

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Persepsi di Masyarakat bahwa anak gemuk adalah anak sehat (Soetjiningsih, 2012). Obesitas sendiri terjadi karena pola makan yang kurang baik. Meningkatnya ketersediaan makan berdampak semakin murah harga makanan di pasaran sehingga kecenderungan seseorang untuk makan akan meningkat. Kegemukan atau obesitas juga kebanyakan yang terjadi pada anak-anak antara lain asupan makanan berlebihan yang berasal dari jenis makanan olahan serba instant, soft drink, jajanan dan makanan cepat saji lainnya.

Setelah dilakukan studi pendahuluan di MI Khadijah, masalah yang banyak muncul di kalangan siswa siswi yang kegemukan dan obesitas adalah enggan sarapan pagi saat akan berangkat sekolah dan lebih memilih hanya meminum susu saat akan berangkat sekolah. Kejadian obesitas di Indonesia khususnya di Kota Malang masih cukup tinggi walaupun sudah dilakukan pembelajaran tentang dampak yang buruk tentang obesitas. Terjadinya obesitas pada anak seringkali dikaitkan dengan pola makan anak yang tidak baik, memilih memakan makanan diluar rumah sehingga di rumah anak tidak banyak makan, dan biasanya juga anak terlalu fokus pada kegiatan yang disukai sehingga terkadang

lupa untuk makan. Obesitas yang tidak dihiraukan bisa berdampak negative bagi anak seperti contohnya mudah kelelahan, sering sakit karena pola makan yang tidak dijaga. Atau bisa lebih buruk lagi bisa menyebabkan gangguan kardiovaskuler, Stroke, dll.

Obesitas pada anak sampai kini masih merupakan masalah, satu dari 10 (sepuluh) anak di dunia mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini sejajar dengan orang dewasa (WHO, 2013). Data yang di kumpulkan oleh Himpunan Obesitas Indonesia pada tahun 2008 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada 1.730 anak di sejumlah Sekolah Dasar di Indonesia adalah 12% menderita obesitas dan 9% obesitas. (Zulfa, 2011). Sementara itu data dari Dinas Kesehatan Kota Malang tahun 2007 mengatakan bahwa 6% anak laki-laki dan 5,9% anak perempuan dari 74.837 anak usia sekolah dasar di Kotal Malang menderita obesitas. Nilai ini tidak jauh berbeda dengan prevalensi obesitas anak di Kabupaten lain di Jawa Timur dimana rata-rata 11,1% untuk anak laki-laki dan 6,5% untuk anak perempuan (Dinkes Kota Malang. 2015). Dari studi pendahuluan di MI Khadijah Malang yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2018 dari 240 anak terdapat 68 siswa, yang terdiri dari 44 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan yang mengalami kegemukan dan obesitas. Di MI Khadijah sendiri masalah yang dapat diambil dari sebagian besar siswa maupun siswi disana adalah mereka lebih senang jajan disekolah dan diluar sekolah daripada harus sarapan pagi ataupun membawa bekal dari rumah tetapi setiap pagi

mereka selalu mengonsumsi susu tanpa sarapan pagi. Dan sebagian dari siswa juga hanya membawa botol air minum dari rumah.

Obesitas merupakan dampak dari terjadinya kelebihan asupan energi dibandingkan dengan yang diperlukan tubuh, sehingga kelebihan asupan energi tersebut disimpan dalam bentuk lemak. Makanan cepat saji atau fast food mengandung energi, lemak dan karbohidrat yang tinggi. Apabila asupan karbohidrat dan lemak berlebih, maka karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen dalam jumlah terbatas, sedangkan lemak akan lemak yang tidak terbatas, sehingga jika di konsumsi lemak tinggi maka resiko terjadinya obesitas semakin besar. Dampak kemajuan teknologi menyebabkan anak-anak cenderung menggemari permainan yang kurang menggunakan energi, seperti menonton tv, permainan dengan menggunakan *remote control*, play station atau game di komputer. Anak yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang menggunakan energi. Oleh karena itu, jika asupan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang makan seorang anak akan mudah menderita obesitas bahkan bisa jadi obesitas (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Upaya menangani anak dengan obesitas bertumpu kepada dua hal. Pertama adalah memastikan bahwa anak telah menerapkan pola makan sehat dan mengajaknya beraktivitas fisik lebih teratur, sehingga berat badannya turun. Membatasi frekuensi makan makan diluar, terutama di restoran siap saji yang banyak menawarkan makanan tinggi gula dan kolesterol. Cara mengatasinya juga bisa dilakukan dengan

membiasakan anak memakan makanan masakan rumah untuk dijadikan bekal kesekolahnya. Lebih baik mengubah pola makan sehat dalam jangka panjang daripada seketika membatasi semua makanan berkalori tinggi. Perubahan pola makan yang dipaksakan secara drastis cenderung tidak bertahan lama.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pola Makan Pada Anak Kegemukan dan Obesitas” di MI Khadijah kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola makan pada anak dengan kegemukan dan obesitas di MI Khadijah Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran pola makan pada anak dengan kegemukan dan obesitas di MI Khadijah Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti sendiri mengenai gambaran pola makan anak kegemukan dan obesitas di MI Khadijah

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan atau dasar bagi peneliti yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Sebagai informasi bagi siswa/siswi tentang gambaran pola makan pada anak obesitas dan obesitas, agar siswa/siswi dapat mengatur kembali pola makan mereka dan mulai hidup sehat.

2. Bagi Sekolah/Institusi

Sebagai sumber data dan pengambilan kebijakan dalam menetapkan program-program kesehatan anak khususnya program yang melibatkan anak obesitas dan obesitas.

3. Bagi Profesi

Menambah bahan bacaan bagi mahasiswa dan memberikan tambahan acuan bagi mahasiswa yang pada akhirnya nanti akan melakukan penelitian yang sama atau menyerupai dengan penelitian ini.