

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masalah obesitas pada siswa sekolah dasar (SD) di Indonesia semakin serius dalam beberapa tahun terakhir. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, sekitar seperlima anak usia sekolah dasar di Indonesia mengalami kegemukan dan obesitas, yang dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes pada anak, hipertensi, dan gangguan psikologis (Rabia et al.,2023).Obesitas pada anak tidak hanya menimbulkan gangguan kesehatan fisik saja, namun juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan sosial. Prevalensi obesitas pada masa kanak-kanak terus meningkat, dengan faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat karena pola konsumsi yang salah, yaitu anak menyukai makanan jajanan yang tinggi lemak dan tinggi gula serta kurangnya aktivitas fisik memberikan kontribusi yang signifikan terhadap masalah ini (Aryandi et al., 2022). Tingginya intensitas penggunaan gadget merupakan salah satu faktor resiko yang juga dapat menyebabkan obesitas pada anak-anak. Hal ini terjadi karena penggunaan gadget yang sering dilakukan dengan posisi duduk atau berbaring dengan durasi yang cenderung lama, sehingga akan mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak (Widodo, 2024). Dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SD Negeri Ketapang barat 1 pada tanggal 2 Januari 2025 menggunakan metode *kuesioner* didapat 10 siswa yang mengalami obesitas yang terbagi dalam 3 tingkatan yaitu obesitas tingkat 1 sebanyak 5 orang,

obesitas tingkat 2 sebanyak 3 orang, dan obesitas tingkat 3 sebanyak 2 orang, namun belum ada intervensi yang dilakukan untuk mengatasi obesitas tersebut. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 38 juta anak mengalami obesitas atau kelebihan berat badan pada tahun 2020, dan jumlah ini terus meningkat karena kebiasaan makan yang tidak sehat dan perubahan gaya hidup yang tidak sehat (Mulyana & Farida, 2022). Prevalensi obesitas pada anak di Indonesia semakin mengkhawatirkan, dengan implikasi yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Penelitian terkini menunjukkan bahwa sekitar 4,76% anak usia 5-15 tahun tergolong obesitas, sementara 20% anak usia 5-12 tahun tergolong kelebihan berat badan atau obesitas (Hariyani & Riani, 2024). Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2020 menjelaskan telah terjadi peningkatan mencapai 21,1% pada laki-laki (10,4% kelebihan berat badan dan 10,7% obesitas) dan 18,9% perempuan (11,2% kelebihan berat badan dan 7,7% obesitas) usia 5-12 tahun. Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang prevalensi gizi lebih di atas nasional yaitu mencapai 24,3% (13,2% kelebihan berat badan dan 11,1% obesitas) (Fernando, Karyaningsih, Safaah, 2023). Daerah Jawa Timur yang mengalami masalah status gizi anak yaitu Kabupaten Sampang, dengan prevalensi *overweight* 11,38%, dan obesitas sebanyak 16,07% (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2024 di SDN Ketapang Barat 1 jumlah obesitas pada anak umur 9-12 tahun sebanyak 38 anak yang terdiri dari 17 perempuan dan 21 laki-laki.

Tingginya angka kejadian obesitas pada anak usia sekolah di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik, penggunaan gadget dan pola makan (Aini et al., 2023). Perubahan gaya hidup akibat kemajuan teknologi telah

menyebabkan penurunan yang signifikan dalam aktivitas fisik anak. Saat ini banyak anak lebih suka bermain dengan peralatan daripada berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bermanfaat seperti olahraga dan permainan fisik anak-anak secara langsung (Purnomo, Susanto, & Afandi, 2024). Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan pembakaran kalori tidak mencukupi dan meningkatkan risiko obesitas (Dungga, 2020). Pola makan yaitu konsumsi makanan cepat saji dan *junk food* diketahui menjadi faktor utama obesitas pada anak. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa anak yang sering mengonsumsi jenis makanan memiliki kemungkinan 30,7 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang jarang mengonsumsinya (Qurrotul et al., 2023). Di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan seringkali mengurangi waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas fisik sehingga berujung pada peningkatan risiko obesitas (Fernando, D., Karyaningsih, D., Safaah, 2023). Namun ada juga yang berpendapat bahwa jika digunakan secara bijak, gadget dapat dijadikan sebagai alat pendidikan yang positif. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memantau dan membatasi penggunaan gadget pada anak (Siska Dauwango et al., 2021).

Obesitas pada anak yang disebabkan oleh faktor aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan pola makan dapat diatasi dengan melakukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi. Pertama, penting untuk meningkatkan aktivitas fisik anak dengan mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan olahraga dan permainan katif. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami obesitas (Dungga, 2020). Kedua, penggunaan gadget harus dibatasi dan diawasi oleh orang tua, penggunaan gadget

yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik dan berkontribusi pada kebiasaan makan yang buruk, seperti ngemil makanan tidak sehat saat menggunakan gadget (Adwiah & Diana, 2023). Orang tua dapat menerapkan strategi seperti menetapkan perjanjian waktu pemakaian perangkat dan mengajari anak-anak cara menggunakan teknologi untuk menjaga aktivitas fisik dan interaksi sosial yang sehat (Siregar et al., 2023). Terakhir, pendidikan mengenai pola makan sehat harus diperkuat, dengan menekankan pentingnya konsumsi makanan bergizi dan mengurangi makanan cepat saji dan *junk food*, yang terbukti menyebabkan terhadap obesitas (Aini et al., 2023). Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul analisis faktor aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan pola makan terhadap obesitas pada anak usia 9-12 tahun.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Analisis Faktor Aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan pola makan terhadap obesitas pada anak usia 9-12 tahun?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis faktor aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan pola makan terhadap obesitas pada anak usia 9-12 tahun.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia 9-12 tahun.

2. Mengidentifikasi hubungan penggunaan gadget dengan obesitas pada anak usia 9-12 tahun.
3. Mengidentifikasi hubungan pola makan dengan obesitas pada anak usia 9-12 tahun.
4. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan pola makan dengan obesitas pada anak usia 9-12 tahun.
5. Menganalisis faktor yang paling dominan antara aktivitas fisik, penggunaan gadget, dan pola makan dengan obesitas pada anak usia 9-12 tahun.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan anak, khususnya terkait faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi Sekolah**

Memberikan informasi dan edukasi pada guru dan pendidik untuk memahami pentingnya aktivitas fisik, penegndalian penggunaan gadget, dan pola makan sehat dalam mencegah obesitas pada anak.

###### **2. Bagi Responden**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pengetahuan dalam memahami faktor yang menjadi penyebab obesitas.

### 3. Bagi Tenaga Medis

Menjadi acuan bagi tenaga medis dalam menyusun program pencegahan obesitas pada anak.