peningkatan berbagai kemampuan dan perkembangan lain yang membutuhkan fisik sehat. Namun, dalam tumbuh kembangnya, anak usia sekolah dapat berisiko memiliki masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan adalah obesitas. Obesitas kemungkinan disebabkan oleh faktor lingkungan terutama terjadi karena ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style* (Kemenkes, 2012). Selain itu faktor genetik diduga juga memiliki peran, tetapi faktor ini tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak (Sartika, 2011). Ketidaktahuan akan gizi yang baik pada anak maupun orang tua juga menyebabkan anak sekolah sering berperilaku salah dalam mengonsumsi zat gizi lain, salah satunya adalah seorang anak lebih sering mengonsumsi makanan jajanan dibanding dengan mengonsumsi zat gizi seimbang (Devi, 2001).

Pada anak usia sekolah sudah pandai memilih makanan yang mereka sukai, mereka lebih senang mengonsumsi makanan instan yang banyak mengandung karbohidrat dan vetsin serta penyedap rasa. Mereka lebih menyukai makanan cepat saji dan rendah serat, rendah vitamin dan rendah mineral, tapi tinggi kalori, tinggi lemak, serta tinggi garam natrium. Apabila anak kelebihan energi, maka energi tersebut akan disintesis menjadi lemak tubuh. Jika lemak tubuh tidak terpakai untuk energi, maka akan terjadi penimbunan lemak dan jika hal ini terjadi secara terus menerus, maka dapat mengakibatkan obesitas. Obesitas bukan hanya tidak enak dipandang mata, namun merupakan dilema kesehatan yang mengerikan. Obesitas secara langsung membahayakan kesehatan seseorang. Obesitas meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit menahun antara lain: Diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, gagal jantung,

kanker (jenis kanker tertentu, misalnya kanker prostat dan kanker usus besar), batu kandung empedu, gout dan arthritis, osteoarthritis, dan lain-lain (Ade Benih Nirwana, 2012). Pada anak sekolah, obesitas adalah masalah yang serius karena akan lanjut hingga masa dewasa. Obesitas pada anak jika tidak teratasi akan berlanjut sampai remaja bahkan sampai dewasa, yang dapat mengantarkannya pada masalah kesehatan yang biasanya sering dialami oleh orang dewasa seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi. Obesitas pada anak dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat saat sedang tidur) dan gangguan pernapasan lain (Kemenkes, 2012). Selain itu, obesitas juga akan berpengaruh terhadap psikologisnya. Anak-anak yang obesitas cenderung lebih merasa cemas dan memiliki kemampuan bersosialisasi lebih rendah, hal tersebut juga akan mengganggu proses belajar sehingga dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademis anak.

Prevalensi obesitas pada anak secara signifikan meningkat, baik di negara berkembang maupun maju. UNICEF (2013) menyatakan bahwa prevalensi obesitas anak mencapai 5,4% di negara berkembang. Penelitian New York menunjukkan terdapat 24% kasus obesitas dan 43% kejadian overweight pada anak sekolah. Penelitian di Australia pada siswa 7 hingga 15 tahun menunjukkan kejadian obesitas 11,8% pada anak laki-laki dan 10,7% anak perempuan hanya dalam periode 3 tahun .

Prevalensi obesitas pada anak usia 5 – 15 tahun di Indonesia cukup tinggi, dibuktikan terjadi peningkatan sebanyak 16% pada tahun 2001, meningkat menjadi 18,8% pada tahun 2013, dan mengalami penurunan pada tahun 2018 menjadi 9,2%. Riskesdas (2018). Sedangkan, menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar di Provinsi Lampung, pada tahun 2014 mencapai 37%, pada tahun 2015 mencapai 33% dan tahun 2016 mencapai 37% dan pada tahun 2018 mengalami penurunan sebanyak 8,73%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh petugas pelayanan kesehatan, mengatakan bahwa rata-rata anak sekolah mengalami obesitas karena faktor makanan, aktifitas fisik, dan faktor genetik (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2018).

Sekolah memiliki peranan penting terhadap obesitas pada anak usia sekolah. Anak-anak sekolah umumnya menghabiskan seperempat waktunya di sekolah setiap hari. Sekolah merupakan salah satu pihak yang turut berperan penting dalam memberikan pendidikan kesehatan bagi anak yang bertujuan untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat bagi anak. Peran sekolah dapat dilihat dari beberapa aspek, seperti peran guru. Guru memiliki pengaruh dalam hal pemilihan makanan selama anak berada di sekolah. Guru juga dapat memberi pendidikan kesehatan tentang gizi, dan menjadi role model dalam perilaku gizi sehat. Selain peran guru dan asupan makan, aktivitas fisik yang dilakukan selama di sekolah dan waktu luang juga dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

Tingginya prevalensi kasus obesitas pada anak sekolah membuat penulis tertarik melakukan penelitian pustaka yang berjudul “Upaya Pencegahan Obesitas pada Anak di Sekolah Dasar”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang akan dikaji penelitian ini adalah kajian tentang bagaimana upaya pencegahan obesitas pada anak di sekolah dasar.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis upaya pencegahan obesitas pada anak di sekolah.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui upaya pencegahan obesitas pada anak di sekolah dasar melalui Usaha Kesehatan Sekolah
- b. Mengetahui upaya pencegahan obesitas pada anak di sekolah dasar melalui edukasi gizi menggunakan media
- c. Mengetahui upaya pencegahan obesitas pada anak di sekolah dasar melalui pendampingan keluarga.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman serta menambah pengetahuan dan juga dengan dilaksanakannya penelitian ini, peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat semasa kuliah.

##### 2. Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan alternatif untuk menerapkan hasil penelitian yang didapatkan guna mencegah dan mengurangi kasus obesitas pada anak di sekolah dasar.

#### **E. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode *study literature* dengan judul “Upaya Pencegahan Obesitas pada Anak di Sekolah Dasar” dengan jumlah 11 jurnal penelitian yang membahas tentang upaya pencegahan obesitas pada anak di sekolah dasar dalam kurun waktu enam tahun terakhir (2016-2021) di wilayah Indonesia menggunakan metode *content analysis* dengan mencari referensi teori dan jurnal yang berhubungan dengan tema upaya pencegahan obesitas pada anak di sekolah dasar.