

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Obesitas didefinisikan sebagai suatu kelainan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Banyaknya asupan energi dari konsumsi makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas fisik sehari-hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak. Konsumsi makanan berlebih akan memberikan pengaruh positif terhadap kenaikan berat tubuh, tetapi berpengaruh negatif terhadap tingkat kesehatan seseorang. Berat tubuh yang melampaui kondisi ideal dapat digunakan sebagai petunjuk bahwa orang tersebut dalam kondisi gemuk (*overweight*). Berat tersebut melebihi 20% dari berat tubuh ideal, orang tersebut sudah dikategorikan dalam kondisi sakit gemuk (obesitas) (Murniasih, 2010).

Masalah kegemukan dan obesitas di Indonesia terjadi pada semua kelompok umur dan pada semua strata sosial ekonomi. Pada anak sekolah, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Kegemukan dan obesitas pada anak berisiko berlanjut ke masa dewasa dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dll. Pada anak, kegemukan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lain (Kemenkes RI, 2012).

Hasil Riskesdas tahun 2010 menunjukkan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak sekolah (6-12 tahun) sebesar 9,2%. Sebelas provinsi, seperti D.I. Aceh (11,6%), Sumatera Utara (10,5%), Sumatera Selatan (11,4%), Riau (10,9%), Lampung (11,6%), Kepulauan Riau (9,7%), DKI Jakarta (12,8%),

Jawa Tengah (10,9%), Jawa Timur (12,4%), Sulawesi Tenggara (14,7%), Papua Barat (14,4%) berada di atas prevalensi nasional (Kemenkes RI, 2012).

Obesitas adalah akumulasi lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas terjadi akibat kelebihan asupan kalori. Anak dengan obesitas belum tentu memiliki kecukupan gizi yang baik. Kecukupan gizi adalah banyaknya zat gizi yang terpenuhi dari makanan bergantung pada usia jenis kelamin, aktivitas, berat badan, tinggi badan dan kondisi tertentu. Obesitas adalah kadar lemak tubuh yang berlebihan dan dapat menyebabkan terjadinya penyakit. Sementara itu, *overweight* adalah kelebihan berat badan di atas normal. Secara sederhana dapat disimpulkan bahwa *overweight* adalah kelebihan berat badan. Sedangkan, obesitas adalah kelebihan berat badan yang lebih berat dan beresiko menimbulkan penyakit (Prihaningtyas, 2018).

Pada penelitian tentang obesitas usia sekolah dasar diwilayah Puskesmas Abiansemal III, Kabupaten Badung, Bali diperoleh hasil 60% anak obesitas berjenis kelamin perempuan dan 40% berumur 9 tahun, 66,7% anak yang punya penghasilan keluarga tinggi, 68,4% anak tidak obesitas punya penghasilan keluarga rendah, 90% anak obesitas memiliki aktivitas kurang, 83,3% anak obesitas memiliki pola makan berlebih.

Mengonsumsi sayur dan buah dengan cukup dapat mengurangi risiko terjadinya kegemukan atau obesitas. Kegemukan atau obesitas dikaitkan menjadi penyebab tertinggi kematian di seluruh dunia daripada kekurangan berat badan. Kegemukan atau obesitas merupakan faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke) yang merupakan penyebab utama kematian pada 2012, diabetes, beberapa kanker (termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar (WHO, 2018).

Buah dan sayur berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), konsumsi buah dan sayur sesuai 3 porsi sehari. Studi yang dilakukan pada anak usia 5-15 tahun di Jakarta menyebutkan bahwa sebanyak 90% anak mengonsumsi sayur dan buah <3 porsi sehari (Rachmawati, 2012).

Obesitas pada anak sampai kini masih merupakan masalah, satu dari sepuluh anak di dunia ini mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini sejajar dengan orang dewasa (WHO, 2013).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan angka 21,8 persen untuk obesitas di Indonesia. Angka itu terus beranjak naik sejak Riskesdas 2007 sebesar 10,5 persen dan 14,8 persen pada Riskesdas 2013 (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 secara nasional masalah obesitas pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Prevalensi gemuk terendah terjadi di Nusa Tenggara Timur (8,7%) dan tertinggi terjadi di DKI Jakarta (30,1%). Terdapat 14 provinsi dengan prevalensi obesitas diatas nasional, salah satunya adalah provinsi Bali yang berada dalam urutan ke-10 secara nasional dengan prevalensi sangat gemuk (obesitas). Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Bali tahun 2013, Kabupaten Badung menempati peringkat tertinggi anak usia 5-12 tahun yang mengalami obesitas dengan prevalensi 15,2%.

Obesitas pada usia sekolah (6 – 12 tahun) merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa yang dapat menjadikan faktor risiko penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis. Obesitas pada anak sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan lain (Kemenkes RI, 2012).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana faktor risiko obesitas pada anak sekolah dasar?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor risiko kejadian obesitas pada anak.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan aktivitas fisik sebagai faktor risiko obesitas pada anak sekolah dasar
- b. Mendeskripsikan pola makan sebagai faktor risiko obesitas pada anak sekolah dasar

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk mencegah obesitas pada anak sekolah dasar.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya anak sekolah dasar akan risiko obesitas pada anak sekolah dasar.

### **3. Manfaat Aplikatif**

Hasil penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dalam mengaplikasikan teori-teori tentang faktor risiko obesitas pada anak sekolah dasar.

## **E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini merupakan penelitian “*study literature*” yang berjudul "Faktor Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar". Penelitian ini memiliki variabel deskriptif yaitu risiko obesitas pada anak sekolah dasar dengan melakukan aktivitas fisik dan pola makan. Aktivitas fisik pada penelitian ini mencakup aktivitas ringan hingga aktivitas berat, pola makan pada penelitian ini mencakup konsumsi makanan tinggi lemak yaitu *fast food*. Literatur yang digunakan adalah jurnal penelitian dalam rentang waktu 2017-2020 di Indonesia.