

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu kelompok rentan permasalahan gizi yaitu anak usia sekolah. Anak usia sekolah merupakan masa awal anak yang mulai terlibat dalam berbagai kegiatan baik di rumah ataupun di sekolah, oleh karena itu membutuhkan asupan makan yang cukup dan seimbang (Uzlah, 2020). Anak yang mengonsumsi makanan yang tidak seimbang akan menimbulkan masalah gizi. Anak yang kurang mendapatkan asupan zat gizi akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Usia 6 – 12 tahun di kelompokkan sebagai anak usia sekolah dasar. Menurut *World Health Organization* (WHO) usia anak sekolah berusia 7 – 15 tahun (Pritasari, Damayanti, D., 2017). Pada masa ini, anak banyak melakukan aktivitas seperti belajar, bermain, berolahraga, dan membantu orang tua. Pada periode usia sekolah, anak berada pada masa kritis dalam membentuk pola makan yang akan berdampak pada permasalahan gizi dan status gizi.

Anak usia sekolah di Indonesia mempunyai permasalahan gizi terkait status gizi anak yang sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas. Pengukuran IMT/U dipergunakan untuk menentukan status gizi anak usia 5 – 18 tahun. Berdasarkan Pemantauan Status Gizi (PSG), 2017 persentase anak sekolah usia 5 – 12 tahun di Provinsi Jawa Timur sebesar 1,9% sangat kurus dan 6% kurus. Persentase anak sekolah usia umur 13 – 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sebesar 2% sangat kurus dan 6,7% kurus (PSG, 2017). Oleh sebab itu, supaya pertumbuhan dan perkembangan anak optimal, harus diberikan makanan yang bergizi seimbang yang disediakan dalam keluarga. Orang tua dapat memberikan makanan yang bergizi seimbang terutama ibu dimulai dengan sarapan teratur setiap hari sesuai dengan kebutuhan gizi anak.

Kebiasaan adalah tindakan manusia yang berlangsung secara spontan dan tidak direncanakan yang dilakukan berulang – ulang. Sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman dimulai pukul 06.00 sampai pukul 09.00 pagi dalam memenuhi sebagian (15 – 30%) kebutuhan gizi harian

(Hanim et al., 2022). Anak di Indonesia sebesar 40% tidak sarapan sebelum berangkat sekolah (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan Survei Data Total (SDT) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020 menunjukkan dari 25.000 anak usia 6–12 tahun di 34 provinsi sebanyak 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Tujuan sarapan yaitu memberikan zat gizi di pagi hari dalam memenuhi gizi seimbang. Kegiatan sekolah merupakan aktivitas yang memerlukan energi, sehingga anak perlu diberikan sarapan. Sarapan memberikan dampak positif bagi kondisi tubuh anak, konsentrasi belajar, prestasi di sekolah, dan perilaku anak. Anak yang tidak sarapan cenderung tidak memiliki energi, kurang aktif secara fisik, dan tidak konsentrasi ketika belajar. Hasil penelitian Retno dan Dewi (2018) di SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta sebesar 21,4% siswa kadang-kadang sarapan dan 78,6% siswa sarapan (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Berdasarkan penelitian Nurhamidah Rahman (2018) di Danguang, kabupaten Lima Puluh Kota sebesar 52,8% siswa tidak sarapan dan 47,2% siswa sarapan (Rahman, 2020). Penelitian Suryanto, H., & Supaati (2020) di Kabupaten Probolinggo menunjukkan 66% siswa tidak sarapan (Suryanto & Supaati, 2021). Faktor lain yang memengaruhi kebiasaan sarapan adalah faktor pendidikan dan pengetahuan. Semakin tinggi jenjang pendidikan, pengetahuan yang dimiliki semakin banyak.

Pengetahuan adalah hasil tahu yang melibatkan penginderaan (mata dan telinga) pada suatu objek. Pengetahuan ibu terkait gizi sangat memengaruhi status gizi keluarga. Pengetahuan ibu yang dimiliki akan berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan, terutama bagi anaknya (Merisyah et al., 2015). Pengetahuan ibu tentang sarapan sangatlah penting, karena pengetahuan yang memadai akan mendukung perilaku yang baik pada anak dalam melakukan sarapan setiap pagi. Pengetahuan gizi seimbang adalah hasil tahu yang melibatkan indera mata dan telinga tentang susunan makan sehari yang mengandung jenis, jumlah, dan kandungan gizi yang disesuaikan kebutuhan tubuh. Tingkat pengetahuan gizi ibu yang kurang akan mempengaruhi status

gizi anak karena ibu memiliki peran penting dalam pemberian makanan yang bergizi.

Pemerintah Indonesia dalam menangani permasalahan gizi anak usia sekolah yaitu dengan mensosialisasikan pedoman gizi seimbang untuk digunakan sebagai mengonsumsi makanan yang beragam, berolahraga, menjalani gaya hidup bersih, dan mengawasi berat badan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Pemenuhan kebutuhan gizi seimbang bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam. Visualisasi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) digambarkan dengan piring makanku dan tumpeng gizi seimbang. Kebutuhan zat gizi makro yang dianjurkan untuk anak sekolah menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) meliputi 50 – 60% karbohidrat, lemak sekitar 25%, dan protein sekitar 15%. Makan pagi pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) disediakan dalam porsi kecil dan cukup yaitu 20 – 25% dari kebutuhan sehari.

Sekolah dasar di Kabupaten Jember yang terletak di wilayah perkotaan terdapat sebagian besar sekolah sudah pernah dilakukan intervensi terkait masalah gizi, namun masih ada beberapa sekolah yang belum pernah di intervensi terkait masalah gizi, salah satunya SD Kartika IX-1. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SD Kartika IX-1 terhadap 30 siswa kelas IV, V, dan VI SD. Hasil menunjukkan di SD Kartika IX-1 siswa yang sarapan hanya 26,7%. Berdasarkan data orang tua siswa yang diperoleh dari SD Kartika IX-1 sebagian besar ibu dengan lulusan SD 40,8% dan sisanya lulusan SMP hingga S1. Peneliti juga mewawancarai guru kelas terkait pernah atau tidaknya dilaksanakan penelitian ataupun edukasi gizi di SD Kartika IX-1 mengenai kebiasaan sarapan pagi dan pengetahuan tentang gizi seimbang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa tidak pernah dilakukan suatu penelitian ataupun edukasi gizi di sekolah tersebut. Selain itu, di SD Kartika IX-1 tidak pernah dilakukan intervensi terkait gizi dari Puskesmas dan belum pernah dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan dari sekolah ataupun Puskesmas.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada siswa terkait jenis makanan yang dikonsumsi ketika sarapan bahwasannya ibu menyediakan makanan yang tidak sesuai dengan isi piring makanku. Menu sarapan yang disediakan ibu yaitu menu yang terdiri dari makanan pokok dan lauk nabati ataupun lauk hewani saja. Ibu jarang juga menyediakan menu sayuran ketika sarapan. Selain itu, ibu juga jarang memberikan buah-buahan. Alasan siswa tidak sarapan dan terkadang sarapan dikarenakan ibu tidak memasak, siswa merasa tidak nafsu makan, dan takut telat.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan maksud untuk melihat hubungan kebiasaan sarapan siswa dan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi di SD Kartika IX-1.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan kebiasaan sarapan siswa dan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi di SD Kartika IX-1?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan siswa dan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi di SD Kartika IX-1.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan siswa di SD Kartika IX-1.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan ibu dari siswa di SD Kartika IX-1. mengenai gizi seimbang.
- c. Mengidentifikasi status gizi siswa di SD Kartika IX-1.
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan siswa dengan status gizi di SD Kartika IX-1.
- e. Menganalisis hubungan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi di SD Kartika IX-1.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dibidang gizi mengenai hubungan kebiasaan sarapan siswa dan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan status gizi di SD Kartika IX-1.

1.4.2 Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi baru bagi siswa sekolah usia dasar dan ibu dari siswa.

1.4.3 Bagi Institusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk SD Kartika IX-1 sebagai tambahan pengetahuan tentang kebiasaan sarapan serta gizi seimbang dan untuk Politeknik Negeri Jember dapat menjadi acuan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi kepada masyarakat tentang hubungan kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa.