

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Peningkatan prevalensi terjadinya berat badan berlebih (*overweight*) maupun obesitas merupakan hal penting yang harus kita perhatikan. Obesitas meningkat pada anak umur prasekolah dan pada tahun 2010, sebanyak 43 juta anak umur prasekolah mengalami obesitas dan 35 juta diantaranya terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia.¹ Terjadinya peningkatan kejadian *overweight* maupun obesitas pada anak-anak dipengaruhi oleh pola makan serta frekuensi aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik pada anak, baik di sekolah maupun di rumah dan pola makan atau asupan nutrisi yang tidak seimbang dan teratur dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight* maupun obesitas.^{2,3,4}

Obesitas pada masa anak beresiko tinggi menjadi obesitas pada dewasa dan berpotensi mengalami penyakit metabolik dan penyakit degeneratif dikemudian hari.⁵ Profil lipid darah pada anak obesitas menyerupai profil lipid pada penyakit kardiovaskular dan anak dengan obesitas mempunyai risiko hipertensi lebih besar.⁶ Obesitas menunjukkan kelebihan lemak tubuh dan merupakan gangguan kronik terbanyak yang sering dijumpai pada anak-anak di negara berkembang. Di beberapa negara, prevalensi obesitas pada anak-anak menjadi jauh lebih tinggi dibanding penyakit alergi termasuk asma dan eksema.⁷

Aktivitas fisik pada anak-anak baik di sekolah maupun di rumah berperan penting dalam penentuan status gizi anak, termasuk risiko terjadinya obesitas. Meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi kebiasaan aktivitas yang memiliki gerakan tubuh sedikit (*sedentary behavior*) seperti menonton TV, bermain *playstation*, dapat mengurangi risiko obesitas pada anak-anak.⁸ Dengan melakukan aktivitas fisik, anak dapat melatih otot-otot, jantung dan hampir seluruh bagian tubuhnya untuk aktif bergerak dan dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh.

Umur prasekolah merupakan periode dimana anak cepat bertumbuh dan cepat mengalami perubahan dalam pola kebiasaan sehari-hari. Oleh karena itu, obesitas masih banyak ditemukan pada rentang umur prasekolah. Namun, pada masa prasekolah merupakan kesempatan yang tepat untuk memperkenalkan aktivitas fisik pada anak dan terdapat beberapa intervensi untuk anak umur prasekolah dalam mengurangi resiko kejadian obesitas.⁹

Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang dimasukkan kedalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari tubuh. Hal tersebut penting untuk memahami perilaku yang mengarah pada obesitas dan faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Intervensi pada anak-anak yang berguna untuk meningkatkan perilaku kesehatan dan berhubungan dengan target efektif untuk mengurangi obesitas dapat digunakan.^{10,11}

Beberapa penelitian telah dilakukan dalam upaya mengurangi obesitas dengan intervensi diet maupun olahraga. Misalnya, penelitian yang dilakukan pada anak umur 0-6 tahun yang diberikan intervensi pada asupan makanan

dan aktivitas fisik. Hasilnya, pada intervensi pengaturan asupan makanan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap risiko obesitas, dan pada intervensi aktivitas fisik atau olahraga, pengaruhnya juga terlihat. Namun, pada penelitian tersebut aktivitas fisik yang dimaksud kurang spesifik dan beragam padahal pada anak umur 0-6 tahun terdapat jenis aktivitas fisik yang beragam.^{12,13,14} Penelitian lainnya misalnya, intervensi dilakukan pada keluarga, lingkungan dan pada diri anak sendiri berupa intervensi pola makan dan aktivitas fisik pada anak umur 3-6 tahun. Hasilnya, pada tindakan intervensi tidak begitu bermakna terhadap hasil pengukuran indeks massa tubuh.^{15,16} Oleh sebab itu, peneliti dalam penelitian ini ingin lebih menilai tingkat aktivitas fisik pada anak-anak umur 2-5 tahun.

Aktivitas fisik yang sesuai untuk anak umur 2-5 tahun dapat berupa aktivitas berjalan dan berlari dalam permainan *hide-n-seek*, berlari mengejar bola, berlatih menangkap balon, berlatih melempar bola, mencari benda-benda yang disembunyikan, menari dan menyanyi dengan berbagai gerakan serta melompat dalam permainan lompat tali. Aktivitas fisik pada anak umur 2-5 tahun beragam dan rata-rata berfungsi untuk melatih keterampilan dasar dari otot-otot serta mengurangi resiko terjadinya obesitas pada anak-anak.¹⁷ Dengan melakukan intervensi aktivitas fisik yang sesuai dengan umur anak, diharapkan data yang signifikan terhadap indeks massa tubuh (*Z-score*) anak.

Pada beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan angka kejadian obesitas pada anak sangat tinggi. Salah satu faktor yang berperan selain asupan makanan adalah aktivitas fisik. Namun, penelitian yang dilakukan

pada anak usia prasekolah atau berusia 2-5 tahun tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi, masih sangat sedikit.

Penilaian aktivitas fisik dapat digolongkan kedalam beberapa kategori, yaitu, aktivitas tanpa melakukan banyak gerakan otot (*sedentary behaviour*), transportasi yang digunakan untuk berangkat ke sekolah, bermain maupun kegiatan olahraga, kegiatan sekolah, aktivitas perawatan diri serta aktivitas dalam pekerjaan rumah.²¹ Aktivitas di sekolah dapat dilakukan di dalam maupun diluar ruangan. Aktivitas di dalam ruangan misalnya, mencari barang tertentu yang disembunyikan di tempat tertentu, menari diiringi dengan nyanyian serta gerakan melompat, berjalan dan berlari dalam permainan *hide-n-seek*. Sedangkan aktivitas diluar ruangan yang dapat dilakukan misalnya, menendang bola, menangkap dan melempar bola serta berlari mengejar bola. Untuk penilaian status gizi digunakan indeks massa tubuh *Z-score*, karena penilaian dengan komponen tersebut sangat menentukan dalam status gizi anak yang tergolong kelebihan berat badan (*overweight*) maupun obesitas. Pada indeks massa tubuh *Z-score* dipertimbangkan berat badan serta tinggi badan pada anak dan ditentukan oleh kurva tertentu. Pengukuran aktivitas fisik pada penelitian ini berupa pengukuran obyektif dan pengukuran subyektif. Pengukuran obyektif dapat berupa antropometri maupun *accelerometry*. Pengukuran subyektif dapat berupa pengisian kuesioner dan pengamatan langsung dilapangan oleh peneliti.

Pada penelitian ini, peneliti telah mengkaji lebih jauh bagaimana hubungan tingkat aktivitas fisik pada anak 2-5 tahun berpengaruh terhadap status gizi anak yang dinilai melalui pengukuran indeks massa tubuh *Z-score*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi yang dinilai berdasarkan indeks massa tubuh pada anak umur 2-5 tahun?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi yang dinilai berdasarkan indeks massa tubuh pada anak umur 2-5 tahun.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Menganalisis status gizi yang diukur berdasarkan indeks massa tubuh pada anak umur 2-5 tahun.

1.3.2.2 Menganalisis tingkat aktivitas fisik pada anak umur 2-5 tahun.

1.3.2.3 Menganalisis perbedaan waktu tidur, kegiatan *sedentary* dan kegiatan aktif pada anak gizi normal dan gizi lebih.

1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada anak umur 2-5 tahun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Segi Teoritis dan Penelitian

Memberi informasi ilmiah mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada anak umur 2-5 tahun.

1.4.2. Segi Praktis

Sebagai dasar upaya promotif preventif kesehatan untuk menghindari dari risiko obesitas terutama pada anak-anak.

1.5 Orisinalitas Penelitian

Berikut ini adalah penelitian-penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik hampir serupa berkaitan dengan pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi pada anak :

Tabel 1. Penelitian-penelitian mengenai aktivitas fisik

Peneliti	Variabel	Subyek	Desain	Hasil
Wilks DC, Sharp SJ, Ekelund U, Thompson SG, Mander AP, et al. (2011) "Objectively Measured Physical Activity and Fat Mass In Children" <i>PLoS ONE 6(2): e17205</i>	Variabel bebas: Aktivitas fisik	138 anak usia 4-11 tahun	Meta analisis	Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan massa lemak tubuh. Aktivitas fisik tidak dapat digunakan sebagai kunci penentu status gizi anak.
John J Reilly dkk (2006) Scotland "Physical Activity to Prevent Obesity in Young Children" <i>BMJ.2006;10: 1136</i>	Variabel bebas : Aktivitas fisik	565 anak dengan usia dibawah 12 tahun	<i>Cluster randomised controlled single blinded</i>	Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik tidak dapat mengurangi nilai dari indeks massa tubuh.
	Variabel tergantung : <i>Body mass index</i>			

Nelly Maluyu (2013)	Variabel bebas : Aktivitas fisik	68 murid dengan obesitas dan 68 murid tidak obesitas	<i>Case control</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas
“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado”	Variabel terikat : Angka kejadian obesitas			

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu subyek penelitian adalah anak usia prasekolah yang berusia 2-5 tahun dan tempat penelitian dilakukan di PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) yang berada di kota Semarang. Disamping itu, variabel penelitian yang diteliti juga berbeda meliputi : variabel bebas adalah tingkat aktivitas fisik dan variabel tergantung adalah status gizi yang diukur berdasarkan indeks massa tubuh.