

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Anak usia sekolah 7–12 tahun merupakan kelompok yang mengalami pertumbuhan pesat serta memiliki aktivitas fisik dan mental tinggi, sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup. Sarapan menjadi bagian penting dari perilaku hidup sehat karena mampu mencukupi 15–30% kebutuhan energi harian anak sebelum memulai aktivitas. Sementara itu, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan yang dapat berdampak pada produktivitas, konsentrasi belajar, hingga status gizi (Hanim et al., 2022). Sebagian besar waktu anak dihabiskan di luar rumah, baik untuk bersekolah maupun bermain dengan teman-temannya. Aktivitas fisik yang meningkat selama periode ini juga menyebabkan kebutuhan gizi anak meningkat. Di masa ini, anak mulai belajar mengenal lingkungan baru dan lebih mudah dipengaruhi oleh sekitarnya, termasuk pengaruh teman sebaya. Kebiasaan makan mereka juga dapat berubah akibat pengaruh lingkungan, oleh karena itu penting bagi anak untuk mendapatkan asupan gizi yang seimbang (Fikawati et al., 2020).

Masalah gizi pada anak usia sekolah masih tinggi, seperti kekurangan gizi dan kelebihan zat gizi. Status gizi yang baik penting untuk mendukung pertumbuhan, kecerdasan, dan konsentrasi anak, namun banyak siswa belum memahami pentingnya makan bergizi seimbang. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang sangat diperlukan untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia sekolah dasar (Irnani & Sinaga, 2019). Pengetahuan gizi memengaruhi kebiasaan makan siswa,

termasuk dalam hal sarapan. Sarapan yang sehat berperan penting dalam menjaga status gizi dan menunjang konsentrasi belajar. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan sarapan dapat berdampak pada masalah gizi dan menurunnya kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran. Oleh karena itu, pemahaman tentang pentingnya sarapan perlu ditanamkan sejak usia sekolah dasar (Anggraeni, 2019).

Anak usia sekolah memerlukan kecukupan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan konsentrasi belajar. Pengetahuan gizi yang kurang dan perilaku makan yang tidak sehat, seperti tidak sarapan atau memilih makanan rendah nutrisi, dapat berdampak pada status gizi anak yang berpotensi menimbulkan masalah gizi (Namira & Indrawati, 2024). Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Anak usia sekolah dasar termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena sedang dalam masa pertumbuhan. Kondisi ini dapat berupa status gizi kurang, lebih, atau obesitas, dan sering kali dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat (Ruaida et al., 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia 2023, terdapat perubahan status gizi anak usia 5–12 tahun di Indonesia. Secara nasional, terjadi peningkatan prevalensi pada semua kategori. Anak dengan status sangat kurus naik sebesar 1,1%, kurus meningkat sebesar 0,7%, gizi lebih naik 1,1%, dan obesitas mengalami peningkatan paling besar, yaitu 2,7%. Di Provinsi Sumatera Utara, perubahan status gizi menunjukkan angka yang berbeda. Anak dengan status sangat kurus mengalami peningkatan dari tahun 2018-2023 sebesar 2,1%, gizi lebih meningkat sebesar 1,2% sedangkan pada kategori kurus justru mengalami penurunan sebesar 0,4% dan obesitas menurun cukup signifikan sebesar

2,6% (Kemenkes, 2018, 2023). Sementara itu, di Kabupaten Dairi berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi anak usia 5–12 tahun dengan status gizi sangat kurus tercatat sebesar 1,88%, kurus 3,82%, gizi lebih 5,71%, dan obesitas 6,03% (Kemenkes., 2018).

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2014, sarapan adalah kegiatan yang sangat dianjurkan (Kemenkes., 2014). Sarapan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Riska et al., 2023). Oleh karena itu, jika anak-anak pergi ke sekolah tanpa sarapan, mereka dapat merasa lemas akibat kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk energi. Anak-anak yang sarapan secara teratur memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk mengalami masalah gizi dibandingkan dengan anak-anak yang tidak rutin sarapan (Fikawati et al., 2020). Sejalan dengan penelitian (Nuralisa et al., 2025) menyatakan bahwa hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji chi-square didapatkan  $p < 0,05$  ( $p < 0,001$ ) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi anak di SD Negeri 72 Manado.

Kondisi status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan sejak bangun pagi, yaitu antara pukul 06.00 hingga 09.00 WIB, dan mampu memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan gizi harian yang diperlukan untuk menjalani aktivitas sepanjang hari. Sarapan sangat penting, terutama bagi anak usia sekolah, karena sejalan dengan salah satu dari 10 pesan Pedoman Gizi Seimbang yang menekankan pentingnya sarapan sebagai cara untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik (Asih

et al., 2017). Kebiasaan anak tidak sarapan akan berdampak buruk pada kesehatan anak dan menurut Badan Pangan Nasional di Indonesia sebanyak 26,1% anak terbiasa tidak sarapan (Bapanas, 2025). Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa alasan mengapa banyak anak tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah seperti ketersediaan pangan yang tidak mencukupi, makanan yang tidak menarik, variasi makanan yang monoton atau membosankan, serta keterbatasan waktu karena mereka harus berangkat (Ronitawati et al., 2018).

Kurangnya kebiasaan sarapan pada anak sekolah dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Anggraeni, 2019). Kurangnya pengetahuan gizi akan berdampak pada pemilihan makan, seperti sikap tidak peduli terhadap makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, serta adanya keterbatasan dalam konsumsi makanan bergizi seimbang (Maulida et al., 2024). Siswa yang memiliki pengetahuan sarapan kategori baik berkecenderungan memiliki kebiasaan sarapan yang baik dan siswa yang memiliki pengetahuan sarapan dalam kategori kurang hingga sedang berkecenderungan memiliki kebiasaan sarapan yang kurang tepat sehingga perilaku gizi yang tepat adalah dampak dari pengetahuan gizi yang baik dan perilaku gizi yang kurang tepat merupakan dampak dari pengetahuan gizi yang kurang (Ramadhaniasari & Sulandjari, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Namira dan Indrawati (2023) dengan uji teknik *spearman rank* diperoleh nilai Sig. (2- tailed) sebesar 0,011, yang artinya ada hubungan signifikan antara variabel pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p$  value < 0,05). Hal ini menampilkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi di SDN Putat Jaya II Surabaya terhadap siswa kelas 4-5.

Observasi awal dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dan pengukuran antropometri di kelas 4 SD Negeri 033914 Bintang tanggal 22 Februari 2025 pada 20 siswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada siswa tentang kebiasaan sarapan diketahui bahwa sebanyak 9 orang (45%) anak tidak sarapan sebelum ke sekolah. Peneliti juga melakukan wawancara terkait dengan pengetahuan gizi pada siswa dan diketahui bahwa 2 orang (10%) memiliki pengetahuan yang baik, 10 orang (50%) anak memiliki pengetahuan yang sedang dan 8 orang (40%) anak yang memiliki pengetahuan yang kurang. Berdasarkan hasil pengukuran awal terhadap BB/TB untuk mengetahui status gizi, diketahui bahwa 4 anak (20%) mempunyai status gizi kurang dan 3 anak (15%) mempunyai status gizi lebih (*overweight/obesitas*) dan sebanyak 13 anak (65%) dengan status gizi normal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa SD Negeri 033914 Bintang, Sidikalang”. Penulis memilih sekolah ini sebagai lokasi penelitian atas dasar pertimbangan-pertimbangan yang telah penulis jelaskan di atas, juga karena

sekolah tersebut belum pernah ada yang melakukan penelitian mengenai topik yang dipilih oleh penulis.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih banyak siswa SD Negeri 033914 Bintang tidak sarapan.
2. Masih rendahnya pengetahuan siswa SD terkait gizi seimbang.
3. Masih banyak anak usia sekolah yang memiliki status gizi tidak normal baik gizi kurang maupun gizi lebih.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kebiasaan sarapan dibatasi pada frekuensi, alasan sarapan dan tidak, penyediaan sarapan, jenis dan kuantitas pada siswa SD Negeri 033914 Bintang.
2. Pengetahuan gizi dibatasi dengan gizi dan makanan, sumber-sumber zat gizi yang terkandung pada makanan, dan penerapan hidup sehat.
3. Status gizi pada anak dibatasi pada IMT/U (Indeks massa tubuh) melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan dan ditentukan dengan z-score.
4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas 4-6 SD Negeri 033914 Bintang.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik responden dan orangtua?
2. Bagaimana kebiasaan sarapan responden?
3. Bagaimana pengetahuan gizi terkait sarapan pada responden?
4. Bagaimana status gizi responden?

5. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi responden?
6. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi terkait sarapan dengan status gizi responden?
7. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi dengan status gizi responden?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden responden dan orang tua.
2. Kebiasaan sarapan responden.
3. Pengetahuan gizi terkait sarapan pada responden.
4. Status gizi responden.
5. Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi responden.
6. Hubungan pengetahuan gizi terkait sarapan dengan status gizi responden.
7. Hubungan kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi dengan status gizi responden.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis merujuk pada kontribusi penelitian dalam pengembangan teori dan pemahaman konsep di bidang ilmu tertentu. Dalam hal ini, manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah referensi mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi dengan status gizi anak usia sekolah.

## 2. Manfaat praktis

### a) Bagi siswa siswi

Dapat menjadi pengetahuan baru tentang pentingnya sarapan sebelum beraktivitas dan pengetahuan gizi dalam menjaga pemenuhan zat gizi dalam tubuh dan menjaga status gizi.

### b) Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terkait masalah gizi dalam melaksanakan pendidikan gizi terkait dengan pentingnya sarapan dan pengetahuan gizi bagi anak sekolah.

### c) Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi seluruh masyarakat untuk memberikan informasi dan pengetahuan, khususnya kepada orangtua dan guru agar lebih memperhatikan kebiasaan sarapan dan memperkenalkan pengetahuan terkait gizi sarapan pada anak-anaknya supaya terhindar dari permasalahan gizi.

### d) Bagi peneliti

Dapat menjadi sumber referensi dan bahan pertimbangan untuk meneliti hubungan kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi dengan status gizi anak usia sekolah.