

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan seseorang dapat diukur melalui status gizi, yang menunjukkan efektivitas tubuh dalam menyerap, mengonsumsi, dan memanfaatkan nutrisi dari makanan, seperti yang dijelaskan oleh Siswanto dkk. pada tahun 2014. Penentuan status gizi ini memegang peranan krusial dalam pembentukan sumber daya manusia unggul, terutama bagi anak-anak berusia 6 hingga 12 tahun. Di fase ini, mereka mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Oleh karena itu, asupan gizi yang adekuat menjadi fondasi utama bagi terwujudnya kesehatan dan kecerdasan optimal mereka di masa depan.

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara nutrisi yang masuk ke tubuh dan kebutuhan nutrisi tubuh, yang mana secara langsung memengaruhi tingkat kesehatan individu. Kementerian Kesehatan Republik. Masalah gizi pada anak usia 6-12 tahun di Indonesia, termasuk gizi kurang dan obesitas, adalah isu yang membutuhkan perhatian serius. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (2023), status gizi anak sekolah masih memprihatinkan; 15,9% anak dikategorikan kekurangan berat badan dan kurus, sedangkan 4,2% lainnya mengalami kelebihan berat badan.

Kompleksitas masalah gizi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik anak, tetapi juga berdampak signifikan pada prestasi belajar, kehadiran di sekolah, dan aktivitas sehari-hari mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Ristiyati (2014) di SDN Tuntang Kabupaten Semarang menunjukkan bahwa status gizi yang tidak normal memiliki korelasi signifikan dengan berbagai masalah pada anak. Hasil studi tersebut menemukan bahwa anak-anak dengan gizi tidak normal lebih sering sakit, bolos sekolah, dan cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah. Temuan ini didukung oleh hasil uji statistik dengan nilai $p < 0,001$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan prestasi belajar.

Di samping itu, asupan gizi yang kurang pada anak-anak sering kali berakibat pada menurunnya tingkat aktivitas fisik mereka. Sebaliknya, kondisi gizi berlebih sangat terkait dengan peningkatan risiko penyakit degeneratif saat mereka dewasa, mencakup diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung, sebagaimana dikemukakan oleh Yulita et al. (2022). Temuan ini diperkuat oleh studi scoping review yang dilaksanakan oleh Gayatri et al. (2021), yang memperlihatkan penurunan drastis pada kebugaran kardiovaskular, khususnya kapasitas kardiorespirasi, di antara anak-anak yang memiliki gizi lebih.

Penelitian yang dilakukan oleh Zuhiryah dan Indrawati pada tahun 2021 menunjukkan adanya korelasi positif antara asupan protein dengan status gizi anak, yang diukur menggunakan indeks massa tubuh per usia (IMT/U). Temuan ini didukung oleh Mulyasari & Setiana (2016) yang mengindikasikan bahwa peningkatan konsumsi protein sekitar 15% berkaitan erat dengan percepatan perkembangan anak. Kendati demikian, hasil studi Tomaso et al. (2021) pada anak usia 6-12 tahun menunjukkan bahwa mayoritas anak, yaitu 59%, 53,76%, dan 36,6%, masih memiliki tingkat asupan protein yang kurang. Menurut Kementerian PPN/Bappenas, 2019, angka kecukupan protein di Indonesia masih terbilang sangat kurang yaitu <80% atau sekitar 35,1% penduduk dengan angka konsumsi protein sangat kurang.

Data survei Siswanto et al. (2014) di Indonesia mengungkap bahwa tingkat kecukupan protein pada anak berusia 5-12 tahun sangat memprihatinkan. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa 29,3% anak memiliki asupan protein yang sangat kurang, dan 16,1% lainnya masuk kategori kurang. Angka ini bahkan melebihi kelompok usia balita.

Selain itu, Survei Sosial Ekonomi Nasional (2022) juga menunjukkan rendahnya tingkat konsumsi protein hewani per kapita per hari di Indonesia. Data mencatat bahwa konsumsi protein dari ikan, udang, cumi, atau kerang hanya mencapai 9,58 gram, dari daging sebanyak 4,79 gram, serta dari telur dan susu sebesar 3,37 gram. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, di mana konsumsi pangan hewani di perkotaan lebih tinggi dibandingkan di pedesaan. Sebuah penelitian oleh Ariani et al. (2018) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa produk perikanan, telur, dan daging ayam lebih banyak dikonsumsi oleh

rumah tangga perkotaan dan kelompok berpendapatan tinggi, dengan telur ayam ras, ayam broiler, dan ikan tongkol/tuna/cakalang sebagai jenis yang paling sering dikonsumsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Bertalina (2013) mengungkap fakta menarik bahwa 50% anak-anak di Indonesia yang berusia 6-12 tahun jarang mengonsumsi protein hewani. Rendahnya asupan protein ini dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Salah satu penyebab utamanya adalah harga protein hewani yang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan produk pertanian lainnya. Hal ini membuat komoditas tersebut sulit dijangkau oleh semua lapisan masyarakat, seperti yang dijelaskan oleh Swamilaksita & Sukandar (2022). Faktor sosial ekonomi rumah tangga juga sangat memengaruhi pola konsumsi protein hewani. Hal ini meliputi tingkat pendapatan, harga pangan, selera, dan kebiasaan makan, sebagaimana diungkapkan oleh Suryana et al. (2019).

Di Kabupaten Pesawaran, ikan merupakan sumber utama protein hewani. Namun, tingkat konsumsinya masih di bawah standar nasional. Kondisi ini berkorelasi erat dengan tingginya angka stunting di wilayah tersebut. Berdasarkan laporan analisis konsumsi ikan Provinsi Lampung dari Semanticscholar (2021), konsumsi ikan per kapita per tahun di Kabupaten Pesawaran hanya mencapai 30,95 kg. Angka ini jauh di bawah rata-rata nasional yang sebesar 55,16 kg/kapita/tahun, bahkan lebih rendah dari rata-rata Provinsi Lampung yang mencapai 34,93 kg/kapita/tahun.

Kekurangan protein hewani berdampak langsung pada status gizi anak usia sekolah, yang pada gilirannya meningkatkan risiko gizi kurang. Padahal, asupan protein yang memadai, terutama dari sumber hewani, sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan optimal dan prestasi belajar anak. Menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi seimbang sejak usia dini juga akan memberikan pengaruh positif hingga mereka dewasa nanti (Mohammad, 2015). Protein hewani diketahui mengandung asam amino esensial yang lebih lengkap dibandingkan dengan protein nabati. Oleh karena itu, protein hewani dianggap lebih efektif dalam mendukung proses pertumbuhan, perkembangan otot, serta penguatan sistem kekebalan tubuh, sebagaimana dijelaskan oleh Sawetri et al. (2020).

Asupan protein hewani yang berkualitas dan memadai berfungsi sebagai

pemicu utama dalam produksi Insulin-like Growth Factor-1 (IGF-1). Selanjutnya, IGF-1 ini memainkan peran krusial dalam memediasi pembentukan hormon pertumbuhan dan matriks tulang pada anak, seperti yang dijelaskan oleh Diniyyah & Nindya (2017).

Sebuah studi yang dilakukan di Puskesmas Nagi, Larantuka, turut memperkuat temuan ini. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa anak-anak yang mengonsumsi protein hewani kurang dari dua kali seminggu memiliki risiko gizi kurang 76,6 kali lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak-anak yang asupan protein hewani hariannya tercukupi.

Menariknya, studi ini juga menemukan bahwa konsumsi protein nabati tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap risiko gizi kurang. Hasil ini secara jelas menegaskan bahwa peran protein hewani dalam mendukung pertumbuhan dan mencegah stunting jauh lebih kuat dibandingkan protein nabati, sebagaimana dilaporkan oleh Sindhughosa et al. (2023).

SD Negeri 55 Gedong Tataan, yang berlokasi di salah satu desa fokus penanganan stunting, menjadi perhatian peneliti. Studi pendahuluan yang melibatkan wawancara dengan enam orang tua siswa mengungkap bahwa konsumsi protein hewani di kalangan anak-anak masih sangat minim. Mayoritas orang tua hanya menyediakan telur ayam sebagai sumber protein hewani, alasannya karena harganya terjangkau dan mudah didapatkan. Sayangnya, ikan, daging, dan susu tidak selalu tersedia dalam menu makanan sehari-hari siswa. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa belum pernah dilakukan pengukuran status gizi pada siswa SD Negeri 55 Gedong Tataan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti status gizi dan kebiasaan konsumsi pangan protein hewani siswa di SD Negeri 55 Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fakta masalah yang diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana Gambaran status gizi dan kebiasaan konsumsi pangan protein hewani di SD Negeri 55 Gedong Tataan Daerah lokus stunting di Kabupaten Pesawaran.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi dan kebiasaan konsumsi pangan protein hewani di SD Negeri 55 Gedong Tataan Daerah lokus stunting di Kabupaten Pesawaran 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran status gizi menurut IMT menurut umur pada siswa SD Negeri 55 Gedong Tataan
- b. Diketahui gambaran jenis konsumsi pangan protein hewani pada siswa SD Negeri 55 Gedong Tataan
- c. Diketahui gambaran jumlah konsumsi pangan protein hewani pada siswa SD Negeri 55 Gedong Tataan
- d. Diketahui gambaran frekuensi pangan protein hewani pada siswa SD Negeri 55 Gedong Tataan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai status gizi siswa kelas 5 dan 6, serta data tentang kebiasaan konsumsi pangan protein hewani di SD Negeri 55 Gedong Tataan.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil ini dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah agar lebih gencar mempromosikan pentingnya konsumsi protein hewani kepada siswi-siswi di SD Negeri 55 Gedong Tataan.

E. Ruang Lingkup

Studi ini menerapkan metode deskriptif dengan sasaran siswa kelas 5 dan 6 di SD Negeri 55 Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran. Tujuannya untuk mengumpulkan data tentang status gizi dan pola konsumsi protein hewani mereka. Variabel yang diamati meliputi tingkat gizi individu, kuantitas asupan protein hewani, frekuensi konsumsi protein hewani, dan ragam jenis protein hewani yang dikonsumsi.