

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang perlu mendapatkan perhatian dalam hal gizi dan kesehatan. Diusia ini, peserta didik sudah bisa menentukan pilihan makanan dan minuman yang mereka inginkan. Beragamnya informasi produk makanan dan minuman yang ada membuat peserta didik terpapar informasi yang terkadang membuat peserta didik menjatuhkan pilihan pada produk yang populer dan juga menarik, namun sayangnya kurang baik dari segi gizi dan kesehatan. Dengan demikian, membekali peserta didik dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting agar perilaku gizi dan kesehatan yang baik menjadi suatu kebutuhan dan kebiasaan (Kementrian Kebudayaan RI, 2019).

Sarapan sangat penting untuk anak SD karena dengan sarapan maka kebutuhan zat gizi untuk aktivitas mereka saat di sekolah dapat terpenuhi, dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi maka konsentrasi belajar juga meningkat dan masa pertumbuhannya tidak terganggu. Makan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari. Anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi atau sarapan mutlak sangat di perlukan untuk menunjang aktivitasnya (Sukiniarti, 2015).

Berdasarkan data Survei Diet Total (SDT) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 menunjukkan dari 25.000 anak usia 6-12 tahun di 34 provinsi terdapat 47,7 % anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Bahkan, 66,8 % anak sarapan dengan kualitas gizi rendah atau belum terpenuhi kebutuhan gizinya terutama asupan vitamin dan mineral (Ekaptiningrum, 2022). Ia menjelaskan anak usia sekolah membutuhkan 1.550 kalori perhari mulai dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin serta mineral. Sementara itu, kebutuhan kalori saat sarapan tidaklah besar sekitar 300 kalori.

Namun, sebagian besar anak Indonesia gagal memenuhi kebutuhan kalori saat sarapan karena asupan gizi yang tidak seimbang.

Risiko terhadap status gizi mungkin terjadi bila anak melewatkan sarapan. Dengan melewatkan sarapan, anak-anak mungkin beralih kecemilan, yang dapat berdampak negatif terhadap nafsu makan dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Jajanan yang dibeli di toko seringkali mengandung energi dan lemak dalam jumlah tinggi, termasuk gorengan yang dapat menyebabkan penambahan berat badan. Selain itu, jika jajanan yang tidak sehat menjadi kebiasaan dari pola makan anak, mereka mungkin mengalami kekurangan nutrisi dan kalori yang diperlukan, sehingga meningkatkan risiko malnutrisi (Ethasari, 2014).

Dampak negatif tidak sarapan pagi pada mengakibatkan ketidakseimbangan sistem syaraf pusat, dan di sertai gejala seperti merasa pusing, badan gemetar, dan merasa lelah. Anak mejadi sulit menerima pelajaran dengan baik karena konsentrasi belajar terganggu. Hal ini dikarenakan cadangan dari makanan sudah menurun. Pada akhirnya, dampak negatif yang di timbulkan adalah penurunan hasil tes belajar (Angraini, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuniarsih (2021) di SMAN 12 Kota Bekasi dengan jumlah responden 84 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan sebagian besar responden masuk dalam kategori baik sebanyak 56%, dan kebiasaan sarapan pagi masuk dalam kategori buruk sebanyak 44%.

Penelitian dilakukan oleh Rifdayani di SDN 100 Kelurahan Kedung Sari penelitian ini dilakukan pada anak sekolah dasar berusia 9-12 tahun yang berjumlah 49 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 49 anak usia sekolah dasar diperoleh hasil sebagian besar siswa tidak terbiasa sarapan pagi dengan jumlah 65,30% dan hanya 34,70% yang terbiasa sarapan pagi. Alasan tidak sarapan dikarenakan mereka belum mengetahui pentingnya sarapan pagi, belum mengetahui apa itu gizi seimbang, belum mengetahui apa itu makanan sehat dan bergizi, serta belum mengetahui jenis makanan apa saja yang bergizi. Artinya kesadaran anak terhadap sarapan masih rendah. Siswa yang melewatkan sarapan pagi dan masuk kelas akan terlihat mengantuk, lalai, terkadang malas bergerak, serta memiliki postur tubuh tinggi dan berat badan yang tidak seimbang, hal ini terlihat pada anak yang berpenampilan tinggi dan kurus.

Menurut Riskesdas (2017) prevalensi status gizi (IMT/U) anak sekolah umur 6-12 tahun di Indonesia sebesar 10.9% terdiri dari 3,4% sangat kurus, 7.5% kurus. Sedangkan prevalensi kurus (IMT/U) Provinsi Lampung pada anak usia sekolah (6-12 tahun) untuk kategori sangat kurus adalah sebesar 3.1 %, dan kurus 6.9% .

Menurut Riskesdas (2018) IMT/U anak usia 5-12 Tahun di Provinsi Lampung terdapat sangat kurus 2,40%, kurus 6,97%, dan obesitas 18,93%, Sedangkan di Kabupaten Tanggamus terdapat sangat kurus 0,80% , kurus 5,85%, dan obesitas 12,49%. Hal ini menunjukan bahwa sebesar 19,14% anak usia sekolah di Kabupaten Tanggamus mengalami masalah gizi. Salah satu sekolah dasar yang berada di Kabupaten Tanggamus yaitu SDN Sawang Balak.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023) prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun menurut IMT/U di Indonesia yaitu gizi buruk 3,5%, gizi kurang 7,5%, gizi baik 69,4% gizi lebih 11,9% dan obesitas 7,8%. Sedangkan di Provinsi Lampung yaitu gizi lebih sebesar 12,3% , gizi buruk 3,8%, gizi kurang 6,8%, gizi baik 12,1% dan obesitas 9,6%.

Menurut studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti di SDN Sawang Balak Tanggamus dari 25 orang siswa/siswi, didapatkan hasil sebanyak 64% anak jarang sarapan pagi dan 36% anak yang sarapan pagi. Pemenuhan kebutuhan gizi dan memperlancar aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Namun ada kendala tertentu yang menghambat kebiasaan sehat ini seperti rendahnya tingkat pengetahuan dan status gizi. Terkait dengan kondisi tersebut maka, peneliti ingin meneliti pengetahuan, kebiasaan sarapan dan status gizi siswa di SDN Sawang Balak Tanggamus Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Menjadikan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu "Gambaran pengetahuan, kebiasaan sarapan dan status gizi siswa di SDN Sawang Balak Kecamatan Cukuh Balak Kabupaten Tanggamus Tahun 2024"?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan status gizi pada siswa di SDN Sawang Balak Tanggamus Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran status gizi siswa di SDN Sawang Balak Kabupaten Tanggamus Tahun 2024.
- b. Diketahui gambaran pengetahuan tentang gizi siswa di SDN Sawang Balak Kabupaten Tanggamus Tahun 2024.
- c. Diketahui gambaran kebiasaan sarapan siswa di SDN Sawang Balak Kabupaten Tanggamus Tahun 2024.

D. Manfaat Peneliti

1. Manfaat teoristik

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi menambah ilmu pengetahuan tentang gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, dan status gizi siswa di SDN Sawang Balak Tanggamus Tahun 2024.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai acuan dalam upaya pencegahan masalah gizi dengan sarapan.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran status gizi, pengetahuan sarapan dan status gizi siswa di SDN Sawang Balak. Sumber data yang digunakan adalah data primer yaitu hasil wawancara, kuesioner, dan pengukuran antropometri meliputi tinggi badan dan berat badan anak. Penelitian dilakukan di SDN Sawang Balak Tanggamus yang dilaksanakan pada bulan April 2024. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas 5-6 di SDN Sawang Balak. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan status gizi pada anak sekolah.