

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mereka yang berusia antara 6 dan 12 tahun dianggap sebagai siswa sekolah dasar, yang juga dikenal sebagai masa intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah dengan cepat seiring bertambahnya usia, dan keterampilan yang mereka kuasai akan semakin berbeda. Dalam tumbuh kembang anak sangat memerlukan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan dalam tumbuh kembang dan kemajuan remaja. Pola makan dan nafsu makan anak muda berubah ketika memasuki usia sekolah pada usia 6 tahun hingga 12 tahun. Di sekolah, anak-anak mulai memutuskan sendiri apa yang akan mereka makan. Untuk membantu anak-anak tumbuh dan berkembang, memberikan mereka makanan bergizi sangatlah penting. Anak-anak berusia antara 6 dan 12 tahun masih dalam masa pertumbuhan, sehingga kebutuhan gizinya juga meningkat. Makanan yang diperoleh seorang anak melalui penggunaan makanan sehari-hari memainkan peran penting dalam kehidupan anak tersebut. Kesehatan fisik dan mental anak akan terpengaruh oleh kekurangan atau kelebihan konsumsi zat gizi (Dia Putri Ariska, 2019).

Sarapan merupakan makanan yang memberikan kontribusi energi dan suplemen untuk membantu aktivitas sehari-hari siswa yang lebih muda dan selanjutnya mempengaruhi status gizi. Sarapan sebaiknya mengandung sumber makanan yang kaya gula, protein, tinggi serat, dan rendah lemak. Melewatkan sarapan bisa membahayakan Anda menjadi besar dan memiliki kondisi medis. Kegemukan bisa terjadi karena ketika anak melewatkan sarapan dan merasa lapar, mereka akan mengonsumsi lebih banyak jenis makanan berlemak yang didapat dari camilan. Berulangnya penggunaan variasi makanan pokok berdampak pada konsumsi energi dan suplemen absolut setiap hari pada siswa yang lebih muda (Saragi et al., 2015).

Kekambuhan makan sebanyak 3 kali sehari dikaitkan dengan status sehat secara umum, sedangkan kekambuhan makan >3 kali sehari dikaitkan dengan riwayat berat badan tinggi, khususnya pada daerah kelebihan berat badan. Temuan remaja putri di Skotlandia menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan anak kecil untuk mengonsumsi makanan secara normal sebanyak 5,3 kali sehari, terdiri dari 3,3 kali sehari untuk makan malam pokok dan 2,0 kali sehari untuk konsumsi camilan dan terdapat hubungan negatif antara terulangnya pesta-pesta utama dan terulangnya pemanfaatan camilan (Nuryani dan Rahmawati, 2018). Siswa yang lebih muda memiliki pemikiran yang berbeda-beda dalam menentukan makanan yang mereka pilih dan makan. Anak-anak akan lebih sering menyukai makanan ringan dan makan di luar rumah dibandingkan dengan makan di rumah. Oleh karena itu, jumlah zat gizi yang masuk melalui makanan cenderung meningkat dan tidak dapat dikontrol. Kondisi medis yang saat ini mumpuni adalah banyaknya generasi muda yang suka ngemil di lingkungan sekolah (Dinas Kekuatan Republik Indonesia, 2010). Jajanan merupakan salah satu makanan yang tidak dapat dibedakan dari kalangan pelajar muda di Indonesia. Makanan jajanan kini semakin beragam, mulai dari jajanan tradisional hingga jajanan kekinian. Kecenderungan makan akan menyebabkan konsumsi energi yang Anda peroleh lebih besar dibandingkan energi yang Anda keluarkan. Mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak akan menyebabkan konsumsi energi yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Swantrisa, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan penggunaan makanan ringan pada anak usia dini adalah informasi, mentalitas, teman sebaya, pekerjaan wali, dan kecenderungan anak membawa bekal ke sekolah. Dalam menjamin tercukupinya rezeki dan rezeki kepada generasi muda, peran keluarga memegang peranan yang sangat penting. Berdasarkan temuan penelitian, terdapat korelasi positif antara pola makan anak dengan perilaku gizi sehat (Sukriani et al., 2021) dan keluarga berperan dalam mendorong perilaku tersebut dengan memberikan makanan bergizi dan memberikan contoh positif. Makanan jajanan mempunyai dampak positif dan negatif, yaitu dapat menyebabkan diare dan keracunan akibat

buruknya kebersihan, sedangkan makanan jajanan sendiri dapat menggantikan energi yang hilang selama kegiatan sekolah (Rahmi, 2018). Status gizi dapat dicirikan sebagai status kesejahteraan sebagai keselarasan antara kebutuhan pangan dan informasi. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan dan dampak makanan terhadap kesehatan mental. Status kesehatan yang buruk dapat menyebabkan melemahnya perkembangan tubuh dan berkurangnya jumlah sinapsis, serta cacatnya hubungan biokimia di otak besar. Status gizi yang buruk dapat mempengaruhi kemajuan pengetahuan pikiran sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar anak (Hasan et al., 2022).

Status gizi merupakan suatu kondisi sejahtera tubuh karena asupan suplemen dari makanan dan minuman yang sesuai kebutuhan. Anak usia dini kelas merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan, masalah gizi yang sering terjadi pada anak usia dini adalah kelebihan berat badan, kegemukan dan status gizi buruk (Hutabarat, 2022). Informasi dari World Wellbeing Association (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa rata-rata kelaparan pada anak-anak di dunia adalah sekitar 14,3% dan jumlah anak yang mengalami kekurangan makanan sehat adalah 95,2 juta anak. Permasalahan gizi pada siswa kelas bawah saat ini masih sangat tinggi. Berdasarkan informasi Riskesdas (2018), didapatkan status sehat pada kelompok umur 7 – 13 tahun di Indonesia, yaitu rata-rata status gizinya adalah 10,2% mengalami gizi buruk dan 8% mengalami rezeki banyak (tanda berat badan sesuai level) . Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yang masih tinggi dengan selisih masing-masing 1,9% dan 3,8% (Sajiman dkk., 201). Mengingat hasil Kajian Status Sehat Indonesia (SSGI) tahun 2022 memberikan gambaran mengenai status sehat balita (gagal, kurus, kurus, kelebihan berat badan) dan faktor penentunya antara lain petunjuk mediasi gizi eksplisit dan syafaat pola makan sensitif yang memanfaatkan strategi pengujian yang digambarkan secara cross-sectional dua tahap, secara spesifik, prevalensi hambatan adalah 21,6%, Pemborosan 7,7%, Berat Badan Kurang 17,1%, dan Kelebihan Berat Badan 3,5%.

Mengingat hasil Studi Kesejahteraan Indonesia (SKI) tahun 2023, status gizi anak usia 5-12 tahun sesuai grafik berat badan/dewasa di Indonesia, khususnya rata-rata Sangat Langsing 5,1%, Langsing 13,9% , Biasa sebesar 74,9%, Kegemukan sebesar 4,0%, dan Obesitas sebesar 4,3%. Kesamaan isu-isu sehat di Wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT) melebihi angka publik figur. Tingkat hambatan yang meluas mencapai 29,8% dan pemborosan 13,9%. Kota Kupang sebagai salah satu wilayah NTT juga menambah permasalahan gizi pada anak berusia 5-12 tahun. Permasalahan menghambat mencapai 32,99% dan pemborosan mencapai 21,74% (Zogara, 2020). Peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi anak sekolah di SD Kelas 1 Kelapa Lima” berdasarkan data tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas di atas, maka peneliti akan merumuskan masalah penelitian ini, yaitu “Apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah di SDI Bertingkat Kelapa Lima 1?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah di SDI Bertingkat Kelapa Lima 1

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah di SDI Bertingkat Kelapa Lima 1
- b) Mengidentifikasi kebiasaan jajan pada anak sekolah di SDI Bertingkat Kelapa Lima 1
- c) Mengidentifikasi status gizi pada anak sekolah di SDI Bertingkat Kelapa Lima 1
- d) Mengidentifikasi hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak sekolah di SDI Bertingkat Kelapa Lima 1

- e) Mengidentifikasi hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak sekolah di SDI Bertingkat Kelapa Lima 1

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi SDI Bertingkat Kelapa Lima 1

Eksplorasi ini diyakini dapat memberikan data kepada siswa sekolah dasar dan iklim di area ujian sehubungan dengan kebiasaan sarapan yang baik dan kebiasaan makan yang tepat sehingga dapat menambah pengetahuan dan mengurangi pertaruhan masalah pola makan pada siswa sekolah dasar.

2. Bagi Poltekkes Jurusan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi institusi dalam rangka menambah wawasan bagi mahasiswa dan peneliti yang sejenis.

3. Bagi Peneliti

Ujian ini dapat membangun informasi dan pemahaman analisis mengenai pertaruhan dengan faktor-faktor permasalahan gizi pada siswa kelas junior di SDI Berangkat Kelapa Lima 1. Dan merupakan pengalaman penelitian awal bagi peneliti.

A. KEASLIAN PENELITIAN

Table 1

NO	Nama penulis	Judul	Persamaan	perbedaan
1.	(Zogara, 2020)	Kebiasaan jajan dan status gizi pada siswa sekolah dasar di Kota Kupang	1.sama sama meneliti variabel kebiasaan jajan dan status gizi 2.sama sama meneliti penelitian pada anak Sekolah Dasar	1.peneliti sekarang menambahkan variable kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar
2.	(Noviani et al., 2016)	Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta	1.jenis penelitian yang di teliti peneliti sebelumnya dan saat ini adalah dengan metode cross sectional 2.sama sama meneliti penelitian pada anak sekolah dasar	1. variable yang diteliti penelitian sebelumnya adalah kebiasaan jajan dan pola makan, sedangkan peneliti sekarang meneliti kebiasaan jajan dan kebiasaan sarapan
3.	(Amini, 2023)	Hubungan antara asupan fast food, kebiasaan sarapan, asupan sayur dan buah,aktivitas fisik dengan status gizi dengan status gizi pada siswa/I smp negeri 7 kota Jambi	1.variabel yang di teliti peneliti sebelumnya dan peneliti sekarang adalah kebiasaan sarapan dan status gizi 2.jenis penelitian yang diteliti peneliti sebelumnya dan saat ini adalah dengan metode cross sectional	1.variabel yang diteliti peneliti sebelumnya adalah asupan fast food,kebiasaan sarapan,aktivitas fisik dengan status gizi, sedangkan peneliti sekarang meneliti kebiasaan sarapan dengan status gizi 2.peneliti sebelumnya sasarannya siswa SMP,sementara peneliti sekarang sasarannya anak Sekolah Dasar