

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah membutuhkan zat gizi setiap hari, yang diperoleh dari berbagai macam makanan dan minuman yang digunakan sebagai sumber energi, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menjaga kesehatan. Pada dasarnya terdapat 6 macam zat gizi yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kecukupan zat gizi anak sekolah usia 10-12 tahun relatif lebih besar daripada anak sekolah usia 7-9 tahun, karena pertumbuhannya relatif cepat, terutama penambahan tinggi badan. Selain usia, jenis kelamin juga mempengaruhi kecukupan zat gizi. Adanya perbedaan pertumbuhan antar jenis kelamin mulai usia 10 tahun sehingga kecukupan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (Badan POM RI, 2013).

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari pangan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi yang baik dipengaruhi oleh jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi. Secara tidak langsung asupan zat gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah karakteristik keluarga. Karakteristik keluarga khususnya ibu yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak (Almatsier, 2010).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan status gizi anak umur 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 9,2%, terdiri dari 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi yang terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 9,2%, sedangkan prevalensi pendek yaitu 25,7% (7,2% sangat pendek dan 18,5% pendek).

Pada Provinsi Lampung didapatkan status gizi anak umur 5-12 tahun menurut IMT/U dengan prevalensi sangat kurus sebesar 2,40%, kurus sebesar 6,97%, gemuk 10,52%, obesitas 8,37%. Dan kategori status gizi anak umur 5-12

tahun menurut tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan prevalensi sangat pendek sebesar 5,19% dan pendek sebesar 16,05% (Risikesdas, 2018).

Pada Kabupaten Lampung Tengah didapatkan prevalensi status gizi menurut TB/U pada anak umur 5-12 tahun sebanyak 4,08% masuk dalam kategori sangat pendek, dan 13,55% masuk dalam kategori pendek. Dan kategori status gizi anak umur 5-12 tahun menurut IMT/U dengan prevalensi 3,15% sangat kurus, 7,80% masuk dalam kategori kurus, 10,83% gemuk, dan 8,50% masuk dalam kategori obesitas (Risikesdas, 2018).

Pola makan terkait dengan pemilihan jajanan dapat mempengaruhi kualitas gizi anak, pola makan anak dipengaruhi oleh pengetahuan orang tua, edukasi yang diberikan orang tua terkait pemenuhan gizi seimbang dan kebiasaan pola makan yang terstruktur. Kebiasaan baik yang dapat orang tua lakukan ialah membudayakan sarapan pagi. Dampak positif sarapan dapat memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan anak per harinya. Anak yang tidak sarapan akan berisiko mengalami defisiensi zat gizi.

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% yaitu 200-300 kalori. Dalam menyusun menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya (Kemenkes RI, 2014).

Sarapan memberikan berbagai manfaat, akan tetapi pada kenyataannya masih banyak anak - anak masa sekolah yang cenderung mengabaikan sarapan. Penelitian yang dilakukan oleh Widyanti dan Sidiartha di SD 1 Taro, Gianyar, Bali tahun 2013 mendapatkan hasil bahwa hanya 51,7% dari total siswa SD tersebut yang memiliki kebiasaan sarapan. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Mariza tahun 2012 di dua SD Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang, menunjukkan bahwa terdapat 40,62% siswa SD yang tidak terbiasa sarapan. Sarapan yang diabaikan memberikan berbagai dampak negatif bagi tumbuh

kembang anak. Anak yang melewatkan sarapan cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk makan berlebih dalam satu waktu, sehingga menyebabkan meningkatnya risiko berat badan berlebih dan IMT (indeks massa tubuh) yang relatif lebih tinggi (Aryadi, Ariyawati, Suwarba, 2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kebiasaan mengonsumsi jajan. Kebiasaan mengonsumsi jajan dapat berdampak buruk, sebab banyak makanan jajanan yang tidak aman dan tidak sehat. Saat ini jajanan sekolah semakin beraneka ragam dari mulai jajanan tradisional sampai jajanan modern sehingga mampu menarik para siswa untuk mengonsumsi jajanan sekolah.

Pada masa anak usia sekolah adalah masa pertumbuhan sehingga membutuhkan nutrisi untuk membantu perkembangannya. Hal inilah yang mendorong anak usia sekolah sering mengonsumsi jajanan yang ada di lingkungan sekolah, namun terkadang jajanan yang ada di lingkungan sekolah tidak terjamin kebersihan dan kandungan gizi pada makanan tersebut. Jajanan yang mengandung bahan berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan dan terus menerus dapat menyebabkan penumpukan zat karsinogenik pada tubuh yang akan mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit yang berbahaya (Syarifuddin, 2022).

Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, 63,3% anak > 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan. Padahal sayuran di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah (Kemenkes RI, 2014).

Rekomendasi konsumsi sayur dan buah menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014 adalah 300-400 gram atau setara dengan 5 porsi per hari untuk kelompok usia anak balita dan usia sekolah. Buah dan sayur merupakan dua jenis makanan yang sangat disarankan untuk dikonsumsi setiap hari. Keduanya mengandung vitamin dan mineral, serta serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Bagi anak-anak sendiri, nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayuran sangatlah penting untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan mereka (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan permasalahan yang telah di jelaskan pada latar belakang, peneliti menyadari bahwa

perlu untuk meneliti gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak usia sekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 anak usia sekolah di Kabupaten Lampung Tengah masih banyak yang memiliki status gizi tidak baik, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimanakah gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak usia sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Darussalam Kecamatan Bandar Surabaya Kabupaten Lampung Tengah tahun 2023 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak usia sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Darussalam Kecamatan Bandar Surabaya Kabupaten Lampung Tengah tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui status gizi anak sekolah berdasarkan IMT/U pada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Darussalam
- b. Diketahui gambaran pengetahuan anak usia sekolah tentang gizi pada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Darussalam
- c. Diketahui gambaran kebiasaan sarapan pagi pada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Darussalam
- d. Diketahui kebiasaan jajan pada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Darussalam
- e. Diketahui gambaran konsumsi sayur pada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Darussalam
- f. Diketahui gambaran konsumsi buah pada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Darussalam

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pembaca khususnya mahasiswa tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak usia sekolah.

2. Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk sekolah dan orang tua agar lebih mengetahui dan memperhatikan faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak usia sekolah khususnya anak sekolah dasar.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian mengenai gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi anak usia sekolah. Subjek penelitian ini adalah siswa/siswi sekolah dasar kelas 5. Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada tanggal 03-05 Mei 2023 dan dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Darussalam Desa Sidodadi Kecamatan Bandar Surabaya Kabupaten Lampung Tengah. Variabel yang diambil adalah status gizi, pengetahuan tentang gizi, kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan jajan, pola konsumsi sayur dan buah.