

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak merupakan anugrah yang tak ternilai dan memegang peranan penting sebagai bagian dari sumber daya manusia suatu negara. Di tingkat sekolah dasar, anak-anak dididik untuk menjadi pribadi yang cerdas, bertakwa, mencintai tanah air, serta memiliki karakter yang tangguh, kreatif, berakhlak mulia, dan sopan santun. Mereka juga dibekali kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekitarnya. Banyak yang berpendapat bahwa anak usia sekolah memiliki peran penting dalam membentuk masa depan suatu bangsa. Karena mereka belum dewasa, perhatian khusus terhadap asupan makanan menjadi sangat penting. Oleh karena itu, edukasi tentang gizi, kebiasaan makan sehat, dan pola konsumsi yang baik perlu diberikan sejak dini (Sihite, 2020).

Masa sekolah merupakan periode pertumbuhan yang cepat bagi anak, sehingga mereka perlu asupan gizi yang baik dan cukup untuk mendukung perkembangan tersebut. Selain menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik, nutrisi juga berperan penting dalam mendukung fungsi otak agar anak dapat menyerap pelajaran dengan lebih baik dan maksimal (Hanim & Ariyani, 2022)

Anak usia sekolah kerap menghadapi berbagai persoalan terkait kesehatan dan gizi, yang umumnya dipengaruhi oleh pola makan dan kebiasaan sehari-hari mereka. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi saat belajar. Permasalahan gizi yang umum terjadi pada kelompok usia ini meliputi pertumbuhan yang terhambat (stunting), berat badan kurang, maupun kelebihan berat badan. Malnutrisi, baik karena kekurangan maupun kelebihan asupan gizi, masih menjadi isu kesehatan yang signifikan di Indonesia. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi jajanan tidak sehat, pola makan yang tidak seimbang, serta keberadaan penyakit menular dan tidak menular semakin memperburuk kondisi kesehatan anak-anak (Sulastris & Mustikaningrum, 2023).

Anak usia sekolah memerlukan asupan energi harian sekitar 1.550 kalori, yang sebaiknya diperoleh dari sumber karbohidrat, protein, lemak, serta berbagai vitamin dan mineral. Meskipun kebutuhan energi saat sarapan hanya sekitar 300 kalori, masih banyak anak di Indonesia yang belum mampu memenuhinya karena pola makan yang kurang seimbang dan asupan gizi yang tidak mencukupi (Ekaptiningrum 2022).

Beragam permasalahan masih sering ditemukan di kalangan anak sekolah, dan salah satu penyebab utamanya adalah persoalan gizi. Di sejumlah daerah di Indonesia, asupan gizi anak-anak sekolah masih tergolong memprihatinkan. Padahal, kecukupan gizi harian sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, menjaga kesehatan, serta mengoptimalkan kemampuan intelektual mereka, Agar di kemudian hari mereka dapat berkembang menjadi generasi penerus yang tangguh dan berkualitas bagi bangsa (Ernadi & Ilmi, 2020)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, status gizi anak di Indonesia menurut Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menunjukkan bahwa 1,9% anak mengalami gizi buruk, 6,8% kekurangan gizi, 75,3% memiliki status gizi yang baik, 11,2% kelebihan gizi, dan 4,8% mengalami obesitas. Sementara itu, Provinsi Lampung mencatatkan 2,3% anak dengan gizi buruk, 6,5% kekurangan gizi, 79,3% dengan gizi baik, 8,9% dengan gizi lebih, dan 3,0% mengalami obesitas.

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, status gizi anak usia 5–12 tahun di Indonesia berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menunjukkan bahwa 3,5% anak mengalami gizi buruk, 7,5% kekurangan gizi, 69,4% memiliki gizi baik, 11,9% tergolong gizi lebih, dan 7,8% menderita obesitas. Di Provinsi Lampung, tercatat 3,8% anak dengan gizi buruk, 6,8% kekurangan gizi, 69,2% dengan gizi baik, 12,3% dengan gizi lebih, dan 7,9% obesitas. Dibandingkan dengan data Riskesdas 2018, terlihat adanya penurunan persentase anak yang memiliki status gizi baik berdasarkan indikator IMT/U pada SKI 2023.

Berdasarkan Survei Diet Total (SDT) 2014 yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Litbangkes) Kementerian Kesehatan RI, dari sekitar 25.000 anak usia 6–12 tahun yang menjadi responden di 34

provinsi, tercatat bahwa 47,7% anak tidak memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Selain itu, 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi yang rendah, terutama terkait dengan asupan vitamin dan mineral.

Sarapan pagi memiliki peran yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah. Kebiasaan sarapan merupakan bagian dari gaya hidup sehat yang mendukung tercapainya gizi seimbang, serta membantu anak untuk tumbuh sehat, aktif, dan cerdas. Namun, masih banyak anak yang belum mendapatkan asupan gizi yang cukup melalui sarapan yang sehat di pagi hari. Ketersediaan makanan di rumah setiap pagi menjadi faktor utama dalam membentuk kebiasaan sarapan. Ketika sarapan disediakan secara teratur, hal ini dapat menanamkan pola makan sehat secara psikologis pada anak. Sarapan adalah kegiatan makan yang dilakukan sebelum memulai aktivitas sehari-hari, yang bisa berupa makanan pokok, lauk pauk, atau camilan. Secara ideal, sarapan seharusnya memberikan sekitar 25% dari total asupan energi harian dan mengandung nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, lemak, serta berbagai vitamin dan mineral, termasuk makanan tinggi serat seperti susu dan produk olahannya, oatmeal, roti, atau buah-buahan. Bagi anak sekolah, sarapan sangat krusial untuk mendukung konsentrasi, daya tahan tubuh, dan keterlibatan dalam proses belajar maupun kegiatan ekstrakurikuler. Sarapan juga membantu otak mendapatkan energi untuk menjalani aktivitas pagi. Namun, hasil penelitian mengungkapkan bahwa hanya sekitar 30% anak berusia 3–12 tahun yang mengonsumsi sarapan dengan komposisi gizi yang seimbang (Ramadhanihari & Sulandjari, 2024).

Hasil penelitian dari Pergizi Pangan Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa sarapan bergizi seimbang memegang peranan penting bagi anak usia sekolah. Selain menyumbang sekitar 30% dari total kebutuhan gizi harian, sarapan juga berperan dalam meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, menjaga fokus saat belajar, serta berkontribusi terhadap prestasi akademik dan daya tahan tubuh. Sarapan juga dapat membantu mencegah kebiasaan mengonsumsi jajanan yang kurang sehat. Namun demikian, banyak anak di Indonesia yang masih belum terbiasa sarapan atau menghadapi kesulitan dalam memperoleh sarapan yang bergizi. Situasi ini menjadi salah satu faktor risiko utama yang berpengaruh terhadap masalah kesehatan. Tingkat kebiasaan sarapan anak tercatat hanya

sekitar 44,6%, yang terdiri dari 5,2% anak yang tidak pernah sarapan, 4,58% yang jarang sarapan, dan 34,82% yang hanya sesekali melakukannya. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku sarapan ini antara lain adalah keterlibatan orang tua dan ketersediaan makanan sehat di pagi hari.

Menurut Ketua Umum Pergizi Pangan, Hardiansyah, sebanyak tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak melakukan sarapan sebelum pergi ke sekolah.. Hasil penelitian, menurut Arif Satria (Dekan FEMA IPB), menunjukkan bahwa 40 hingga 60 persen siswa di Indonesia tidak mengonsumsi makanan yang cukup sebelum mulai belajar. Artinya, sebagian siswa tidak memenuhi kebutuhan nutrisi mereka, yang menyebabkan mereka kurang berkonsentrasi saat belajar. Faktor-faktor yang mungkin menyebabkan hal ini antara lain bangun terlalu pagi, ketidakpuasan terhadap pilihan sarapan yang tersedia, serta orang tua yang jarang menjadikan sarapan pagi sebagai kebiasaan rutin (Suraya et al., 2019).

Berdasarkan beberapa pernyataan diatas, informasi terkait status gizi, kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi di Indonesia masih menjadi suatu permasalahan yang membutuhkan perhatian sehingga eksplorasi dan identifikasi untuk masalah tersebut sangat perlu dilakukan.

Peneliti memilih SDN 3 Sidodadi Asri Lampung Selatan sebagai tempat penelitian dikarenakan tempat tersebut berada di Lampung terutama di pedesaan yang mungkin lebih umum keterbatasan akses terhadap pengetahuan terhadap makanan bergizi dibandingkan dengan sekolah di perkotaan, baik dari segi aksesibilitas makanan, pendidikan pengetahuan maupun faktor sosial ekonomi. Peneliti ingin memberikan wawasan terhadap masalah tersebut dan setelah dilakukan observasi awal dilingkungan SDN 3 Sidodadi Asri terhadap 11 orang siswa ditemukan 5 dari 11 siswa tersebut yang artinya 45,5% siswa nya masih jarang sarapan pagi dengan alasan malas, tidak terbiasa, kesiangn, buru – buru kesekolah, orangtua yang kurang memperhatikan, lalu ada kendala yang menyebabkan kebiasaan sehat ini seperti rendahnya pengetahuan gizi dan status gizi yang berhubungan dengan sarapan pagi. Terkait kondisi tersebut maka, peneliti tertarik ingin meneliti status gizi, pengetahuan mengenai gizi dan kebiasaan rutin sarapan pagi siswa di SDN 3 Sidodadi Asri Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya serta hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa di SDN 3 Sidodadi Asri terdapat 5 dari 11 siswa (45,5%) yang belum mencukupi kebutuhan gizinya karena tidak melakukan sarapan pagi. Temuan ini menjadi dasar perumusan masalah dalam penelitian, yaitu: "Bagaimana gambaran status gizi, tingkat pengetahuan gizi, dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa sekolah dasar di SDN 3 Sidodadi Asri, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kondisi status gizi, tingkat pengetahuan mengenai gizi, serta kebiasaan sarapan pagi pada siswa sekolah dasar di SDN 3 Sidodadi Asri, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran status gizi siswa di SDN 3 Sidodadi Asri Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.
- b. Diketahui gambaran tingkat pengetahuan gizi siswa di SDN 3 Sidodadi Asri Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.
- c. Diketahui gambaran kebiasaan sarapan pagi siswa di SDN 3 Sidodadi Asri Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.
- d. Diketahui gambaran menu gizi seimbang siswa di SDN 3 Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini bisa memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman mengenai gambaran status gizi, pengetahuan tentang gizi serta kebiasaan sarapan siswa di SDN 3 Sidodadi Asri Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan.

2. Manfaat Aplikatif

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk membantu siswa belajar tentang gizi dan sarapan pagi dalam upaya pencegahan masalah gizi anak sekolah.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memaparkan status gizi, tingkat pengetahuan tentang gizi, serta kebiasaan sarapan pada siswa kelas IV dan V di SDN 3 Sidodadi Asri, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Variabel yang diteliti mencakup status gizi, pengetahuan gizi, dan kebiasaan sarapan. Data yang dikumpulkan merupakan data primer, diperoleh melalui wawancara, pengisian kuesioner, dan pengukuran antropometri seperti tinggi dan berat badan. Subjek penelitian mencakup seluruh siswa kelas IV dan V, yaitu 19 siswa dari kelas IV dan 15 siswa dari kelas V, dengan total responden sebanyak 34 anak. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Maret 2025.