

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda, artinya masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih, sehingga Indonesia sedang dihadapkan dengan fenomena gizi lebih yaitu *overweight* dan obesitas. Kondisi ini dapat dialami oleh anak-anak, remaja dan seluruh golongan umur. *Overweight dan obesitas* adalah dua istilah yang sering digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan. *Overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau non-lemak. Sedangkan obesitas diartikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. *Overweight* dan obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dengan keluaran energi (*energi expenditure*) sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk jaringan lemak (Khikmah, 2015). Obesitas telah menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia, bahkan World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu *epidemic global* (Mauliza, 2022).

Prevalensi gizi lebih di Indonesia berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, gizi lebih pada anak usia 5-12 tahun yaitu sebesar 19,7% yang terdiri dari 11,9% *overweight* dan 7,8% obesitas. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi gizi lebih pada anak di Kota Banjarbaru sendiri yaitu sebesar 39,7% yang terdiri dari *overweight* 19,12% dan obesitas 19,58%. Pada Provinsi Kalimantan Selatan, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi gizi lebih pada anak umur 5-12 tahun yaitu sebesar 20,2% yang terdiri dari *overweight* 11,8% dan obesitas 8,4%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru, data *overweight* dan obesitas pada siswa di sekolah dasar pada tahun 2023 paling banyak terdapat di wilayah kerja Puskesmas Landasan Ulin Timur yaitu sebesar 45,3%. Setelah ditelusuri lebih lanjut dari data puskesmas di bulan Februari 2024, sekolah dasar yang masuk di wilayah kerja puskesmas Landasan Ulin Timur yang paling banyak *overweight* dan obesitas terdapat di Sekolah Dasar Negeri 1 Landasan Ulin Timur. SDN 1 Landasan Ulin Timur Kota Banjarbaru

merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di kawasan pusat Kota Banjarbaru. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan mengambil data berat badan dan tinggi badan dari 208 siswa di kelas 4 dan 5, didapatkan bahwa siswa yang mengalami gizi lebih sebesar 34,25% yang terdiri dari obesitas 14,15% dan *overweight* 20,1%.

Menurut Kemenkes RI tahun 2017 gizi lebih adalah akumulasi lemak abnormal yang dapat mengganggu kesehatan. Jika kegemukan terjadi pada masa balita kemungkinan besar kegemukan akan menetap sampai dewasa (Indanah dkk, 2021). Anak di negara dengan pendapatan rendah akan mendapatkan zat gizi yang inadeguat, di waktu yang sama anak juga terbiasa untuk mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, tinggi gula, dan pola konsumsi tersebut diiringi oleh kurangnya aktivitas fisik, mengakibatkan peningkatan angka kejadian obesitas pada anak (Fadhilah, 2021).

Gizi lebih adalah permasalahan umum pada anak-anak pada masa sekarang ini. Gizi lebih dapat menyebabkan efek negatif untuk kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO), obesitas menyebabkan 10,3% kematian dari seluruh kematian di dunia (Pratiwi & Sapriyani, 2018).

Anak usia sekolah merupakan salah satu golongan yang rentan terhadap permasalahan gizi dan kesehatan (Farapti dkk., 2019). Masalah gizi pada anak usia sekolah adalah masalah kesehatan yang berpengaruh terhadap masa depan dan kecerdasan anak. Hal tersebut memerlukan perhatian yang lebih serius (Rohmah dkk, 2016). Salah satu masalah gizi yang terjadi pada anak-anak dan mendapatkan perhatian khusus di dunia kesehatan adalah gizi lebih (Yuliyana & Hanim, 2018).

Gizi lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan. Jika keadaan ini berlangsung terus menerus (*positive energy balance*) dalam jangka waktu cukup lama, maka dampaknya adalah terjadinya obesitas. Keadaan gizi lebih pada anak akan menyebabkan banyak dampak terhadap sistem tubuh, diantaranya gangguan ortopedi, kardiovaskular, respirasi, hati, dan psiki. *Overweight* dan obesitas dapat menurunkan tingkat kecerdasan karena kreativitas dan aktivitas anak menjadi menurun dan cenderung malas diakibatkan kelebihan berat badan. Salah satu faktor gizi lebih pada anak adalah faktor

perilaku seperti: pola makan, peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan diiringi kurangnya aktivitas fisik. *Overweight* dan obesitas dinilai dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) didefinisikan sebagai berat dalam kilogram dibagi dengan tinggi dalam meter kuadrat (kg/m^2). Seseorang dikatakan *overweight* bila $\text{IMT/U} > +1$ hingga $+2$ SD, sedangkan seseorang disebut obesitas apabila $\text{IMT/U} > +2$ SD (Fadhilah, 2021).

Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti, dkk 2015). Asupan zat gizi makro harus selalu cukup untuk mensuplai kebutuhan tubuh dan tidak menimbulkan kegemukan atau obesitas karena makanan yang mengandung tinggi karbohidrat, protein dan lemak akan menyebabkan gizi lebih (Wintariasih, 2020).

Menurut WHO (2017), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Aktivitas fisik yang teratur juga mampu meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi risiko depresi, penurunan kognitif, dan menunda timbulnya demensia, serta meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan (Pratama, 2022).

Menurut Arisman (2010) dalam Maharani dan Hernanda (2020), mengemukakan bahwa, dari 50 anak laki-laki yang mengalami gizi lebih, 86% akan tetap obesitas hingga dewasa dan dari 50 anak perempuan yang obesitas akan tetap obesitas sebanyak 80% hingga dewasa. Obesitas permanen, cenderung akan terjadi bila kemunculannya pada saat anak berusia 5-7 tahun dan anak berusia 4-11 tahun, maka perlu upaya pencegahan terhadap gizi lebih sejak dini (usia sekolah).

Berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti melakukan penelitian tentang hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur Kota Banjarbaru.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur Kota Banjarbaru?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengidentifikasi karakteristik responden (umur dan jenis kelamin).
- 2) Mengidentifikasi asupan energi pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.
- 3) Mengidentifikasi asupan protein pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.
- 4) Mengidentifikasi asupan lemak pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.
- 5) Mengidentifikasi asupan karbohidrat pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.
- 6) Mengidentifikasi aktivitas fisik pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.
- 7) Menganalisis hubungan asupan energi dengan kejadian gizi lebih pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.
- 8) Menganalisis hubungan asupan protein dengan kejadian gizi lebih pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.
- 9) Menganalisis hubungan asupan lemak dengan kejadian gizi lebih pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.
- 10) Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian gizi lebih pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.
- 11) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di SDN 1 Landasan Ulin Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan rujukan atau evaluasi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan di sekolah dasar setempat tentang hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di sekolah dasar.

2 Manfaat Praktis

a Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di sekolah dasar.

b Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini, manfaat bagi institusi adalah dapat menambah referensi atau literatur mengenai hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di sekolah dasar.

c Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memberikan pengetahuan kepada peneliti selanjutnya yang membutuhkan hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak di sekolah dasar.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama	Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Wulandari N. W. M, Lailatul Muniroh & Triska Susila Nindya, 2015	Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Z-Score IMT/U Anak Sekolah Dasar Di Daerah Perdesaan	<ul style="list-style-type: none"> Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode <i>cross sectional</i> Variabel asupan energi dan aktivitas fisik 	<ul style="list-style-type: none"> Variabel asupan zat gizi makro dan kejadian gizi lebih Teknik pengambilan sampel : <i>proportionate stratified random sampling</i>

No.	Nama	Penelitian	Persamaan	Perbedaan
				<ul style="list-style-type: none"> Jenis analisis data: uji korelasi <i>spearman rank</i>
2.	Fadhilah, Yosa NurSidiq, Suganda Tanuwidjaja & Asep Saepulloh, 2021	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020.	<ul style="list-style-type: none"> Variabel aktivitas fisik 	<ul style="list-style-type: none"> Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode <i>cross sectional</i> Variabel asupan energi dan zat gizi makro Teknik pengambilan sampel : <i>proportionate stratified random sampling</i> Jenis analisis data: uji korelasi <i>spearman rank</i>
3.	Maharani, S & Rice Hernanda, 2020	Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah	<ul style="list-style-type: none"> Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode <i>cross sectional</i> Variabel aktivitas fisik 	<ul style="list-style-type: none"> Variabel asupan energi dan zat gizi makro Teknik pengambilan sampel : <i>proportionate stratified random sampling</i> Jenis analisis data: uji korelasi <i>spearman rank</i>