

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka *Overweight* pada anak prasekolah mengalami peningkatan yang signifikan, terutama di negara berkembang, seiring dengan penerapan gaya hidup modern yang kurang aktivitas fisik. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada peningkatan berat badan semata, tetapi juga berhubungan dengan gangguan metabolik dan risiko obesitas di usia dewasa (Ma & Luo, 2023a). Anak-anak dengan *Overweight* lebih cenderung memiliki postural balance yang buruk dan rentan terhadap penurunan fungsi motorik kasar. Data ini menegaskan bahwa kejadian *Overweight* pada masa prasekolah tidak hanya merupakan masalah penampilan fisik, melainkan telah menjadi isu multi-dimensional yang berdampak pada aspek kesehatan fisik dan psikososial anak secara menyeluruh. Dengan demikian, kondisi *Overweight* pada anak prasekolah tidak dapat diabaikan karena merupakan akar potensi masalah kesehatan di masa depan (Muñoz *et al.*, 2023)

Prevalensi *Overweight* pada balita terus meningkat di berbagai negara, dan sebagian besar kasusnya terjadi di kawasan Asia. Kondisi serupa juga terlihat di Indonesia, dimana banyak anak pra sekolah terindikasi memiliki berat badan di atas normal, baik kategori *Overweight* maupun obesitas (Nabela *et al.*, 2025). Data global pada tahun 2024, menunjukkan sekitar 35 juta kelompok balita yang teridentifikasi memiliki bobot tubuh di atas normal. Masalah ini yang sebelumnya lebih banyak ditemukan di negara berpenghasilan tinggi, kini justru

kian marak dijumpai pada wilayah dengan kondisi ekonomi berkembang. Hampir setengah dari seluruh kasus kelebihan berat badan hingga obesitas yang terjadi pada fase usia balita di tahun 2024 tercatat terjadi di kawasan Asia (*World Health Organization*, 2025b). Di Indonesia, prevalensi *Overweight* pada balita di Indonesia usia 0-59 bulan sebesar 3,4%, menunjukkan bahwa sekitar tiga dari seratus balita mengalami kelebihan berat badan (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2024). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) dalam laporannya tahun 2024 merilis data bahwa, Jawa Timur memiliki persentase balita dengan risiko kelebihan berat badan sebesar 6,85%, nilai ini berada di jajaran teratas apabila dikomparasikan dengan seluruh provinsi di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Survei Status Gizi Indonesia pada tahun 2024, menunjukkan data prevalensi balita yang mengalami *Overweight* di Kabupaten Jember sebesar 2,9% (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2024). Proporsi gizi anak di Kecamatan Silo menunjukkan bahwa 89% berada pada kategori gizi baik, sedangkan 11% termasuk gizi lebih. Prevalensi gizi lebih sebesar 11% tetap menjadi isu yang perlu mendapat perhatian.

Overweight pada anak prasekolah merupakan kondisi di mana indikator massa tubuh anak berada di atas ambang batas standar perkembangan sesuai usianya (Nagata *et al.*, 2023). Berdasarkan standar pertumbuhan anak dari WHO melalui indikator *Weight-for-Age Z-Score*, berat badan normal anak mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia. Pada anak laki-laki, berat badan normal rata-rata meningkat dari 14,3 kg pada usia tiga tahun menjadi 17,7 kg pada usia lima tahun. Sementara itu, pada anak perempuan,

berat badan normal rata-rata meningkat dari 13,9 kg pada usia tiga tahun menjadi 17,4 kg pada usia lima tahun (*World Health Organization, 2025c*). *Overweight* pada anak prasekolah dipengaruhi oleh genetik, pola makan, pengetahuan gizi, dan stres. (Karimah *et al.*, 2025). Selain faktor tersebut, aktivitas fisik juga berperan penting dalam peningkatan berat badan. Aktivitas fisik sendiri merupakan mobilisasi fisik yang berdampak pada peningkatan pembakaran energi melampaui kebutuhan kalori saat tubuh dalam fase rileks (Sholahuddin *et al.*, 2024). Jika peningkatan berat badan tidak terkontrol, kondisi ini dapat berpotensi memicu timbulnya beragam gangguan kesehatan jangka panjang yang berkaitan dengan ketidakseimbangan nutrisi (Rudatiningtyas *et al.*, 2024). Anak usia pra-sekolah memiliki variasi tingkat aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik diduga turut memperburuk ketidakseimbangan energi yang menyebabkan penumpukan lemak tubuh (Yugan *et al.*, 2023).

Kemajuan teknologi dan ketersediaan fasilitas bermain yang canggih, seperti game online dan sosial media, kini dianggap lebih menarik oleh anak-anak dibandingkan melakukan aktivitas fisik (Wibisono *et al.*, 2024). Kurangnya intensitas pergerakan tubuh berakibat pada rendahnya pembakaran kalori. Alhasil, pasokan energi dari makanan yang masuk ke dalam tubuh menjadi surplus dibandingkan dengan energi yang dilepaskan (Putri *et al.*, 2025). Kemampuan untuk membakar kalori menjadi terbatas, yang mengakibatkan sisa energi tersebut dialihkan menjadi cadangan lemak tubuh (Nabila *et al.*, 2024). Kondisi ini dapat menjadi faktor risiko berbagai gangguan kesehatan kronis dalam jangka panjang, yang meliputi hipertensi, sindrom

metabolik, diabetes melitus tipe 2, serta gangguan sistem kardiovaskular (Jovanovi' *et al.*, 2023). Kondisi tersebut memperkuat pandangan Nola Pender dalam Teori *Health Promotion Model* (HPM), bahwa aktivitas fisik adalah perilaku yang dipengaruhi faktor (seperti efikasi diri dan persepsi manfaat) sebagai bentuk komitmen individu untuk mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan, termasuk dalam upaya manajemen berat badan (Saba & Nursanti, 2024).

Temuan dari literatur lain menegaskan adanya kaitan yang erat antara intensitas olahraga atau aktivitas fisik dengan kasus berat badan berlebih pada anak-anak (Putri *et al.*, 2025). Secara global, gaya hidup kurang aktif dikonfirmasi sebagai penyebab utama epidemi *Overweight*, yang pada gilirannya berkontribusi pada penyebaran penyakit kronis (Aghniya & Prasetyowati, 2024). Peran strategis perawat mencakup identifikasi awal terhadap potensi berat badan berlebih pada anak, serta pemberian pemahaman mengenai pentingnya asupan nutrisi yang tepat dan olahraga (Putri *et al.*, 2025).

Intervensi edukasi gizi di sekolah menjadi kunci untuk menekan prevalensi, dengan penelitian terdahulu berfokus pada populasi beragam seperti anak, remaja, dan dewasa muda, serta variabel seperti gaya hidup *sedentary*, konsumsi makanan cepat saji, atau pendidikan nutrisi (Panggabean *et al.*, 2025). Hubungan aktivitas fisik dengan keterjadian *overweight* pada anak prasekolah di PAUD Kecamatan Silo menjadi kajian spesifik yang membedakan penelitian ini dari studi terdahulu. Melalui pendekatan ini, data yang dihasilkan menjadi rekomendasi praktis untuk mencegah masalah kesehatan melalui promosi gerak fisik yang terintegrasi.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Pergeseran pola hidup dan terbatasnya kesempatan bermain di luar ruangan memicu minimnya aktivitas fisik pada anak-anak usia dini di PAUD Kecamatan Silo, sehingga risiko *Overweight* meningkat. Mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik, diukur melalui durasi bermain aktif atau jumlah langkah per hari, dengan kejadian *Overweight*, diukur menggunakan Berat Badan (BB), menjadi penting. Hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran faktor risiko spesifik *Overweight* pada anak usia dini serta menjadi landasan penanganan yang efektif oleh orang tua maupun lembaga PAUD.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana tingkat aktivitas fisik anak prasekolah di PAUD Kecamatan Silo?
- b. Bagaimana kejadian *Overweight* pada anak prasekolah di PAUD Kecamatan Silo?
- c. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anak prasekolah di PAUD Kecamatan Silo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anak prasekolah di PAUD Kecamatan Silo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik anak prasekolah di PAUD Kecamatan Silo.
- b. Mengidentifikasi kejadian *Overweight* pada anak prasekolah di PAUD Kecamatan Silo.
- c. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anak prasekolah di PAUD Kecamatan Silo.

D. Manfaat Penelitian

1. Instansi Terkait

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi PAUD, Dinas Kesehatan, atau pihak terkait dalam merancang program intervensi promotif dan preventif, seperti edukasi mengenai pola hidup aktif, pengaturan jadwal bermain aktif, serta kegiatan fisik rutin yang mendukung pencegahan *Overweight* pada anak prasekolah. Data penelitian juga dapat digunakan untuk evaluasi program kesehatan anak di lingkungan PAUD.

2. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini memberikan informasi empiris mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anak prasekolah, sehingga tenaga kesehatan, termasuk guru, perawat PAUD, dan petugas gizi, dapat mengembangkan strategi promosi kesehatan yang tepat sasaran, seperti pemantauan status gizi, konseling aktivitas fisik, dan edukasi gaya hidup sehat bagi anak.

3. Orang Tua/Wali

Hasil penelitian dapat meningkatkan kesadaran anak prasekolah dan orang tua mengenai pentingnya aktivitas fisik teratur dan pola makan seimbang dalam mencegah *Overweight*. Pengetahuan ini diharapkan mendorong perubahan perilaku, seperti meningkatkan frekuensi bermain aktif, mengurangi waktu duduk lama, dan memilih makanan lebih sehat.

4. Penelitian Selanjutnya

Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi dan data pembandingan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *Overweight* pada anak prasekolah. Selain itu, hasil ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan model intervensi kesehatan anak berbasis PAUD di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

