BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anak usia sekolah merupakan anak yang berusia 6-12 tahun, masa ini anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup (Almatsier, 2015). Anak usia sekolah menghabiskan waktu sebanyak 6-7 jam di sekolah belum termasuk kesibukan pelajaran tambahan, kegiatan ekstrakurikuler, bermain sehingga pada usia ini cenderung tidak dapat memenuhi asupan zat gizi yang direkomendasikan sesuai dengan usia mereka, ini menyebabkan usia sekolah merupakan usia yang rentan mengalami resiko masalah gizi (Tevin, 2016). Fase usia sekolah membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan baik tubuh maupun otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, bila berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme otak (Cakrawati, 2015).

Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi lebih banyak yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang menuju remaja. Anak laki-laki lebih banyak membutuhkan zat gizi sumber energi dibandingkan dengan anak perempuan karena anak laki-laki cenderung memiliki banyak aktifitas, namun jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang dapat menyebabkan masalah gizi. Konsumsi makanan yang baik, namun keadaan anak sakit atau mengalami penyakit infeksi dapat menyebabkan anak mengalami status gizi yang tidak baik pula (Oktafiani, 2016).

Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi gizi kurang dan buruk pada tingkat nasional sebesar 13,95% dan 5,7%. Prevalensi ini mengalami penurunan di tahun 2018 yaitu status gizi kurang dan buruk pada tingkat nasional menjadi 13,8% dan 3,9%. Penurunan prevalensi gizi buruk pada tahun 2018 cukup signifikan sedangkan penurunan prevalensi gizi kurang adalah rendah yaitu 1% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyebutkan bahwa prevalensi anak sekolah *overweight* dan *obesse* di provinsi Sumatera Utara sebesar 11,8% dan 6,5% sedangkan data stunting 14,8%. Prevelensi stunting lebih besar dibandingkan prevelensi *overweight* dan *obesse* di provinsi Sumatera Utara, sehingga perlu memberikan perhatian lebih pada anak umur sekolah (Kemenkes, 2023).

Hasil penelitian (Haniefan & Nurkhopipah, 2023), menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 2 Linggajati Kecamatan Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2022. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa anak yang tidak sarapan dengan status gizi obesitas dikarenakan suka makan malam atau ngemil di malam hari, yang dapat menyebabkan ketidak seimbangan hormon dan penambahan berat badan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi (Amalia & Adriani, 2019).

Status gizi pada anak dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi anak. Asupan zat gizi makro berperan dalam penyediaan energi dan berhubungan dengan status

gizi anak. Perubahan status gizi menjadi baik atau normal dapat dipengaruhi oleh tingkat asupan energi yang cukup. Selain itu, tingkat asupan dapat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi. Kondisi ekonomi yang rendah atau miskin dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi anak yang berasal dari asupan makanan tidak tercukupi. Pendapatan keluarga dapat menentukan tingkat asupan zat gizi berdasarkan daya beli terhadap pangan. Tingginya pendapatan memungkinkan keluarga untuk meningkatkan daya beli terhadap pangan (Kemenkes, 2019).

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Oleh karenanya bagi anak sekolah, kebiasaan sarapan pagi bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Hartoyo *et al*., 2016).

Menurut Kemenkes 2014, sarapan memenuhi sebanyak 15-30% dari kebutuhan gizi harian. Sehingga diketahui bahwa tingkat kecukupan energi sarapan dapat dikategorikan yaitu: Asupan energi sarapan kurang jika <15%, asupan energi sarapan cukup jika 15-30%, dan asupan energi sarapan lebih jika >30% (Kemenkes, 2014). Adapun kecukupan asupan energi perhari dan asupan energi sarapan anak usia 7-9 tahun yaitu 1650 kkal, anak laki-laki usia 10-12 tahun yaitu 2000 kkal, dan anak perempuan usia 10-12 tahun yaitu 1900 kkal (Kemenkes, 2019).

Dalam upaya meningkatkan pengetahuan pangan bergizi, mempertahankan serta meningkatkan status gizi siswa sekolah dasar untuk mendukung rancangan Rencana Pembanguanan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2025-2045 yang disusun oleh Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), yaitu visi menuju Indonesia Emas 2045, maka Badan Pangan Nasional berkolaborasi dengan AIPGI (Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia) menyelenggarakan kegiatan GENIUS (Gerakan Edukasi dan Pemberian Pangan Bergizi untuk Siswa). Kegiatan GENIUS pelaksanaannya dilakukan dengan memberikan edukasi tentang pangan bergizi, baik kepada siswa maupun orang tua dari siswa tersebut, serta menyediakan makanan kudapan yang bergizi sebagai panduan bagi orang tua siswa dalam menyediakan kudapan yang sehat bagi anak. Subjek sasaran pada kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar yang nantinya akan memasuki usia produksi pada tahun 2045 sesuai dengan visi RPJPN. SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai merupakan salah satu SDN yang menjadi sasaran dalam pelaksanaan kegiatan GENIUS dan kemudian juga menjadi sampel dalam penelitian ini (BAPANAS, 2023).

Berdasarkan data yang diambil pada Oktober 2023 di SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Berdagai Provinsi Sumatera Utara dengan mengambil jumlah siswa sebanyak 25 siswa. Terdapat 2 siswa 8% yang memiliki status gizi buruk, 5 siswa 20% yang memiliki status gizi kurang, 11 siswa 44% yang memilki status gizi baik, 3 siswa 12% yang memiliki status gizi lebih, dan 4 siswa 16% yang mengalami obesitas.

Dari hasil tanya jawab secara acak didapatkan bahwa dari 25 siswa SDN 105373 Tualang sebanyak 14 siswa sarapan dipagi hari dan 11 siswa tidak sarapan dipagi hari. penyebab atau alasan siswa tidak sarapan yaitu karena orang tua belum masak, tidak selera makan, hingga terlambat bangun tidur sehingga terburu-buru untuk berangkat sekolah. Sehingga dalam hal ini orang tua memiliki peran penting terhadap asupan makanan sarapan anak.

Penelitian ini yang bertujuan untuk menganalisis **Hubungan Asupan Energi Sarapan Dengan Status Gizi Anak SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan.**

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Rendahnya kebiasaan sarapan pada anak sekolah di SDN 105373 Tualang Kabupaten Perbaungan.
2. Ketidak sesuaian asupan energi sarapan pada anak sekolah di SDN 105373 Tualang Kabupaten Perbaungan dengan kebutuhannya.
3. Tingginya pravelensi status gizi tidak normal pada anak sekolah di SDN 105373 Tualang Kabupaten Perbaungan.
4. Rendahnya pengetahuan tentang kebutuhan energi sarapan di SDN 105373 Tualang Kabupaten Perbaungan.
5. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan asupan energi sarapan anak sekolah di SDN 105373 Tualang Kabupaten Perbaungan.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian tidak meluas serta terfokus pada masalah yang dimaksud, maka peneliti membatasi ruang lingkup dari penelitian ini. Pada penelitian ini mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, uang saku, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan pendapatan ayah, pendapatan ibu. Asupan energi sarapan, asupan yang dimaksud adalah asupan energi yang dikonsumsi saat sarapan, status gizi dikategorikan dalam gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas, serta usia sampel dalam penelitian ini yaitu pada siswa kelas IV,V,VI (berumur 9-12 tahun).

1.4 Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran karakteristik responden di SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan?
2. Bagaimana asupan energi sarapan pada anak di SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan?
3. Bagaimana status gizi pada anak di SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan?
4. Bagaimana hubungan asupan energi sarapan dengan status gizi anak di SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan berdasarkan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden di SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan.

2. Untuk mengetahui asupan energi sarapan pada anak di SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan.
3. Untuk mengetahui status gizi pada anak di SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan.
4. Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi sarapan dengan status gizi anak di SDN 105373 Tualang Kecamatan Perbaungan.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan terkait ilmu gizi mengenai hubungan asupan energi sarapan dengan status gizi anak.

1. Bagi subjek penelitian

   Penelitian ini dapat memberikan informasi untuk anak sekolah terkait asupan energi sarapan, status gizi, dan bagiamana hubungannya. Sehingga anak mengetahui pentingnya sarapan dan memperhatikan asupan energi yang dikonsumsi saat sarapan.

2. Bagi orangtua

   Penelitian dapat dijadikan sebagai sarana informasi mengenai bagaimana asupan energi sarapan dan status gizi anak, sehingga orangtua lebih memperhatikan konsumsi sarapan pada anak, dan dapat menemukan solusi dari alasan anak tidak sarapan.

3. Bagi tenaga kesehatan

   Penelitian ini memberikan saran dan pertimbangan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi pada anak dan orangtua mengenai

pentingnya sarapan dan dampaknya tidak sarapan, serta pengetahuan tentang gizi dan kaitannya dengan status gizi anak.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dengan penelitian yang berkaitan terhadap asupan energi sarapan dan status gizi anak.