

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gadget

1. Pengertian *Gadget*

Gadget adalah suatu benda atau barang yang diciptakan khusus di era yang serba maju ini dengan tujuan untuk membantu segala sesuatu menjadi mudah dan praktis dibandingkan teknologi-teknologi sebelumnya. Beberapa contoh dari *gadget* yaitu laptop, smartphome, ipad, ataupun tablet yang merupakan alat-alat teknologi yang berisi aneka aplikasi dan informasi mengenai semua hal yang ada di dunia ini. ^{10,11}

Keberadaan *gadget* yang merupakan salah satu wujud kemajuan dalam bidang teknologi baru membuat seseorang yang mampu mengaplikasikannya merasa selangkah lebih maju dari kondisi sebelumnya. Karena bagaimanapun juga, keberadaannya mempermudah kehidupan dan memiliki pengaruh yang luar biasa bagi kehidupan. Semenjak adanya *gadget*, komunikasi menjadi lebih mudah ¹². *Gadget* juga dapat mempengaruhi perilaku sosial seseorang, tergantung bagaimana orang tersebut memanfaatkan *gadget*. Apabila orang tersebut dapat memanfaatkannya dengan baik, *gadget* bisa sangat membantu dan mempermudah segalanya. Akan tetapi, apabila orang tersebut menyalahgunakan penggunaannya, maka fungsi *gadget* yang seharusnya bersifat mempermudah hubungan sosial atau komunikasi seseorang malah menjadikan hubungan sosial tersebut semakin buruk hanya karena tidak

mau bersilaturahmi secara langsung dan sibuk dengan *gadget* masing-masing ketika sedang berkumpul dengan orang lain.¹²

2. Jenis-Jenis *Gadget*

Gadget yang saat ini banyak digemari masyarakat khususnya kalangan anak-anak dan anak-anak, beberapa jenis-jenis gadget yang sering digunakan. Jenis-jenis gadget diantaranya: ¹⁴

a. Iphone

Iphone merupakan sebuah telepon yang memiliki koneksi internet. Selain itu memiliki aplikasi multimedia yang dapat digunakan untuk mengirim pesan gambar

b. Ipad

Ipad merupakan sebuah gadget yang memiliki ukuran lebih besar. Alat ini serupa dengan komputer tablet yang memiliki fungsi-fungsi tambahan yang ada pada sistem operasi.

c. Netbook

Netbook merupakan sebuah alat perpaduan antara komputer portabel. Alat ini seperti halnya dengan notebook dan internet.

d. Handphone

Handphone merupakan sebuah alat atau perangkat komunikasi elektronik tanpa kabel. Sehingga alat ini dapat dibawa kemanamana dan memiliki kemampuan dasar yang sama halnya dengan telepon konvensional saluran tetap

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan *Gadget*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi anak-anak dalam penggunaan gadget. Faktor-faktor tersebut meliputi:^{15,16}

a. Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

- a. Tingkat *sensation seeking* yang tinggi. *Sensation seeking* atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, dan sensasi-sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial.
- b. Self-esteem yang rendah. Self esteem itu sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia.
- c. Kepribadian ekstraversi yang tinggi.
- d. Kontrol diri yang rendah, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

b. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *gadget* sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang

tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada *gadget*.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan smartphone sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu menggunakan *gadget* untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain. Faktor sosial lain yang mempengaruhinya seperti kelompok acuan, keluarga serta status sosial. Peran keluarga sangat penting dalam faktor sosial, karena keluarga sebagai acuan utama dalam perilaku anak-anak. Faktor Sosial berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku anak-anak. Sehingga banyak anak-anak mengikuti trend yang ada didalam budaya lingkungan mereka, yang mengakibatkan keharusan untuk memiliki gadget.

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang *gadget* dan berbagai fasilitasnya.

a. Iklan

Iklan yang merajalela di dunia pertelevisian dan di media sosial 10 Iklan seringkali mempengaruhi anak-anak untuk mengikuti perkembangan masa kini. Sehingga hal itu membuat anak-anak semakin tertarik bahkan penasaran akan hal baru. Gadget

menampilkan fitur-fitur yang menarik. Fitur-fitur yang ada didalam gadget membuat ketertarikan pada anak-anak. Sehingga hal itu membuat anak-anak penasaran untuk mengoperasikan gadget. Kecanggihan dari gadget. Kecanggihan dari gadget dapat memudahkan semua kebutuhan anak-anak. Kebutuhan anak-anak dapat terpenuhi dalam bermain game, sosial media bahkan sampai berbelanja online.

b. Keterjangkauan harga gadget. Keterjangkauan harga disebabkan karena banyaknya persaingan teknologi. Sehingga dapat menyebabkan harga dari gadget semakin terjangkau. Dahulu hanyalah golongan orang menengah atas yang mampu membeli gadget, akan tetapi pada kenyataan sekarang orang tua berpenghasilan pas-pasan mampu membelikan gadget untuk anaknya.

c. Lingkungan

Lingkungan membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat. Hal ini menjadi banyak orang yang menggunakan gadget, maka masyarakat lainnya menjadi enggan meninggalkan gadget. Selain itu sekarang hampir setiap kegiatan menuntut seseorang untuk menggunakan.

3. Dampak Penggunaan gadget pada anak-anak

Penggunaan gadget pada anak-anak akan menimbulkan berbagai dampak antara lain :¹⁶

a. Dampak positif

- 1) Memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial. Sehingga memudahkan untuk saling berkomunikasi dengan orang baru dan memperbanyak teman.
- 2) Mempersingkat jarak dan waktu. Karena dalam era perkembangan gadget yang canggih didalamnya terdapat media sosial seperti sekarang ini. Hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan menjadi halangan. Hal ini dikarenakan kecanggihannya dari aplikasi yang ada didalam gadget
- 3) Mempermudah para anak-anak mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti. Hal ini biasa dilakukan anak-anak dengan sms atau bbm kepada guru mata pelajaran

b. Dampak negatif

- 1) Anak-anak menggunakan media sosial didalam gadget mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain gadget. Hal ini biasanya digunakan anak-anak untuk berkomunikasi dimedia sosial dibandingkan dengan belajar
- 2) Aplikasi yang ada didalam gadget membuat anak-anak lebih mementingkan diri sendiri. Seringkali anak-anak mengabaikan orang disekitarnya bahkan tidak menganggap orang yang mengajaknya mengobrol.
- 3) Anak-anak menjadi kecanduan dalam bermain gadget. Awalnya anak-anak menggunakan gadget hanya untuk bermain game. Akan

tetapi anak-anak lama-kelamaan menemukan kesenangan dengan gadget sehingga hal ini akan menjadi sebuah kebiasaan.

- 4) Gadget memudahkan anak-anak mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses. Berbagai hal yang marak diakses anak-anak adalah bermacam bentuk pornografi dan video kekerasan.¹⁷ Media sosial yang ada didalam gadget sering menimbulkan berbagai kasus. Dimana kasus tersebut seperti penculikan, pemerkosaan. Hal ini biasanya diawali dengan perkenalan di media sosial Anak-anak seringkali tidak dapat mengontrol kata-katanya. Mereka menggunakan kata-kata kasar, mengejek, serta seringkali anak-anak mencemooh dengan sesama teman sebaya di media sosial yang ada didalam gadget.
- 5) Bagi anak-anak gadget tidak menguntungkan. Hal ini dalam upaya untuk membangun kemampuan dan keterampilan sosialnya Gadget membuat anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktifitas. Biasanya anak-anak dalam keseharian penuh untuk bermain gadget.¹⁸

4. Penggunaan *Gadget* pada Anak Usia Dini

Gadget tidak hanya beredar dikalangan usia dewasa, tetapi juga beredar dikalangan anak usia dini. Seiring perkembangan zaman, masyarakat modern termasuk anak-anak, memang tidak bisa dilepaskan dari keberadaan *gadget* yang semakin beredar luas. Sehingga saat ini tidak aneh

lagi apabila anak kecil berusia balita bahkan usia dini di zaman sekarang sudah menggunakan *gadget* ⁽¹⁰⁾

Gadget yang merupakan wujud nyata dari teknologi baru yang berisi aneka aplikasi dan program yang menyenangkan seolah-olah telah menjadi sahabat bagi anak, bahkan bisa menyihir anak-anak untuk duduk manis berjam-jam dengan bermain *gadget*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rideout ⁽¹⁰⁾ didapatkan hasil bahwa terdapat anak usia 2 sampai 4 tahun telah menghabiskan waktunya di depan layar selama 1 jam 58 menit perharinya dan anak usia 5 hingga 8 tahun menghabiskan waktu di depan layar selama 2 jam 21 menit setiap harinya. Hal ini bertentangan dengan pendapat Starburger ⁽¹³⁾ yang menyatakan bahwa anak hanya boleh berada di depan layar < 1 jam setiap harinya

Apabila waktu efektif manusia beraktifitas sebanyak 960 menit sehari, dengan demikian orang dewasa yang kecanduan *gadget* akan menyentuh perangkatnya itu setiap 4,8 menit sekali di kala senggang. Begitupun anak-anak, tidak akan jauh berbeda apabila orang tua tidak memiliki ketegasan dalam pembatasan durasi dan anak sudah terlalu bergantung dengan penggunaan *gadget*. Kecanduan *gadget* pada anak dapat terlihat dari beberapa tanda seperti tantrum saat diminta berhenti bermain *gadget*, tidak mau merespon panggilan baik dari orang tua ataupun orang lain (kemampuan komunikasi) ketika sedang bermain *gadget*, dan apabila anak tersebut sudah masuk tahap sekolah, nilai akademis (kemampuan anak)

menurun dikarenakan anak sudah tidak tertarik lagi dengan materi pembelajaran yang ada disekolah. ¹⁹

5. Durasi penggunaan Gadget

Orang tua harus mempertimbangkan berapa banyak waktu yang diperbolehkan untuk anak usia dini dalam bermain *gadget*, karena total lama penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi perkembangan anak ⁽¹²⁾. Starburger ⁽¹²⁾ berpendapat bahwa seorang anak hanya boleh berada di depan layar < 1 jam setiap harinya. Pendapat tersebut didukung oleh Sigman ⁽¹⁵⁾ yang mengemukakan bahwa waktu ideal lama anak usia dini dalam menggunakan *gadget* yaitu 30 menit hingga 1 jam dalam sehari.

The American Academy of Pediatrics (AAP) menyatakan bahwa harus ada batas waktu ketika anak-anak menghabiskan waktu di depan layar/*gadget*, yaitu satu atau dua jam per hari dan mencegah paparan *mediascreen* pada anak usia di bawah dua tahun. Kriteria pemakaian *gadget* pada anak usia 3-5 tahun disebut berlebihan bila pemakaiannya lebih dari satu jam. Observasi yang dilakukan oleh Trinika (2015) terhadap anak usia 3-6 tahun, frekuensi penggunaan *gadget* paling sedikit 1 sampai 3 hari per minggu, 4 sampai 6 hari per minggu dan setiap hari menggunakan *gadget*. Sedangkan durasi penggunaan *gadget* paling rendah 5-15 menit per hari, dan paling lama 5 jam per hari. Rata-rata anak menggunakan *gadget* 1 sampai 3 hari per minggu dan 20-30 menit per hari. Pemakaian *gadget* yang terlalu lama dapat berdampak bagi kesehatan anak, selain radiasinya yang

berbahaya, penggunaan *gadget* yang terlalu lama dapat mempengaruhi tingkat agresif pada anak. Anak akan cenderung malas bergerak dan lebih memilih duduk atau terbaring sambil menikmati cemilan yang nantinya dapat menyebabkan anak kegemukan atau berat badan bertambah secara berlebihan. Selain itu, anak menjadi tidak peka terhadap lingkungan di sekelilingnya. Anak yang terlalu asik dengan *gadgetnya* berakibat lupa untuk berinteraksi ataupun berkomunikasi dengan orang sekitar maupun keluarga dan itu akan berdampak sangat buruk apabila dibiarkan secara terus menerus.²⁰

Wendy W. L. Goh et al. Pada 2015 pernah melakukan penelitian terkait batas waktu mengaplikasikan game di komputer pada anak di Singapura berkisar antara 5 menit sampai 5 jam sehari. Batas waktu paling umum berkisar 30 menit sampai 2 jam per hari. Anak-anak usia 4-8 tahun rata-rata menggunakan telepon 20-37 menit per hari dan online 27-44 menit perhari. Waktu yang digunakan anak-anak untuk menggunakan *gadget* terlalu tinggi, rata-rata 2 jam sehari pada anak usia 2-4 tahun dan rata-rata 2 jam 20 menit pada anak usia 5-8 tahun. Intensitas penggunaan *gadget* di bagi menjadi 3 kriteria, antara lain:

- a. Rendah, durasi 1 – 30 menit/hari dan frekuensi 1 – 3 hari/minggu
- b. Sedang, durasi 31 – 60 menit/hari dan frekuensi 4 – 6 hari/minggu
- c. Tinggi, durasi >60 menit/hari dan frekuensi setiap hari.

Dampak yang dihasilkan dari kecenderungan bermain *gadget* adalah munculnya rasa malas untuk melakukan aktifitas diluar rumah,

bermain dengan sebaya, kurangnya olahraga, serta dampak serius yang dihasilkan adalah kegemukan bagi balita/ *Overweight* . Hal ini menjadikan *gadget* sebagai salah satu masalah terhadap perkembangan balita terutama dalam berat badan. Kurangnya aktifitas dan olahraga ditambah lagi hanya makan dan minum menjadikan penimbunan lemak dalam tubuh.

B. Kegemukan (*overweight*)

1. Pengertian Kegemukan

Kegemukan (*overweight*) merupakan keadaan patologis, yaitu terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Kondisi semacam ini dianggap abnormal atas akumulasi lemak yang ekstrim pada jaringan adipose. Inti dari *overweight* adalah terjadinya keseimbangan energi positif yang tidak diinginkan dan bertambahnya berat badan.*overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau jaringan non lemak, misalnya pada seorang atlet binaragawan kelebihan berat badan dapat disebabkan oleh hipertrofi otot.²¹

kegemukan (*overweight*) bisa terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. *Juvenil obesity* adalah kegemukan (*overweight*) yang terjadi pada usia muda (anak-anak).⁽¹⁸⁾ Dikatakan pula bahwa kegemukan (*overweight*) merupakan keadaan indeks massa tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke-95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya.²² kegemukan (*overweight*) disebabkan oleh

ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan.²³ Pengukuran lemak tubuh bukanlah suatu proses yang mudah. Oleh karena itu, beberapa metode pengganti yang sederhana digunakan untuk menggolongkan berat badan berlebih dan kegemukan (*overweight*). Metode tersebut mencakup indeks massa tubuh, lingkaran pinggang dan rasio pinggang.²⁴

Menurut gejala klinisnya, Soetjiningsih (1998) mengelompokkan kegemukan (*overweight*) menjadi:

- a. kegemukan (*overweight*) sederhana (*simple obesity*), terdapat gejala kegemukan saja tanpa disertai kelainan hormonal/mental/fisik lainnya, kegemukan (*overweight*) ini terjadi karena murni faktor nutrisi;
- b. bentuk khusus kegemukan (*overweight*) : a) kelainan endokrin/hormonal, b) somatodismorfik, c) kelainan hipotalamus⁽¹⁷⁾

Berdasarkan distribusi lemak dalam tubuh, ada dua tipe kegemukan (*overweight*) yang sangat dikenal, yaitu :

- a. Tipe Android (Tipe Buah Apel)

Penumpukan lemak yang berlebihan di bagian tubuh sebelah atas yaitu sekitar dada, pundak, leher dan muka. Umumnya terjadi pada pria dan wanita yang sudah menopause. Tipe android lebih potensial dan berisiko tinggi menderita penyakit yang berhubungan dengan metabolisme lemak dan glukosa. Hal ini karena lemak yang menumpuk pada tipe android lebih banyak terdiri dari lemak jenuh yang mengandung sel-sel

lemak besar. Tetapi, pada tipe ini yaitu lebih mudah menurunkan berat badan dibanding tipe ginoid asalkan diikuti dengan diet dan olahraga yang teratur.

b. Tipe Ginoid (Tipe Buah Pear)

Pada tipe ini, lemak tertimbun di bagian bawah yaitu sekitar perut, pinggul, paha, dan pantat dan umumnya ditemui pada wanita. Tipe ginoid lebih aman bila dibandingkan dengan tipe android karena kemungkinan mengalami risiko penyakit lebih kecil. Tetapi lebih sukar diturunkan dan lemak yang ditimbun terdiri atas lemak tidak jenuh, sel lemak kecil dan lembek.

C. Patogenesis

Terjadinya *overweight* menurut jumlah sel lemak, adalah sebagai berikut:

- a. jumlah sel lemak normal, tetapi terjadi hipertrofi/pembesaran.
- b. jumlah sel lemak meningkat/hiperplasi dan juga terjadi hipertrofi.

Penambahan dan pembesaran jumlah sel lemak paling cepat pada masa anak-anak, sedangkan pada masa dewasa hanya terjadi pembesaran sel.

Overweight pada anak selain hiperplasi juga hipertrofi, sedangkan pada masa dewasa umumnya hanya terjadi hipertrofi sel lemak.

Overweight pada anak terjadi jika asupan kalori berlebihan, terutama pada tahun pertama kehidupan. Rangsangan untuk meningkatkan jumlah sel terus berlanjut sampai dewasa, setelah itu hanya terjadi pembesaran sel saja.

Sehingga penurunan berat badan setelah masa dewasa, bukan karena jumlah sel lemaknya yang berkurang tetapi besarnya sel yang berkurang.³

D. Faktor Penyebab Kegemukan

Penyebab *overweight* belum diketahui pasti. *Overweight* adalah suatu penyakit multifaktoral yang diduga bahwa sebagian besar *overweight* disebabkan oleh karena interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan.³ Hidayati mengelompokkan faktor lingkungan menjadi lima yaitu aktivitas, gaya hidup, sosial ekonomi, dan gizi yaitu perilaku makan dan pemberian makanan padat terlalu dini pada bayi.²²

Penyebab *overweight* pada anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, makanan jajanan seperti makanan cepat saji (burger, pizza, hot dog) dan makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan. Selain itu, *overweight* dapat terjadi pada anak yang ketika masih bayi tidak dibiasakan mengonsumsi ASI, tetapi menggunakan susu formula dengan jumlah asupan yang melebihi porsi yang dibutuhkan bayi atau anak.²³ Akibatnya, anak akan mengalami kelebihan berat badan saat berusia 4-5 tahun. Hal ini diperparah dengan kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat. Anak yang berusia 5-7 tahun merupakan kelompok yang rentan terhadap gizi lebih. Oleh karena itu, anak dalam rentang usia ini perlu mendapat perhatian dari sudut perubahan pola makan sehari-hari karena

makanan yang biasa dikonsumsi sejak masa anak akan membentuk pola kebiasaan makan selanjutnya. ⁽¹⁹⁾ Faktor lain penyebab *overweight* adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidup. Jika *overweight* terjadi pada anak sebelum usia 5-7 tahun, maka risiko *Overweight* Dapat Terjadi Pada Saat Tumbuh Dewasa. ²³

1. Faktor Genetik

Parenteral fatness merupakan faktor genetik yang berperan besar dalam kejadian *overweight* pada anak. Anak yang *overweight* biasanya berasal dari keluarga yang *overweight*. Bila kedua orang tua *overweight*, sekitar 80% anaknya akan menjadi *overweight*, bila salah satu orang tua *overweight*, 40% anaknya akan mengalami *overweight* dan bila kedua orang tua tidak *overweight*, kejadian *overweight* pada anak akan turun menjadi 14%. Peningkatan risiko *overweight* pada anak tersebut kemungkinan disebabkan oleh pengaruh gen atau faktor lingkungan dalam keluarga. ⁽²³⁾ Adapun Moore (1993) menyatakan bahwa anak-anak dari orang tua obes cenderung tiga sampai delapan kali menjadi *overweight* dibandingkan dari orang tua berat badan normal, walaupun mereka tidak dibesarkan oleh orang tua kandung. ⁽²⁴⁾ Hal ini didukung pernyataan Mc. Laren (1973) dalam Pudjiadi (2000), bahwa tidak terdapat korelasi antara berat badan anak pungut dan orang tua yang memungutnya, akan tetapi ada korelasi antara anak kandung dengan orang tuanya. ⁽⁷⁾

Menurut Rubenstein, Wayne dan Bradley (2007), sebagian besar anak yang *overweight* memiliki satu orang tua yang *overweight*. Mungkin terdapat faktor endokrin yang mengendalikan namun masih harus ditentukan, anak yang *overweight* memiliki kadar insulin dan kortisol plasma yang lebih tinggi disertai kadar hormon pertumbuhan yang rendah. *Overweight* akan semakin parah dengan makan kalori melebihi kebutuhan tubuh, dan akan berkurang dengan menurunkan asupan kalori dan mempertahankan tingkat yang diturunkan ini.²⁵

Faktor risiko *overweight* pada anak akan menjadi *overweight* dewasa juga ditentukan riwayat dalam keluarga. Jika satu orang tua *overweight*, maka kejadian *overweight* pada anak akan menjadi *overweight* dewasa meningkat 3 kali lipat, jika kedua orang tua *overweight* akan meningkat 10 kali lipat. *Overweight* diturunkan dalam keluarga, hal ini berhubungan dengan pengaruh genetik atau pengaruh dari kebiasaan dalam lingkungan keluarga.²⁶

2. Umur

Anak usia sekolah merupakan periode tenang sebelum beralih pada masa anak-anak yang lebih keras, perubahan yang terjadi pada masa ini dapat dilihat pada ukuran dan keahlian selama umur 6-12 tahun. Pertumbuhan terhadap tinggi badan dan berat badan berlangsung perlahan dibandingkan dengan masa bayi dan anak-anak.²⁷

Umur 6-12 tahun terjadi penambahan tinggi badan rata-rata 5 cm (2 inches) pertahun dan bisa lebih 30 cm sampai 60 cm serta terjadi penambahan berat badan sekitar 2 sampai 3 kilogram per tahun. Rata-rata anak usia 6 tahun mempunyai tinggi badan 116 cm dan berat badan 21 kilogram. Umur 12 tahun mempunyai standar tinggi badan 150 cm dan berat badan kira-kira 40 kilogram.²⁷

Overweight yang terjadi pada masa anak dan anak-anak perlu mendapat perhatian khusus, sebab bila berlanjut hingga dewasa akan sulit diatasi secara konvensional (diet dan olahraga). Selain itu, *overweight* pada anak dan anak-anak tidak hanya menjadi masalah kesehatan di kemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada masa anak-anak.²⁸

3. Jenis Kelamin

Anak laki-laki dengan *overweight* mempunyai risiko terjadinya tingkat kematangan sosial rendah 2,4 kali dibandingkan anak perempuan dengan *overweight*. Hal ini dapat dipahami karena dalam budaya Jawa, seorang perempuan dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas rumah tangga sehingga anak-anak perempuan lebih dibiasakan untuk menyelesaikan tugas rumah tangga oleh lingkungannya dibandingkan anak laki-laki.²⁹

Berdasarkan hasil penelitian Nasar (1995) berpendapat bahwa risiko *overweight* lebih besar terjadi pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki, baik onsetnya maupun menetapnya *overweight* sampai usia dewasa. Hal

ini didukung oleh beberapa penelitian lain sebelumnya justru menunjukkan hasil bahwa prevalensi *overweight* lebih banyak terjadi pada anak-anak perempuan usia sekolah dasar dibandingkan anak laki-laki.

Penelitian Yussac dkk (2007) tentang prevalensi *overweight* pada anak TK di Jakarta menyimpulkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (52,1%). Berdasarkan Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2000 di perkotaan terdapat 8 % anak perempuan mengalami *overweight* dan 4,6 % anak laki-laki.²¹

Penentuan kelebihan berat badan pada orang dewasa berbeda dengan penentuan kelebihan berat badan pada anak. Pada orang dewasa dapat ditentukan berdasarkan hitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (m^2). Dikatakan *overweight* apabila hasil perhitungan IMT antara 25-29,9 dan kegemukan (*overweight*) apabila hasil IMT antara 30-39,9. Sedangkan pada anak, dilakukan perhitungan IMT terlebih dahulu kemudian diproyeksikan ke dalam kurva Z-score WHO IMT untuk usia 5-19 tahun. Dikatakan *overweight* apabila hasil z-score antara +1SD dan +2SD sedangkan kegemukan (*overweight*) apabila hasil zscore di atas +2SD (WHO).⁽²⁾*Overweight* adalah keadaan yang hampir mendekati kegemukan (*overweight*), seseorang dapat dinyatakan *overweight* apabila orang tersebut memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) antara 25 sampai 29,99. *Overweight* sendiri dibagi menjadi 2 bagian, yaitu individu dengan IMT 25 – 27,49 dan individu dengan IMT 27,50 – 29,99.

Menurut *World Health Organisation* (2005) Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indeks yang sederhana yang paling sering digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi pada populasi dewasa dan perorangan. Yang dijabarkan dengan rumus:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Tabel 2.1 Kriteria Indeks Masa Tubuh (IMT) menurut WHO

Indikator	Batasan	Kategori
IMT/U	<18,5	<i>underweight</i>
	18,5-24,9	Normal
	25,0-29,9	<i>Overweight</i>
	30,0-34,9	Kegemukan (<i>overweight</i>) Kelas I
	35,0-39,9	Kegemukan (<i>overweight</i>) Kelas II
	40,0 >	Kegemukan (<i>overweight</i>) Kelas III

Sumber : WHO, 2005

4. Berat Badan Lahir

Parenteral fatness merupakan faktor genetik yang berperan besar dalam kegemukan (*overweight*) pada anak. Anak yang kegemukan (*overweight*) biasanya berasal dari keluarga yang kegemukan (*overweight*). Bila kedua orang tua kegemukan (*overweight*), sekitar 80% anaknya akan menjadi kegemukan (*overweight*), bila salah satu orang tua kegemukan (*overweight*), 40% anaknya akan mengalami kegemukan (*overweight*) dan

bila kedua orang tua tidak kegemukan (*overweight*), kegemukan (*overweight*) pada anak akan turun menjadi 14%. Peningkatan risiko kegemukan (*overweight*) pada anak tersebut kemungkinan disebabkan oleh pengaruh gen atau faktor lingkungan dalam keluarga.³⁰ Adapun Moore (1993) menyatakan bahwa anak-anak dari orang tua obes cenderung tiga sampai delapan kali menjadi kegemukan (*overweight*) dibandingkan dari orang tua berat badan normal, walaupun mereka tidak dibesarkan oleh orang tua kandungnya.³² Hal ini didukung pernyataan Mc. Laren (1973) dalam Pudjiadi (2000), bahwa tidak terdapat korelasi antara berat badan anak pungut dan orang tua yang memungutnya, akan tetapi ada korelasi antara anak kandung dengan orang tuanya.³³

Menurut Rubenstein, Wayne dan Bradley (2007), sebagian besar anak yang kegemukan (*overweight*) memiliki satu orang tua yang kegemukan (*overweight*). Mungkin terdapat faktor endokrin yang mengendalikan namun masih harus ditentukan, anak yang kegemukan (*overweight*) memiliki kadar insulin dan kortisol plasma yang lebih tinggi disertai kadar hormon pertumbuhan yang rendah. kegemukan (*overweight*) akan semakin parah dengan makan kalori melebihi kebutuhan tubuh, dan akan berkurang dengan menurunkan asupan kalori dan mempertahankan tingkat yang diturunkan ini.⁽³⁴⁾

Faktor risiko kegemukan (*overweight*) pada anak akan menjadi kegemukan (*overweight*) dewasa juga ditentukan riwayat dalam keluarga. Jika satu orang tua kegemukan (*overweight*), maka kegemukan (*overweight*)

) pada anak akan menjadi kegemukan (*overweight*) dewasa meningkat 3 kali lipat, jika kedua orang tua kegemukan (*overweight*) akan meningkat 10 kali lipat. kegemukan (*overweight*) diturunkan dalam keluarga, hal ini berhubungan dengan pengaruh genetik atau pengaruh dari kebiasaan dalam lingkungan keluarga. ⁽³⁵⁾

5. Asupan Zat Gizi

Faktor-faktor yang berpengaruh dari asupan makanan terhadap terjadinya kegemukan (*overweight*) adalah kuantitas, porsi per kali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan (contohnya kebiasaan makan malam hari), frekuensi makan dan jenis makanan. ⁽²⁹⁾

Kegemukan (*overweight*) terjadi jika terdapat kelebihan makanan dalam tubuh, terutama bahan makanan sumber energi berkalori tinggi. Dengan kata lain, jumlah makanan yang dimakan setiap hari jauh melebihi kebutuhan faal tubuh. Kelebihan asupan energi dari konsumsi makanan ini akan disimpan menjadi lemak tubuh sehingga dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

Adanya kecenderungan anak-anak sekarang yang menyukai *fast food* berkalori tinggi seperti *burger*, *pizza*, *fried chicken*, kentang goreng, ice cream, mie instant dll berdampak pada meningkatnya kasus kegemukan (*overweight*) pada anak. ⁽²⁹⁾

Kebiasaan makan mempunyai hubungan dengan kegemukan (*overweight*) pada anak. Kebiasaan makan *fast food* berkontribusi terhadap

peningkatan energi yang akan mempercepat kenaikan berat badan. ⁽³⁰⁾ Hasil penelitian di Arab Saudi menyatakan bahwa frekuensi mengonsumsi *fast food* merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kegemukan (*overweight*). ⁽³¹⁾

Makanan kecil atau jajanan sangat digemari oleh anak umur sekolah. Makanan jajanan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap asupan energi harian anak. ⁽²⁸⁾

Minuman bersoda atau *soft drink* mengandung tinggi gula yang berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi. Hasil penelitian di Arab Saudi menyebutkan bahwa anak yang mengonsumsi *soft drink* ≥ 1 kali dalam sehari berisiko 3,4 kali lipat menjadi gemuk dibandingkan anak yang mengonsumsi *soft drink* < 1 kali sehari. ⁽³¹⁾

Anak yang tidak sarapan mempunyai kemungkinan lebih besar menjadi *overweight* dan kegemukan (*overweight*) daripada anak yang sarapan. Anak yang sarapan > 5 kali per minggu mempunyai peluang 0,59 kali lebih rendah menjadi gizi lebih dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan.

Faktor-faktor yang berpengaruh dari asupan makanan terhadap terjadinya *overweight* adalah kuantitas, porsi per kali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan (contohnya kebiasaan makan malam hari), frekuensi makan dan jenis makanan. ⁽³²⁾

2) Asupan Energi

Overweight terjadi jika terdapat kelebihan makanan dalam tubuh, terutama bahan makanan sumber energi berkalori tinggi. Dengan kata

lain, jumlah makanan yang dimakan setiap hari jauh melebihi kebutuhan faal tubuh. Kelebihan asupan energi dari konsumsi makanan ini akan disimpan menjadi lemak tubuh sehingga dapat menyebabkan kenaikan berat badan. ^(21,33)Adanya kecenderungan anak-anak sekarang yang menyukai *fast food* berkalori tinggi seperti *burger, pizza, fried chicken, kentang goreng, ice cream, mie instant* dll berdampak pada meningkatnya kasus *overweight* pada anak. ⁽³⁾

3) Asupan Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi makro yang menghasilkan energi sehingga dapat berkontribusi terhadap kelebihan asupan energi yang mengakibatkan peningkatan berat badan. ⁽³⁴⁾ Mekanisme karbohidrat dalam hubungannya dengan *overweight* dijelaskan melalui karakteristik yang meliputi gula, indeks glikemik, dan serat. ⁽³⁵⁾

Karbohidrat sederhana seperti gula akan diabsorpsi secara efisien dibandingkan karbohidrat kompleks seperti nasi karena gula mempunyai indeks glikemik yang tinggi. Selain itu makanan yang mengandung indeks glikemik tinggi akan menimbulkan lebih sedikit rasa kenyang dibandingkan dengan karbohidrat berindeks glikemik rendah. ⁽³⁵⁾

Berbagai makanan sumber karbohidrat mempunyai indeks glikemik yang berbeda, hal ini menyebabkan makanan sumber karbohidrat mempunyai efek berbeda dalam menaikkan kadar gula darah dan insulin serum yang lebih lanjut akan memberikan efek

terhadap asupan makan. Satu gram karbohidrat mengandung energi sebesar 16 Kj atau 4 kkal. Oleh karena itu, kelebihan asupan karbohidrat berakibat terhadap kelebihan asupan energi. Kelebihan energi dari karbohidrat akan diubah menjadi simpanan lemak dengan efisiensi 77%.⁽³⁵⁾

4) Asupan Lemak

Konsumsi lemak menimbulkan peningkatan pasif asupan energi yang dapat menyebabkan gizi lebih. Hal ini dikarenakan lemak mengandung 37 kJ/g atau 9 kkal/g yaitu dua kali lebih banyak daripada energi yang dihasilkan dari karbohidrat maupun protein.⁽³⁴⁾

Studi *cross sectional* membuktikan hubungan asupan lemak atau total lemak dalam makanan dengan *overweight*. Lemak merupakan penyumbang energi terbesar dibandingkan zat gizi lainnya yaitu 1 gram lemak akan menyumbang 9 kkal energi.⁽³⁶⁾ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vertikal Anggi L (2012) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan gizi lebih dengan nilai *P value* =0,001. Hubungan tersebut juga memiliki nilai OR sebesar 3,764 dengan 95% CI antara 1,716-8,257, hal ini berarti bahwa responden dengan asupan lemak tinggi memiliki peluang 4 kali lipat menjadi gizilebih dibanding dengan responden dengan asupan lemak cukup.⁽³⁷⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktaviani dkk, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi lemak dengan Indeks

Massa Tubuh dengan nilai *P value* 0,001. ⁽⁵²⁾ Makanan berlemak juga mempunyai rasa yang lezat sehingga akan meningkatkan selera makan yang akhirnya terjadi konsumsi yang berlebihan. ⁽³⁹⁾

5) Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan mempunyai hubungan dengan kejadian *overweight* pada anak. Kebiasaan makan *fast food* berkontribusi terhadap peningkatan energi yang akan mempercepat kenaikan berat badan. ⁽³⁴⁾ Hasil penelitian di Arab Saudi menyatakan bahwa frekuensi mengonsumsi *fast food* merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kejadian *overweight*. ⁽⁴⁰⁾

Makanan kecil atau jajanan sangat digemari oleh anak umur sekolah. Makanan jajanan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap asupan energi harian anak. ⁽⁴¹⁾ Minuman bersoda atau *soft drink* mengandung tinggi gula yang berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi. ⁽³⁵⁾ Hasil penelitian di Arab Saudi menyebutkan bahwa anak yang mengonsumsi *soft drink* ≥ 1 kali dalam sehari berisiko 3,4 kali lipat menjadi gemuk dibandingkan anak yang mengonsumsi *soft drink* < 1 kali sehari. ⁽⁴⁰⁾

Anak yang tidak sarapan mempunyai kemungkinan lebih besar menjadi *overweight* dan *overweight* dari pada anak yang sarapan. Anak yang sarapan > 5 kali per minggu mempunyai peluang 0,59 kali lebih

rendah menjadi gizi lebih dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan.

(42)

6. Aktifitas Fisik

Kegemukan (*overweight*) terjadi bukan hanya karena makan yang berlebihan, tetapi juga dikarenakan aktivitas fisik yang berkurang sehingga terjadi kelebihan energi. Beberapa hal yang mempengaruhi berkurangnya aktivitas fisik antara lain adanya berbagai fasilitas yang memberikan berbagai kemudahan yang menyebabkan aktivitas fisik menurun. Faktor lainnya adalah adanya kemajuan teknologi diberbagai bidang kehidupan yang mendorong masyarakat untuk menempuh kehidupan yang tidak memerlukan kerja fisik yang berat. Hal ini menjadikan jumlah penduduk yang melakukan pekerjaan fisik sangat terbatas menjadi semakin banyak, sehingga kegemukan (*overweight*) menjadi lebih merupakan masalah kesehatan. ⁽²⁴⁾

Aktivitas fisik anak-anak cenderung menurun, anak-anak lebih banyak bermain di dalam rumah dibandingkan di luar rumah, misalnya dengan bermain game komputer atau internet, menonton televisi yang banyak menyajikan acara maupun film anak-anak disamping iklan makanan yang mempengaruhi peningkatan konsumsi makanan cemilan yang manis-manis. ⁽²⁶⁾ Menonton televisi akan menurunkan aktivitas yang mengeluarkan energi, karena anak hanya duduk dalam waktu yang lama, menjadikan

mereka kurang beraktivitas fisik seperti berjalan, naik turun tangga, bersepeda dan lain-lain. ⁽³⁰⁾

Pada penelitian kohort di Amerika oleh Gortmaker, Must, Sobol & Peterson dari tahun 1986-1990 mengatakan bahwa menonton televisi lebih dari 5 jam dalam sehari meningkatkan prevalensi dan angka kegemukan (*overweight*) pada anak usia 6-12 tahun sebesar 18%, serta menurunkan angka keberhasilan sembuh dari terapi kegemukan (*overweight*) sebanyak 33%. ⁽²⁴⁾

Penelitian lain di New Zealand oleh Utter, Scragg dan Schaaf (2005) pada anak usia 5-14 tahun yang menonton televisi ≥ 2 jam setiap hari sambil makan makanan yang manis dan tinggi kalori mempunyai hubungan yang positif dengan kegemukan (*overweight*) pada anak dan anak-anak di New Zealand. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa menonton televisi merupakan faktor risiko yang penting dan mempunyai kontribusi terhadap kegemukan (*overweight*). ⁽²⁵⁾

7. Pengaruh Teman Sebaya

Kelompok sosialisasi terpenting pada anak usia sekolah adalah teman sebaya, selain orang tua dan sekolah, dimana kelompok teman sebaya memberi sesuatu yang penting untuk anggota kelompoknya. Anak - anak memiliki budaya sendiri, rahasia, adat istiadat, dan kode etik yang meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan melepaskan diri dari orang dewasa.²⁷ Oleh karena itu, melalui hubungan dengan teman sebaya anak usia

sekolah belajar tentang bagaimana berteman, permusushan, memimpin, dipimpin, mencari ide-ide dalam sosialisasi dari sesama teman dan lingkungannya, sehingga dukungan dan bantuan dari kelompok memberi rasa aman pada anak usia sekolah dalam menghadapi risiko penolakan dari orang tua oleh karena kemenangan anak dalam kemandiriannya.

Pengalaman yang dipelajari anak usia sekolah dari interaksi sehari-hari dengan teman sebaya menurut Wong et al (2009) yaitu: 1) anak belajar perbedaan berbagai sudut pandang yang ditunjukkan dalam kelompok teman sebaya, 2) anak bertambah sensitif terhadap norma sosial dan tekanan dari kelompok teman sebaya, 3) interaksi diantara teman sebaya berperan dalam pembentukan persahabatan dengan teman sesama jenis. Oleh karena itu, dengan perbedaan sudut pandang pada anak menimbulkan anak belajar untuk berdebat, membujuk, berunding, bekerjasama, dan berkompromi untuk mempertahankan persahabatan, kemudian anak menetapkan standar untuk menerima dan menolak serta memodifikasi perilaku mereka agar dapat diterima kelompok. Disamping itu anak-anak mencari sahabat sebagai teman tempat berbagi rahasia, lelucon pribadi, dan pertualangan serta saling membantu jika ada yang menghadapi masalah, jika tidak saling cocok juga mereka bertengkar, saling mengancam, memutuskan berhubungan dan berbaikan.²⁷

Anak usia sekolah lebih ingin menghabiskan waktunya bersama dengan kelompok teman sebaya, hal ini sangat mengganggu orang tua karena anak lebih banyak meninggalkan rumah dan sering memilih aktivitas-

aktivitas bersama kelompok dibandingkan dengan keluarga. Dengan kondisi ini, anak akan menjadi kritis dan tidak menoleransi cara-cara orang tua pada saat anak terpisah dari kelompoknya.²⁷ Seorang anak sangat terpukau dengan anggota kelompoknya dan beranggapan bahwa mereka harus menyesuaikan diri dengan standar dalam penampilan, berbicara dan berperilaku seperti yang ditetapkan oleh kelompok.⁽⁴⁶⁾ Selain itu, pengaruh teman sebaya pada anak usia sekolah sangat besar, sehingga aktivitas makan di luar rumah bersama teman sebaya dapat mempengaruhi pertumbuhan fisiknya.⁽¹⁰⁾

Penelitian Lestari, Hidayati dan Murtikarini (2007) tentang kematangan sosial pada anak obesitas di Surakarta, mendapatkan hasil bahwa pengasuh bukan ibu kandung justru merupakan faktor protektif terhadap tingkat kematangan sosial rendah. Hal ini dapat dipahami karena pada skala pengukuran kematangan sosial Vineland terdapat penilaian ketrampilan hidup sehari-hari (*daily living skill*), yang dalam kondisi seperti anak yang diasuh oleh pengasuh bukan ibu kandung justru merupakan motivasi untuk menguasai ketrampilan hidup sehari-hari.⁽⁴⁷⁾

8. Persepsi Ibu

Persepsi adalah pandangan individu tentang kenyataan. Persepsi merupakan proses kompleks yang dilakukan individu untuk memilih, mengatur, dan memberi makna pada kenyataan yang dijumpai sekelilingnya. Persepsi dipengaruhi oleh pengalaman, pendidikan, dan kebudayaan.⁽²⁶⁾

Persepsi positif adalah persepsi yang menghasilkan pandangan yang baik terhadap sesuatu. Dalam hal ini ibu yang mempunyai persepsi positif terhadap kegemukan (*overweight*) dapat dikatakan bahwa kegemukan (*overweight*) pada anak tidak mempengaruhi kesehatannya maupun aktifitasnya. Sedangkan persepsi negatif adalah persepsi yang menghasilkan pandangan penilaian yang tidak baik atau sesuatu yang akan terjadi banyak mendatangkan kerugian. Ibu yang mempunyai pandangan dan penilaian yang buruk terhadap kegemukan (*overweight*), bahwa kegemukan (*overweight*) mempunyai dampak yang buruk terhadap kesehatan anak.²⁷

Adanya sebagian persepsi ibu terhadap anak kegemukan (*overweight*) yang menganggap bahwa anak yang gemuk adalah anak yang sehat dan lucu, sehingga orang tua membiarkan anak makan melebihi kebutuhannya.
(28)

E. Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan kegemukan (*Overweight*) pada Anak Usia Dini

Pada kalangan anak-anak dan anak-anak, bermain komputer, *gadget*, video game, dan penggunaan internet ternyata memiliki kaitan dengan kelebihan berat badan. Hal tersebut disebabkan banyaknya konten televisi yang berpindah ke komputer dan smartphone sehingga sangat mudah memberikan efek kecanduan kepada anak-anak. Ketidakseimbangan energi akibat terlalu banyak menonton televisi dan bermain video game ternyata juga berhubungan dengan peningkatan IMT anak. Kerentanan

terhadap kegemukan lainnya adalah pada anak-anak lebih banyak beraktivitas diam selama di rumah, seperti menonton televisi, bermain HP/*gadget* dan bermain komputer. Anak-anak yang kurang aktivitas fisiknya menunjukkan hubungan yang kuat dengan peningkatan berat badannya . Sebanyak 19% anak-anak yang menghabiskan lebih dari 2 jam per hari menonton televisi atau di depan layar mengalami *overweight* (kegemukan). Anak-anak *overweight* cenderung susah untuk diberi tahu untuk beraktivitas fisik ataupun melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak diam. Bahkan menjadi salah satu keluhan orangtua yaitu anak susah bangun pagi dan susah bergerak. Anak-anak tersebut jarang mau bermain karena mereka lebih senang di rumah. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Nelson bahwa waktu yang digunakan oleh anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang dengan semakin meningkatnya waktu yang digunakan untuk aktivitas sedentary.