

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Autis penyakit yang sering disebut *Autistic Spectrum Disorder (ASD)* gejala yang tampak adalah gangguan dalam bidang perkembangan interaksi dua arah, perkembangan interaksi timbal balik, dan perkembangan perilaku. Anak Autis memiliki gangguan perilaku ataupun otak. Kasus Autisme terjadi diberbagai negara, tanpa memandang ras, etnik maupun latar belakang social ekonomi. Pada beberapa tahun ini kasus autis meningkat terus menerus, hal ini bukan hanya terjadi di negara maju seperti Amerika, Jerman, Australia dan Inggris namun terjadi juga di negara berkembang seperti di Indonesia

Data dari UNISCO menunjukkan bahwa pada tahun 2011 jumlah anak penyandang Autis didunia sekitar 35 juta anak (Mulyadi dan Sutadi, 2014). Berdasarkan data dari Kemenkes bahwa jumlah anak penyandang Autis sampai pada saat ini berjumlah kurang lebih 2,4 juta dan jumlahnya meningkat setiap tahunnya

Kelebihan berat badan atau *overweight* merupakan masalah gizi lebih yang saat ini banyak ditemukan, baik pada anak-anak maupun pada orang dewasa. Kelebihan berat badan dan obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Jika kelebihan berat badan bahkan obesitas terjadi dan tidak diatasi, maka hal tersebut akan terus berlanjut hingga remaja bahkan dewasa. Kelebihan berat badan atau obesitas pada anak-anak dapat meningkatkan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes mellitus tipe 2, masalah tulang dan gangguan tidur (Arisman, 2010).

Kegemukan dapat menyebabkan berbagai masalah fisik maupun psikis. Seseorang yang menderita kegemukan atau bahkan obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dibuang secara efisien. Sering juga ditemukan oedema (Pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki. Kegemukan atau bahkan obesitas secara langsung membahayakan

kesehatan seseorang, seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, tidur apnea (kegagalan bernafas secara normal ketika tidur, menyebabkan kurangnya kadar oksigen dalam darah) (Sajawandi, 2015). Pola makan adalah suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi Ari Istiany (2013:214).

Pola makan yang baik harus memenuhi prinsip gizi seimbang dan sehat, yaitu hidangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan. Mengingat bahwa fungsi makanan bagi tubuh adalah untuk menyediakan tenaga, keperluan pertumbuhan, pemeliharaan dan pengganti jaringan yang rusak. Namun dewasa ini, keputusan memilih makanan pada kebanyakan orang bukanlah karena nilai gizinya, melainkan cita rasa, budaya dan ketersediaan makanan itu sendiri.

Sampai saat ini gizi masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia, tak terkecuali pada anak sekolah luar biasa. Permasalahan gizi yang sering dialami seperti gizi kurang dan gizi lebih, bila masalah gizi ini tidak ditangani sedini mungkin maka dapat berpengaruh pada kesehatan anak di masa yang akan datang. Seseorang dengan masalah gizi kurang umumnya disebabkan karena sosial ekonomi keluarga yang rendah, kurangnya persediaan pangan, kualitas lingkungan yang kurang baik, serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Sedangkan masalah gizi lebih biasanya dikarenakan kurangnya pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang, pola makan yang tidak baik, faktor genetik, serta apabila asupan makan terpenuhi namun kurang melakukan aktivitas fisik maka dapat memicu terjadinya overweight atau obesitas.

Apabila anak menderita kekurangan gizi maka dapat berpengaruh pada daya tangkap, konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik menjadi tidak maksimal, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, serta perilaku menjadi terganggu. Pada masa perkembangan biologis anak membutuhkan makan dan minum dengan kualitas dan kuantitas yang memadai untuk membentuk fisik yang sempurna.

Kelebihan berat badan pada anak autisme dapat disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak biasa, tidak biasa diet dan menurunnya akses untuk melakukan aktivitas fisik serta waktu yang

dilakukan untuk melakukan aktifitas yang menetap seperti menonton televisi atau bermain computer. Di temukan kejadian obesitas sebesar 30,4% pada anak Autis dibandingkan dengan anak normal yaitu sebesar 20,3% (Cultin *et al*, 2010).

Pola makan dan aktifitas fisik merupakan salah satu factor yang mempengaruhi berat badan anak autis. Anak autis di Amerika mengkonsumsi makanan kurang dari jumlah nutrisi tertentu yang direkomendasikan sehingga mengakibatkan kekurangan berat badan (Hyman *et al*, 2012)

Aktivitas fisik bermanfaat dalam mencegah kelebihan berat badan dan obesitas serta dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup serta kesejahteraan (World Health Organization, 2021). Manfaat lain dari aktivitas fisik adalah meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, mengendalikan stres, mengurangi kecemasan, menurunkan risiko osteoporosis pada wanita, mengendalikan tekanan darah, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot (Kementerian Kesehatan, 2021). WHO telah menganjurkan aktivitas fisik sebagai tindakan pencegahan utama terhadap PTM (World Health Organization, 2021). Aktivitas fisik teratur (setidaknya 150 menit intensitas sedang per minggu) dapat membantu dalam pencegahan dan pengendalian PTM seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, kanker payudara dan usus besar.

Terdapat beberapa faktor yang diketahui berhubungan dengan aktivitas fisik. Jenis kelamin laki-laki ditemukan lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan. Individu dengan persepsi manfaat yang kuat terhadap aktivitas fisik cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan persepsi manfaat yang lemah. Sebaliknya individu dengan persepsi hambatan yang kuat cenderung tidak melakukan aktivitas fisik (Abadini & Wuryaningsih, 2019).

Waktu yang dihabiskan dalam melakukan aktivitas fisik pada anak autis lebih rendah dibandingkan dengan anak normal lainnya. Aktivitas fisik yang teratur merupakan hal penting untuk meningkatkan kesehatan. Namun aktivitas fisik pada anak autis kurang mendapat perhatian pada kegiatan *Children's Activity and Meal Patterens Study* (CHAMPS) di USA, didapatkan jumlah waktu yang dihabiskan anak autis dalam melakukan aktivitas fisik adalah 50 menit per hari, sementara pada anak tanpa autis menghabiskan 57,1 menit per hari dalam melakukan

aktivitas fisik (Bandini *et al*, 2012)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada hari selasa tanggal 14 Maret 2023 di Sekolah Luar Biasa Negeri Nunumeu-Kabupaten Timor Tengah Selatan terdapat perbedaan pola makan dan aktivitas fisik terhadap siswa autis yang

dilakukan setiap hari. Mengacu pada hal tersebut di atas penulis mengangkat judul:

TINJAUAN TENTANG POLA MAKAN TERHADAP AKTIFITAS FISIK SISWA AUTIS DI SEKOLAH LUAR BIASA NEGERI NUNUMEU-KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN

#### **B. Identifikasi Masalah**

Adapun masalah yang dapat diteliti adalah sebagai berikut :

1. Apa saja aktivitas fisik yang dilakukan siswa Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Nunumeu-Kabupaten Timor Tengah Selatan
2. Bagaimana Pola makan siswa Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Nunumeu-Kabupaten Timor Tengah Selatan
3. Pemahaman pola makan siswa Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Nunumeu-Kabupaten Timor Tengah Selatan terhadap aktivitas fisik

#### **C. Batasan Masalah**

Sesuai dengan indentifikasi di atas maka penulis membatasi masalah pada Tinjauan Tentang Pola Makan Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Autis di SLB Negeri Nunumeu-Kabupaten Timor Tengah Selatan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batas masalah di atas pola makan dan aktivitas fisik penulis merumuskan “Bagaimana Pola Makan Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Autis di Sekolah Luar Biasa Nunumeu Kabupaten Timor Tengah Selatan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola makan terhadap aktifitas fisik pada siswa Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri Nunumeu- Kabupaten Timor Tengah Selatan

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Akademis

Dapat memeberikan informasi ilmiah bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan tentang tinjauan pola makan terhadap aktifitas fisik siswa siswi berkebutuhan khusus (Autis)

##### 2. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan masukan dan sumbangan pemikiran dan juga sebagai bahan referensi bagi siswa siswi Sekolah Luar Biasa Negeri Nunumeu-Kabupaten Timor Tengah Selatan

##### 3. Bagi peneliti lain

Sebagai penerapan projek berpikir secara ilmiah dalam menganalisis masalah, sebagai media pembelajaran dalam melaksanakan penelitian serupa