

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak berlebih dalam tubuh, dan saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan global. Masalah ini tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga anak-anak dari berbagai usia dan negara, termasuk anak-anak usia di bawah 5 tahun (Arundhana & Masnar, 2021).

Anak-anak dan remaja yang obesitas lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, dan juga cenderung menjadi orang dewasa gemuk. Secara global, satu dari sepuluh anak mengalami obesitas, dan peningkatan kasus obesitas pada anak berlangsung seiring dengan tren pada orang dewasa. Angka kejadian obesitas pada anak di bawah usia lima tahun terus bertambah, meningkat dari 5,6% pada tahun 2018 menjadi 6,1% pada tahun 2022 (WHO, 2024).

Kasus obesitas pada anak di negara berkembang terus meningkat dengan angka yang mengkhawatirkan, terutama di negara-negara Asia Tenggara. Di Thailand, prevalensi obesitas pada anak di bawah usia lima tahun mencapai 9,2% pada tahun 2019. Sementara itu, Vietnam mencatat angka 7,4% pada tahun yang sama (Sritart, 2022 dan Minh *et al.*, 2023). Sedangkan di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak usia di bawah 5 tahun mengalami fluktuasi, dengan penurunan dari 8% pada 2018 menjadi 3,5% pada 2022. Namun, pada 2023, prevalensinya meningkat kembali menjadi 4,2% (Kemenkes, 2024).

Meskipun ada penurunan, hal ini masih jauh dari target WHO untuk mengurangi obesitas hingga 3% pada tahun 2030 (Rahadiyanti *et al.*, 2022).

Secara spesifik, DKI Jakarta menghadapi peningkatan prevalensi obesitas pada anak usia di bawah 5 tahun, dengan angka yang terus meningkat dari 5,5% pada 2021 menjadi 6,7% pada 2023. Di Jakarta Selatan, prevalensinya bahkan mencapai 7%, lebih tinggi dibandingkan wilayah lainnya seperti Jakarta Timur, Jakarta Utara, dan Jakarta Pusat (Kemenkes, 2022). Ini menunjukkan bahwa kota besar dengan gaya hidup modern dapat memperburuk masalah obesitas pada anak-anak.

Obesitas pada balita dapat dipicu oleh beberapa faktor, termasuk faktor genetik, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa jika salah satu orang tua menderita obesitas, peluang anak mengalami obesitas mencapai 40-50%, dan jika kedua orang tua obesitas, peluangnya meningkat hingga 70-80% (Kemenkes, 2023). Selain itu, pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik, menjadi faktor penting dalam perkembangan obesitas pada anak-anak. Hal ini seringkali terlihat di wilayah seperti Jagakarsa, Jakarta Selatan, di mana keluarga dengan gaya hidup sibuk sering kali memilih makanan siap saji yang tidak sehat (Rachmawati *et al.*, 2022).

Obesitas pada anak berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan jangka panjang, seperti hipertensi, gangguan pernapasan, asma, serta dampak sosial seperti *bullying*. Anak-anak dengan obesitas juga cenderung mengalami

penurunan kualitas hidup, termasuk prestasi akademik yang buruk dan tingkat kebugaran yang rendah (Heri, 2022).

Peran orang tua, terutama ibu, sangat penting dalam mencegah obesitas melalui pemberian pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup, serta edukasi yang tepat (Mustila *et al.*, 2018). Penelitian oleh Zulaikhah *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua tentang gizi dan pola makan yang sehat dapat secara signifikan mengurangi risiko obesitas pada anak-anak. Orang tua perlu memiliki pengetahuan yang cukup tentang pola makan yang sehat dan cara mencegah obesitas pada anak.

Menurut Fulton *et al.*, (2023) meningkatnya angka obesitas telah menyebabkan munculnya stereotip dan bias yang merugikan yang ditujukan kepada orang-orang yang mengalami obesitas. Masyarakat secara keliru mengaitkan obesitas dengan kemalasan, sikap tidak bertanggung jawab, dan kurangnya pengendalian diri. Persepsi ini tetap ada meskipun faktor genetik, sosial ekonomi, dan lingkungan telah diketahui memengaruhi perkembangan obesitas. Sikap-sikap ini telah menumbuhkan stigma yang merusak, yang mengakibatkan prasangka dan diskriminasi terhadap mereka yang terkena dampaknya. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan penghapusan kesalahpahaman dan penciptaan lingkungan yang berempati dan mendukung bagi individu dengan berbagai ukuran tubuh.

Pemerintah Indonesia telah mengambil berbagai langkah untuk mencegah obesitas, seperti melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Sadar Pangan Aman (GERMAS SAPA) yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang pola

makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik (Kemenkes, 2024). Program ini mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari dan mengonsumsi buah serta sayur. Penelitian oleh Setiawati *et al.*, (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi komunitas yang berfokus pada aktivitas fisik dan edukasi gizi dapat menurunkan prevalensi obesitas pada anak-anak di perkotaan.

Intervensi pencegahan obesitas yang efektif harus dilakukan sejak dini, khususnya pada anak usia 2-5 tahun, dengan memberikan edukasi kepada ibu mengenai gizi anak dan kebiasaan yang sehat (Hadisuyitno *et al.*, 2020). Pengetahuan yang diperoleh dari intervensi ini bertujuan untuk mencegah obesitas pada balita dan mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Penelitian oleh Masyitoh dan Budiono (2023) menunjukkan bahwa pemberian makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak dapat berisiko meningkatkan obesitas pada balita jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor terhadap risiko obesitas pada balita di Poli Anak RSU Aulia Jakarta Selatan tahun 2025. Selain itu, edukasi pencegahan obesitas yang mencakup rekomendasi pemberian makanan pendamping yang seimbang dan tepat diharapkan dapat menjadi upaya yang efektif dalam mengurangi prevalensi obesitas pada anak usia di bawah 5 tahun, khususnya di RSU Aulia Jakarta Selatan tahun 2025.

1.2 Perumusan Masalah

- 1) Bagaimana distribusi frekuensi obesitas pada balita berdasarkan makanan karbohidrat, makanan lemak, frekuensi makan, komposisi makan, porsi makan, pengetahuan ibu, riwayat obesitas, status ekonomi keluarga, aktivitas fisik balita, dan pola tidur balita di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara makanan karbohidrat, makanan lemak, frekuensi makan, komposisi makan, porsi makan, pengetahuan ibu, riwayat obesitas, status ekonomi keluarga, aktivitas fisik balita, dan pola tidur balita terhadap risiko obesitas pada balita di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan?
- 3) Faktor risiko manakah yang paling dominan memengaruhi kejadian obesitas pada balita di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan?
- 4) Bagaimana pengalaman dengan stigma sosial, persepsi sosial terhadap penyebab obesitas, penanggulangan stigma sosial, sikap terhadap upaya pencegahan obesitas di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor risiko obesitas pada balita di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui distribusi karakteristik balita berdasarkan makanan karbohidrat, makanan lemak, komposisi makan, porsi makan, pengetahuan ibu, riwayat obesitas, status ekonomi keluarga,

aktivitas fisik balita, dan pola tidur balita di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan.

2) Untuk menganalisis hubungan antara makanan karbohidrat, makanan lemak, komposisi makan, porsi makan, pengetahuan ibu, riwayat obesitas, status ekonomi keluarga, aktivitas fisik balita, dan pola tidur balita terhadap risiko obesitas di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan.

3) Untuk mengidentifikasi faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada balita di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan.

4) Untuk mengidentifikasi pengalaman dengan stigma sosial, persepsi sosial terhadap penyebab obesitas, penanggulangan stigma sosial, dan sikap terhadap upaya pencegahan obesitas di Poli Anak RSUD Aulia Jakarta Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik bersifat teoritis maupun bersifat praktis yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu gizi dan kesehatan anak, khususnya terkait faktor-faktor terhadap risiko obesitas pada balita.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Manfaat bagi Responden (Orang tua dan Keluarga)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman tentang pentingnya memilih makanan yang bergizi seimbang untuk mencegah risiko obesitas pada balita. Dengan demikian, orang tua dan keluarga dapat lebih bijak dalam merencanakan pola makan yang sehat serta membentuk kebiasaan makan yang dianjurkan.

2) Manfaat bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi dan konseling gizi kepada orang tua, khususnya terkait pola pemberian makan yang sesuai dan sehat. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam merancang strategi pencegahan obesitas pada anak sejak dini melalui pendekatan gizi yang lebih efektif.

3) Manfaat bagi Tempat Penelitian (RSU Aulia Jakarta Selatan)

Penelitian ini memberikan manfaat bagi RSU Aulia Jakarta Selatan dalam konteks pengumpulan data kesehatan yang lebih terperinci tentang obesitas pada balita. Hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang kebijakan dan program yang lebih efektif dalam mengatasi masalah obesitas di kalangan anak-anak, serta memperbaiki program pemberian makanan pendamping dan promosi gizi seimbang di daerah tersebut. Ini juga dapat

meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola pemberian makan yang tepat bagi balita.

4) Manfaat bagi Institusi Pendidikan

a. Pengembangan Kurikulum dan Program Pendidikan

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan gizi anak. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai materi pembelajaran mengenai pengaruh pemberian makanan terhadap obesitas pada balita. Hal ini memungkinkan pengembangan program pendidikan yang lebih relevan dan berbasis bukti, yang mendukung peningkatan kualitas pendidikan di bidang gizi dan kesehatan anak.

b. Peningkatan Kualitas Penelitian Akademik

Penelitian ini dapat menjadi referensi penting dalam bidang gizi dan kesehatan anak, memberikan inspirasi bagi mahasiswa dan peneliti lain untuk melakukan studi lanjutan terkait risiko obesitas pada anak. Dengan demikian, institusi pendidikan dapat meningkatkan kualitas penelitian akademik yang berbasis pada masalah gizi dan kesehatan anak yang nyata dan relevan, serta menghasilkan karya ilmiah yang dapat berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan.

c. Kolaborasi dengan Praktik Lapangan

Hasil penelitian ini dapat memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan dengan dunia praktik, seperti rumah sakit dan pusat kesehatan masyarakat. Dengan demikian, mahasiswa akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai penerapan teori di lapangan, dan institusi pendidikan dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan obesitas pada balita melalui program pendidikan dan pelatihan yang lebih terarah.

d. Peningkatan Keterampilan Profesional Mahasiswa

Penelitian ini juga dapat berfungsi sebagai bahan ajar dan materi pelatihan bagi mahasiswa yang sedang mempelajari ilmu gizi dan kesehatan anak. Hal ini memberikan mahasiswa wawasan yang lebih mendalam mengenai isu kesehatan anak terkait dengan pola pemberian makan, pola asuh, dan aktivitas balita, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan yang dihadapi dalam praktik kesehatan sehari-hari, khususnya dalam menangani obesitas pada anak.

e. Pengembangan Jaringan dan Kerjasama Institusi

Penelitian ini juga dapat membuka peluang bagi institusi pendidikan untuk memperluas jaringan dan kerjasama dengan lembaga-lembaga terkait, seperti rumah sakit, dinas kesehatan, dan organisasi kesehatan lainnya. Dengan adanya hasil penelitian yang relevan, institusi pendidikan dapat lebih terlibat dalam upaya pengentasan masalah kesehatan, seperti obesitas pada

balita, melalui program-program pendidikan yang berbasis pada kolaborasi interdisipliner.

