

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Status gizi dan sumber daya manusia merupakan faktor penentu dalam keberhasilan kesehatan nasional. Upaya peningkatan status gizi harus dimulai sedini mungkin, termasuk usia anak sekolah (Munawaroh *et al.*, 2020). Status gizi anak dapat dipengaruhi oleh dua hal yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi (WHO, 2019). Asupan energi yang kurang dapat menyebabkan keseimbangan pada zat gizi yang mengakibatkan gizi kurang. Asupan energi berlebih akan diubah menjadi lemak tubuh, sehingga terjadinya kegemukan atau gizi lebih (Lani *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018a) bahwa status gizi pada anak usia 5 - 12 tahun di Indonesia menurut indeks massa tubuh (IMT/U) yaitu prevalensi kurus sebesar 9,2% dan prevalensi gemuk sebesar 20%. Prevalensi Status Gizi anak di Provinsi Jawa Barat menurut indeks masa tubuh (IMT/U) pada usia 5 - 12 tahun yaitu prevalensi kurus yaitu sebesar 7,1% dan gemuk sebesar 21,3%. Hasil data Riset Kesehatan Dasar (2018b) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi di Kota Banjar pada anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh (IMT/U) yaitu prevalensi kurus sebesar 10,34% dan gemuk sebesar 14,46%. Hasil data Dinas

Kesehatan di Kota Banjar Tahun 2022-2023 pada anak usia 6 - 12 tahun menurut IMT/U yaitu prevalensi kurus sebesar 9,46%, sedangkan prevalensi gemuk yaitu sebesar 6,90%. Hasil laporan kegiatan kesehatan anak usia sekolah dan remaja di sekolah tahun ajaran 2022-2003 di UPTD Puskesmas Banjar 3 menyatakan bahwa prevalensi status gizi kurang (*underweight*) tertinggi di kota Banjar yaitu sebesar 3,43% terdapat di SDN 2 Banjar.

Menurut Hardinsyah *et al.* (2013) sarapan atau makan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan pagi hari dari bangun tidur hingga pukul 9 pagi untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian. Menurut Gibson dan Gunn tahun 2011, sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Hoata *et al.*, 2021). Peningkatan glukosa darah akan merangsang sekresi insulin oleh sel beta. Semakin tinggi kadar glukosa darah, insulin yang disekresikan juga semakin banyak untuk menormalkan glukosa darah dengan cara memindahkan glukosa darah ke dalam sel (sel-sel otot skelet dan sel-sel hati) untuk diubah menjadi simpanan glikogen. Apabila sel-sel tersebut penuh, maka kelebihan glukosa darah diubah menjadi lemak melalui proses lipogenesis. Insulin berperan menghambat enzim lipase untuk memecah lemak, sehingga semakin banyak insulin yang disekresikan, semakin besar hambatan pada aktivitas enzim lipase.

Akibatnya, semakin banyak lemak yang ditimbun didalam tubuh. Apabila hal ini terjadi terus menerus dapat menyebabkan peningkatan pada berat badan (Halawa *et al.*, 2022)

Seseorang yang melewati sarapan maka akan terjadi kecenderungan akumulasi rasa lapar pada siang hari serta penurunan glukosa darah jauh diambang normal sehingga timbul gejala pusing, konsentrasi berkurang, sindrom metabolik, dan tubuh menjadi lemas (Marvelia *et al.*, 2020). Sarapan pagi dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi terutama karbohidrat yang digunakan tubuh untuk meningkatkan kadar glukosa darah sehingga dapat optimal dalam aktivitas tubuh dan meningkatkan konsentrasi anak (Faida, 2021).

Anak usia sekolah termasuk kelompok yang mengalami masalah gizi. Di Indonesia diketahui prevalensi yang tidak terbiasa sarapan pada anak dan remaja sebesar 16,9% - 59%, sebanyak 4,6% anak sekolah memiliki kualitas menu sarapan yang rendah (Kemenkes RI, 2024). Menurut data studi Riset Kesehatan Dasar (2018a), sebanyak 26% anak di Indonesia hanya minum air putih, teh, atau susu untuk sarapan. Anak tidak dapat rutin untuk mengonsumsi makan pagi diantaranya karena terburu-buru, atau bangun kesiangin sehingga bisa terlambat sekolah (Octaviani *et al.*, 2020). Anak yang terbiasa makan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolahnya, mendapat energi yang lebih saat bermain sehingga terlihat ceria dan juga tidak mudah mengantuk (Haniefan dan Nurkhopipah, 2023). Hasil penelitian Lusiana (2020) di SD Negeri 171

Pekanbaru Tahun 2019 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi, bahwa sarapan pagi mempunyai peran penting terhadap terbentuknya status gizi pada anak yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak.

Menurut Kemenkes RI (2024), makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan lebih lanjut. Kebiasaan jajan dapat berpengaruh pada asupan makan yang dikonsumsi sehingga berdampak pada status gizi (Zogara, 2020). Asupan makanan yang mengandung lemak tinggi, karbohidrat tinggi seperti gorengan apabila dikonsumsi dalam porsi banyak dan dilakukan dalam jangka waktu lama akan menyebabkan obesitas pada anak. Makanan jajanan yang mengandung natrium tinggi, pengawet, pewarna, dan lain-lain seperti snak ringan yang rendah protein dan makanan kemasan yang diolah di pabrik jika dikonsumsi secara terus-menerus dalam jangka waktu lama akan menyebabkan menurunnya fungsi tubuh, sehingga dapat berkontribusi terjadinya gizi kurang, gizi lebih, dan dapat berisiko penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, hiperkolesterol, stroke atau jantung koroner (Rohmah *et al.*, 2020a)

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) RI (2021) bahwa anak usia 6-12 tahun merupakan konsumen terbesar dan tersering mengkonsumsi makanan jajanan, hasil survei menunjukkan bahwa 80% anak sekolah jajan di kantin maupun di lingkungan sekolah. Anak sekolah

tertarik dengan jajanan karena harganya murah, penampilan yang menarik bagi mereka, serta memiliki rasa enak dan praktis dikonsumsi seperti jajanan yang ditusuk lidi dan dikemas memakai plastik bening atau *cup* kecil. Asupan zat gizi makanan jajanan pada anak menjadi salah satu yang mempengaruhi gizi anak. Anak sekolah dengan asupan energi kurang dapat mempunyai peluang mengalami malnutrisi lebih besar dibandingkan dengan anak yang mendapatkan asupan energi cukup (Inamah *et al.*, 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh Swantrisa *et al.* (2023) di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa adanya hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi. Semakin baik kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan siswa maka akan semakin baik status gizi anak. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nuryani *et al.* (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan melewati waktu sarapan berhubungan dengan perilaku jajan.

Pada studi awal yang telah dilakukan di SDN 2 Banjar, menunjukkan bahwa sebanyak 31% memiliki status gizi kurang, 18,7% status gizi lebih, 37,5% status gizi normal, dan 12,5% status gizi obesitas. Hasil pengkajian kebiasaan sarapan pagi di SDN 2 Banjar di Kota Banjar menunjukkan bahwa sebanyak 56% siswa yang melewati sarapan pagi dan 68% siswa mengonsumsi jajanan berupa minuman atau makanan di lingkungan sekolah. Para siswa yang makan jajanan disekolah dikarenakan melewati sarapan pagi sehingga para siswa memilih untuk jajan sebagai pengganti sarapan pagi, dan anak makan jajanan yang tidak sehat. Dapat

diuraikan dari latar belakang tersebut, bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak di SDN 2 Banjar berada di Kecamatan Banjar, Kota Banjar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah :

1. Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia 10 - 12 tahun di SDN 2 Banjar.
2. Apakah terdapat hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak usia 10 - 12 tahun di SDN 2 Banjar.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi pada anak usia 10 - 12 tahun di SDN 2 Banjar.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia 10 - 12 tahun di SDN 2 Banjar.
- b. Menganalisis hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak uisa 10 - 12 tahun di SDN 2 Banjar.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah pada penelitian ini yaitu hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada anak usia 10 - 12 tahun di SDN 2 Banjar.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Bidang ilmu yang diterapkan penelitian ini yaitu lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Banjar berada di Kecamatan Banjar, Kota Banjar.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini yaitu anak sekolah dari usia 10 - 12 tahun.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Desember 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan, serta dapat digunakan sebagai salah satu referensi penelitian untuk

memberikan informasi mengenai kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama mengikuti program sarjana gizi khususnya pada gizi masyarakat.

3. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat, serta saran atau masukan dan evaluasi bagi pihak institusi mengenai gizi masyarakat.

4. Manfaat Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi mahasiswa serta menambah bahan referensi bagi keilmuan gizi.