

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah (6-12 tahun) adalah investasi bangsa, karena anak usia ini merupakan generasi penerus bangsa. Pertumbuhan yang optimal pada anak usia sekolah tergantung dari pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang benar (Judarwanto, 2006). Anak sekolah harus mendapatkan cukup energi dan zat-zat gizi untuk memenuhi kebutuhannya yang meningkat. Zat gizi yang dibutuhkan terdiri dari zat makro dan mikro seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Muhilal, 2012).

Salah satu usaha untuk memenuhi kebutuhan zat gizi anak sekolah adalah dengan melalui sarapan pagi dan jajan karena sarapan pagi dan jajan merupakan bagian dari kebiasaan makan yang berkaitan erat dalam kehidupan sehari-hari anak sekolah. Sarapan pagi adalah kegiatan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang untuk memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah (Yuni, 2012). Sarapan pagi bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah. Pengaruh sarapan terhadap status gizi yaitu melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi karena sarapan dapat memberikan sumbangan zat gizi perharinya. Anak yang tidak sarapan maka akan berisiko defisiensi zat gizi dan berpengaruh terhadap status gizinya.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2010, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat, yaitu sekitar 3500 anak usia sekolah (6-12 tahun) yang hanya sarapan dengan minuman dan asupan energi dari sarapan kurang dari AKG energi. Penelitian yang dilakukan Yuni (2012) menunjukkan masih terdapat 40,62% anak SD jarang sarapan. Anak yang melewatkan sarapan dapat berisiko terjadinya obesitas dan gangguan kesehatan, hal ini dikarenakan ketika melewatkan sarapan dan merasa lapar mereka akan mengkonsumsi makanan yang berkalori lebih tinggi yang berasal dari makanan jajanan. Obesitas pada anak berisiko terjadinya penyakit degeneratif di usia dewasa seperti

hipertensi, diabetes mellitus dan jantung. Hasil RISKESDAS tahun 2010 dan tahun 2013 menunjukkan prevalensi gemuk anak usia 5-12 mengalami peningkatan yakni dari 9,2% menjadi 10,8%, sedangkan untuk prevalensi kurus dari 7,6% menjadi 11,2%.

Jajan merupakan hal yang umum dilakukan anak-anak. Di satu sisi jajan mempunyai aspek positif, dan dalam segi lainnya juga bisa bermakna negatif (Istiany, 2013). Jajanan menyumbangkan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak. Asupan energi jajanan dapat mempengaruhi status gizi karena asupan jajanan yang berlebih dalam satu hari berhubungan dengan peningkatan asupan total kalori. Apabila asupan energi jajanan dan makanan tidak memenuhi kebutuhan energi total akan mengalami kekurangan energi dan berdampak pada status gizi kurang/buruk, begitu juga sebaliknya (Rachmawati, 2012).

Menurut Triasih (2010) anak usia 10-12 tahun memiliki daya ingat yang baik, mudah diajak berkomunikasi serta mengingat makanan yang dikonsumsinya. Anak sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Berbeda dengan umur sebelumnya (6-9 tahun) yang masih sangat bergantung kepada orang tua dalam menyediakan makanan. Kebutuhan energi lebih besar karena anak usia 10-12 tahun lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Golongan anak ini disebut juga golongan anak sekolah yang biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktivitas diluar rumah sehingga sering melupakan waktu makan (Istiany, 2013).

Sukosari merupakan salah satu desa di Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember yang sebagian besar daerahnya dimanfaatkan untuk lahan pertanian, perkebunan, perdagangan dan pendidikan. SDN Sukosari 01 merupakan salah satu lembaga pendidikan yang terletak di desa Sukosari dengan jumlah siswa sebanyak 232 anak. Survei pendahuluan yang dilakukan di sekolah ini diketahui banyak penjual makanan maupun minuman jajanan di sekitar sekolah sehingga anak lebih mudah memperoleh dan mengkonsumsi makanan maupun minuman jajanan. Makanan jajanan yang dijual umumnya berupa snack, cilok, es serta gorengan. Sedangkan untuk koperasi sekolah hanya menjual peralatan sekolah dan alat tulis saja. Pada skrining awal terhadap 20 siswa ditemukan hanya 9 siswa yang

melakukan sarapan dan hampir semua siswa melakukan jajan baik berupa makanan maupun minuman jajanan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi sarapan dan jajan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun di SDN Sukosari 01 Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara energi sarapan dan jajan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun di SDN Sukosari 01 Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember”.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi sarapan dan jajan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun di SDN Sukosari 01 Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat konsumsi energi sarapan anak usia 10-12 tahun di SDN Sukosari 01 Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember
- b. Mengidentifikasi tingkat konsumsi energi jajan anak usia 10-12 tahun di SDN Sukosari 01 Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember
- c. Mengidentifikasi status gizi anak usia 10-12 tahun di SDN Sukosari 01 Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember
- d. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi sarapan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun di SDN Sukosari 01 Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi energi jajan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun di SDN Sukosari 01 Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember

- f. Menganalisis hubungan antara hubungan tingkat konsumsi energi sarapan dan jajan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun di SDN Sukosari 01 Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Siswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi siswa mengenai pentingnya sarapan dan memilih makanan jajanan yang akan di konsumsi.

- b. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya pendidikan gizi di sekolah karena status gizi juga dipengaruhi oleh konsumsi energi sarapan dan jajan anak. Selain itu, diharapkan juga pihak sekolah dapat mengontrol dan memberikan penyuluhan atau menghimbau penjual makanan ataupun minuman jajanan untuk lebih memperhatikan keamanan makanan yang mereka jual.

- c. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman dan pemahaman tentang bagaimana cara dan metode melakukan suatu penelitian ilmiah.

- d. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan status gizi, tingkat konsumsi energi sarapan dan jajan anak sekolah dasar.

- e. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi bagi masyarakat untuk lebih memperhatikan kebiasaan makan dan status gizi anaknya.