

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Asupan gizi menjadi faktor utama dalam memengaruhi mutu sumber daya manusia (SDM). Upaya meningkatkan kualitas SDM dilakukan dengan memastikan tumbuh kembang anak dalam keluarga melalui pemberian nutrisi yang cukup dan pengelolaan perawatan yang tepat. Ketidalcukupan gizi, khususnya pada masa anak-anak dan remaja, dapat menghambat optimalisasi potensi dalam mendukung kemajuan masyarakat. Gizi ialah elemen dari makanan serta komponen yang ada dalam tubuh manusia. Istilah gizi mencakup zat-zat gizi (*nutrient*), pengelolaan asupan makanan dan minuman (*diet*), dan keadaan gizi (*status gizi*) (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Anak-anak yang berada dalam usia sekolah adalah periode yang krusial untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Nutrisi yang seimbang sangat penting dalam mempertahankan kesehatan serta aktivitas anak. Dukungan dari orang-orang terdekat, seperti anggota keluarga, berpengaruh pada gaya makan anak. Jika gaya makan ditanamkan dengan benar, melalui penyajian asupan sehat juga bergizi dari awal, hal ini akan berdampak pada mereka saat menjadi dewasa nanti (Andika dan Siti, 2015).

Status gizi adalah salah satu elemen krusial untuk mencapai tingkat kesehatan yang ideal. Kondisi gizi seseorang mencerminkan keseimbangan antara jumlah nutrisi yang dikonsumsi melalui makanan dan kebutuhan tubuh untuk menjalankan proses metabolisme. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas harian, berat badan, dan lainnya menentukan perbedaan kebutuhan nutrisi pada setiap individu (Par'i, 2016).

Berdasarkan hasil SKI tahun 2023 keadaan gizi anak umur 5-12 tahun berdasarkan indeks massa tubuh per usia (IMT/U) mencatat prevalensi kategori kurus sebesar 11%, yang meliputi kategori sangat kurus mencapai 3,5% dan 7,5% termasuk ke dalam kategori kurus.

Permasalahan lebihnya berat badan terhadap anak-anak di Indonesia juga tetap signifikan, dengan prevalensi kategori kegemukan di Indonesia mencapai 19,7%. Angka tersebut terdiri dari 11,9% yang tergolong gemuk dan 7,8% yang masuk ke dalam kategori sangat gemuk (obesitas). Sementara itu, prevalensi anak yang pendek adalah 18,7% terdiri dari 4,6% yang sangat pendek dan 14,1% yang pendek. Dari data diatas menunjukkan bahwa prevalensi gemuk, sangat gemuk (obesitas), pendek, dan sangat pendek angkanya masih cukup tinggi.

Di Provinsi Lampung, kondisi gizi anak umur 5-12 tahun berdasarkan IMT/U dengan prevalensi kurus sebesar 3,8%, kurus sebesar 6,8%, gemuk 12,3%, sangat gemuk (obesitas) 7,9% (SKI, 2023). Dari data diatas menunjukkan bahwa provinsi Lampung angkanya masih cukup tinggi dari angka nasional.

Pada wilayah Kabupaten Lampung Utara didapatkan prevalensi kondisi gizi anak umur 5-12 tahun berkisar 23,5% tergolong dalam kelompok *stunting* (pendek), 7,4% *wasting* (kurus), 18% masuk dalam kategori *underweight* (berat badan kurang), dan 2,1% masuk dalam kategori *overweight* (berat badan lebih) (SKI, 2023). Dari data diatas jika dibandingkan Lampung yang ratanya berkisar 14,9%, angka ini cukup tinggi. Dengan kata lain, tingkat *stunting* dan *underweight* di Lampung Utara angka ini melebihi rata-rata gizi di tingkat provinsi.

Salah satu elemen yang berpengaruh terhadap gizi individu adalah minimnya wawasan tentang gizi. Penurunan wawasan ini juga akan berdampak pada kemampuan individu dalam mengaplikasikan informasi gizi dalam aktivitas harian. Peningkatan pemahaman individu dapat dilakukan dengan memberi edukasi gizi sejak usia dini lewat penyuluhan, serta distribusi poster, leaflet, ataupun booklet di lingkungan sekolah (Fitri dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri tahun 2023 di Madrasah Ibtidaiyah Darussalam Lampung Tengah, diketahui tingkat pemahaman terkait gizi seimbang lewat golongan kurang terdapat 23 orang sebesar 46%, golongan

cukup terdapat 22 orang sebesar 44%, dan kategori baik terdapat 5 orang sebesar 10%. Berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar responden belum terlalu memahami mengenai makanan gizi seimbang, hal ini terlihat dari skor mayoritas responden yang berada dalam kategori kurang.

Membiasakan anak-anak untuk sarapan adalah salah satu solusi untuk menghadapi masalah gizi. Sarapan pagi berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh serta meningkatkan fokus belajar. Ini karena sarapan memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk melaksanakan berbagai kegiatan sepanjang harinya, seperti pergi ke sekolah, belajar, dan bermain, secara optimal. Tanpa sarapan, anak-anak tidak akan mampu menjalani rutinitas harian mereka (Haniefan dan Nurkhopipah, 2023).

Dampak buruk tidak sarapan pagi, yaitu menyebabkan anak merasa kekurangan tenaga dan membuat perut kurang berisikan asupan yang kursial hingga susah untuk fokus terutama saat belajar. Rendahnya tingkat konsentrasi anak di sekolah saat mengikuti pelajaran bisa dipicu oleh rasa cemas akibat lapar. Tingkat konsentrasi yang rendah saat belajar dapat berdampak pada prestasi akademik, karena hal tersebut dijadikan tolak ukur dalam pendidikan yang berkaitan dengan kesehatan seperti gizi (Riinawati, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Lusiana tahun 2020 di SDN 171 Pekan baru, diketahui bahwa jumlah siswa yang memiliki kebiasaan untuk sarapan pagi ialah 9 orang yaitu persentase 30,3% serta yang kurang sarapan pagi berjumlah 35 orang dengan persentase 69,7%. Pada data ini bisa didapatkan bahwasanya mayoritas siswa/siswi tidak menjalani kebiasaan sarapan pagi.

Salah satu elemen yang berperan dalam kondisi gizi anak adalah kebiasaan makan jajanan. Kebiasaan ini bisa menimbulkan efek negatif, karena banyak pilihan makanan jajanan yang tidak memenuhi standar keamanan dan kesehatan. Sekarang, pilihan makanan di sekolah sangat beragam, mulai makanan tradisional sampai modern, yang membuat siswa tertarik untuk membeli jajan di sekolah.

Kebiasaan mengonsumsi makanan ringan yang tidak memenuhi standar jajanan sehat memiliki dampak besar terhadap kesehatan anak, terutama karena anak usia sekolah dasar sangat rentan dan berisiko tinggi terkena penyakit melalui makanan. Jika kondisi ini terus diabaikan, risiko terjadinya

keracunan makanan akan meningkat dikarenakan pengetahuan tentang keamanan pangan yang masih minim (Fikawati dkk., 2017).

Riset yang dilangsungkan oleh Hastutik dan Kadek di tahun 2018 di SDN 03 Kragilan Mojolaban Sukoharjo menunjukkan bahwa ada 28 siswa dengan kebiasaan jajan, yang merupakan 96,6% dari total, sementara hanya 1 siswa yang tidak memiliki kebiasaan tersebut, yaitu berkisar 3,4%. Maka itu, bisa didapatkan bahwasanya mayoritas siswa/siswi memiliki kebiasaan untuk jajan.

Berbagai jenis vitamin, mineral, dan serat yang terdapat dalam buah dan sayur menjadikannya sebagai penyedia nutrisi yang penting. Beberapa vitamin serta mineral tersebut juga berfungsi menjadi antioksidan untuk mencegah efek zat berbahaya pada tubuh (Kemenkes, 2014).

Manfaat dari sayuran serta buah bagi anak-anak memberi keuntungan untuk kesehatan sistem pencernaan mereka sehingga meningkatkan serat terhadap gizi anak. Akibatnya, ketahanan tubuh juga meningkat dan dapat menghindarkan berbagai penyakit di masa depan. Selain baik untuk ketahanan imun, buah-buahan serta sayuran juga memberi keuntungan lain, misalnya menolong fokus serta menjaga ingatan jangka lama (Frieda, 2016).

Rendahnya asupan buah-buahan dan sayuran untuk kanak-kanak dipicu dari gaya makan yang kurang konsisten. Di samping itu, kebiasaan masyarakat yang lebih mengutamakan makanan cepat saji serta instan yang minim sayur juga buah turut berdampak pada asupan sayur serta buah di kalangan pelajar (Lupiana dan Sadiman, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2014) merekomendasikan kepada masyarakat Indonesia, khususnya balita serta anak-anak sekolah, agar mengkonsumsi sayuran juga buah-buahan antara 300 hingga 400 gram per orang setiap harinya. Dan juga, pada remaja serta orang dewasa, jumlah yang disarankan adalah sekitar 400 hingga 600 gram per orang per harinya. sebesar dua pertiga dari total instruksi tersebut terdiri dari sayuran. Di Indonesia, pedoman mengenai konsumsi sayuran serta buah tiap harinya mengacu kepada Panduan Gizi Seimbang sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014, yang merekomendasikan 3-4 porsi sayur serta 2-3 porsi

buah setiap harinya, ataupun setengah piring berisikan buah juga sayur (dengan proporsi lebih besar sayurannya) pada tiap saat makan (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan data dari SKI tahun 2023, terdapat data yang menunjukkan proporsi konsumsi sayur serta buah setiap harinya selama seminggu bagi warga berusia 5 tahun ke atas. Di Indonesia, sekitar 11,8% penduduk kurang asupan sayur serta buah, 67,5% mengkonsumsi 1-2 porsi, 17,4% antara 3-4 porsi, dan 3,3% pada kategori 5 porsi atau lebih. Sementara itu, untuk provinsi Lampung, 5,0% penduduk kurang mengkonsumsi sayuran serta buah, 58,1% mengkonsumsi 1-2 porsi, 30,6% pada 3-4 porsi, serta 6,3% sebanyak 5 porsi atau lebih. Secara umum, supan sayuran dan buah di Indonesia terus tergolong rendah, baik di skala nasional maupun di Lampung, di mana mayoritas masyarakat hanya mengonsumsi 1-2 porsi sehari.

Kondisi gizi anak-anak yang ada dalam periode sekolah di wilayah ini masih menjadi perhatian, dengan data terbaru menunjukkan angka yang masih cukup tinggi untuk masalah gizi, seperti *stunting*, *wasting*, dan *overweight* di Lampung Utara. Selain itu, Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi memiliki populasi siswa yang *representatif*, sehingga data yang akan dikumpulkan dapat mencerminkan situasi status gizi anak usia sekolah di daerah Lampung Utara secara lebih luas.

Dari latar belakang ini, penulis mempunyai ketertarikan didalam melaksanakan penelitian terkait kondisi gizi, pengetahuan tentang gizi seimbang, kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan mengonsumsi jajanan, serta jumlah asupan sayur serta buah yang ditujukan kepada siswa/siswi kelas IV dan V di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi dari SKI 2023, masih terdapat sejumlah anak dalam kelompok usia sekolah di Kabupaten Lampung Utara yang mempunyai gangguan gizi. Maka sebab, peneliti berminat untuk melaksanakan riset guna memahami bagaimana kondisi gizi serta faktor-faktor lain yang berdampak ke anak-anak usia sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi, yang berada di Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara, tahun 2025 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan utama pada penelitian ini ialah agar memahami kondisi gizi serta berbagai faktor lain yang mempengaruhi anak-anak usia sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara pada tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kondisi gizi anak umur sekolah berdasarkan IMT/U kepada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi
- b. Diketahui pengetahuan anak usia sekolah mengenai gizi seimbang pada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi
- c. Diketahui kebiasaan sarapan pagi kepada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi
- d. Diketahui kebiasaan mengonsumsi jajanan kepada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi
- e. Diketahui jumlah konsumsi sayur pada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi
- f. Diketahui jumlah konsumsi buah kepada siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi ini harapannya bisa memberikan pemahaman dan perspektif baru pada pembaca, terutama bagi mahasiswa, mengenai keadaan gizi serta faktor-faktor lain yang berdampak kepada anak-anak di usia sekolah.

2. Manfaat Aplikatif

Studi ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam program peningkatan gizi untuk siswa/siswi di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini adalah kajian mengenai kondisi gizi serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi anak-anak di usia sekolah. Subjek dari riset ini ialah siswa-siswi yang berada di kelas IV dan V sekolah dasar. Proses perolehan data berlangsung pada bulan April 2025 dan dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Kotabumi yang terletak di Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara. Variabel yang menjadi fokus penelitian meliputi status gizi, pengetahuan mengenai gizi seimbang, kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan mengonsumsi jajanan, serta jumlah asupan sayur serta buah. Alat yang dipakai pada riset ini mencakup pengukuran bobot badan, tinggi badan, kuesioner, dan formulir FFQ Semi Kuantitatif.