

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan masalah kesehatan di dunia, dan menjadi risiko penyakit tidak menular lainnya, seperti diabetes, penyakit jantung koroner, stroke dan kanker (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Obesitas pada anak sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. Satu dari sepuluh anak di dunia mengalami obesitas. Populasi anak yang mengalami obesitas mengalami peningkatan sebanyak 10 kali lipat dalam empat dasawarsa terakhir (Safitri, 2020). WHO melaporkan setidaknya 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat kelebihan berat badan atau obesitas. Diperkirakan 35,8 juta (2,3%) *Disability Adjusted Life Year* (DALY) global disebabkan oleh kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2021).

Obesitas merupakan akumulasi lemak yang abnormal atau kelebihan lemak yang dapat menimbulkan risiko gangguan kesehatan. Obesitas berasal dari bahasa Latin yaitu '*obesus*' dan '*obedere*' yang artinya gemuk atau kegemukan. Obesitas pada anak dapat menyebabkan penyakit kronis seperti gangguan metabolisme *glukosa*, *resistensi insulin*, diabetes tipe 2 pada remaja, *hipertensi*, *dyslipidemia*, *steatosis hepatic*, gangguan *gastrointestinal* dan *obstruksi* pernafasan waktu tidur (Aryandi et al., 2023). Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, dan pemeliharaan kesehatan. Jika keadaan ini

terus menerus dalam jangka waktu cukup lama, maka dampaknya adalah terjadinya obesitas (Aini et al., 2023).

Prevalensi *overweight* dan obesitas meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik, maka sebagai contoh, 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 2,5% tergolong obesitas. Di Thailand, 18% penduduknya mengalami *overweight* dan 8% mengalami obesitas. Di daerah perkotaan Cina, prevalensi *overweight* adalah 15,0% pada laki-laki dan 18,4% pada perempuan, sedang di daerah pedesaan prevalensi *overweight* pada laki-laki dan perempuan masing-masing adalah 8,3% dan 10,2% (WHO, 2018). Kejadian obesitas di dunia pada rentang 5-19 tahun mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2016 lebih dari 340 juta anak mengalami obesitas (WHO, 2020). Dari tahun 2000 sampai 2017, sebanyak 38,3 juta anak di dunia menderita berat badan berlebih. Kondisi ini mengalami perubahan dari 4,9% di tahun 2000 menjadi 5,6% di tahun 2017 (UNICEF, 2018), dan lebih dari 2 juta anak di Indonesia mengalami obesitas atau kelebihan berat badan (UNICEF, 2020).

Prevalensi obesitas di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2013 (14,8%) menjadi 21,8% pada tahun 2018. Terdapat peningkatan yang pesat juga pada obesitas sentral umur  $\geq 15$  tahun yaitu pada tahun 2013 sebanyak 23,6% dan meningkat menjadi 31% di tahun 2018 (Badan Litbangkes, 2018). Secara nasional masalah gemuk pada anak usia sekolah (5-12 tahun) yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8 % dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 %. Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas nasional, yaitu Aceh, Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Sumatera Selatan, Jambi, Papua, Bengkulu, dan Bangka

Belitung (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi obesitas pada anak Indonesia umur 5 ±12 tahun adalah 9,2% untuk anak laki laki 10,7% dan untuk anak perempuan 7,7% dan prevalensi obesitas di Sumatera Utara sebesar 27 %.

Pada masa pertumbuhan, fase anak-anak merupakan hal yang penting di karenakan pada usia tersebut merupakan suatu proses tumbuh kembang yang berlangsung secara cepat, sehingga pada fase ini disebut sebagai fase *golden age*. Menurut Undang-undang No. 23 Tahun 2002 Pasal 1 Ayat 1, anak merupakan seseorang yang masih dalam kandungan hingga berusia dibawah 18 tahun. Anak usia sekolah adalah yang berusia antara 6-12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasai pun semakin beragam. Anak-anak perlu mendapatkan zat gizi sesuai dengan kebutuhan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Hartian & Harahap, 2023).

Obesitas pada usia sekolah (6 – 12 tahun) merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Selain meningkatkan risiko PTM (Penyakit Tidak Menular) dikemudian hari, kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak juga terkait dengan berbagai komplikasi kesehatan langsung, seperti *hipertensi*, gangguan metabolisme dan *muskuloskeletal*, kondisi ortopedi dan *sleep apnea* (gangguan tidur) dan gangguan psiko-sosial dan perkembangan, misalnya perundungan oleh teman sebaya, perasaan rendah diri dan prestasi akademik yang menurun (Colozza, 2019). Salah satu penyebab terjadinya obesitas pada masa kanak-kanak adalah faktor perilaku. Contohnya termasuk pola makan, peningkatan konsumsi makanan cepat saji, dan konsumsi harian dengan aktivitas

fisik yang tidak mencukupi. Prevalensi anak mengonsumsi *fast food* masih tinggi, padahal anak-anak perlu mendapatkan zat gizi sesuai dengan kebutuhan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Dimana tentunya jika hal ini terus menerus dilakukan akan mengganggu daripada nilai status gizi yang normal (Indrapermana & Pratiwi, 2019). Makanan cepat saji atau yang lebih dikenal dengan *fast food* mengandung asam jenuh yang tinggi dan asupan omega 3 lemak yang kurang dan garam serta gula yang berlebihan, makanan tersebut dapat merusak jantung, ginjal dan lingkaran pinggang. Namun hal ini semakin jelas terlihat bahwa *fast food* juga merusak sistem kekebalan tubuh (Hatta, 2019).

Menurut *survey* awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 februari 2024 siswa/i di SDIT Ashabul Kahfi mereka kerap menyukai konsumsi makanan seperti gorengan, bakso, *nugget*, sosis, martabak dan lainnya yang mereka beli di area sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini didukung oleh (Hartian & Harahap, 2023) yang menyatakan bahwa anak cenderung lebih memilih makanan jajan dibandingkan makanan yang disediakan di rumah. Sejalan dengan penelitian Ananda (2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas sebab pola makan yang kurang baik akan berpeluang 5,7 kali mengalami obesitas.

Selain itu faktor lainnya yang mempengaruhi terjadinya obesitas ialah aktivitas fisik yang kurang. Pada pengamatan yang peneliti telah lakukan di dapatkan bahwa ketika jam istirahat mereka lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kelas dibandingkan bermain di luar kelas. Selain itu pada mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) hanya dilaksanakan dalam

seminggu sekali, dan di luar itu mereka tidak di perkenankan menggunakan atau memainkan alat olahraga. Kebiasaan yang tidak aktif sangat berhubungan dengan obesitas yang mengarah pada *sedentary behaviour*. Hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas berkaitan dengan pengeluaran energi dimana lemak tubuh berhubungan dengan obesitas dipengaruhi secara langsung oleh asupan energi dan total pengeluaran energi. (Tanjung & Bate'e, 2019). Pergerakan tubuh yang didapatkan oleh otot tubuh yang memerlukan pengeluaran tenaga. Seorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang kuat sehingga asupan tenaga tidak dimbangi dengan pengeluaran tenaga maka dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Tingginya minat olahraga masyarakat akan mampu menaikkan tenaga (Bangun, 2019). Tubuh yang tidak bergerak untuk mengolah lemak menjadi karbohidrat akan menyebabkan terjadinya penimbunan lemak terus-menerus sehingga mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, dan lengan maupun secara psikologis seperti timbulnya rasa malu dan kurang percaya diri (Triana et al., 2020).

Menurut penelitian sebelumnya Fadhilah, (2021) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar negeri 113 Banjarsari kota Bandung dengan ( $p$  value = 0.001 dan nilai OR=0.318). Hasil penelitian lain di Kabupaten Badung oleh Widyantari (2018) yang menunjukkan bahwa anak dengan aktivitas fisik yang baik memiliki risiko 0,012 lebih kecil untuk terkena obesitas dibandingkan dengan anak yang aktivitas fisiknya kurang.

Berdasarkan uraian yang disampaikan pada permasalahan yang dikemukakan peneliti pada latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang". Anak sekolah usia 6-12 tahun memiliki prevalensi *overweight* yang cukup tinggi dan cenderung mengalami perubahan pola makan seperti konsumsi *fast food* dan perubahan aktivitas fisik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dirumuskan masalah “Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang”?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang.
- b. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Penulis**

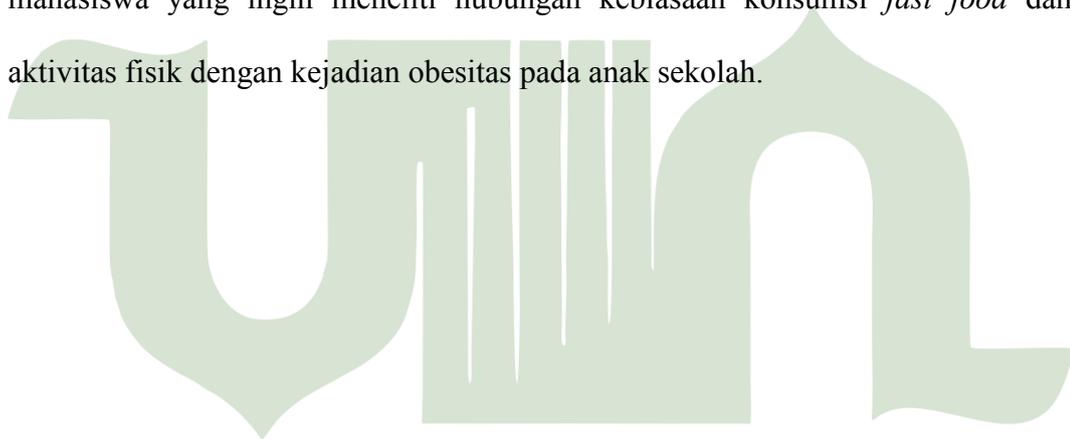
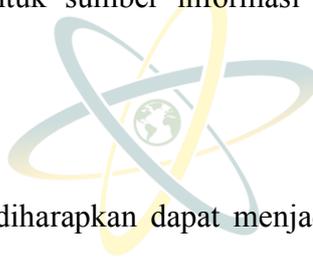
Penulis dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah.

### **1.4.2 Bagi Institusi**

Dapat digunakan untuk sumber informasi bagi mahasiswa /mahasiswi untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.3 Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dan acuan bagi mahasiswa yang ingin meneliti hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN