

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan nasional pada saat ini lebih menitikberatkan pada pembangunan ekonomi dan kualitas sumber daya manusia. Salah satu tujuan pembangunan nasional adalah mewujudkan kualitas sumber daya manusia yang aktif, cerdas serta produktif. Sumber daya yang berkualitas harus disiapkan sejak dini. Oleh karena itu, keluarga, masyarakat dan pemerintah harus memberikan perhatian yang optimal (Soetjiningsih, 2012). Usia anak adalah usia emas sebagai sumber daya manusia yang menentukan masa depan suatu bangsa. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut harus dilakukan upaya-upaya yang saling berkesinambungan (Kemenkes, 2015).

Hockenberry *cit* Wong (2009) menyatakan rentang kehidupan yang dimulai dari usia 6-12 tahun memiliki berbagai label yang masing-masing menguraikan karakteristik penting dari periode tersebut. Periode pertengahan ini sering disebut dengan usia sekolah. Periode ini dimulai saat anak memasuki lingkungan sekolah, dimana anak mulai mempelajari budaya masa kanak-kanak dan bergabung dengan teman sebaya.

Pada usia ini anak akan lebih aktif, sehingga membutuhkan energi yang lebih banyak. Pertumbuhan anak akan lambat tetapi pasti, sesuai banyaknya makanan yang dikonsumsi (Soetjiningsih, 2012). Penelitian Sa'dya (2015) menyebutkan bahwa pola makan yang baik juga merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi pada anak-anak. Namun, walaupun negara kita sudah menjadi negara yang sadar akan kesehatan, banyak anak-anak dan remaja tidak mempraktekkan budaya kesehatan dengan baik. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu budaya makan dari hampir semua anak, termasuk anak usia sekolah (Santrock, 2009).

Saat ini masalah yang sering muncul pada anak usia sekolah adalah terhambatnya pertumbuhan, menurunnya kecerdasan dan menurunnya daya tahan

tubuh. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pemenuhan gizi yang baik bagi anak-anak. Arah pembangunan gizi mengacu pada pasal 41 Undang-undang nomor 36 tahun 2009 untuk menjamin kebutuhan gizi tiap masyarakat. Gizi yang tidak optimal akan berkaitan dengan kesehatan yang buruk dan menyebabkan resiko terjadinya penyakit tidak menular. Masalah gizi juga bisa menyebabkan berbagai dampak, tidak hanya terhadap kesakitan, kecacatan maupun kematian, tetapi terhadap pembentukan kualitas sumber daya manusia yang menjadi tidak optimal. Dalam skala yang lebih luas masalah gizi juga dapat menyebabkan ancaman bagi ketahanan dan kelangsungan hidup suatu bangsa (Kemenkes, 2013).

Almatzier (2010) menyatakan Indonesia sering mengalami masalah gizi ganda, tak terkecuali pada anak-anak. Masalah yang sering dialami adalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang pada umumnya disebabkan oleh sosial ekonomi yang rendah, kurangnya persediaan pangan, kualitas lingkungan yang kurang baik, serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi dan masalah kesehatan. Masalah gizi lebih yang sering dialami biasanya disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada masyarakat tertentu, kurang pengetahuan tentang gizi seimbang, pola makan yang tidak baik, faktor genetik, serta disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan banyaknya asupan yang diperoleh juga dapat meningkatkan terjadinya *overweight* atau obesitas.

Riwayat obesitas pada masa kanak-kanak akan memiliki resiko tinggi terjadinya obesitas pada masa dewasa. Oleh karena itu, kesehatan anak menjadi tanggung jawab bersama. Pada masa ini merupakan kesempatan yang tepat untuk memperkenalkan aktivitas fisik maupun olahraga yang teratur pada anak. Melakukan aktivitas fisik pada anak akan melatih otot-otot, jantung dan hampir seluruh bagian tubuhnya untuk bergerak aktif dan menghindari terjadinya penumpukan lemak yang berlebihan didalam tubuh (Kemenkes, 2016). Berbagai aktivitas dan olahraga yang dapat diterima oleh anak usia sekolah adalah sepak bola, *bassball*, senam maupun berenang. Alat pelindung juga harus tetap

diberikan bagi anak yang sedang melakukan olahraga agar kondisi tetap aman dan mencegah cedera yang serius (Wong *et al.*, 2009).

Aktivitas fisik merupakan bentuk pengeluaran energi yang akan mempengaruhi status nutrisi pada tubuh seseorang. Menurut hasil penelitian Anggraini (2014) dalam penelitiannya tentang hubungan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia prasekolah menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh. Hasil ini juga berhubungan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Decelis *et al.* (2014) yang menyebutkan bahwa anak yang aktivitas fisiknya kurang memiliki berat badan yang lebih dibandingkan anak yang aktivitas fisiknya sedang atau berat. Penelitian Suandana (2013) yang dilakukan di daerah Bali juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara waktu tidur dan aktivitas main diluar rumah terhadap kejadian obesitas pada anak.

Kemenkes (2011) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia saat ini terhitung masih rendah. Masyarakat sadar bahwa dengan meningkatkan aktivitas fisik dengan cara latihan fisik atau olahraga yang teratur dapat meningkatkan derajat kesehatan. Tetapi masih banyak masyarakat belum paham bahwa latihan fisik atau berolahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur akan meningkatkan kebugaran jasmani yang penting untuk menjaga stamina tubuh. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menurunkan angka kesakitan. Kemenkes juga menyatakan bahwa 48.2% penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik, dimana kelompok perempuan yang kurang melakukan aktivitas fisik 54.5% lebih tinggi dari pada kelompok laki-laki 41,4%. Prevalensi kurang aktivitas fisik pada penduduk umur > 10 tahun adalah 48,2%. Menurut Kemenkes (2016) dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, memantau berat badan, serta melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur juga akan sangat mempengaruhi status gizi seorang anak.

World Health Organization atau WHO (2015) menyatakan bahwa prevalensi status gizi anak pada tahun 2015 hampir setengah dari semua anak di Asia mengalami kelebihan berat badan yaitu sekitar 48%, angka ini lebih besar

dari kejadian obesitas pada anak di Afrika yaitu sebanyak 25%, sedangkan dua pertiga dari semua anak atau sekitar 68% anak di Asia mengalami malnutrisi atau gizi kurang. Kemenkes menjelaskan bahwa prevalensi gizi kurang telah turun dari 31% pada tahun 1989 menjadi 17,9% pada tahun 2010. Pada pencapaian ini, target MDGs sasaran 1 yaitu dengan menurunnya angka gizi kurang menjadi 15,5% pada tahun 2015 dapat dicapai. Beberapa provinsi mengalami kemajuan pesat dan prevalensinya sudah relatif rendah, tetapi beberapa propinsi lain prevalensi gizi kurang masih sangat tinggi (Kemenkses, 2016).

Hasil Riset kesehatan dasar dalam Kemenkes (2016) prevalensi gizi lebih, baik pada kelompok anak-anak maupun dewasa meningkat hampir satu persen setiap tahun. Prevalensi gizi lebih pada anak-anak dan dewasa, masing-masing 14,4% di tahun 2007 dan 21,7% pada tahun 2010. Dalam hasil penelitian yang dilakukan Vertikal (2012) di Depok menunjukkan bahwa 44,3% anak termasuk gizi lebih dan faktor-faktor yang mempunyai hubungan bermakna dengan gizi lebih adalah aktivitas fisik, asupan energi dan lemak. Penelitian pada anak dengan gizi lebih juga dilakukan oleh Arlinda (2015), yang menyebutkan bahwa prevalensi status gizi pada siswa di daerah Yogyakarta yaitu dari jumlah responden yang mengalami obesitas sebanyak 50% baik laki-laki maupun perempuan, dan salah satu kelompok umur yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok umur usia sekolah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada hari rabu 30 nopember 2016 di Sekolah Dasar BOPKRI Gondolayu kota Yogyakarta memiliki siswa sebanyak 368 siswa yang dibagi dalam 12 kelas. Observasi yang dilakukan terhadap beberapa siswa adalah 6 dari 10 siswa merupakan anak dengan berat badan lebih, 3 siswa lainnya merupakan anak dengan berat badan sedang dan 1 anak merupakan anak yang memiliki berat badan kurang. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 siswa tersebut didapatkan 3 siswa diantaranya tidak suka melakukan olahraga, 5 siswa selalu menghabiskan waktu untuk menonton televisi dan bermain *game online* dirumah, sedangkan 2 siswa lainnya mengatakan gemar bermain sepak bola bersama teman-teman ketika di sekolah dan dirumah. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dilakukanlah penelitian dengan

judul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Nutrisi Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar BOPKRI Gondolayu Kota Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan status nutrisi pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar BOPKRI Gondolayu Kota Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status nutrisi pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar Bopkri Gondolayu Kota Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden anak usia sekolah di Sekolah Dasar BOPKRI Gondolayu Kota Yogyakarta
- b. Diketahui tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar BOPKRI Gondolayu Kota Yogyakarta.
- c. Diketahui status nutrisi pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar BOPKRI Gondolayu Kota Yogyakarta.
- d. Diketahui keeratan hubungan antara aktivitas fisik dengan status nutrisi pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar BOPKRI Gondolayu Kota Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan anak serta memberi informasi ilmiah khususnya mengenai aktivitas fisik yang berhubungan dengan status nutrisi pada anak usia sekolah.

2. Praktis

- a. Bagi Siswa Sekolah Dasar Bopkri Gondolayu Kota Yogyakarta.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa dan siswi di SD Bopkri Gondolayu Kota Yogyakarta untuk lebih menyeimbangkan antara aktivitas fisik dengan status nutrisi.

b. Bagi Guru Sekolah Dasar Bopkri Gondolayu Kota Yogyakarta.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada guru untuk memberikan pendidikan kepada siswa tentang pentingnya memperhatikan aktivitas fisik terhadap status nutrisi siswa.

c. Bagi Perawat Khususnya Perawat Anak

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi ilmiah kepada seluruh perawat anak untuk memberikan pendidikan kesehatan serta manfaat aktivitas fisik terhadap status nutrisi untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi serta data tambahan bagi peneliti khususnya tentang hubungan aktivitas fisik dengan status nutrisi anak usia sekolah, sehingga penelitian ini dapat menjadi salah satu dasar untuk penelitian selanjutnya

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| N o | Nama Peneliti | Tahun | Judul Penelitian | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|--------|------------------|-------|--|--|---|---|
| 1 | Sa'dya | 2015 | Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di Paud Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto | Dari 6 responden yang mempunyai pola makan kurang baik, tidak satupun (0%) responden yang status gizinya gemuk dan 9 responden (81,8%) yang mempunyai pola makan baik, status gizinya normal. Analisis data yang digunakan adalah uji <i>Spearman's rho</i> dengan ρ value (0,038) < α (0,05) artinya ada hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia prasekolah di PAUD Tunas Mulia Desa Claket Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto | Variabel bebas, metode penelitian. | Variabel terikat, teknik pengambilan sampling, Responden, tempat penelitian. |
| 2 | Anggraini | 2014 | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah | Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan IMT ($p < 0,001$). Terdapat perbedaan yang bermakna antara waktu tidur, <i>sedentary</i> dan kegiatan aktif pada anak dengan gizi normal dan gizi lebih dari normal ($p < 0,001$). | Metode penelitian menggunakan <i>Cross-sectional</i> , Instrument penelitian yaitu indeks masa tubuh. | Kuisisioner, Responden, teknik pengambilan sampel yang digunakan, dan tempat penelitian |

| o | Nama Peneliti | Tahun | Judul Penelitian | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|---|-----------------------|-------|---|--|---|--|
| 3 | Vertikal | 2012 | Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Asupan Lemak Hubungannya dengan Gizi Lebih | Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44,3% anak termasuk gizi lebih . Faktor-faktor yang mempunyai hubungan bermakna dengan gizi lebih adalah aktivitas fisik (p=0,001;CI 95%), asupan energi (p=0,004; CI 95%), dan lemak (p=0,001;CI 95%) | Metode penelitian, Variabel bebas yaitu aktivitas fisik, Instrumen penelitian. | Variabel terikat, responden, teknik pengambilan sampel, tempat penelitian. |
| 4 | Decelis <i>et al.</i> | 2014 | Physical activity, screen time and obesity status in a nationally representative sample of Maltese youth with international comparisons | Hasil penelitian menunjukkan aktivitasnya kurang memiliki berat badan yang lebih dibandingkan anak yang aktivitas fisiknya sedang atau berat. Persentase yang signifikan lebih besar anak laki-laki yang mengalami kelebihan dibandingkan anak perempuan yaitu 24,2% : 16,4% atau obesitas 14,8% : 13,6% (p = 0,01). | Metode penelitian menggunakan Cross-sectional, variabel bebas: aktivitas fisik, | Teknik pengambilan sampel, kuisioner, tempat penelitian, variabel terikat. |

| No | Nama Peneliti | Tahun | Judul Penelitian | Hasil | Persamaan | Perbedaan |
|----|---------------------------|-------|--|---|---|--|
| 5 | Suandana <i>et al.</i> | 2013 | Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar | Uji <i>chi-square</i> mendapatkan waktu tidur dengan $p=0,001$ dan OR waktu tidur ≤ 8 jam =4,89 (95% CI 2,158;11,074). Bermain di luar rumah, $p=0,019$ dan OR bermain di luar rumah ≤ 2 jam =8,28 (95% CI 1,051;65,25). Pada uji <i>logistic regression</i> , waktu tidur $p=0,001$ dan OR waktu tidur ≤ 8 jam =5,54 (CI 95% 2,259;13,61). Bermain di luar rumah mendapatkan $p=0,037$ dan OR bermain di luar rumah ≤ 2 jam =10,12 (95% CI 1,152;88,89). Pada uji <i>chi-square</i> dan <i>logistic regression</i> , menonton TV memiliki nilai $p>0,05$. Waktu tidur dan bermain di luar rumah memiliki hubungan yang signifikan terhadap status obesitas anak. Menonton TV tidak memiliki hubungan dengan obesitas. | Variabel bebas, metode penelitian menggunakan crossectional | Variabel terikat, teknik pengambilan sampel, kuisisioner, variabel terikat, tempat penelitian. |