

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Usia anak sekolah yaitu anak yang berusia 6 sampai 18 tahun dan anak-anak yang masuk sekolah dasar berkisar usia 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun (Permenkes RI, 2014). Pada usia 10-12 tahun terjadi perubahan fisik yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan status gizi pada anak. Maka dari itu anak memerlukan asupan zat gizi yang seimbang (Conterius, 2021). Anak-anak pada masa ini masih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Anak usia sekolah dasar merupakan tahap pertumbuhan yang sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada tumbuh kembang anak (Kemenkes RI, 2017).

Penentu zat gizi baik dapat dilihat dari jenis pangan yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan asupan gizi yang seimbang setiap harinya bisa didapatkan dari semua asupan makanan dan minuman yang dibagi menjadi 5 waktu makan yaitu sarapan, selingan siang, makan siang, selingan sore, dan makan malam (WHO, 2017). Status gizi sendiri merupakan keseimbangan antara konsumsi makanan dan penyerapan zat gizi dan pemanfaatan zat gizi yang ada pada makanan tersebut atau dari kondisi fisiologis tubuh itu sendiri (Almatsier, 2019). Seseorang dengan masalah gizi buruk disebabkan karena keadaan sosial, ekonomi keluarga yang rendah, kurangnya persediaan pangan, kualitas lingkungan yang kurang baik, serta kurangnya

pengetahuan masyarakat tentang gizi. keadaan sosial, ekonomi keluarga yang rendah, kurangnya persediaan pangan, kualitas lingkungan yang kurang baik, serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Pada penelitian (Ismaliah *et al.*, 2022) ditemukan masalah gizi anak sebesar 43,3% hal ini dipengaruhi oleh akses pangan, keadaan sosial dan ekonomi.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, prevalensi status gizi anak usia 5-19 tahun yaitu sebesar 10,5% kurus, 18,4% gemuk, serta 6,8% obesitas. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023) data prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun (IMT/U) di Indonesia yaitu kategori sangat kurus 3,5%, kategori kurus 7,5%, kategori normal 69,4%, kategori gemuk 11,6%, dan kategori obesitas 7,8%. Sedangkan prevalensi status gizi di Provinsi Sumatera Utara yaitu kategori sangat kurus 4,2%, kategori kurus 5,2%, kategori normal 70,4%, kategori gemuk 11,8%, dan kategori obesitas 6,5%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi anak di Kabupaten Deli Serdang dengan kategori overweight sebesar 36,20% dan kategori sangat kurus 1,37%.

Salah satu aspek yang dapat berdampak pada status gizi yaitu asupan energi. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak usia 10-12 tahun dianjurkan mengkonsumsi energi sebesar 2000 kkal/hari, protein 50 gr/hari, lemak 65gr/hari, serta karbohidrat 300 gr/hari. Disamping itu pangan yang beraneka ragam, bergizi, seimbang, dan aman adalah pangan yang bila dikonsumsi dalam jumlah yang cukup dapat memenuhi kebutuhan gizi (Ayunda *et al.*, 2020). Hasil penelitian (Maki *et al.*, 2019) siswa yang memiliki tingkat kecukupan energi

berlebih memiliki peluang 6,9 kali lebih tinggi untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan kelompok siswa dengan asupan energi baik, sedangkan siswa dengan asupan energi kurang akan mengakibatkan kurus dan kekurangan gizi.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu tingginya aktivitas *sedentary* (pola hidup kurang gerak) yang sering dilakukan anak sekolah terdiri dari membaca, duduk, *screen based activity* (menonton televisi, bermain *video game*, bermain komputer dan menggunakan *smartphone*) (Kamaruddin *et al*, 2023). Aktivitas fisik mempengaruhi status gizi seseorang karena berhubungan dengan penumpukan lemak tubuh akibat ketidakseimbangan energi yang keluar, *sedentary lifestyle* akan membuat pengeluaran energi seseorang rendah (*low energy expenditure*) karena aktivitas fisik merupakan salah satu komponen dari pengeluaran energi (Jannah & Briawan, 2018). Aktivitas fisik sendiri dapat meningkatkan pengeluaran energi sebesar 20-50% dalam menurunkan berat badan (Amrynia & Prameswari, 2022).

Berdasarkan hasil observasi (Mei, 2024) yang dilakukan di SD Swasta Harapan Paya Bakung dengan jumlah responden sebanyak 20 orang yang berumur 10-11 tahun, didapatkan persentase status gizi siswa yaitu gizi kurang 5%, gizi normal 60%, gizi lebih 20%, obesitas 15%. Status gizi dihitung dengan menggunakan pengukuran indeks massa tubuh terhadap usia (IMT/U) melalui data berat badan dan tinggi badan yang kemudian ditentukan dengan *z-score*. Selain itu, dari hasil *food recall* 2x24 jam dengan 20 responden yang berusia 10-11 tahun didapatkan persentase asupan energi dengan kategori sangat kurang

sebesar 5%, kategori kurang sebesar 5%, kategori cukup 65%, kategori lebih 25%, dengan rata-rata asupan energi sebesar 2.172,03 kkal.

Kemudian dari hasil wawancara bahwa anak sekolah banyak menghabiskan waktu pada aktivitas sedentari seperti bermain handphone, bermain game, menonton TV, menggunakan komputer/laptop >5jam/hari. Hal ini juga dikarenakan kota Medan dan sekitarnya merupakan kota dengan kemajuan teknologi yang sangat pesat (Yahya *et al*, 2024) sehingga menjadikan anak-anak memiliki kebiasaan/hobi menggunakan handphone dan komputer karena merupakan fasilitas yang mudah.

Berdasarkan paparan masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas *Sedentary* dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Anak Usia 10-11 Tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Status gizi anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan yang tidak optimal.
2. Terdapat aktivitas *sedentary* pada siswa SD Swasta Harapan.
3. Asupan energi anak usia 10-11 tahun SD Swasta Harapan yang tidak optimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Aktivitas *sedentary* dibatasi pada ASAQ 7x24 jam.
2. Asupan energi dibatasi dengan *Food Recall* 3x24 jam.
3. Status gizi, dibatasi pada indeks massa tubuh terhadap usia (IMT/U).

4. Subjek penelitian dibatasi siswa/siswi berusia 10-11 Tahun SD Swasta Harapan Paya Bakung Kabupaten Deli Serdang.

1.4 Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana karakteristik responden (usia, jenis kelamin, uang saku, pendapatan orangtua, pekerjaan orangtua, pendidikan orangtua) SDS Harapan Paya Bakung?
2. Bagaimana aktivitas *sedentary* anak usia 10-11 tahun di SDS Harapan Paya Bakung?
3. Bagaimana asupan energi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung?
4. Bagaimana status gizi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung?
5. Bagaimana hubungan aktivitas *sedentary* dengan status gizi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung?
6. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung?
7. Bagaimana hubungan aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu :

1. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, uang saku, pendapatan orangtua, pekerjaan orangtua, pendidikan orangtua) SDS Harapan Paya Bakung.

2. Mengetahui aktivitas *sedentary* anak usia 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung.
3. Mengetahui asupan energi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung.
4. Mengetahui status gizi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung.
5. Mengetahui hubungan aktivitas *sedentary* dengan status gizi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung.
6. Mengetahui hubungan asupan energi dengan status gizi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung.
7. Mengetahui hubungan aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi anak 10-11 tahun SDS Harapan Paya Bakung.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini diantaranya :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan bagi para pembaca khususnya mahasiswa sebagai sumber pengetahuan dan tambahan referensi untuk memahami hubungan aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi pada siswa/siswi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pihak Sekolah Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat bertambahnya wawasan dan informasi para civitas akademik yang bersangkutan mengenai pengaruh aktivitas *sedentary* dan asupan energi bagi kesehatan sehingga dapat lebih memperhatikan keadaan status gizi siswa/inya. Serta melalui hasil penelitian ini pula diharapkan,

maningkatnya kesadaran dan bertambahnya pengetahuan siswa/I terkait status gizi mereka.

- b. Bagi Peneliti Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai aspek pertimbangan untuk menangani masalah aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi.

