

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Anak usia sekolah memiliki kebutuhan gizi dan kesehatan khusus yang harus dipenuhi. Seiring bertambahnya usia, anak-anak mulai memutuskan sendiri apa yang ingin mereka makan dan minum. Selain itu, anak-anak dalam rentang usia ini biasanya terlibat dalam berbagai aktivitas fisik dan kognitif seperti olahraga, belajar, latihan, dan hal-hal serupa. Mengingat tingkat aktivitas yang tinggi dan pola pertumbuhan yang konsisten, tubuh anak-anak usia sekolah membutuhkan energi dan nutrisi yang lebih banyak dibandingkan dengan anak-anak yang lebih muda. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, nutrisi penting seperti sumber energi, protein, kalsium, fluorida, dan zat besi sangat diperlukan (Hanim dkk., 2022).

Status gizi merupakan indikator yang menunjukkan kondisi tubuh seseorang, yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Status ini dikategorikan ke dalam beberapa kelompok, yaitu gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Irnani & Sinaga, 2017). Pada anak usia sekolah, status gizi sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan kemampuan kognitif mereka, yang pada akhirnya dapat memengaruhi potensi akademik. Anak – anak juga termasuk kelompok prioritas dalam program intervensi untuk mencegah dan menangani masalah berat badan berlebihan (overweight) serta obesitas. Menurunkan berat badan umumnya lebih sulit dilakukan oleh orang dewasa dibandingkan dengan anak – anak. Selain itu, strategi intervensi yang dapat diterapkan pada anak – anak juga lebih beragam. Sekolah sebagai lingkungan utama anak -anak menjadi tempat ideal untuk mengintegrasikan aktivitas fisik, guna menangani masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Suryani dkk., 2017).

Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan, khusus pada anak usia 6-12 tahun, adalah dengan memperbaiki status gizi, dan salah satu bentuk pemenuhan gizi yang penting adalah melalui makan pagi atau

sarapan. Sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan bergizi seimbang pada pagi hari sebelum memulai aktivitas belajar di sekolah, yang idealnya mencukupi sekitar 20% - 25% dari total kebutuhan energi harian. Tujuan dari sarapan pagi pada anak sekolah adalah untuk memenuhi kebutuhan energi selama menjalani aktivitas di sekolah, serta membantu meningkatkan konsentrasi dan daya ingat mereka. Kebiasaan sarapan juga termasuk dalam satu dari 13 pesan dasar gizi seimbang (Mariza, 2013). Sarapan pagi sangat penting bagi anak usia sekolah, karena kegiatan belajar membutuhkan energi dan kalori dalam jumlah yang cukup besar (Lusiana, 2020).

Anak usia 6-12 tahun membutuhkan banyak aktivitas fisik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal. Selain itu, mereka juga memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang agar terhindar dari berbagai jenis penyakit, salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi anak sekolah adalah pola makan yang kurang baik, minimnya aktivitas fisik, serta kurangnya waktu tidur. Aktivitas fisik juga berperan penting dalam membentuk kondisi fisik seseorang, dan kondisi fisik ini sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang diterima. Gizi yang seimbang dapat membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat, cerdas, dan mampu meraih prestasi (Tomasoa dkk., 2021).

Menurut WHO (2020), aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh yang berasal dari otot rangka dan memerlukan pembakaran energi, sementara itu, menurut National Sleep Foundation, kurang tidur dapat menurunkan kualitas tidur anak. Ketidakseimbangan antara nutrisi dan kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu pengaturan nafsu makan anak. Anak usia 6-12 tahun idealnya membutuhkan waktu 9-12 jam setiap hari, dengan suasana kamar yang tenang dan nyaman. Tidur yang berkualitas dapat membuat anak merasa segar, tenang, dan bertenaga di pagi hari, serta tidak mengalami gangguan saat terbangun. Beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur anak antara lain adalah kebiasaan tidur, peran orang tua, dan budaya di lingkungan (Putra dkk., 2022).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, status gizi anak usia 5-12 tahun yang diukur menggunakan indikator menurut pengukuran Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U), terdapat 9,2% anak yang termasuk kategori kurus, terdiri atas 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus. Di sisi lain, masalah kelebihan berat badan juga menjadi perhatian, dengan angka kegemukan mencapai 20%, terdiri dari 10,8% anak tergolong gemuk dan 9,2% obesitas (Istyanto & Maghfiroh, 2021). Hasil Riskesdas tahun 2018 tersebut menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada anak usia sekolah merupakan isu penting yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Secara khusus, di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), prevalensi anak usia 5-12 tahun yang mengalami kondisi sangat pendek dan pendek mencapai 41,1%. Sementara itu, anak yang tergolong sangat kurus dan kurus mencapai 18,5%, dan yang mengalami kegemukan serta obesitas sebanyak 61,1% (da Costa dkk., 2023).

Berdasarkan data tersebut, saya tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah Dasar Negeri Oesapa Kecil 2 Kota Kupang, dengan fokus pada Hubungan kebiasaan sarapan pagi, Aktivitas fisik, dan Pola tidur Terhadap Anak Sekolah Dasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah yaitu: Bagaimana Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Tidur Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang Tahun 2025?

## **C. Tujuan**

1. Umum: Untuk mengetahui Hubungan kebiasaan sarapan pagi, aktivitas fisik dan pola tidur terhadap status gizi pada peserta didik anak sekolah dasar di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang, pada tahun 2025.
2. Khusus:
  - a. Untuk mengetahui Gambaran kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah dasar Di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang Tahun 2025.

- b. Untuk mengetahui Gambaran Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar Di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang Tahun 2025.
- c. Untuk mengetahui Gambaran Pola tidur pada anak usia sekolah dasar Di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang Tahun 2025.
- d. Untuk mengetahui Gambaran status gizi pada anak usia sekolah dasar Di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang Tahun 2025.
- e. Untuk mengetahui Hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap status gizi pada anak usia sekolah dasar Di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang Tahun 2025.
- f. Untuk mengetahui Hubungan Aktivitas fisik terhadap status gizi pada anak usia sekolah dasar Di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang Tahun 2025.
- g. Untuk mengetahui Hubungan Pola tidur terhadap status gizi pada anak usia sekolah dasar Di SDN Oesapa Kecil 2 Kota Kupang Tahun 2025.

#### **D. Manfaat**

##### **1. Bagi Penulis**

Menambah pengetahuan dan pengalaman penulis sebagai sarana dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama proses pembelajaran.

##### **2. Bagi Sekolah**

Memberikan masukan kepada kepala sekolah agar diadakan informasi gizi melalui mata pelajaran atau memberikan edukasi kepada siswa – siswi tentang pentingnya sarapan pagi.

##### **3. Bagi Pembaca**

Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi pembaca serta sebagai referensi dalam penelitian lebih lanjut.

##### **4. Bagi Institusi**

Sebagai salah satu sumber informasi bagi mahasiswa yang dapat digunakan sebagai bahan acuan penelitian.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

No.	Nama Peneliti dan Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar (Octaviani dkk., 2018)	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah dasar.	Metode penelitian menggunakan teknik pendekatan cross sectional	Teknik sampel dengan menggunakan stratified proportionate random sampling
2	Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta (Halawa dkk., 2022)	Penelitian ini menemukan hasil bahwa tidak ada hubungan bermakna antara aktifitas fisik, jumlah, dan jam makan malam dengan status gizi.	Metode penelitian menggunakan observasional dengan pendekatan cross sectional	Teknik sampel menggunakan purpose sampling
3	Kebiasaan Sarapan, Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Indonesia (Sya'baniyah dkk., 2022)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan status gizi (IMT/U) berpengaruh Terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar.	Metode penelitian menggunakan studi systematic review	Teknik sampel menggunakan proportionate-stratified random sampling

---

4	Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar (Widyantari dkk., 2018)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan, asupan kebiasaan makan, dan aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.	Metode penelitian Menggunakan desain literature review.	Teknik sampel menggunakan proportionate-stratified random sampling
5	Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (Tsaniya dkk., 2022).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan status gizi terutama pada responden yang memiliki status gizi obesitas, kurangnya kualitas tidur dapat meningkatkan terjadinya resiko obesitas.	Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain cross sectional study.	Teknik sampel menggunakan purpose sampling

---