

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Status gizi merupakan suatu keadaan reaksi tubuh terhadap konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2016). Anak usia sekolah memerlukan asupan zat gizi yang lebih banyak untuk membantu tumbuh kembang anak menuju remaja. Anak - anak di sekolah sering kali mengalami perubahan pola makan dan kesukaan terhadap makanan, terutama karena mereka dihadapkan pada lingkungan baru, yaitu lingkungan sekolah. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menyebabkan ketidak seimbangan asupan dan pengeluaran. Hal ini dipertimbangkan sebab pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak negatif terhadap status gizi dan menyebabkan masalah gizi lainnya (Anggiruling, 2023).

Permasalahan gizi lebih atau obesitas bukan merupakan satu-satunya permasalahan yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak sekolah dasar saat ini. Selain obesitas, salah satu masalah utama jajanan tidak sehat di perkotaan adalah kemungkinan mengonsumsi makanan yang kontaminasi atau tidak bersih. Kekurangan gizi merupakan salah satu penyebab dari sebagian permasalahan gizi yang dihadapi anak-anak usia sekolah, termasuk terhambatnya perkembangan (tinggi dan berat badan di bawah rata-rata) (Briawan, 2016).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi (IMT/U) anak usia 5-12 tahun di Indonesia meliputi 2,4% sangat kurus, 6,8% kurus, 70,8% normal, 10,8% gemuk, dan 9,2% obesitas. Prevalensi status gizi anak usia 5-12 di

provinsi Sumatera Utara yaitu 2,1% sangat kurus, 5,6% kurus, 72,7% normal, 10,6% kegemukan, dan 9,1% obesitas (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 Sumatera Utara prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun di Kabupaten Asahan yaitu kategori sangat kurus 2,79%, kurus 2,55%, normal 71,64%, gemuk 10,20%, obesitas 5,70% (Kemenkes, 2019). Berdasarkan hasil observasi dari 47 sampel memiliki status gizi normal yaitu 18 orang (38,3%), status gizi kurus 15 orang (31,9%), kegemukan 4 orang (8,5%), obesitas 10 orang (21,3%).

Anak usia sekolah dasar termasuk kelompok resiko tinggi yang mengalami masalah gizi. Anak membutuhkan pola makan yang sehat karena masih dalam masa pertumbuhan. Kecukupan pola makan dan juga konsumsi dari zat gizi sangat berpengaruh terhadap optimalnya tumbuh kembang dan kesehatan anak. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia sekolah (Simatupang et al., 2021).

Pola makan anak sekolah merupakan suatu kebiasaan anak yang meliputi jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dimakan anak dalam jangka waktu tertentu. Anak sekolah mempunyai aktivitas fisik yang sangat aktif sehingga memerlukan asupan dari energi yang cukup tinggi untuk memenuhi kebutuhannya. Anak-anak pada usia ini cenderung mengabaikan makan dan banyak menghabiskan waktunya dengan bermain game, sehingga mereka tidak mendapatkan asupan makan cukup dan gizi anak tidak dapat terpenuhi (Al-Jawaldeh et al., 2020).

Status gizi yang baik dapat tercapai dengan pemilihan bahan pangan berkualitas tinggi yang dipadukan dengan pola makan yang seimbang berdasarkan kebutuhan. Seorang individu akan mempunyai status gizi yang baik jika pola makannya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan berlebih dapat menyebabkan obesitas dan gangguan terkait nutrisi lainnya serta kelebihan berat badan. Sebaliknya mengonsumsi makanan lebih sedikit dari yang diperlukan oleh tubuh dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus atau sistem kekebalan tubuh menurun. Melihat kedua peristiwa tersebut maka disebut sebagai gizi salah (Sulistyoningsih., 2011).

Pola makan adalah suatu bentuk perilaku yang paling penting sehingga dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Berdasarkan Laporan Risesdas 2018, bahwa 61,27% penduduk Indonesia seringkali memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang berisiko seperti konsumsi minuman manis diatas 1 kali per hari; 41,7% konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi lebih dari 1 kali per hari; dan konsumsi sayur dan buah sebanyak 4,6% yang konsumsi lebih dari 5 porsi sehari dalam seminggu. Sementara di Sumatera Utara, laporan Risesdas 2018, penduduk Sumatera Utara kebiasaan mengonsumsi makanan manis lebih dari 1 kali dari hari sebesar 34,3%; minuman manis 58,51%; makanan asin sebesar 15,8% ; berlemak sebesar 21,4% dan kurang konsumsi sayuran dan buah (1-2 porsi sehari) sebesar 68 % (Kemenkes, 2019). Persentase anak sekolah yang memiliki kebiasaan tidak sarapan di jakarta 17% dan di Yogyakarta 59%. Sedangkan anak sekolah sarapan dengan gizi yang rendah yaitu 90,2%. Anak sekolah sering melewati sarapan karena berbagai alasan antara lain karena

malas, tidak sempat, ataupun tidak disediakan oleh keluarga. Selain itu, salah satu penyebab utama yaitu pengetahuan akan gizi yang rendah dan juga kesehatan menjadi salah satu penyebab rendahnya kualitas dari konsumsi pangan, terkhusus di kalangan anak sekolah dasar (Sinaga, 2016).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada Agustus 2023 di UPTD SD Negeri 010035 diketahui bahwa masih banyak pola makan anak yang kurang baik. Adapun hasil dari wawancara yang dilakukan terhadap anak SD Negeri 010035 masih ada yang makan hanya 2 kali sehari dan jarang sarapan pagi. Alasan anak jarang sarapan pagi dikarenakan telat bangun pagi dan tidak sempat sarapan di rumah.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi status gizi yang tidak normal pada anak sekolah di UTD SD Negeri 010035 Simpang Empat.
2. Pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang pada anak sekolah di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat.
3. Kurangnya perhatian orang tua terhadap pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.
4. Rendahnya pengetahuan gizi dan kesehatan pada anak sekolah dasar.

5. Rendahnya kualitas konsumsi pangan pada anak sekolah dasar.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pola makan dibatasi pada jumlah, jenis dan frekuensi makan dengan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ).
2. Status gizi pada anak dibatasi dengan z-score dengan indeks massa tubuh terhadap umur (IMT/U).
3. Subjek penelitian dibatasi pada murid SD 010035 Simpang Empat Kabupaten Asahan kelas V.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik anak sekolah dasar di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat.
2. Bagaimana pola makan pada anak sekolah dasar di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat?
3. Bagaimana status gizi pada anak sekolah dasar di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat?
4. Bagaimana hubungan pola makan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat?

### **1.5 Tujuan penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui sebagai berikut:

1. Karakteristik anak sekolah dasar di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat.
2. Pola makan pada anak sekolah dasar di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat.
3. Status gizi pada anak sekolah dasar di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat.
4. Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk seluruh masyarakat dalam pemberian informasi dan meningkatkan pengetahuan akan gizi kepada masyarakat khususnya kepada orang tua mengenai pola makan pada anak sekolah terhadap status gizi. Bagi pihak sekolah UPTD SD Negeri 010035 Simpang Empat Kabupaten Asahan, penelitian ini dapat diharapkan sebagai sumber informasi yang dapat digunakan untuk pendidikan gizi di sekolah terkait dengan pentingnya menjaga pola makan yang baik. Penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan tambahan referensi bagi peneliti lainnya untuk penelitian hubungan pola makan dengan status gizi pada anak sekolah dasar.