

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini Indonesia sedang dilanda pandemi Covid-19 yang membawa dampak cukup signifikan dalam sektor pendidikan. Semua pembelajaran berlangsung secara daring. Begitu juga dengan anak sekolah dasar. Pada anak usia sekolah (6-12 tahun) yang cenderung senang melakukan banyak aktivitas seperti bermain belajar dan olahraga. Namun fakta di masyarakat, anak-anak lebih senang dirumah menonton tv dan bermain game. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Afrilia & Festilia, 2018. Ditambah lagi dengan adanya pandemi virus Corona (COVID-19) ini. Salah satu cara mencegah virus masuk ke tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan berolahraga dan melakukan aktivitas fisik. Dalam pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, walaupun isolasi diri dirumah bukan berarti tidak bisa berolahraga dan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga menjadi masalah gizi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda-beda, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan dan tinggi badan. Walaupun faktor keturunan mempunyai

peranan dalam kejadian kelebihan gizi pada anak, tetapi masalah utama kelebihan gizi adalah faktor seperti pola makan dan aktivitas fisik (sebagai contoh konsumsi berlebihan makanan padat energi, dan kurangnya aktivitas fisik). Jika orang tua mempunyai kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang buruk, anak akan meniru kebiasaan orang tuanya (Harjatmo, Holil, & Wiyono, 2017). Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup. Karakteristik anak usia sekolah berkaitan aktivitas fisik yaitu senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan berolahraga (Burhaein, 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), di Indonesia menunjukkan proporsi status gizi yang tergolong sangat pendek dan pendek turun dari tahun 2013 sebesar 37,2% menjadi 30,8% di tahun 2018. Demikian juga proporsi status gizi buruk dan gizi kurang turun dari tahun 2013 sebesar 19,6% menjadi 17,7% di tahun 2018. Namun yang lebih meningkat yaitu proporsi obesitas pada orang dewasa maupun anak-anak sejak tahun 2007 sebesar 10,5%, tahun 2013 sebesar 14,8 dan tahun 2018 sebesar 21,8%.

Untuk aktivitas fisik menunjukkan proporsi penduduk Indonesia termasuk anak-anak yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Afrilia & Festilia, 2018), siswa yang berstatus gizi lebih, lebih banyak pada siswa yang beraktivitas ringan

(35,0%). Pada siswa yang aktivitas fisiknya ringan sebagian dari siswa tersebut berstatus gizi gemuk yaitu 7 siswa (11,6%) karena kebiasaan aktivitasnya di sekolah hanya mengikuti proses belajar di dalam kelas dan tidak mengikuti aktivitas ekstrakurikuler yang ada di sekolah seperti dalam bidang olahraga yaitu, basket, futsal dan tenis meja. Untuk aktivitas di rumah sebagian besar yaitu 31 siswa (51,7%) dari siswa tersebut lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton TV dan bermain game.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto pada tanggal 17 Februari 2020 hasil wawancara dari 8 anak di dapatkan bahwa sebagian besar anak saat berangkat sekolah di antar, 2 di antaranya berjalan kaki. 4 anak mengatakan saat di rumah lebih senang menonton televisi, 2 anak senang bersepeda dan 2 anak senang sepakbola. 3 anak mempunyai status gizi normal, 3 anak berstatus gizi gemuk dan 2 anak berstatus gizi kurus.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) juga akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan pada anak yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Inggrid, 2016). Masalah status gizi kegemukan (obesitas) disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, dimana

konsumsi terlalu berlebihan dibandingkan dengan aktivitas atau pemakaian energi. Kelebihan energi di dalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Jaringan lemak subkutan di daerah dinding perut bagian depan mudah terlihat menebal pada seseorang yang menderita obesitas. Asupan makanan yang cukup dan aktivitas yang cukup diperlukan untuk membakar kelebihan energi yang ada (Nugraini & Sutejo, 2013).

Upaya peningkatan kesehatan dan gizi anak sangat penting untuk diperhatikan sejak dini. Orangtua yang cenderung kurang mengawasi perilaku anak-anaknya harus dirubah pemikirannya, karena pengawasan orangtua terhadap anak sangat penting. Agar terhindar dari kekurangan dan kelebihan berat badan, ajarkan anak untuk aktif bergerak. Ada baiknya ajak anak untuk membiasakan aktif berolahraga secara teratur sedari dini untuk membangun kebiasaan anak untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi yang terjadi pada anak usia sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi aktivitas fisik anak usia sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto.
- 2) Mengidentifikasi status gizi anak usia sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto.
- 3) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi pengembangan penelitian dalam bidang kesehatan dan dapat menjadi bahan penelitian yang lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktisi

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk mengontrol aktivitas fisik anak dan memberikan informasi kepada anak berkaitan dengan pentingnya aktivitas fisik guna menekan angka indeks massa tubuh anak agar terhindar dari masalah status gizi.