BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas pada anak usia sekolah merupakan masalah kesehatan yang semakin mengkhawatirkan, dengan jumlah kasus global melonjak dari sekitar 50 juta pada tahun 1975 menjadi lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun pada tahun 2023 (*World Health Organization*, 2023). Prevalensi obesitas di Indonesia pada anak usia 5–12 tahun mencapai 18,8% dan bahkan lebih tinggi di wilayah perkotaan seperti DKI Jakarta mencapai 29,2% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Peningkatan ini berkaitan dengan perubahan pola hidup modern yang ditandai konsumsi makanan tinggi kalori, aktivitas fisik rendah, dan gaya hidup sedentari. Kondisi tersebut berdampak signifikan pada kesehatan anak, termasuk meningkatnya risiko obstructive sleep apnea (OSA) dan gangguan metabolik seperti resistensi insulin (Liao et al., 2024).

Dalam situasi tersebut, peran keluarga menjadi sangat krusial karena pendidikan dan pekerjaan orang tua memengaruhi kemampuan mereka dalam menyediakan makanan sehat, mengatur pola makan, serta memastikan anak melakukan aktivitas fisik yang cukup (Wu et al., 2023; Rahayu et al., 2023). Tantangan ini semakin diperbesar oleh meningkatnya penggunaan media digital pada anak, di mana durasi layar berlebih mendorong gaya hidup sedentari dan paparan konten makanan tinggi gula, garam, dan lemak dapat membentuk perilaku konsumtif anak terhadap makanan tidak sehat (Sari & Ping, 2023). Selain itu, konten digital dari influencer sering mempromosikan produk yang kurang sehat, sementara konten edukatif justru dapat mendorong pola makan sehat jika dimanfaatkan dengan baik (Safitri & Wahyuni, 2021). Maka, interaksi antara pola asuh keluarga dan ekosistem digital menjadi faktor utama yang perlu diperhatikan dalam upaya mencegah obesitas pada anak usia sekolah dasar.

Sementara itu, status pendidikan orang tua berperan penting dalam pencegahan obesitas pada anak sekolah. Orang tua dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik, sehingga mampu

mengatur pola makan dan aktivitas fisik anak secara lebih sehat. Sebaliknya, pendidikan yang rendah seringkali dikaitkan dengan rendahnya literasi gizi, sehingga berisiko mengonsumsi makanan berkalori tinggi namun miskin nutrisi. Orang tua dengan pendidikan terbatas kurang mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat berdampak pada kebiasaan makan anak (Wu et al., 2023).

Status pekerjaan orang tua turut berpengaruh terhadap risiko obesitas anak. Orang tua dengan pekerjaan yang menuntut waktu panjang atau pekerjaan dengan tingkat stres tinggi seringkali memiliki keterbatasan dalam menyediakan makanan sehat maupun mengawasi pola makan anak. Keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi akibat pekerjaan orsang tua tertentu juga tidak selalu protektif, karena daya beli yang lebih besar dapat meningkatkan konsumsi makanan cepat saji dan camilan tinggi kalori. Faktor pekerjaan ayah dan ibu, terutama yang berhubungan dengan waktu luang dan keterlibatan dalam pengasuhan mengaruhi status gizi mereka (Rahayu et al., 2023).

Sementara konsumsi makanan tinggi kalori, seperti makanan cepat saji, permen, dan minuman manis, berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko obesitas. Kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti seringnya jajan di luar rumah, juga ditemukan meningkatskan kemungkinan obesitas pada anak-anak tersebut (Mustafa & Sabah, 2021). Studi Sriwahyuni et al (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan *fast food* terhadap kejadian obesitas pada anak. Pola makan *fast food* dapat meningkatkan berat badan jika dikomsumsi lebih dari 2 kali seminggu.

Dari sisi anak sendiri, aktivitas fisik anak memegang peranan penting dalam mempertahankan keseimbangan energi dan mencegah timbulnya obesitas pada usia sekolah. Direkomendasikan anak-anak melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik moderat hingga intens setiap hari, mencakup kegiatan aerobik seperti berjalan kaki, bersepeda, atau bermain bola, serta latihan yang meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas, misalnya senam atau permainan di taman bermain (WHO, 2020). Orang tua perlu membatasi keterlibatan anak dalam aktivitas sedentari, termasuk menonton televisi atau bermain gadget, dan mendorong partisipasi dalam kegiatan fisik yang menyenangkan, baik di rumah maupun melalui program ekstrakurikuler sekolah. Anak rutin bergerak secara signifikan memiliki risiko obesitas lebih rendah dibandingkan anak dengan waktu sedentari yang tinggi (Migueles et al., 2024)

Era digital saat ini, durasi penggunaan media sosial oleh keluarga terutama anak merupakan kebiasaan sehari-hari. Kebiasaan anak sekolah dasar menggunakan media elektronik seperti televisi, gawai, dan komputer dapat memengaruhi perilaku sehari-hari. Penggunaan yang berlebihan cenderung menurunkan aktivitas fisik dan mendorong gaya hidup sedentari, sehingga meningkatkan risiko kenaikan indeks massa tubuh (IMT) dan obesitas (Sari & Ping, 2023). Anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) disarankan untuk membatasi waktu penggunaan layar maksimal 1 sampai dengan 1,5 jam per hari (sekitar 90 menit) untuk aktivitas yang bersifat diluar kegiatan pembelajaran. Pembatasan ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital, waktu istirahat, serta aktivitas fisik anak (Ikatan Dokter Anak Indonesia/IDAI, 2020).

Bukan hanya dari segi durasi, konten media sosial yang dikonsumsi keluarga dapat juga memengaruhi pola asuh dan gaya hidup keluarga. *Influencer* media sosial yang memiliki popularitas tinggi berperan dalam membentuk pola konsumsi melalui promosi produk makanan dan minuman tergolong kuirang sehat. Paparan konten semacam ini berpotensi memengaruhi, mendorong peningkatan konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan garam. Media sosial dikemas secara menarik dan disampaikan orang terkenal menjadi medium yang efektif membentuk perilaku konsumtif keluarga terutama anak .

Konten edukatif mengenai gizi dan parenting positif dapat menjadi media pembelajaran yang mendorong pola makan sehat dalam keluarga. Studi Safitri dan Wahyuni (2021) menjelaskan ibu terpapar konten edukatif lebih cenderung menerapkan pola makan sehat untuk anak. Pada penelitian ini penulis akan mengkaitkan konten edukasi digital dan durasi penggunaan digital terhadap kejadian obesitas anak usia sekolah dasar sebagai perbedaan penelitian dengan studi terdahulu.

Mempertimbangkan berbagai faktor di atas, maka pengkajian terhadap obesitas anak usia sekolah menjadi sangat penting. Tren peningkatan prevalensi obesitas anak di Indonesia menuntut upaya preventif berbasis bukti yang dapat diterapkan oleh orang tua, sekolah, maupun pembuat kebijakan. Penelitian yang mendalam akan memberikan landasan ilmiah bagi perumusan strategi intervensi yang lebih efektif, kontekstual, dan berkelanjutan dalam mencegah obesitas serta komplikasi jangka panjangnya.

Salah satu kecamatan di Jakarta Timur adalah Kecamatan Duren Sawit yang terdiri dari 7 kelurahan yaitu: Pondok Bambu, Duren Sawit, Pondok Kelapa, Pondok Kopi, Malaka Jaya, Malaka Sari dan Klender. Berdasarkan data BPS 2023, jumlah penduduk di Kecamatan Duren Sawit mencapai 457.241 jiwa. Berdasarkan data Daftar Sekolah.net (update tahun 2025) jumlah Sekolah Dasar (SD) sebanyak 105 sekolah terdiri dari SD Negeri 63 sekolah dan SD Swasta 42 sekolah dan sebarannya berdasarkan kelurahan yaitu di Duren Sawit 21 sekolah; di Klender 14 sekolah, di Malakas Jaya 12 sekolah, di Malaka Sari 7 sekolah, di Pondok Bambu 19 sekolah, di Pondok Kelapa 20 sekolah, dan di Pondok Kopi 12 sekolah. Jumlah anak usia SD di Kecamatan Duren Sawit yaitu 38.973 orang terdiri dari 10.643 orang di SD Negeri dan 28.830 di SD Swasta. Berdasarkan data keseluruhan anak, sebanyak 12% dari total populasi anak usia sekolah dasar teridentifikasi mengalami obesitas atau 4.667 anak (Hasil Survei Awal, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan 5 (lima) orang ibu memiliki anak usia sekolah dasar mengalami obesitas, diperoleh gambaran bahwa seluruh responden merupakan lulusan perguruan tinggi dan memiliki pekerjaan di luar rumah, baik sebagai pegawai swasta maupun wiraswasta. Walaupun ibu memiliki tingkat pendidikan yang relatif tinggi, yang seharusnya berimplikasi positif terhadap pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya gizi seimbang dan gaya hidup sehat bagi anak. Namun dalam praktik sehari-hari, pendidikan orangtua tidak selalu berbanding lurus dengan penerapan pola hidup sehat dalam keluarga karena keterbatasan waktu dalam mengawasi kebiasaan makan dan membawa dan menemani saat sanak beraktivitas. Pekerjaan di luar rumah menuntut ibu membagi perhatian dengan mengurus anak, terutama dalam pemilihan makanan dan pengawasan aktivitas anak. Keluarga berpenghasilan lebih cenderung memberikan kebebasan kepada anak mengkonsumsi berbagai jenis makanan jajanan siap saji.

Ibu juga menjelaskan bahwa anak-anak menghabiskan waktu yang cukup lama menggunakan perangkat digital, seperti menonton video di YouTube, bermain game, dan menjelajahi media sosial. Durasi penggunaan media sosial yang tinggi ini tidak hanya mengurangi waktu untuk aktivitas fisik, tetapi juga berisiko memperkenalkan anak pada konten-konten yang tidak mendukung gaya hidup sehat. Sebagian besar konten dikonsumsi oleh anak berupa hiburan pasif dan iklan makanan tidak sehat, seperti jajanan tinggi gula dan makanan cepat saji, yang berdampak terhadap preferensi makanan anak. Dalam hal ini, konten media sosial memiliki pengaruh tersendiri dalam membentuk pola konsumsi dan gaya hidup anak, terutama ketiksa tidak didampingi oleh orangtua yang dapat memberikan penjelasan atau alternatif yang lebih sehat.

Ibu juga mengungkapkan bahwa anak-anak mereka lebih sering berada di dalam rumah, menghabiskan waktu dengan gawai, dan jarang terlibat dalam permainan aktif, olahraga dengan teman sebaya. Minimnya aktivitas fisik ini berkontribusi terhadap ketidakseimbangan antara asupan gizi yang merupakan salah satu faktor utama penyebab obesitas. Selain itu, pola makan sehat anak juga tidak terjaga dengan baik. Selain kebiasan jajan makanan instans di sekolah juga karena kesibukan orangtua akibat bekerja, makanan yang disediakan untuk anak cenderung instan, praktis, atau dibeli di luar rumah. Makanan seperti mi instan, camilan kemasan, minuman manis, dan *fast food* menjadi pilihan yang umum karena dianggap efisien, meskipun tidak mencukupi kebutuhan nutrisi anak secara optimal.

Semua aspek tersebut berdampak pada status gizi anak, di mana kelebihan kalori yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik menyebabkan peningkatan berat badan yang signifikan. Fenomensa ini menunjukkan bahwa obesitas pada anak usia sekolah dasar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor anak, tetapi juga peran orangtua seperti pemberian dan pengawasan pola makan sehat, mengajak atau mendorong mengikuti aktivitas olahrga termasuk status pendidikan dan pekerjaan orangtua, serta paparan terhadap media digital. Sementara itu, konsumsi konten digital juga dapat menyebabkan obesitas pada anak. Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik mengkaji topik ini dengan judul: "Analisis Pengaruh Faktor Pengasuhan Orang Tua, Aktivitas Anak dan Media Digital terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Duren Sawit"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian dikaitkan dengan fenomena di lapangan, maka dirumuskan masalah penelitian adalah:

1. Apakah pendidikan orangtua berpengaruh terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit?
2. Apakah status pekerjaan orsangtua berpengaruh terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit?
3. Apakah pola makan sehat berpengaruh terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit?
4. Apakah aktivitas fisik anak berpengaruh terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit?
5. Apakah durasi penggunaan media sosial berpengaruh terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit?
6. Apakah konten media sosial berpengaruh terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan umum penelitian ini adalah: Untuk menganalisis analisis faktor pengasuhan orang tua, aktivitas anak dan media digsital terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan tujuan umum penelitian, maka tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis pengaruh pendidikan orangtua terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit.

2. Untuk menganalisis pengaruh status pekerjaan orangtua terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit.
3. Untuk menganalisis pengaruh pola makan sehat terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit.
4. Untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik anak terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit.
5. Untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecsamatan Duren Sawit.
6. Untuk menganalisis pengaruh konten media sosial terhadap obesitas pada anak sekolah dasar di Kecamatan Duren Sawit.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi orang tua
   a. Memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko obesitas anak dan pentingnya perilaku hidup sehat.
   b. Meningkatkan kesadaran dan kemampuan orang tua dalam mengatur pola makan dan aktivitas fisik pada anak.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
   a. Dapat menjadi dasar dalam menyusun materi promosi kesehatan yang relevan dan berbasis kebutuhan masyarakat terutama promosi gizi keseimbangan khususnya anak usia sekolah.
   b. Mendukung pendekatan preventif melalui kolaborasi dengan pihak sekolah dan kader posyandu.s
3. Bagi Dinas Kesehatan

   Dapat menjadi sumber informasi untuk evaluasi efektivitas program promosi kesehatan di tingkat masyarakat dan menyediakan rekomendasi kebijakan lokal mengenai edukasi gizi dan gaya hidup sehat pada anak usia sekolah dalam mengurangi prevalensi obesitas anak usia sekolah.