

BABI

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang patut dicemaskan, karena dengan gaya hidup modern masyarakat sekarang, memicu bertambahnya angka prevalensi obesitas yang disertai beberapa komorbiditas. Berdasarkan WHO obesitas diartikan sebagai abnormalitas dari akumulasi lemak tubuh yang mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT), lebih spesifiknya dengan nilai IMT diatas 30. Sedangkan pada anak-anak, obesitas merupakan keadaan IMT yang berada di atas persentil ke-95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya.¹

Obesitas disebabkan oleh ketidak seimbangan energi yang masuk dengan energi yang digunakan oleh tubuh (*energy imbalance*) dalam waktu lama. Sehingga dengan semakin banyaknya akumulasi energi yang masuk (*positive energy balance*), terjadi penumpukan lemak berlebih pada tubuh. Terdapat banyak faktor yang berkontribusi menyebabkan *energy imbalance* ini, termasuk kebiasaan hidup, faktor genetik, dan lingkungan. Dengan mengetahui etiologi serta faktor resiko tersebut dapat dilakukan pencegahan maupun pengelolaan yang menyeluruh, yang pada akhirnya akan menurunkan morbiditas dan mortalitas.

Prevalensi obesitas secara global sebesar 3.3 persen. Beberapa negara di wilayah Timur Tengah, Afrika Utara dan Latin Amerika memiliki prevalensi obesitas lebih tinggi dibanding negara lainnya. Jumlah negara ini meningkat dari 16 menjadi 38 negara. Sedangkan wilayah Asia dan Afrika memiliki prevalensi anak yang kurang gizi 2.5-3 kali lebih besar dibanding negara-negara lainnya.²

Masalah kegemukan atau obesitas merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Indonesia sebagai negara berkembang kini dihadapkan pada persoalan beban ganda, dimana satu sisi masalah anak kurang gizi masih banyak terjadi, namun di sisi lain jumlah anak dengan obesitas juga makin meningkat. Prevalensi obesitas meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Riskesdas, pada tahun 2007 prevalensi *overweight* dan obesitas

pada anak 12,2 persen dan meningkat pada tahun 2010 menjadi 14,0persen. Usia yang rentan terhadap kejadian obesitas adalah prapubertas.³

Kini diketahui bahwa kegemukan pada anak merupakan faktor pencetus terjadinya penyakit dan menurunkan usia harapan hidup. Gizi lebih akan berakibat timbulnya masalah seperti hipertensi, dislipidemia, peningkatan idiopatik tekanan intrakarnial, apnea, dan lainnya yang dapat menjadi penyakit kronis. Penyakit tersebut bisa menyerang saat usia sekolah atau saat dewasa nanti.⁴

Masalah kegemukan ini dapat terjadi pada semua kalangan masyarakat. Obesitas dapat disebabkan oleh interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, antara lain aktivitas, gaya hidup, sosial ekonomi dan asupan nutrisi. Sepuluh persen dari penyebab masalah obesitas secara global adalah faktor genetik atau keturunan, sedangkan faktor lingkungan justru lebih memegang peranan yang berarti, hingga sembilan puluh persen.⁵Umumnya anak kota lebih menggemari makanan kurang sehat seperti *fast food* dan *junk food* dibanding memakan masakan rumah. Mereka juga sedikit bergerak atau lebih banyak duduk di depan televisi, komputer dan bahkan sambil mengudap makanan kecil.

Sebuah penelitian IDAI di Jakarta pada tahun 2011 menemukan sekitar 22,5 persen anak-anak usia sekolah dasar menderita obesitas, hasil ini meningkat tajam dibanding dengan hasil penelitian pada tahun 2009 dimana prevalensinya sebesar 12,4 persen. Menurut Guru besar Gizi IPB, Prof. Dr. Ali Khomsan, gemuk saat usia belum dewasa akan memberi peluang untuk gemuk saat usia dewasa. Bila saat usia 7 tahun gemuk, maka peluang gemuk saat dewasa adalah sebanyak 40 persen. Bila usia remaja gemuk, maka peluang gemuk saat dewasa adalah 70 persen.⁶

Banyaknya jumlah orang tua yang kurang waspada terhadap kebiasaan konsumsi makanan anaknya sangat mengkhawatirkan. Terutama pada orang tua yang terlalu sibuk bekerja dan tidak memiliki waktu untuk menyediakan makanan sehat di rumah, sehingga anak itu cenderung untuk mengonsumsi camilan (*snack*) ataupun membeli makanan di luar. Makanan yang dijual di luar beresiko mengandung kadar bumbu dan lemak yang berlebihan, serta mengandung banyak

bahan-bahan kimiawi seperti MSG, pengawet dan perwarna yang dapat membahayakan kesehatan dan pertumbuhan.⁵

Dengan mengadakan penelitian mengenai hubungan pola makan yang buruk dengan tingkat obesitas anak SD kelas 4 pada Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus maka diharapkan hasilnya dapat memperjelas pentingnya memberikan pola makan yang baik pada anak usia sekolah. Berdasarkan semua latar belakang diatas, maka penulis mengambil judul penelitian ini: “Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Obesitas Anak (studi empiris pada anak umur 8-10 tahun di Sekolah Dasar Bunda Hati Kudus)”

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian di atas, penulis mengajukan permasalahan sebagai berikut:

1). Pernyataan Masalah

Masih tingginya angka anak usia 8-10 tahun yang mempunyai berat badan lebih (obesitas).

2). Pertanyaan Masalah

- a) Berapa banyak responden yang mempunyai pola makan yang baik?
- b) Berapa banyak responden pola makan yang baik yang menderita obesitas dan tidak?
- c) Berapa banyak responden yang mempunyai pola makan yang buruk yang menderita obesitas dan tidak?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui turunya angka obesitas anak usia sekolah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui jumlah responden yang mempunyai pola makan yang baik.
- 2) Mengetahui jumlah responden dengan pola makan yang baik yang mempunyai berat badan ideal serta yang mempunyai pola makan yang baik namun menderita obesitas.

- 3) Mengetahui jumlah responden dengan pola makan yang buruk yang menderita obesitas serta yang memiliki pola makan yang buruk namun memiliki berat badan ideal.

1.4 Manfaat Penelitian

Menyadarkan masyarakat akan manfaat dan pentingnya memiliki pola makan yang baik dan bergizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak – anak.