

PENELITIAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN KEJADIAN OBESITAS ANAK
PADA SISWA SD DEK PADANG
TAHUN 2011**

Penelitian Keperawatan Anak



OLEH :
MAHESA DESVITA SARI
BP. 0910325136

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2011**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu ciri khas masalah kesehatan anak di Negara berkembang termasuk Indonesia adalah adanya masalah gizi ganda, yaitu sementara masalah gizi kurang belum teratasi, masalah gizi lebih mulai muncul pada golongan masyarakat tertentu di kota-kota besar. Istilah gizi lebih sering digunakan untuk menggambarkan *overweight* dan kegemukan atau obesitas (Subardja, 2004).

Masalah gizi lebih merupakan masalah yang harus diwaspadai dan dicegah sejak dini. Dampak gizi lebih terhadap status kesehatan, diantaranya menurunkan harapan hidup dan mengganggu perkembangan psikologis anak dan jika tidak segera diatasi dan berlangsung terus menerus hingga dewasa, kemungkinan berisiko tinggi menderita penyakit degeneratif, seperti hipertensi, jantung koroner dan diabetes mellitus (Agoes, 2003).

Di Indonesia, gizi lebih atau kegemukan termasuk masalah gizi yang perlu penanganan yang serius. Masalah gizi lebih pada anak berdasarkan Susenas (Survei Kesehatan Nasional) tahun 1999 menunjukkan prevalensi sebesar 5,2%. Angka tersebut akan semakin meningkat seiring dengan terjadinya transisi epidemiologi. Di Indonesia pola penyakit tidak hanya pada penyakit infeksi, tetapi telah menyebar pada penyakit non infeksi, termasuk gizi lebih atau kegemukan (Agoes, 2003).

Obesitas merupakan penyakit kelebihan lemak dalam tubuh yang terakumulasi dan dapat memperburuk status kesehatan individu serta penampilan fisik seseorang. Keadaan ini

disebabkan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk bersama makanan ke dalam tubuh terutama karbohidrat dan lemak dengan energi yang dipakai (Kusurnah, 2007).

Prevalansi gizi lebih atau lebih mengarah pada kegemukan pada anak – anak usia sekolah dasar tertinggi pada tahun 2002 - 2005 ada di Jakarta (25%), Semarang (24,3%), Medan (17,75%), Denpasar (11,7%), Surabaya (11,4%), Padang (7,1%), Manado (5,3%), Yogyakarta (4,1%), Solo (2,1%). Rata–rata prevalensi di 10 kota besar tersebut mencapai 12,2%. Angka ini lebih besar dibandingkan dengan Inggris (10-17%) dan Amerika Serikat (10,12%) (Wahyu, 2009).

Fenomena peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak di Indonesia sangat mencemaskan. Fenomena yang banyak dijumpai pada anak terutama di kota–kota besar pada masyarakat kelas menengah dan atas ini terjadi akibat rendahnya kesadaran masyarakat dalam mendidik anak untuk hidup lebih sehat (Wahyu, 2009).

Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan di masyarakat, antara lain balita, anak usia sekolah, remaja, dewasa dan orang lanjut usia dan dalam hal ini akan dibahas lebih lanjut mengenai obesitas pada anak Sekolah Dasar (SD), karena pada awal usia 6 tahun anak mulai masuk sekolah, dengan demikian anak-anak ini mulai masuk pada dunia baru, dimana dia mulai banyak berhubungan dengan orang–orang di luar keluarga dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya (Sjahmien Moehji, 2003). Hal ini tentu saja banyak mempengaruhi aktivitas dan kebiasaan makan mereka apabila pada umumnya di sekolah banyak penjual makanan dan anak suka jajan. Obesitas pada anak Sekolah Dasar telah bermunculan di kota–kota besar, misalkan di Yogyakarta pada tahun 1997 prevalensi obesitasnya sebesar 9,5%, sedangkan di Denpasar sebesar 13,6% pada tahun 2001 (Manuaba, 2004).

Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu edemis global sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani. Di Indonesia terutama di kota-kota besar, dengan adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi berakibat pada pola makan/ konsumsi masyarakat yang menjurus pada pola makan tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol, terutama terhadap penawaran makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan obesitas.

Menurut Baliwati (2004) mengatakan pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah / frekuensi makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Anak-anak tidak seperti orang dewasa, membutuhkan nutrisi dan kalori tambahan untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Jadi, bila anak-anak mengkonsumsi kalori dalam jumlah yang cukup untuk aktivitas sehari-hari, pertumbuhan dan metabolisme mereka, maka penambahan berat badan mereka akan seimbang dengan penambahan berat badannya. Akan tetapi, anak-anak yang makan lebih banyak kalori daripada yang mereka butuhkan, akan menambah lebih banyak berat daripada tinggi mereka. Pada kasus-kasus seperti ini, penambahan berat akan meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Misnadiarly, 2007).

Rasa suka dan tidak suka terhadap makanan terbentuk pada usia-usia awal yang berlanjut pada masa kanak-kanak pertengahan, walaupun kecenderungan terhadap satu pilihan makanan mulai berakhir dan anak-anak mulai merasakan banyak makanan yang beragam. Namun demikian dengan tersedianya restoran siap saji, pengaruh media massa dan godaan keberagaman makanan "*junk food*" yang sangat besar, memudahkan anak untuk mengkonsumsi makanan tanpa kalori yang tidak meningkatkan pertumbuhan, seperti gula, zat tepung dan lemak yang berlebihan (Wong, 2009). Pola makan anak-anak yang kerap mengkonsumsi makanan siap saji, kadar lemak dan garam tinggi memperburuk keadaan (Damayanti, 2002).

Faktor ekonomi keluarga yang tinggi berpengaruh dalam memenuhi kebutuhan gizi yang lengkap, seimbang dan makanan siap saji. Kemajuan teknologi mempengaruhi dalam aktivitas fisik sehari-hari misalnya berangkat ke sekolah menggunakan mobil. Dari hasil observasi juga di lihat banyaknya siswa-siswa yang berangkat ke sekolah menggunakan mobil ataupun motor. Selain itu sebagian besar status ekonomi keluarga siswa-siswa adalah menengah ke atas.

Menurut Sunita Almatsier (2003) mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah aktifitas yang dilakukan oleh pergerakan anggota tubuh yang dilakukan seseorang selama 24 jam serta banyak mengeluarkan energi. Pada anak berkurangnya aktivitas fisik lebih banyak disebabkan oleh kegiatan nonton televisi (TV). Menonton TV tergolong kedalam aktivitas fisik ringan, ini berarti tidak banyak energi tubuh yang terpakai, sementara itu bila konsumsi energi dari makanan tetap atau meningkat maka terjadilah ketidakseimbangan antara pemasukan dan kebutuhan energi (Khomsan, 2004).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tentang status gizi lebih murid SD tahun 2010 berdasarkan IMT (indeks masa tubuh BB/TB^2) terlihat dari 20 kawasan sekolah yang ada di kota Padang, kawasan Padang Pasir berada di urutan pertama atas kejadian obesitas yaitu 18,7%. SD RK yang banyak mengalami obesitas sebesar 28,3% dan SD DEK Padang berada di urutan ke dua terdapat 27,9%. Penelitian ini akan di lakukan di SD DEK Padang dikarenakan peneliti ingin mendapatkan hasil yang berbeda dengan meneliti sebelum yang di lakukan di SD RK Padang.

Sekolah Dasar DEK Padang merupakan salah satu SD yang berada di tengah-tengah kota Padang. Arus transportasi yang lancar mempermudah akses ke seluruh tempat di kota Padang. Selain itu di sekitar tempat sekolah banyak pedagang-pedagang yang menjual jajanan yang menarik untuk dibeli oleh anak-anak. Data awal tanggal 25 Oktober 2011 di dapatkan dari SD DEK Padang jumlah siswa kelas III, IV V dan VI adalah 150 orang. Dari data tersebut maka dilakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) U siswa yang mengalami obesitas sebanyak

38 orang siswa yang mengalami obesitas (IMT/U berdasarkan Baku Indeks Massa Tubuh Menurut Umur) atau dengan kata lain 25,3% dari jumlah siswa kelas III, IV, V dan VI.

Dari wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 25 Oktober kepada 10 orang siswa SD DEK Padang didapatkan hasil, 9 orang anak mengatakan sering jajan di sekolah. Makanan yang ada sering di beli di sekolah seperti KFC, senwit, lontong sayur, nasi sup, nasi goreng, dan mie instant pada saat jam istirahat. Dan sering di selingi dengan minuman manis seperti teh es, es krim, pop ace dan fanta. Data tersebut memberikan indikasi bahwa pada anak terdapat masalah pada pola makan makanan yang siap saji. Selain itu untuk aktifitas fisik yang sering dilakukan di Sekolah oleh anak-anak adalah main kasti. Cara bepergian mereka pun di antar ke sekolah dengan menggunakan mobil dan kendaraan bermotor oleh orang tua mereka.

Fenomena tersebut perlu dikaji lebih dalam untuk diadakan suatu penelitian guna mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan *obesitas* sehingga peneliti tertarik untuk mengangkatnya dalam bentuk skripsi dengan judul **“Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan *Obesitas* Anak pada Siswa SD DEK Padang Tahun 2011**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis menetapkan masalah yaitu bagaimanakah hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas anak pada siswa SD DEK Padang Tahun 2011.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan (makanan pokok, protein hewani, protein nabati) dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SD DEK Padang Tahun 2011.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kejadian obesitas SD DEK Padang Tahun 2011
- b. Diketahui distribusi frekuensi pola makan makanan pokok siswa SD DEK Padang Tahun 2011
- c. Diketahui distribusi frekuensi pola makan protein hewani siswa SD DEK Padang Tahun 2011
- d. Diketahui distribusi frekuensi pola makan protein nabati siswa SD DEK Padang Tahun 2011
- e. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik siswa SD DEK Padang Tahun 2011
- f. Diketahui hubungan pola makan makanan pokok dengan kejadian obesitas siswa SD DEK Padang Tahun 2011
- g. Diketahui hubungan pola makan protein hewani dengan kejadian obesitas siswa SD DEK Padang Tahun 2011
- h. Diketahui hubungan pola makan protein nabati dengan kejadian obesitas siswa SD DEK Padang Tahun 2011
- i. Diketahui hubungan aktivitas fisik siswa dengan kejadian obesitas di SD DEK Padang Tahun 2011

D. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui hubungan pola makan (makanan pokok, protein hewani dan protein nabati), Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada siswa SD DEK Padang Tahun 2011, maka penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh:

1. Bagi Dinas Kesehatan Kota

Dapat memberikan informasi tentang obesitas dan perencanaan lebih lanjut mengenai obesitas.

2. Bagi Sekolah

Sebagai bahan informasi bagi sekolah agar dapat menyelenggarakan kegiatan untuk pencegahan obesitas. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan dalam pengelolaan makanan jajan yang dijual di sekitar sekolah.

3. Bagi Keilmuan

Sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat terutama tentang hal-hal yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan sebagai panduan penelitian berikutnya.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan (makanan pokok, protein hewani, protein nabati) dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SD DEK Padang Tahun 2011, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Hampir separuh responden mengalami obesitas.
2. Sebagian besar responden memiliki pola makanan pokok yang sering
3. Lebih dari separuh responden memiliki pola makan protein hewani yang sering
4. Lebih dari separuh responden memiliki pola makana protein nabati yang sering
5. Lebih dari separuh responden dengan aktifitas fisik ringan.
6. Terdapat hubungan bermakna antara makanan pokok dengan kejadian obesitas SD DEK Padang Tahun 2011
7. Terdapat hubungan bermakna antara protein hewani dengan kejadian obesitas SD DEK Padang Tahun 2011
8. Tidak terdapat hubungan bermakna antara protein nabati dengan kejadian obesitas SD DEK Padang Tahun 2011
9. Terdapat hubungan bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas SD DEK Padang Tahun 2011

B. Saran

1. **Bagi Dinas Kesehatan Kota**

Petugas kesehatan hendaknya meningkatkan lagi penyuluhan kesehatan ke sekolah, agar siswa mengenal pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengandung energi, protein dan lemak yang cukup. Serta mengenal penyebab dan akibat dari masalah obesitas serta cara pencegahan dan penanggulangannya.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah hendaknya monitoring status gizi siswa secara berkala melalui Kegiatan Usaha Sekolah (UKS) agar masalah terdeteksi dini.

3. Bagi Keilmuan

Melanjutkan penelitian ini dengan meneliti lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan dapat mewakili seluruh siswa, atau menggunakan metoda lain untuk mengukur variabel yang sama sehingga dapat memperkuat penelitian serta mengukur variabel lain yang berpengaruh terhadap obesitas.