

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit penyebab kematian dari tahun ke tahun mengalami transisi epidemiologi di Indonesia. Dulu, faktor penyebab kematian merupakan masalah penyakit menular seperti ISPA, TBC, difteri dan lain-lain. Tetapi, saat ini ada transisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit *degeneratif* (penyakit tidak menular) diantaranya penyakit jantung koroner (PJK), stroke, diabetes melitus dan lain-lain. Penyebab penyakit degeneratif bisa terjadi karena *overweigh* dan obesitas [1].

Dewasa ini masalah kegemukan merupakan masalah global yang melanda masyarakat dunia baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Hal ini disebabkan tingkat ekonomi masyarakatnya yang mulai membaik serta perubahan gaya hidup termasuk kecenderungan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak tinggi. Kegemukan telah menjadi suatu penyakit epidemik yang tidak hanya terjadi dinegara-negara maju saja, tetapi sudah merebak di seluruh dunia dan menjadi isu global yang terjadi di berbagai belahan dunia [3].

Kegemukan adalah suatu kondisi dimana terjadi penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan [1]. Kegemukan tidak hanya terjadi pada pada usia dewasa dan lansia saja, tetapi juga dapat terjadi di kalangan remaja atau bahkan lebih muda yaitu anak-anak. Kegemukan yang terjadi pada anak-anak dapat beresiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasanya nanti [2].

Kegemukan memiliki banyak komorbiditas/komplikasi (*risk of obesity-related disease*). Adapun faktor utama terjadinya kegemukan adalah adanya ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi. Penelitian Zalillah (2006) menunjukkan

bahwa adanya interaksi antara asupan energi dan keluaran energi meskipun tidak terlalu meyakinkan [52]. Asupan energi tinggi terjadi jika konsumsi zat gizi makro khususnya karbohidrat dan lemak berlebih sedangkan pengeluaran energi rendah bila aktivitas fisik rendah [8]. Di Indonesia, khususnya di daerah perkotaan dengan adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke *westernisasi* dan *sedentary* berakibat pada pola makan atau konsumsi makanan cepat saji, dan tinggi lemak yang berdampak pada meningkatnya resiko kegemukan. Trend makanan dan minuman di Indonesia didominasi dengan makanan dan minuman kekinian. Yang dimaksud makanan dan minuman kekinian merupakan makanan dan minuman yang sedang ramai dibicarakan di sosial media karena tampilannya menggugah selera, konsepnya unik dan rasanya yang enak. Contoh makanan dan minuman kekinian diantaranya es kepal milo, mie goreng donat, nugget pisang, thai tea, ayam geprek, pillow cake dan lain-lain.

Anak-anak dan remaja termasuk golongan umur yang rentan terhadap masalah gizi. Mereka lebih memilih makanan cepat saji karena penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda. Gaya hidup di kota yang serba praktis memungkinkan masyarakat modern sulit untuk menghindari *fast food* yang banyak mengandung karbohidrat dan lemak. Kurangnya aktivitas fisik dan kehidupan yang disertai stress terutama di kota-kota besar mulai menunjukkan dampak dengan meningkatnya masalah gizi lebih (*overweight*) yang bila tidak diatasi akan menyebabkan penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi dan diabetes mellitus [30].

Asupan karbohidrat (terutama karbohidrat sederhana) dan lemak jenuh merupakan faktor yang sering disebut sebagai penyebab terjadinya kegemukan dan obesitas, termasuk juga pada anak. Pada penelitian Priya, et al (2010) ditemukan bahwa peningkatan 1% konsumsi gula dan

pemanis meningkatkan kejadian kegemukan sebanyak 0,3% dan anak lebih banyak mengonsumsi makanan lemak dan karbohidrat dibandingkan makanan sumber protein maupun serat [47]. Sebaliknya, peningkatan 1% konsumsi sereal sebagai salah satu sumber karbohidrat kompleks menurunkan angka kegemukan sebanyak 0,2% dan asupan lemak jenuh berhubungan dengan penurunan profil VLDL jika asupan karbohidrat terkendali [45].

Selain masalah konsumsi makan, aktivitas fisik pada anak juga mempengaruhi terjadinya kegemukan. Dulu, permainan mengharuskan anak melakukan aktivitas fisik seperti berlari, melompat dan gerak lainnya namun kini digantikan oleh permainan handphone seperti *Mobile legend*, *Player Unknown Battle Ground (PUBG)* dan *Free fire* yang cukup dilakukan dengan hanya duduk ditempat dengan hanya menggerakkan jari jemari saja. Kegemukan tidak hanya disebabkan oleh asupan makan yang berlebih tetapi juga karena kurangnya aktivitas fisik [9].

Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang unik. Perkembangan fisik atau jasmani, bahasa, intelektual dan emosional berkembang secara holistik dan saling berkaitan, jika salah satu perkembangan bermasalah dan tidak segera diatasi, maka akan berdampak pada terjadinya masalah pada perkembangan yang lain, begitupun pada kegemukan yang merupakan masalah fisik, jika masalah perkembangan fisik ini tidak segera diselesaikan bisa berdampak pada penurunan/perlambatan perkembangan sosial emosional, bahasa maupun kognitifnya diantaranya rendah diri, kecemasan, sering mengantuk, keterampilan sosial yang kurang berkembang, rentan menjadi sasaran bullying, dan bisa berakibat depresi merupakan beberapa keadaan yang menjadi masalah pada anak kegemukan [37].

Aktivitas fisik yang dilakukan selama di sekolah dan waktu luang juga dapat menjadi salah satu faktor yang berperan dalam kejadian kegemukan pada anak usia sekolah. Penelitian yang dilakukan pada siswa Sekolah Dasar Negeri Pondokcina 1 menunjukkan terdapat

hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan berat badan lebih [10]. Aktivitas fisik yang kurang berisiko 3 kali untuk menjadi gizi lebih dibandingkan dengan aktivitas yang baik [10]. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan di SD Negeri 08 Alang Awas Padang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan [39]. Hal ini mencerminkan bahwa pola hidup *sedentary* berkontribusi dalam terjadinya kegemukan [39].

Kegemukan tidak hanya terjadi pada umur remaja maupun dewasa saja, kejadian obesitas pada anak juga cukup tinggi. Kegemukan yang terjadi pada anak di Amerika menunjukkan bahwa prevalensi anak obesitas dari umur 6-11 tahun sekitar 18,4% dan untuk kelompok umur 12-19 tahun sekitar 20,6% [6]. Umumnya masalah kegemukan yang terjadi kebanyakan terjadi pada anak perempuan (20,9%) daripada anak laki-laki (20,4%).

Indikator aktivitas fisik yang terjadi pada anak berusia 9-12 di Amerika yang melakukan aktivitas fisik minimal selama 60 menit (1 jam) perhari [7]. Data tersebut juga menunjukkan bahwa anak yang tidak melakukan aktivitas fisik sekitar 15,2%. Tidak melakukan aktivitas fisik juga merupakan faktor resiko penyebab kegemukan [7].

Pada tahun 2014 anak yang berusia 5-12 tahun mengalami masalah berat badan berlebih sebesar 18,8% yang terdiri dari kategori gemuk 10,8% dan obesitas sebesar 8,8% [3]. Secara nasional angka kegemukan dan obesitas di Indonesia masih sangat tinggi yaitu 31% meningkat dari tahun 2013 yang sebesar 26,6%[4]. Pada tahun 2013, Jawa barat menjadi provinsi dengan tingkat prevalensi kegemukan diatas nasional yaitu 32%[5]. Berdasarkan karakteristik, masalah kegemukan cenderung terjadi pada penduduk yang tinggal di daerah perkotaan, berpendidikan tinggi dan pada kelompok dengan status ekonomi atau pendapatan tinggi [5]. Jumlah kejadian kegemukan di Sekolah Dasar mencapai 513 atau sekitar 18,1% dari jumlah murid Sekolah Dasar di Kota Cimahi. Jumlah tertinggi kejadian kegemukan dan obesitas terjadi di

wilayah kerja Puskesmas Citeureup yaitu 77 kasus dari 558 murid SD (7,2%) [32]. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Cempaka. Alasan utama mengambil tempat penelitian di SD Negeri Cempaka karena telah dilakukan survei pendahuluan dan hasilnya sekolah tersebut bertempat di wilayah kerja Puskesmas Citeureup yang mayoritas siswa berstatus sosial ekonomi menengah keatas dan SD tersebut berada berdekatan dengan 3 SD lainnya dan didepan kompleks sekolah tersebut terdapat berbagai macam jajanan yang merupakan sumber karbohidrat sederhana dan lemak jenuh.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan asupan karbohidrat sederhana, lemak jenuh dan aktivitas fisik pada kejadian kegemukan di SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Asupan Karbohidrat Sederhana, Asupan Lemak Jenuh Aktivitas Fisik Dan Kejadian Kegemukan Pada Siswa SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan karbohidrat sederhana, lemak jenuh, aktivitas fisik dan kejadian kegemukan Pada Siswa SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat sederhana siswa di SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi

- b. Mengetahui gambaran asupan lemak jenuh siswa di SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi
- d. Mengetahui gambaran kejadian kegemukan siswa SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi
- e. Mengetahui hubungan asupan karbohidrat sederhana dengan kejadian kegemukan di SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi
- f. Mengetahui hubungan asupan lemak jenuh dengan kejadian kegemukan di SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi
- g. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan di SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini pada siswa kelas 6 SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi. Penelitian ini ingin mengetahui mengenai hubungan asupan karbohidrat sederhana, asupan lemak jenuh aktivitas fisik dan kejadian kegemukan pada siswa SD Negeri Cempaka.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber ide kepada peneliti - peneliti selanjutnya untuk meneruskan penelitian terkait hubungan asupan karbohidrat sederhana, asupan lemak jenuh dan aktivitas pada kejadian kegemukan.

1.5.2 Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu rujukan untuk para mahasiswa prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung dalam pemenuhan tugas kuliahnya.

1.5.3 Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan yang dapat menggambarkan kondisi masyarakat khususnya mengenai asupan karbohidrat sederhana, asupan lemak jenuh dan aktivitas fisik dengan kejadian SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan dan promosi kesehatan dalam bentuk program atau sebuah kebijakan untuk memperbaiki dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di lingkungan anak.

1.5.4 SD Negeri Cempaka

Menambah informasi yang menggambarkan keadaan siswa mengenai asupan karbohidrat sederhana, asupan lemak, aktivitas fisik dan sumber wawasan kepada guru-guru untuk melakukan intervensi dan preventif untuk menurunkan angka kejadian kegemukan di SD Negeri Cempaka.