

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Anak usia sekolah merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat seperti keluarga mempengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti (Andika, 2015).

Pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi pada usia emas kehidupan. Asupan makanan yang bergizi memberikan manfaat yang sangat baik bagi pertumbuhan anak. Makanan yang baik bagi tubuh adalah yang cukup mengandung kalori dan protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral. Sumber-sumber makanan ini salah satunya berasal dari buah dan sayur (Susanto, 2014).

Anak sekolah merupakan kelompok yang sangat potensial untuk menerima perubahan atau pembaruan. Pada taraf ini, anak dalam kondisi peka terhadap stimulasi sehingga mudah di bimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan hidup sehat (Nugraheni dkk, 2018).

Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak SD dan MI, remaja dan dewasa sampai usia lanjut (Terati, et al., 2011).

Gizi mempengaruhi tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Anak dengan kondisi stunting mempunyai riwayat konsumsi zat gizi makro maupun mikro yang kurang (Kusdalina dan Suryani, 2021). Masalah gizi yang umum pada anak usia sekolah adalah kegemukan, obesitas, pendek, anemia, dan kurus. Kondisi tersebut menunjukkan konsumsi protein pada anak usia sekolah masih harus diperhatikan. Fungsi protein bagi anak usia sekolah dasar adalah untuk pertumbuhan, konsumsi

protein yang kurang menyebabkan masalah gizi berupa kurang kalori protein (KKP). Kondisi kurang kalori protein menyebabkan anak kurang konsentrasi, lemah lesu yang berakibat pada penurunan prestasi belajar. Untuk itu penting dilakukan sosialisasi terus menerus pemenuhan protein dalam menu makan harian, agar generasi penerus bangsa terhindar dari gizi salah (Rasmi, 2023).

Berdasarkan hasil SKI 2023 rata-rata nasional mencatat prevalensi stunting sebesar 21,5% dan telah terjadi penurunan prevalensi stunting selama 10 tahun terakhir (2013 – 2023). Akan tetapi, progres ini belum dapat memenuhi target RPJMN 2020 – 2024 yang menargetkan prevalensi stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, didapatkan bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia yaitu prevalensi kurus adalah 9,2% yang terdiri dari 6,8% kurus dan 2,4% sangat kurus. Prevalensi anak gemuk di Indonesia yaitu sebesar 20% yang terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 9,2%. Hasil Riskesdas tahun 2013, menunjukkan prevalensi pendek anak usia 5-12 tahun sebesar 30,7 % dan prevalensi obesitas 18,8%, dan untuk provinsi Lampung angkanya diatas angka nasional.

Asupan zat gizi sangat penting bagi tumbuh kembang anak sekolah dasar, terutama dalam proses metabolisme tubuh sehingga menghasilkan energi untuk beraktivitas. Asupan zat gizi yang kurang akan berdampak buruk terhadap status gizi anak. Memperhatikan pentingnya fungsi protein bagi tubuh, maka sudah seharusnya anak-anak usia sekolah dasar terus didorong untuk selalu mengonsumsi gizi seimbang termasuk menyeimbangkan lapis ketiga tumpeng gizi seimbang, untuk pemenuhan protein hewani dan protein nabati. Proses pembentukan jaringan otak membutuhkan protein yang besar, maka memenuhi dan mencukupi kebutuhan harian akan protein, membantu menjaga fungsi kognitif otak, terutama pada anak usia sekolah yang masih harus terus melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi. Selanjutnya, status gizi yang buruk menyebabkan aktivitas fisik yang tidak optimal (Azizin, 2014).

(Yan Y. Drenowatz C, 2016) Menyebutkan bahwa anak atau seseorang dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi membutuhkan asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro. Kekurangan zat gizi mengakibatkan anak mudah lelah, tidak dapat

melakukan aktivitas fisik yang lama, sulit berpikir, dan terganggunya proses belajar (T, 2011).

Protein merupakan salah satu komponen zat gizi yang sangat diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Protein memiliki fungsi yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lainnya yang dapat menjadi zat pembangun dan memelihara sel-sel serta jaringan yang ada dalam tubuh (S, 2010). Hasil survey tahun 2018 mencatat bahwa konsumsi protein di Indonesia saat ini masih dalam kategori yang cukup yaitu sebesar 47,80 gram per hari (BPS, 2019).

Tingkat kecukupan protein rata-rata di Indonesia berdasarkan survei konsumsi makanan individu (SKMI) tahun 2014 telah mencapai 105,3 persen dan tingkat kecukupan tertinggi terdapat pada kelompok anak bawah lima tahun (balita) yaitu sebesar 134,5 persen (SKMI, 2014). Asupan protein sangat dipengaruhi oleh mutu protein sedangkan mutu protein ditentukan oleh jenis dan proporsi asam amino yang dikandungnya. sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Sumber protein bisa diperoleh dari bahan makanan hewani dan bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuhan. Protein yang bersumber dari hewani merupakan protein lengkap atau protein dengan nilai biologi tinggi karena mengandung semua jenis asam amino esensial dengan jumlah yang sesuai untuk pertumbuhan. Sedangkan protein nabati kecuali kacang kedelai dan kacang-kacangan lain merupakan protein tidak lengkap atau protein bermutu rendah tidak mengandung semua jenis asam amino esensial yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan (Supariasa, 2017).

Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain. Konsumsi protein penduduk Indonesia pada 2014 rata-rata sebesar 54,16 gram dan masih dibawah standar kecukupan konsumsi protein. Standar kecukupan konsumsi protein per kapita sehari yaitu sebesar 57 gram. Di tahun 2014, konsumsi protein hewani di Indonesia masih rendah, jumlahnya sebesar 32,1 % dari total protein (BPS, 2014).

Untuk dapat hidup dan aktif angka kecukupan protein dalam sehari sebesar 57 g/kap/hari. Menurut hasil sensus ditahun 2016, tingkat konsumsi protein provinsi lampung berada dibawah angka kecukupan protein yaitu sebesar 55,38/g/kap/hari (BPS,2017).

Konsumsi protein yang telah memenuhi standar kecukupan sebanyak 6 provinsi, sedangkan 27 provinsi lainnya masih berada dibawah standar. Provinsi dengan rata-rata konsumsi protein tertinggi ialah DKI Jakarta sebesar 63,13 gram, sedangkan terendah terdapat di provinsi papua sebesar 41,24 gram. Sumber protein hewani yaitu daging merah, hati ayam, telur ayam, ikan, cumi-cumi, udang segar, dan lainnya. (PMK No. 41 Th 2014 tentang pedoman gizi seimbang). Protein nabati bersumber dari tanaman. Kelompok pangan sumber protein nabati meliputi sayuran, padi-padian, dan kacang-kacangan. Pangan sumber protein nabati juga dapat berupa hasil olahan kacang-kacangan seperti tempe, tahu, dan susu kedelai. Asam amino yang terkandung dalam protein nabati tidak selengkap protein hewani. Beberapa asam amino esensial memiliki kadar yang kecil atau bahkan tidak terdapat dalam sumber pangan nabati sehingga disebut asam amino pembatas. Makanan yang kandungan asam amino esensialnya tidak tercukupi dengan baik akan menyebabkan proses sintesis protein yang tidak maksimal. Hal ini berdampak pada defisiensi protein yang dibutuhkan tubuh, khususnya untuk pertumbuhan.

Badan Ketahanan Pangan (BKP) Kementerian pertanian mencatat konsumsi protein penduduk Indonesia mencapai 62,05 gram per kapita setiap hari nya (gram/kap/hari) pada 2020. Jumlah itu turun 1,3 % dibandingkan pada tahun sebelumnya yang mencapai 62,87 gram/kap/hari. Konsumsi protein yang berasal dari pangan hewani tercatat sebesar 21,29 gram atau 34,3 % pada 2020 dan untuk protein berasal dari nabati mencapai 40,77 gram atau 65,7% tahun 2020.

Makanan sumber protein yang biasa dikonsumsi masyarakat di Provinsi Nusa Tenggara Barat antara lain daging, telur, dan susu. Konsumsi daging masyarakat di Nusa Tenggara Barat mengalami peningkatan dari tahun 2015 hingga 2016, yaitu sebesar 3,13 gram/kapita/hari menjadi 3,35 gram/kapita/hari. Begitu juga dengan konsumsi makanan sumber protein berupa telur dan susu, yaitu sebesar 3,23 gram/kapita/hari pada tahun 2015 dan sebesar 3,34 gram/kapita/hari

pada tahun 2016. Meskipun demikian, masih terdapat anak sekolah usia 9-12 tahun yang mengalami defisit asupan protein di Indonesia, yaitu sebesar 39,8% pada laki-laki dan 49,9% pada perempuan (Sandjaja S, 2013).

Prevelensi konsumsi daging Kabupaten Lampung Selatan tahun 2021 sebesar 8,7 kg/kap/tahun yang berasal dari daging ruminansia 2,1 kg/kap/tahun dan daging unggas 6,6 kg/kap/tahun. Hasil ini masih jauh di bawah target nasional yaitu 13,8 kg/kap/tahun dan menurut badan ketahanan pangan 2021 komposisi konsumsi protein tahun 2020 terdiri dari 40,77 gram protein asal pangan nabati (65,70%). (54,5%) dengan asupan protein kurang di UPTD pelayanan sosial tresna werdha, Natar Lampung Selatan hal ini menunjukkan konsumsi protein masih cukup rendah.

Konsumsi sayur dan buah-buahan yang cukup, turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah, menurunkan resiko sulit buang air besar (BAB/sembelit), kegemukan, serta membantu menurunkan resiko penyakit tidak menular kronik konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kemenkes, 2017).

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan mampu menangkal senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Sayuran berwarna, seperti bayam merah, kubis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan. Buah-buahan selain sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah, Buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, merah jingga, orange, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan (Kemenkes, 2017).

Konsumsi sayur yang rendah dikarenakan kelompok tersebut kurang disukai anak-anak. Padahal zat gizi yang terdapat dalam sayur sangat dibutuhkan anak

untuk tumbuh kembang. Anak-anak adalah investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas suatu bangsa akan ditentukan oleh mereka. Maka dari itu diperlukan peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak dini yang dilakukan dengan sistematis dan berkesinambungan. Dengan mengkonsumsi sayur makan perkembangan dan pertumbuhan serta dapat meningkatkan kecerdasan anak (Hidayati, 2017)

Organisasi Kesehatan Dunia dan pakar *nutrisi AS* merekomendasi makan setidaknya lima porsi sayuran dan buah-buahan setiap hari. Satu porsi buah adalah 150 gram dan satu porsi sayuran 75 gram sayuran mentah. Sayuran dan Buah-buahan ini merupakan bahan makanan yang mengandung zat gizi dengan senyawa baik ini sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas. Vitamin dan mineral pada kedua jenis tanaman tersebut merupakan zat gizi utama yang terkandung dalam sayuran dan buah, sedangkan zat gizi lainnya umumnya terdapat dalam jumlah yang tidak terlalu banyak. Selain mengandung gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitasnya, beberapa jenis sayuran dan buah-buahan juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh atau berfungsi sebagai obat (Asnawi,2019).

*World Health Organization* (WHO) dalam pedoman gizi seimbang menganjurkan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat sejumlah 400 gram atau 4 porsi per orang per hari yang terdiri dari 250 gram sayur ( setara dengan 2 ½ porsi gelas sayur setelah dimasak dan tiriskan) dan 150 gram buah ( setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang ). Bagi orang dewasa indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur ( Kemenkes, 2014 ).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar, perilaku penduduk dalam mengonsumsi buah dan sayur diukur berdasarkan frekuensi dan porsi konsumsi buah dan sayur pada ART umur 5 tahun ke atas, dengan menghitung jumlah dari konsumsi dalam seminggu dan jumlah porsi rata-rata dalam sehari. Dikategorikan “kurang” apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari ketentuan di atas. Proporsi konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu pada penduduk umur

$\geq 25$  tahun menurut kabupaten/kota di provinsi Lampung, prevalensi Kabupaten Lampung Selatan tidak mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3,56%, 1-2 porsi sebesar 88,08%, 3-4 porsi sebesar 7,26%  $\geq 5$  porsi sebesar 1,10% (Riskesdas 2018).

Menurut Muhammad zaky tahun 2023 bahwa konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Bumisari lebih tinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan yang cukup mengonsumsi sayur dan buah. Didapatkan hasil yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 89,4%, sedangkan yang cukup hanya sebesar 10,6%. Siswa sebagian besar sudah mengonsumsi sayur dan buah namun kurang dari yang dianjurkan yaitu sebesar  $\geq 300$  gram mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari, rata-rata konsumsi buah dan sayur pada siswa yaitu 268,3 gram. Maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dan menambahkan variabel baru yaitu konsumsi protein hewani, protein nabati dan status gizi.

## **B. Rumusan Masalah**

Hasil Riskesdas tahun 2013, menunjukkan prevalensi pendek anak usia 5-12 tahun sebesar 30,7 % dan prevalensi obesitas 18,8%, dan untuk provinsi Lampung angkanya diatas angka nasional. Menurut badan ketahanan pangan 2021 Komposisi konsumsi protein tahun 2020 terdiri dari 40,77 gram protein asal pangan nabati (65,70%). Hal ini menunjukkan konsumsi protein masih cukup rendah.

Menurut muhammad zaky tahun 2023 konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Bumisari lebih tinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan yang cukup mengonsumsi sayur dan buah. Didapatkan hasil yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 89,4%, sedangkan yang cukup hanya sebesar 10,6%. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Konsumsi sumber Protein Buah, Sayur dan Status Gizi pada siswa kelas V di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan tahun 2024”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran konsumsi sumber protein, buah, sayur dan status gizi pada siswa kelas V di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan Tahun 2024.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran status gizi pada anak sekolah kelas v di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan 2024
- b. Mengetahui gambaran konsumsi sumber protein hewani pada anak sekolah kelas v di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan 2024
- c. Mengetahui gambaran konsumsi sumber protein nabati pada anak sekolah kelas v di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan 2024
- d. Mengetahui gambaran konsumsi sayur pada anak sekolah kelas v di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan 2024
- e. Mengetahui gambaran konsumsi buah pada anak sekolah kelas v di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan 2024

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa sebagai bahan bacaan dampak dan penyebab kurangnya konsumsi protein sayur, buah dan status gizi siswa-siswi sekolah dasar.

### **2. Manfaat aplikatif**

Dijadikan bahan masukan untuk sekolah dasar agar lebih giat lagi untuk mempromosikan pentingnya konsumsi sumber protein, sayur, buah dan status gizi pada siswa-siswi kelas V di SDN Bumisari Natar Lampung Selatan.



### **E. Ruang Lingkup**

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran konsumsi protein hewani, protein nabati, sayur dan buah pada siswa-siswi. Lokasi penelitian ini dilakukan di SDN Bumisari Natar, yang akan dilaksanakan pada bulan Desember 2023. Sasaran penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V. Variabel yang peneliti ambil untuk dilakukan penelitian adalah gambaran asupan protein hewani, protein nabati, buah dan sayur, status gizi. instrumen yang digunakan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, kuisioner dan FFQ semi kuantitatif.