

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi ialah kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh pola makan dan asupan zat gizi (Almatsier, 2006) dalam (Mustika & Wahini, 2015). Status gizi mencerminkan keseimbangan yang bisa dinilai melalui variabel khusus, dimana status gizi yang maksimal terjadi disaat asupan zat gizi seimbang dengan kebutuhan tubuh. Saat ini, permasalahan gizi dikalangan anak-anak sekolah dasar masih tergolong cukup tinggi (Adriani & Wirjatmadi, 2014).

Pengukuran status gizi kepada anak-anak sekolah dasar sangat krusial untuk dilaksanakan. Selain bertujuan agar mengidentifikasi keadaan gizi anak, pengukuran ini juga berguna didalam memantau tumbuh kembang fisik mereka. Salah satu cara untuk menentukan kondisi gizi anak sekolah adalah melalui penggunaan indeks massa tubuh berdasarkan usia (IMT/U). Metode ini melibatkan penilaian kondisi gizi dengan membandingkan nilai IMT anak pada standar IMT (median) sesuai dengan umurnya. Indeks ini memanfaatkan data berat badan, tinggi badan serta usia anak untuk menilai status gizinya mereka (Par'i, 2016).

Masalah nutrisi yang berkaitan pada pola makan serta masa tumbuh kembang lebih mungkin terjadi pada siswa Sekolah Dasar (SD). Status gizi yang tepat memengaruhi tumbuh kembang anak-anak, misalnya bisa mendorong kemampuan intelektualnya. Untuk menunjang pertumbuhan serta perkembangan mereka selama masa anak usia sekolah, anak sangatlah memerlukan asupan konsumsi yang bernutrisi (Cakrawati, 2012) dalam (Lestari et al., 2016).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, didapatkan bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia yakni prevalensi gizi kurang 11% yang terdiri atas 7,5% gizi kurang serta 3,5% gizi buruk. Prevalensi anak gizi lebih di Indonesia yakni sebesar 19,7% yang terdiri atas 11,9% gizi lebih serta 7,8% obesitas. Di Provinsi Lampung, prevalensi status gizi kepada anak umur 5-12 tahun dimana anak yang

dikelompokkan gizi kurang sebesar 6,8% dan gizi buruk 3,8%, sedangkan untuk masalah gizi lebih, prevalensi nasional masih tergolong tinggi yakni 20,2% yang terdiri dari 12,3% gizi lebih dan 7,9% obesitas (Kemenkes RI, 2023).

Anak sekolah dasar berusia 6-12 tahun adalah harapan masa depan Negara karena mereka akan menjadi pemimpin dan penentu kesejahteraan Negara di masa mendatang. Maka karenanya, anak-anak wajib dibekali dan dipersiapkan sejak kecil supaya mereka pada akhirnya dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, bermoral, juga dapat menjadi individu yang bermanfaat untuk masyarakat (Arifin & Prihanto, 2015).

Pada anak usia sekolah dasar tentu mereka akan bermain, belajar, berolahraga, dan melaksanakan berbagai macam kegiatan fisik ataupun mental. Sehingga sistem imun tubuh berkembang secara baik dan tidak cepat diserang penyakit, zat gizi yang diberi bisa menjaga tubuh tetap sehat. Jika dibandingkan dengan balita, anak usia sekolah memerlukan energi yang banyak serta zat gizi. Karena pertumbuhan dan aktivitas main yang meningkat pada usia ini diperlukan energi, protein, kalsium, fluor, dan zat besi yang lebih banyak. Anak-anak kadang makan hingga 5x sehari agar mencukupi energi serta zat gizinya, tetapi mereka tetap dilatih agar makan 3x sehari yaitu dengan waktu sarapan pagi, makan siang serta makan malam, juga 2x makan selingan. Memenuhi kebutuhan ini dapat mencegah anak sekolah dasar mengalami masalah gizi seperti kekurangan gizi atau kegemukan (Pritasari et al., 2017).

Kebutuhan nutrisi anak-anak lebih signifikan dibanding pada orang dewasa karena mereka memerlukan energi untuk pertumbuhannya. Anak umur 6-12 tahun memerlukan energi yang terdiri dari 45-65% karbohidrat, 20-35% lemak, serta 15-30% protein, dengan kisaran kebutuhan kalori sekitar 1300-1600 kkal per hari. Sarapan pagi seharusnya menyediakan sekitar 500 kalori serta 12,5 gram protein. Meskipun mengonsumsi sarapan meningkatkan asupan energi, kecil kemungkinan hal ini menyebabkan obesitas. Faktor-faktor yang lebih sering berkontribusi pada obesitas termasuk kelebihan konsumsi makronutrien, minimnya kegiatan fisik, rutinnnya mengonsumsi makanan cepat saji, gaya asupan yang kurang seimbang, riwayat obesitas pada orang tua, serta kurangnya kebiasaan sarapan. Di Indonesia, banyak masyarakat yang belum menerapkan

kebiasaan sarapan dengan benar (Giyan et al., 2019). Tidak sarapan juga dapat berdampak negatif seperti menurunnya produktivitas, kualitas belajar yang berkurang, peningkatan risiko kegemukan, serta meningkatkan kebiasaan jajan yang kurang baik (Bina dan KIA, 2014). Menurut analisis RISKESDAS 2010 terhadap 35.000 anak sekolah dasar, 26,1% anak hanya sarapan dengan minuman (misalnya susu, teh, atau air), sedangkan 44,6% anak yang sarapannya sekedar mendapatkan asupan energi kurang dari 15% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Pergizi Pangan Indonesia, 2012).

Menurut penelitian Nuru dan koleganya (2015), sarapan sering diabaikan oleh sejumlah besar anak di berbagai negara. Jepang, sebagai negara maju, mencatat tingkat pengabaian sarapan sebesar 18% di kalangan siswa sekolah menengah dan 4% di tingkat sekolah dasar. Di sisi lain, negara-negara berkembang seperti Indonesia, Filipina, Thailand, Malaysia, dan Singapura melaporkan 13% dari kelompok usia yang berbeda mengabaikan sarapan. Sebuah survei nasional di Amerika Serikat terhadap 4.320 anak sekolah dasar menemukan bahwa 20% dari mereka tidak sarapan (Taskar, et al., 2010).

Hardinsyah (2013) melaporkan bahwa sekitar 69,6% anak Indonesia tidak mengonsumsi sarapan sesuai dengan prinsip gizi seimbang, dan hampir 44,6% di antaranya sarapan dengan nilai gizi yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2019) di sebuah Sekolah Dasar di Padang mengungkapkan bahwa 63,1% siswa tidak terbiasa sarapan pagi.

Jajanan merupakan makanan ringan yang dimakan di antara waktu makan inti. Anak-anak umumnya menyukai camilan yang biasanya dimakan sekitar 2-3 jam setelah konsumsi inti, seperti pada pukul 10.00 pagi serta 16.00 sore. Saat ini, banyak snack di pasaran terkandung monosodium glutamate (MSG), kalori, lemak, juga zat-zat lainnya yang berpotensi bahaya. Mengonsumsi jajanan yang mengandung MSG banyak, terutama jika dilakukan setiap hari, dapat berkontribusi yang signifikan terhadap penambahan berat badan. Hal ini disebabkan banyaknya orang yang tidak mengetahui camilan yang sehat. Untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan kesadaran kesehatan, kini banyak produk camilan yang mengklaim sebagai camilan sehat (Susanti Irawan, 2017) dalam (P. Sari, 2022).

Konsumsi camilan di pagi hari dan sebelum makan siang diketahui dapat memengaruhi peningkatan indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, variasi dalam komposisi sarapan yang dikonsumsi, seperti gandum, susu, lemak, atau buah-buahan juga berpengaruh pada status gizi seseorang (Mirah Sucita Dewi & Seriani, 2015).

Antara tahun 2017 hingga 2020, konsumsi camilan meningkat sebesar 40%, tingkat konsumsi camilan meningkat tajam dari 37% di tahun 2017 menjadi 77% di tahun 2020. Jika tidak sesuai dengan pedoman makan yang direkomendasikan, kebiasaan ini dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan. Disarankan agar camilan tidak lebih dari 25% dari total asupan kalori harian (Nur Yusuf et al., 2023).

Dari riset sebelumnya yang sudah dilaksanakan pada bulan oktober 2024 di SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung mengenai status gizi terhadap 10 siswa yang dimana didapatkan rata-rata prevalensi kondisi gizi dengan indeks IMT/U siswa kelas 5A, 5B, erta 5C yaitu gizi butuk 0%, gizi kurang 30%, gizi baik 50%, gizi lebih 10% juga obesitas 10%.

Sekolah Dasar Negeri (SDN) 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung merupakan salah satu sekolah jenjang SD berstatus negeri yang terletak di Jalan Antara No 15, Suka Jawa, Kecamatan Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan, diperkirakan bahwa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung masih mempunyai kebiasaan sarapan serta menyemil yang kurang seimbang, bahkan ada siswa yang tidak sama sekali sarapan dengan alasan tidak terbiasa sarapan, terburu-buru, telat bangun, tidak nafsu makan pagi, malas, dan hal lain sebagainya. Di lingkungan sekitar SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung, ada banyaknya penjual-penjual jajanan yang berjualan di sekitar lingkungan sekolah, seperti cireng, somay, bakaran, telur gulung, cilor, es cincau, es doger, bakso tusuk, ice cream, es kul-kul, jasuke, es dungan, bubur sum-sum dan pada sekolah tersebut terdapat satu kantin dibelakang sekolah yang berjualan sosis-sosisan serta berbagai macam pop ice. Lingkungan sekolah yang berada dilokasi strategis dengan banyak penjual makanan di sekitarnya mempermudah siswa untuk membeli jajanan setelah pulang sekolah sebagai makanan camilan.

Melihat latar belakang ini peneliti tertarik melaksanakan riset agar memahami gambaran status gizi, pola konsumsi sarapan dan camilan yang meliputi kebiasaan sarapan, frekuensi sarapan, jenis camilan, frekuensi camilan, serta jumlah camilan dengan sasaran siswa/siswi kelas V di SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian dalam latar belakang ini, maka rumusan permasalahan didalam riset ini ialah “Bagaimana gambaran status gizi, pola konsumsi sarapan dan camilan pada siswa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung Tahun 2025?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Riset ini tujuannya agar memahami gambaran status gizi, pola konsumsi sarapan serta camilan pada siswa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khususnya didalam riset ini yakni:

- a. Melihat gambaran status gizi dengan indeks IMT/U meliputi berat badan, tinggi badan dan usia pada siswa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung
- b. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada siswa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung
- c. Mengetahui gambaran frekuensi sarapan pada siswa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung
- d. Mengetahui gambaran jenis camilan pada siswa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung
- e. Mengetahui gambaran frekuensi camilan pada siswa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung
- f. Mengetahui gambaran jumlah camilan pada siswa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil riset diharapkan dapat digunakan menjadi referensi, bahan informasi, menambah ilmu literatur, wawasan peserta didik di SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil riset ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan masukan khususnya bagi orang tua dan pihak sekolah tentang bagaimana memiliki pola konsumsi sarapan dan camilan yang dikonsumsi berkaitan dengan status gizi.

E. Ruang Lingkup

Rancangan riset yang dipakai dalam penelitian ini ialah studi deskriptif yang tujuannya mengetahui identifikasi kondisi gizi, pola konsumsi sarapan serta camilan kepada siswa SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan dengan sampel murid kelas V di SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung. Variabel didalam riset ini ialah status gizi, pola konsumsi sarapan dan camilan yang meliputi kebiasaan sarapan, frekuensi sarapan, jenis camilan, frekuensi camilan serta jumlah camilan. Lokasi penelitian ini adalah di SDN 5 Suka Jawa Kota Bandar Lampung. Riset ini berlangsung di bulan April tahun 2025. Data terkumpul melalui pengukuran antropometri agar memahami kondisi gizi melalui pengukuran tinggi badan serta menimbang berat badan responden, membagikan lembar kuesioner pola konsumsi sarapan dan camilan serta formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* yang disebarakan.