

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi adalah suatu kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan dan pengeluaran zat gizi, yang bersumber dari makanan dan minuman yang telah dikonsumsi. Makanan dan minuman dengan kandungan gizi yang seimbang dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan asupan untuk tubuh, serta menjamin kualitas aktivitas yang dilakukan. Tubuh dapat dikatakan dalam kondisi status gizi yang normal jika tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup dan digunakan dengan efisien. Status gizi yang normal dapat terjadi ketika asupan konsumsi makanan dan pengeluarannya seimbang (Anugraheni dan Mulyana, 2019). Permasalahan gizi seperti gizi lebih dan gizi kurang dapat terjadi, ketika asupan konsumsi makanan dan pengeluarannya tidak seimbang. Anak sekolah merupakan salah satu usia yang rentan akan permasalahan gizi, hal ini dikarenakan pada usia sekolah terjadi masa pertumbuhan dan perkembangan.

Anak usia sekolah cenderung banyak melakukan aktivitas seperti belajar dan bermain. Pertumbuhan fisik, mental, emosional dan kecerdasan pada anak usia sekolah juga mengalami pertumbuhan yang cepat. Asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh anak usia sekolah pun meningkat karena hal tersebut. Anak yang mengonsumsi makanan bergizi secara teratur akan lebih terjamin kesehatan dan kebugarannya untuk melakukan seluruh aktivitas, sehingga

mampu mencapai prestasi belajar yang maksimal dan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Wiradnyani *et al.*, 2016).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, didapatkan bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia yaitu prevalensi kurus adalah 9,2% yang terdiri dari 6,8% kurus dan 2,4% sangat kurus. Prevalensi anak gemuk di Indonesia yaitu sebesar 20% yang terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 9,2%. Prevalensi status gizi anak di Provinsi Jawa Barat usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) yaitu 7,1% prevalensi kurus yang terdiri dari 5,2% kurus dan 1,9% sangat kurus, prevalensi gemuk 21,3% yang terdiri dari 11,7% gemuk dan 9,6% sangat gemuk (obesitas) (Tim Riskesdas 2018). Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun di Kabupaten Bogor berdasarkan indeks massa tubuh/umur (IMT/U) sebanyak 6,46% kurus yang terdiri dari 5,86% kurus dan 2,6% sangat kurus. Prevalensi gemuk sebanyak 15,49% yang terdiri dari 9,24% gemuk dan 6,25% sangat gemuk (obesitas) (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Prevalensi gemuk pada anak usia 5-12 tahun (IMT/U) di Kabupaten Bogor mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun 2013, yaitu sebanyak 17,2% yang terdiri dari 8,8% gemuk dan 8,4% obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Status gizi dan kesehatan yang baik dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya yaitu dengan membiasakan makan pagi atau sarapan (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), kebiasaan makan pagi merupakan salah satu dari 10 pesan gizi

seimbang. Sarapan berperan penting pada siswa sekolah, karena waktu sekolah lebih banyak melakukan aktivitas sehingga membutuhkan asupan energi dan kalori yang lebih banyak. Sarapan memiliki manfaat yang penting bagi anak sekolah, karena dapat memelihara dan menjaga ketahanan tubuh serta meningkatkan konsentrasi belajar siswa (Munawaroh, Muftiana dan Dwirahayu, 2020). Kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan anak mengonsumsi makanan jajanan yang berlebih, hal ini dikarenakan asupan kalori yang masih kurang (Rohmah, 2020).

Makanan jajanan merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dengan anak sekolah di Indonesia (Anggiruling *et al.*, 2019). Saat ini makanan jajanan semakin beraneka ragam, mulai dari makanan jajanan tradisional sampai jajanan modern. Kebiasaan jajan akan membuat asupan energi yang didapatkan lebih besar di bandingkan energi yang keluar (Anggiruling *et al.*, 2019). Konsumsi jajanan dalam jumlah yang besar akan mengakibatkan asupan energi yang berlebih, sehingga dapat berdampak pada kenaikan berat badan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2020), di SMPN 14 Jember menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi, dimana siswa yang memiliki kebiasaan sarapan dan jajan yang tidak baik maka status gizinya pun tidak baik atau dapat mengalami malnutrisi. Hasil berbeda didapatkan dari penelitian lain yang dilakukan oleh Irdiana dan Nindya (2017), yaitu menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Cahyani (2020), pada anak kelas 5 SD Kembang Sari 1 Piyungan

menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi.

Pada observasi awal yang dilakukan peneliti di lapangan, menunjukkan bahwa dari 20 siswa sebanyak 15% diantaranya memiliki status gizi kurus, 55% gizi normal, 20% gizi lebih dan 10% obesitas. Kebiasaan sarapan pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa sebanyak 70% siswa melewatkan waktu sarapan dan sebanyak 90% siswa mengonsumsi makanan ataupun minuman jajanan di sekolah pada pagi hari. Alasan para siswa yang mengonsumsi makanan ataupun minuman jajanan di pagi hari, dikarenakan mereka belum melakukan sarapan di rumah. Makanan dan minuman jajanan yang paling sering dikonsumsi oleh para siswa di pagi hari yaitu gorengan dan minuman kemasan seperti teh sari.

Uraian latar belakang tersebut, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 yang berada di Kabupaten Bogor.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan uraian latar belakang yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi anak di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor.
- b. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat bagi Sekolah Dasar Negeri Karang Tengah 04, dimana hasil dari penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan perencanaan program mengenai gizi untuk mengatasi masalah gizi pada siswa.

2. Bagi Prodi

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat menambah kepustakaan bagi prodi.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi pada siswa.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengidentifikasi suatu masalah yang sedang terjadi secara sistematis, dengan adanya penelitian ini. Peneliti juga mendapatkan tambahan kepustakaan dan pengalaman yang baru dengan adanya penelitian ini.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai subjek dan responden yaitu siswa di SDN Karang Tengah 04.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Bogor yaitu tepatnya di SDN Karang Tengah 04.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan dari bulan Januari - Oktober 2022