

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik pada anak merupakan penanda penting terhadap tumbuh dan perkembangan pada anak. Meskipun fungsi fisik dan kebugaran, sebagian, ditentukan secara genetik, status gizi dan faktor lingkungan juga berperan (Rush et al. 2022). Masalah yang didapatkan dari anak-anak pada zaman ini yaitu kurangnya beraktifitas diluar atau kata lainnya kurang bergerak dikarenakan anak zaman sekarang sibuk dengan game online (Leonardo & Komaini 2021). Ketika fisik berkembang dengan baik memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi lingkungannya dengan tanpa bantuan orang lain. Perubahan yang terjadi pada anak, dilihat dari berbagai aspek, antara lain aspek fisik (motorik) emosi, kognitif, dan psikososial (bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya). Salah satu ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi dalam tubuh (Burhaein 2019).

Aktivitas fisik membutuhkan energi dan kemudian terjadi proses pembentukan dan penguraian zat gizi di dalam tubuh, sehingga diperlukan keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan energi. Asupan gizi yang berkualitas dan diiringi dengan aktivitas fisik akan menjaga berat badan tubuh dan tubuh menjadi sehat (Rukmana et al. 2021). Aktivitas fisik sangat berperan penting dilakukan pada anak sekolah dasar. Aktivitas fisik anak sekolah dasar biasanya dilakukan dengan kegiatan bersenam dipagi hari dan

juga dengan bermain dengan teman sebayanya (Adriana. D. 2018). Lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor yang dapat berhubungan dengan aktivitas fisik anak karena anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah bermain dengan teman sebayanya (Taradipa et al. 2020).

Secara global, aktivitas fisik pada anak masih kurang. Diketahui bahwa 80% penduduk dunia usia sekolah memiliki aktivitas fisik yang kurang. Bila dilihat menurut jenis kelamin, prevalensi aktivitas fisik yang kurang lebih tinggi pada anak perempuan yakni 83,1% dibandingkan laki-laki, yakni 76,3%. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (57,3%) anak Indonesia tidak aktif dan berada di depan layar TV/computer/PS ≥ 2 jam setiap harinya. Provinsi dengan proporsi penduduk kurang aktif tertinggi golongan usia ≥ 10 tahun adalah DKI Jakarta, yakni 47,8% di tahun 2018 (Fitriani et al. 2020). Sebuah penelitian yang pernah dilakukan oleh Kiser Family Foundation Ternyata sekitar 73% anak laki-laki berusia 8 sampai 10 tahun rata rata bermain game selama satu jam per hari dan hampir 68% anak dengan usia 12 tahun hingga 14 tahun bermain game yang sebenarnya diperuntukkan bagi usia 17 tahun ke atas (Ramadhani & Fithroni 2020).

Salah satu faktor diketahui menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik pada anak. Waktu yang dihabiskan anak untuk menonton TV, menggunakan komputer maupun gadget menjadi faktor utama yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik (Fitriani et al. 2020). Selain faktor diatas penyebab anak kurang aktivitas fisik yaitu status gizi pada anak sekolah karena anak sekolah sangat berhubungan dengan perkembangan fisik dan aktivitasnya. Pada masa usia sekolah, anak mengalami masa pertumbuhan sehingga

membutuhkan zat gizi yang banyak. Aktivitas fisik yang diiringi dengan asupan gizi yang berkualitas akan menjaga tubuh menjadi sehat (Kurniawan 2019).

Dalam hal ini diharapkan anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan kemampuan aktivitas fisik maupun status gizi yang baik. Pada masa anak-anak penguasaan kemampuan motorik masih dalam bentuk kasar, sehingga pelaksanaan gerakan baru dapat dilakukan dalam bentuk kasar atau tidak sempurna. Kemampuan gerak fisik (motorik kasar) individu dipengaruhi oleh status gizi individu itu sendiri (Roring et al. 2020). Dimana jika pertumbuhan dan perkembangan itu tidak dibarengi oleh asupan gizi yang cukup, maka akan berpengaruh juga pada kemampuan gerak individu. Oleh karena itu manusia mutlak memerlukan makanan karena dengan makanan selain untuk proses menjadi energi dan energi tersebut digunakan untuk bergerak oleh manusia. Apabila individu dengan status gizi kurang atau buruk, maka akan mengalami hambatan pertumbuhan fisik secara langsung mempengaruhi tingkat kemampuan gerak umum individu tersebut (Rica Fitriya Ananda & Rahmatan 2020).

Peran perawat dalam hal ini yaitu karena pada anak sekolah merupakan masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan kognitif serta sosial-emosional, diharapkan pada masa ini anak-anak lebih banyak melakukan aktivitas fisik di sekolah (saat jam istirahat) maupun setelah pulang sekolah (dirumah). Selain banyak melakukan aktivitas fisik diharapkan anak juga didampingi dengan makanan yang bergizi yang dapat mengoptimalkan aktivitas fisiknya.

Berdasarkan data diatas sangat penting untuk diteliti tentang “Hubungan Status Gizi dengan Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah di SDN Mundurejo 02.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Pada zaman sekarang di dapatkan anak-anak kurang melakukan aktivitas karena sibuk dengan game online. Dengan keadaan seperti telah mengubah pola hidup dan lingkungan anak di masyarakat. Salah satunya dalam bidang perkembangan anak, terdapat perubahan dalam aktivitas fisik dan juga status gizi anak. Status gizi akan berdampak pada perkembangan aktivitas fisik pada anak.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana mengidentifikasi status gizi pada anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02?
- b. Bagaimana mengidentifikasi aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02?
- c. Bagaimana menganalisis hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis hubungan status gizi dengan aktivitas fisik anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi pada anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02.
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02.
- c. Menganalisis hubungan status gizi dengan aktivitas fisik anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini dilakukan untuk menambah wawasan peneliti dalam mengetahui hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah.

2. Bagi Klien

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan yang baru untuk mengetahui adanya hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada anak.

3. Ilmu Keperawatan

Ilmu penelitian ini sebagai bekal tambahan pengetahuan perawat dalam mengetahui ada atau tidaknya hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti lain untuk mengeksplere lebih mendalam mengenai hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah.