

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Status gizi adalah gambaran kebutuhan dan asupan gizi. Status gizi merupakan keadaan fisik akibat terserapnya asupan makanan dari zat gizi cukup (Rohmah et al., 2020). Status gizi dikatakan baik adalah jika tubuh menerima asupan makanan dari zat gizi yang cukup dan menggunakan secara lebih efektif. Kebutuhan asupan zat gizi setiap orang itu berbeda-beda tergantung umur, gender, dan tingkat aktivitas fisik. Gizi yang dibutuhkan anak tidak sama dengan orang dewasa, anak memerlukan asupan gizi dari makan yang lebih banyak daripada orang dewasa (Rahmi, p. 2019).

Salah satu kelompok yang paling terkena dampak permasalahan terkait gizi yaitu anak sekolah dasar. Anak sekolah dasar adalah tingkatan anak yang paling awal mempunyai kebutuhan nyata akan makanan bergizi untuk mendukung tumbuh kembangnya. Pada tingkat tumbuh kembangnya, sangat membutuhkan nutrisi cukup melalui makanan dan minuman mutlak (Jadgal et al, 2020). Anak sekolah dasar merupakan golongan anak yang berusia antara 6 tahun sampai 12 tahun (Damayanti et al, 2019). Pemberian makanan bergizi dengan kondisi jumlah dan mutu tepat berpengaruh optimal terhadap tumbuh kembang anak. Keadekuatan zat gizi anak dapat diukur dari kondisi status gizinya. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi bisa menimbulkan problem kesehatan, yaitu masalah gizi (Perdani et al, 2017)

Masalah gizi anak sekolah dasar di Indonesia saat ini tengah cukup tinggi. Survei Riskesdas tahun 2018, menyatakan bahwa terdapat permasalahan gizi meliputi obesitas dan gizi buruk pada anak usia sekolah (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil data Riksudas Republik Indonesia tahun 2018, status gizi anak usia 5 sampai 12 tahun berdasarkan IMT/U adalah sebagai berikut: prevalensi kategori sangat kurus sebesar 2,4%, dan

prevalensi kategori kurus sebesar 6,8%. Prevalensi kategori gemuk sebesar 10,8% dan 9,2% sangat gemuk. Berdasarkan hasil data Riksudas Provinsi Jawa Timur tahun 2018, prevalensi status gizi anak usia 5 sampai 12 tahun berdasarkan IMT/U sebesar 2,2% dengan kategori sangat kurus, prevalensi kategori kurus sebesar 5,8%, prevalensi gemuk sebesar 13,2%, dan prevalensi sangat gemuk sebesar 11,1% (Kemenkes, 2018).

Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap status gizi anak sekolah adalah kebiasaan sarapannya. Sarapan yaitu makan pada pagi hari yang penting untuk memulai aktivitas. Sarapan terdiri dari makan dan minum pada pagi hari, yaitu dari sejak bangun tidur sampai jam sembilan pagi (Anggoro et al., 2021). Sarapan yang baik dan sehat harus menyediakan setidaknya seperempat dari kebutuhan asupan zat gizi per hari. Tujuan sarapan pagi yaitu untuk mencukupi kebutuhan gizi pagi hari untuk menyeimbangkan asupan gizi dan mencegah penyebaran penyakit selama beraktivitas (Suraya et al., 2019). Sarapan pagi memegang peranan penting bagi anak sekolah karena waktu sekolah anak banyak melakukan aktivitas dan mengeluarkan lebih banyak energi. Sarapan pagi juga mempunyai manfaat penting bagi anak sekolah karena dapat menjaga daya tahan tubuh dan meningkatkan penguasaan belajar siswa (Mawarni, 2021).

Berdasarkan hasil data Riskesdas tahun 2018, didapatkan 26,1% anak sekolah serta remaja tidak melakukan sarapan pagi. Sebesar 26% anak sekolah dasar cuma konsumsi minum, yaitu air putih, susu atau teh saat sarapan pagi, dan setengah konsumsi sarapan kualitas tidak baik. Pada penelitian PSS (*Perceived Stress Scale*) tahun 2018 menemukan bahwa 17% sampai 59% anak sekolah Indonesia tidak sarapan pagi. Selain kebiasaan sarapan pagi, ada aspek lain yang bisa membengaruhi terkait status gizi anak sekolah yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan jajan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan jajan terdapat kaitannya dengan kebiasaan sarapan, dimana kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan anak beralih mengonsumsi lebih banyak makanan jajan, kejadian ini diakibatkan karena kalori yang diperoleh dalam tubuh masih kurang (Rohmah, 2020).

Makanan yang dikonsumsi pada waktu makan snack disebut jajan. Jajan merupakan jenis makanan yang padat atau makanan yang tinggi gula, minyak, dan lemak serta rendah serat (Aini et al., 2021). Makanan jajan yang dikonsumsi sebagai jajanan menyumbang 10% dari total kebutuhan energi harian. (Litbangkes, 2018). Kebiasaan mengonsumsi makanan jajan padat energi dapat menyebabkan peningkatan lemak jenuh dan kalori harian, alhasil mendorong kecukupan gizi melampaui batas (Aini et al., 2021)

Hasil survei pendahuluan di SD Tegal Gede 02, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember ditemukan permasalahan mengenai kebiasaan melewatkan sarapan pagi dan kebiasaan jajan siswa, yaitu menggunakan kuesioner. Berdasarkan wawancara pada salah satu guru di SDN Tegal Gede 02 kebanyakan siswa disana memang jarang sarapan, jarang membawa bekal dan lebih suka jajan sembarang. Menurut hasil kuesioner yang telah disebar ke 50 siswa, didapatkan hasil kebiasaan sarapan pada siswa di SDN Tegal Gede 02 menunjukkan bahwa sebanyak 50% siswa jarang sarapan, 16% siswa tidak pernah sarapan dan 34% siswa selalu sarapan serta 52% siswa mengonsumsi jajanan pada pagi hari. Studi pendahuluan juga dilakukan di SDN Jember Lor 6 menunjukkan bahwa dari 50 siswa sebanyak 24% siswa jarang sarapan, 16% siswa tidak pernah sarapan, dan 60% siswa selalu sarapan serta 24% siswa mengonsumsi makanan jajan pada pagi hari. Studi pendahuluan yang telah dilakukan di kedua sekolah dasar tersebut kebanyakan alasan para siswa melewatkan sarapan dikarenakan tidak biasa sarapan, takut terlambat dan tidak tersedia makanan saat sarapan sehingga beberapa siswa mengganti mengonsumsi jajan pada pagi hari, dikarenakan belum sarapan pagi di rumah. Makanan jajan yang paling sering di beli dan dikonsumsi oleh para siswa saat pagi hari, seperti ciki-ciki, pentol, cimol, jelly dan gorengan.

Dari tahap survei pendahuluan yang dilakukan kali ini, SDN Tegal Gede 02 menjadi lokasi penelitian. Ada beberapa alasan teoritis untuk hal ini. Salah satunya, sebelum memutuskan SDN Tegal Gede 02, dilakukan

penelitian di tiga sekolah berbeda, termasuk SDN Tegal Gede 01 yang didapatkan hasil survey bahwa di sekolah tersebut sudah pernah ada pengukuran antropometri dan terdapat penerapan siswa tidak boleh jajan sembarangan di luar sekolah serta siswa di sekolah tidak diperbolehkan melewati sarapan pagi. Survey sekolah ke 2, yaitu SDN Jember Lor 6, pada survey disekolah ini didapatkan hasil bahwa belum pernah ada pengukuran antropometri, sudah pernah ada penyuluhan tentang gizi, terdapat kantin sekolah serta kebanyakan siswa ini jarang melewati sarapan dan sering membawa bekal dari rumah. Untuk hasil analisis situasi di SDN Tegal Gede 02 didapatkan hasil bahwa di sekolah tersebut belum pernah ada pengukuran antropometri, penyuluhan tentang gizi dan tidak terdapat fasilitas kantin sekolah. Disana terdapat kantin namun di luar lingkungan sekolah dan merupakan salah satu sekolah sedikit kumuh terletak diperdalaman serta dekat sungai. Selain itu, siswa SDN Tegal Gede 02 dari 50 siswa hanya 17 siswa yang setiap hari sarapan dan sisanya 33 siswa SDN Tegal Gede 02 melewati sarapan. Selain itu, siswa di SDN Tegal Gede 02 belum mengosnsumsi sarapan sesuai dengan ajuran gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang pembahasan yang telah diuraikan, maka perlu diketahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan kebiasaan jajanan dengan status gizi siswa SDN Tegal Gede 02 Kabupaten Jember.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan makan jajanan dengan status gizi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan makan jajanan dengan status gizi siswa di SDN Tegal Gede 02 Jember

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi status gizi, kebiasaan sarapan dan makan jajanan siswa di SDN Tegal Gede 02 Jember

2. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SDN Tegal Gede 02 Jember
3. Menganalisis hubungan kebiasaan makan jajan dengan status gizi siswa di SDN Tegal Gede 02 Jember

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### 1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan bisa memperluas pengetahuan dan pemahamannya dibidang gizi mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan makan jajan dengan status gizi siswa sekolah dasar

##### 1.4.2 Bagi Prodi

Peneliti mengharapkan dengan adanya kajian ini dapat menambah literatur perpustakaan program studi.

##### 1.4.3 Bagi Institusi

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat bagi Sekolah Dasar Negeri Tegal Gede 02 Jember sebagai tambahan pengetahuan dan dapat di jadikan sebagai bahan perencanaan program mengenai gizi untuk mengatasi masalah gizi pada siswa.

##### 1.4.4 Bagi Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi para peneliti untuk penelitian selanjutnya.