

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) TAHUN anak sekolah adalah golongan anak dengan usia antara 7-15 tahun. Pada masa ini disebut juga dengan usia kelompok di mana anak mulai mengalihkan perhatian dan keakraban dalam keluarga, kerja sama antar teman, dan sikap terhadap pekerjaan atau pendidikan (Syafar et al., n.d.). Anak adalah kelompok usia yang perlu diperhatikan pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan serta dapat berguna bagi masyarakat. Selanjutnya, gizi merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Status gizi yang baik tidak hanya mencerminkan kecukupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh, tetapi juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif, konsentrasi belajar, dan kemampuan fisik secara keseluruhan. Sedangkan kekurangan gizi akan mengakibatkan gangguan pertumbuhan, rendahnya daya tahan tubuh, penurunan prestasi akademik, serta potensi rendahnya kualitas sumber daya manusia di masa depan (Karmelia Rosfinda Meo Maku, 2025).

Secara global, masalah malnutrisi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan. Menurut estimasi *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2020 sekitar 22,2% atau 149,2 juta anak balita mengalami stunting (kekurangan tinggi badan untuk usia), yang merupakan bentuk kronis dari malnutrisi dan dapat berdampak jangka panjang pada kemampuan belajar dan produktivitas di masa dewasa (Intake et al., 2025). Pada tingkat nasional, Indonesia menghadapi beban gizi yang kompleks dengan adanya gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan (*double burden of malnutrition*). Hasil *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024* menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%, dari sebelumnya sekitar 21,5% pada 2023, tetapi angka tersebut masih berada di atas target pemerintah Indonesia untuk tahun 2029, yaitu 14,2% (Kemenkes RI, 2025). Selain itu, meskipun angka

stunting menurun, prevalensi anak yang kekurangan energi dan zat gizi mikro tetap tinggi, dan banyak anak tidak mendapatkan asupan nutrisi yang tepat sejak usia dini.

Perilaku makan menjadi faktor penting dalam menentukan status gizi anak sekolah. Kebiasaan sarapan pagi, sebagai asupan pertama dalam sehari, berperan penting dalam memenuhi 15 – 30% kebutuhan energi harian anak. Namun, data menunjukkan bahwa banyak anak di Indonesia tidak sarapan atau sarapan tidak mencukupi kebutuhan energi minimum. Survei oleh Kementerian Kesehatan dan lembaga lain menunjukkan bahwa sekitar 47,7% anak usia 6–12 tahun belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan, dan lebih dari 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi rendah (nutrisi kurang optimal termasuk vitamin dan mineral) (Kompas.com, 2024). Kebiasaan ini menunjukkan bahwa hampir separuh anak usia sekolah tidak mendapatkan energi dan nutrisi penting di awal hari yang dapat mendukung aktivitas belajar. Secara nasional prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah normal (30,7%), kurus (11,2%), dan gemuk (18,8%) (Kuanino & Kupang, 2017).

Bagi siswa berusia 6-13 tahun, sarapan sangat penting karena dapat membantu memberikan asupan gizi yang cukup sebelum berangkat ke sekolah dan melakukan banyak aktivitas di sekolah. Angka kejadian tidak sarapan di Indonesia pada anak-anak usia sekolah sebesar 16,9%. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan anak usia sekolah sering mengabaikan sarapan karena takut datang terlambat di sekolah, tidak terdapat makanan yang dihidangkan karena ibu sibuk bekerja, takut mengalami sakit perut, tidak cukup waktu karena bangun kesiang, membutuhkan waktu perjalanan lebih lama karena jarak antara rumah dan sekolah yang cukup jauh (Badi'ah, 2019). Selain itu, tidak terbiasa melakukan sarapan, karena belum ada selera untuk makan setelah bangun tidur, apabila dipaksakan untuk sarapan dapat menimbulkan rasa yang kurang nyaman (Listiyapuji & Pratama, 2025).

Selain sarapan, pola konsumsi jajanan di luar rumah sekolah juga menjadi aspek perilaku makan yang sering dihubungkan dengan status gizi. Jajanan di

sekolah dan lingkungan dekat sekolah umumnya tinggi lemak, gula, dan garam tetapi rendah nilai gizi, sehingga dapat berkontribusi pada risiko kelebihan berat badan, obesitas, atau sebaliknya ketidakseimbangan gizi anak. Anak sekolah yang tidak sarapan di rumah memiliki kemungkinan mengurangi rasa lapar dengan membeli jajanan di sekolah yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Jajanan yang mereka konsumsi biasanya mereka beli di kantin sekolah ataupun pedagang yang berjualan di luar gerbang sekolah. Anak sekolah dasar (SD) memiliki kebiasaan jajan yang cukup tinggi terutama pada jajanan yang tidak sehat, hal tersebut dipengaruhi oleh pengetahuan mereka yang masih rendah mengenai makanan yang baik dan tidak baik di konsumsi, sehingga mereka biasanya membeli jajan karena menyukai penampilan, rasa dan harga yang terjangkau. Kebiasaan mengonsumsi jajanan dapat mengakibatkan status gizi kelebihan gizi (*overweight*), kekurangan gizi (*underweight*), kurus (*wasting*) karena kebanyakan jajanan yang sering dikonsumsi anak sekolah sangat rendah zat gizi yang diperlukan oleh anak, jajanan yang dijual di sekolah maupun kantin sekolah tidak seimbang dari segi kandungan gizi dapat mempengaruhi status gizi anak (Hutabarat et al., 2022).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi ini dibedakan dalam beberapa kategori, yaitu gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan.

Secara regional, permasalahan gizi di Indonesia menunjukkan disparitas antar daerah. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), tempat penelitian ini dilakukan, termasuk wilayah yang memiliki masalah gizi yang kompleks. Beberapa sumber memperlihatkan bahwa prevalensi stunting di NTT pada 2023 berada pada kisaran lebih tinggi dari rata-rata nasional, dengan angka

yang dilaporkan mencapai sekitar 31,25% – 37,9%, jauh di atas angka stunting nasional 21,5% (BADAN PUSAT STATISTIK NTT, 2024). Data BPK Provinsi NTT juga menunjukkan tren penurunan stunting dalam beberapa tahun terakhir, dengan angka turun dari sekitar 20,9% pada 2021 menjadi sekitar 15,2% pada 2023 untuk balita secara umum, tetapi prevalensi tetap menjadi isu penting yang memerlukan perhatian demi mencapai status gizi anak yang optimal (BPK Perwakilan Prov NTT, 2023). Kota Kupang sebagai pusat pemerintahan dan pembelajaran di NTT memiliki keunikan tersendiri dalam perilaku makan anak sekolah karena interaksi antara kehidupan urban dan tradisi lokal. Anak sekolah dasar terutama rentan terhadap masalah gizi karena mereka berada pada periode pertumbuhan cepat dan membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik dan proses belajar. DAMPAK ANAK TIDAK SARAPAN SERTA JAJAN Selain itu, konsumsi jajanan yang tidak sehat di lingkungan sekolah dapat memperburuk pola asupan gizi anak apabila tidak diimbangi dengan kebiasaan makan yang sehat sejak pagi.

Berbagai kondisi tersebut menunjukkan keterkaitan antara perilaku makan anak, khususnya kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan dengan status gizi anak sekolah. Kebiasaan sarapan yang buruk atau melewatkan sarapan akan mengurangi asupan energi awal hari dan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi serta performa belajar. Sementara itu, konsumsi jajanan tinggi gula dan lemak tanpa nilai gizi seimbang dapat mempengaruhi status gizi menjadi kurang optimal atau bahkan kelebihan gizi. Risiko perilaku ini harus dianalisis secara ilmiah guna mengetahui sejauh mana kaitannya dengan status gizi siswa di lingkungan sekolah dasar.

Penelitian ini mengambil tempat di Sekolah Dasar Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang yang memiliki siswa sebanyak 290 orang dengan rentan umur 7 – 15 tahun. Berdasarkan data awal yang diambil dari UPTD Puskesmas Oesapa (pengukuran dilakukan tahun 2025) dengan hasil pengukuran jumlah siswa yang mengalami gizi kurang sebanyak 20 orang atau sebanyak 6,85% dari jumlah seluruh siswa dan yang mengalami obesitas sebanyak 25 orang atau

sebanyak 8,56%, sisanya dikategorikan sebagai siswa dengan gizi baik. Namun, perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan pola konsumsi jajanan terhadap status gizi anak sekolah dasar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang kuat bagi pemangku kepentingan di bidang pendidikan dan kesehatan untuk merancang intervensi yang tepat dalam mendukung pemenuhan gizi anak sekolah dan menunjang pembelajaran yang optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan dengan status gizi anak di SD Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang.

2. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi jajanan pada anak Sekolah Dasar Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang.
- 2) Untuk mengetahui status gizi status gizi (*overweight*, *underweight*, *stunting* atau *wasting*) pada anak Sekolah Dasar Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang.
- 3) Untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam bidang gizi kesehatan masyarakat, khususnya terkait kebiasaan sarapan pagi, konsumsi jajanan, dan status gizi anak sekolah dasar. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti dalam mengembangkan program edukasi gizi yang lebih efektif bagi anak sekolah dasar guna mendukung perbaikan status gizi dan mencegah terjadinya masalah gizi, seperti gizi kurang maupun overweight.

2. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyediakan data dan informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan di tingkat manajemen sekolah, khususnya dalam penyusunan kebijakan terkait penyediaan makanan sehat di kantin sekolah, pengawasan jajanan anak, serta pelaksanaan kegiatan promosi dan edukasi gizi di lingkungan sekolah.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua dan lingkungan sekitar sekolah, mengenai pentingnya kebiasaan sarapan pagi dan pemilihan jajanan yang sehat bagi anak sekolah dasar. Dengan meningkatnya pemahaman tentang hubungan perilaku makan dan status gizi anak, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku ke arah pola makan yang lebih sehat dan seimbang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Dan Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
(Sam et al., 2025) Hubungan antara Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak di Sekolah Dasar Negeri 72 Manado	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada anak sekolah dasar di SD Negeri 72 Manado, terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak di SD Negeri 72 Manado. Kebiasaan sarapan pagi yang cukup ataupun kurang dapat menyebabkan perubahan pada status gizi anak, baik dalam bentuk kekurangan ataupun kelebihan status gizi.		Penelitian di SD Negeri 72 Manado menemukan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan status gizi anak sekolah dasar. Sebaliknya, penelitian di Nusa Tenggara Timur (NTT) menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Penelitian ini menambahkan variabel konsumsi jajanan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor yang memengaruhi status gizi anak sekolah dasar di SDN Oesapa Kecil 2 di Kota Kupang.