

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut definisi WHO (*World Health Organization*) anak sekolah adalah golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia umumnya anak sekolah yaitu anak yang berusia 7-12 tahun. Usia anak sekolah merupakan fase dimana anak akan mengalami pertumbuhan baik secara fisik maupun psikis (Istiqomah & Suyadi, 2019). Tahapan usia anak sekolah dasar juga merupakan tahap tumbuh kembang yang sangat penting sehingga memerlukan asupan gizi yang baik dan seimbang untuk bekal perkembangan menjadi remaja yang sehat, cerdas dan produktif. Pada usia ini sangat dibutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada tumbuh kembang anak (Lonto *et al.*, 2019).

Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup dan sumber daya manusia. Penentu zat gizi yang baik terdapat pada jenis pangan yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Zat gizi adalah bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (BBI) (Mardiyanto & Putri, 2019). Pemenuhan asupan gizi yang sehat dan seimbang setiap harinya bisa didapatkan dari asupan makan atau minuman yang dibagi menjadi 5 waktu makan yaitu sarapan, selingan siang, makan siang, selingan sore dan makan malam (WHO, 2017).

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal (Rahmawati, 2017). Dikatakan status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Dikatakan Status gizi lebih jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Asupan energi yang berlebihan dapat menimbulkan *overweight* dan obesitas (Nurwanti *et al.*, 2016).

Berdasarkan data WHO dalam Prihadi (2023) angka status gizi lebih selalu meningkat setiap tahunnya, prevalensi dalam obesitas anak telah mencapai 20,7% di antara anak usia 6 hingga 11 tahun, dan 22,2% di antara anak usia 12 hingga 19 tahun. Sementara itu berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi status gizi pada anak usia 5-12 secara nasional masalah anak gemuk dan obesitas pada anak usia sekolah yaitu gemuk 10,8% dan obesitas sebesar 9,2%. Sedangkan di Sumatera Utara prevalensi untuk status gizi anak 5-12 tahun yaitu gemuk 10,6% dan obesitas yaitu sebesar 9,1%. Persentase tersebut masih tergolong sangat tinggi dan merupakan masalah gizi masyarakat (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan laporan Riskesdas 2018 menyatakan bahwa daerah perkotaan memiliki resiko obesitas yang lebih tinggi di bandingkan daerah pedesaan yaitu pada perkotaan 11,9% dan pada pedesaan yaitu 9,6% (Kemenkes RI, 2018). Diketahui bahwa prevalensi gemuk dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun di Kota Medan adalah 12,36% dan 8,71%.

Peningkatan jumlah obesitas pada anak saat ini terjadi karena beberapa faktor salah satunya anak dengan frekuensi mengkonsumsi jajanan/makanan cepat saji yang sering, seperti *junk food* yang lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat. Hal tersebut perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia anak sekolah cenderung berlanjut hingga remaja, dewasa dan lansia (Angely *et al.*, 2021). *Junk food* merupakan salah satu jenis jajanan yang dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. *Junk food* umumnya banyak mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam serta zat pengawet atau pewarna, tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat. Beberapa jenis jajanan yang sering dijumpai, seperti hamburger, ayam goreng dan kentang goreng yang dianggap sebagai *junk food* (Izhar, 2020).

Faktor lain yang menyebabkan kejadian gizi lebih pada anak yaitu kurangnya aktivitas sehari hari. Salah satunya yaitu tingginya aktivitas *Sedentary* (pola hidup kurang gerak) yang dilakukan anak sekolah terdiri dari membaca, duduk, *screen based activity* (menonton televisi, bermain *video game*, bermain komputer dan bermain *smartphone*) (Puspita & Utami, 2020). Aktivitas fisik memiliki kaitan yang erat terhadap status gizi seseorang, khususnya kejadian gizi lebih dan obesitas dimana keduanya berhubungan dengan penumpukan lemak tubuh akibat dari ketidakseimbangan energi, hal tersebut dikarenakan energi yang masuk lebih besar dibandingkan dengan energi yang keluar, sedangkan aktivitas fisik dapat meningkatkan pengeluaran energi sebesar 20-50% dalam penurunan berat badan (Amrynia & Prameswari, 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 Februari 2023 di SD Swasta Al-Hidayah di Jl. Datuk Kabu No.37, Kec. Medan Tembung dengan jumlah responden sebanyak 15 orang yang berumur 9-11 tahun, didapatkan persentase status gizi siswa yaitu 53,3% gizi lebih, 33,3% gizi baik dan 13,3% gizi kurang. Status gizi siswa dihitung dengan menggunakan pengukuran indeks masa tubuh terhadap usia (IMT/U) melalui pengukuran data berat badan dan tinggi badan dan ditentukan dengan *z-score* yang dikategorikan status gizi sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas.

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Frekuensi Jajan Dan aktivitas *Sedentary* Terhadap Kejadian Status Gizi Lebih Di SD Swasta Al-Hidayah Kota Medan".

1.2 Identifikasi Masalah

1. Tingginya frekuensi jajan yang berlebih pada siswa SD Swasta Al-Hidayah.
2. Tingginya aktivitas *Sedentary* pada siswa SD Swasta Al-Hidayah.
3. Tingginya prevalensi status gizi lebih pada siswa SD Swasta Al-Hidayah.
4. Tingginya konsumsi *junkfood* pada siswa SD Swasta Al-Hidayah.
5. Tingginya resiko gizi lebih di perkotaan.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Konsumsi makan pada siswa dibatasi hanya pada frekuensi jajan

makanan sepinggan, cemilan basah, cemilan kering dan minuman.

2. Aktivitas fisik pada siswa dibatasi hanya menilai aktivitas *Sedentary*.
3. Status gizi siswa dibatasi pada pengukuran indeks masa tubuh terhadap usia (IMT/U).
4. Subjek penelitian dibatasi siswa SD Swasta Al-Hidayah.

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik responden?
2. Bagaimana frekuensi jajan siswa di SD Swasta Al-Hidayah?
3. Bagaimana aktivitas *sedentary* siswa di SD Swasta Al-Hidayah?
4. Bagaimana status gizi siswa di SD Swasta Al-Hidayah?
5. Bagaimana hubungan frekuensi jajan terhadap status gizi lebih di SD Swasta Al-Hidayah?
6. Bagaimana hubungan aktivitas *sedentary* terhadap status gizi lebih di SD Swasta Al-Hidayah?
7. Bagaimana hubungan frekuensi jajan dan aktivitas *sedentary* terhadap status gizi lebih di SD Swasta Al-Hidayah?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui karakteristik responden.
2. Mengetahui frekuensi jajan siswa SD Swasta Al-Hidayah.
3. Mengetahui aktivitas *sedentary* siswa SD Swasta Al-Hidayah.

4. Mengetahui status gizi siswa SD Swasta Al-Hidayah.
5. Mengetahui hubungan frekuensi jajan terhadap status gizi lebih siswa SD Swasta Al-Hidayah.
6. Mengetahui hubungan kebiasaan aktivitas *sedentary* terhadap status gizi lebih pada di SD Swasta Al-Hidayah.
7. Untuk mengetahui hubungan frekuensi jajan dan aktivitas *sedentary* terhadap kejadian gizi lebih pada di SD Swasta Al- Hidayah.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya guru dan siswa sebagai sumber informasi mengenai makanan yang bergizi seimbang dengan cara meningkatkan pengetahuan tentang gizi agar dapat memperoleh status gizi optimal, selain dari itu dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi status gizi siswa.
2. Bagi dinas kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan informasi dalam menyusun kebijakan dan strategi program-program kesehatan terutama yang berhubungan dengan pemeriksaan status gizi siswa sekolah dasar.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.