

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anak usia sekolah dasar merupakan golongan anak yang berusia antara 6-12 tahun. Pada masa ini terjadi perkembangan berupa pertumbuhan fisik, intelektual dan psikologis. Masa perkembangan anak usia sekolah dasar termasuk dalam 7000 hari pertama kehidupan setelah masa emas 1000 hari pertama kehidupan anak. Periode ini anak membutuhkan perhatian terhadap pertumbuhan dan perkembangannya sebelum memasuki usia dewasa (Bundy dkk., 2018). Salah satu faktor yang mendukung dalam perkembangan dan pertumbuhan anak usia sekolah adalah status gizi anak (Misbahudholam, 2021).

Status gizi merupakan salah satu aspek dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal. Status gizi berperan dalam proses imunitas tubuh, tumbuh kembang anak, kecerdasan hingga produktivitas anak (Setyawati, 2023). Namun kenyataannya permasalahan status gizi anak di Indonesia masih cukup tinggi. Pada laporan Survei Kesehatan Indonesia (2023) status gizi (IMT/U) anak Indonesia untuk usia 5-12 tahun didapatkan dengan prevalensi anak *stunting* (*severely stunting* dan *stunting*) berada di 18,7%, anak gizi kurang (*severely thinnes* dan *thinnes*) dengan prevalensi 11% dan anak gizi lebih pada *overweight* 11,9% dan *obesse* 7,8% (Kemenkes RI, 2023). Dibandingkan dengan rata-rata angka malnutrisi di Indonesia, rata-rata angka prevalensi malnutrisi di provinsi Sumatera Utara berada diatas rata-rata Nasional untuk

anak usia 5-12 tahun. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, status gizi anak di Sumatera Utara untuk usia 5-12 tahun didapatkan prevalensi *stunting* (*stunting* dan *severely stunting*) 20,2%, gizi kurang (*severely thinnes* dan *thinnes*) 9,4% dan gizi lebih pada *overweight* 11,8% dan prevalensi *obesse* 6,5% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data tersebut didapatkan angka prevalensi *stunting* Sumatera Utara diatas rata-rata nasional. Beberapa kota/kabupaten memiliki angka prevalensi malnutrisinya berada di atas rata-rata Sumatera Utara seperti Nias, Tapanuli Utara, Nias Selatan dan Binjai.

Hasil Riset Kesehatan Dasar di Sumatera Utara Status Gizi (IMT/U) anak 5-12 tahun di Kota Binjai dengan angka proporsi sangat kurus 1,39%, kurus 5,42%, gemuk 16,18% dan obesitas 11,96% (Kemenkes, 2019). Dibandingkan dengan rata-rata hasil Riset Kesehatan Dasar di Sumatera Utara tahun 2018 proporsi angka gemuk (10,58%) dan obesitas (9,06%) menunjukkan bahwa kota Binjai diatas rata-rata Sumatera Utara. Kota Binjai menjadi urutan pertama untuk status gizi gemuk dan urutan keenam untuk status gizi obesitas di Sumatera Utara.

Status gizi pada anak dapat dipengaruhi oleh faktor frekuensi dan asupan yang sesuai dengan kebutuhan anak (Leviana & Agustina, 2024). Tercapainya status gizi optimal diperoleh dengan mengonsumsi zat gizi yang adekuat dan digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan otak, fisik dan aktivitas anak sehari-hari (Nurbaeti, 2023).

Status gizi optimal dapat tercapai melalui pemenuhan kebutuhan gizi dengan bentuk membiasakan sarapan pagi (Hanım dkk., 2022).

Sarapan berperan sebagai sumber asupan energi dan kalori yang dibutuhkan banyak digunakan untuk membantu konsentrasi belajar dan melakukan banyak kegiatan (Festi, 2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memasukkan kebiasaan sarapan dalam 10 pesan umum pada pedoman umum gizi seimbang mengikuti konsep isi piringku (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan data GENIUS 2023 sebesar 47,1% anak SD di lokasi GENIUS tidak dan jarang sarapan pagi dan Sumatera Utara menjadi wilayah yang termasuk dalam lokasi GENIUS. Kebiasaan tidak sarapan membuat anak menjadi membeli jajan karena kebutuhan energi yang masih kurang. Hal ini menyebabkan anak mengalami malnutrisi tiga kali lipat karena mengonsumsi jajanan sekolah dan sulit mengontrol nafsu makannya sehingga mengonsumsi makanan yang tinggi densitas energi dan rendah zat gizi (Amalia & Adriani, 2019; Chandramanda & Lailatul, 2021).

Indikator lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah densitas energi (Drewnowski dkk., 2004). Densitas energi didefinisikan sebagai energi per gram dari makanan atau minuman (kkal/g) (Biltoft-Jensen dkk., 2022). Anak usia sekolah dengan obesitas cenderung konsumsi makanan tinggi densitas energi (Muinga dkk., 2024). Makanan tinggi densitas energi memiliki rasa palatibilitas lebih tinggi sehingga menyebabkan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang banyak (Drewnowski, 1998). Makanan tinggi densitas energi biasanya bentuk kering, tinggi lemak dan beberapa tinggi

kandungan gula. Contoh makanan tinggi densitas energi dan rendah kandungan gizi seperti chiki, mie goreng instant, *ice cream*, biskuit dan *snack* yang digoreng seperti batagor (Istianah & Rolag, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 didapatkan bahwa proporsi kelompok anak ≥ 9 tahun (10-14 tahun) yang mengonsumsi makanan manis sebesar 42,9%, mengonsumsi minuman manis yaitu sebesar 50,7% dan mengonsumsi makanan berlemak yaitu sebesar 39,8%. Proporsi untuk konsumsi sayur dan buah 3-4 porsi perhari dalam seminggu didapatkan hanya 13,1% (Kemenkes RI, 2023). Penelitian Istianah dan Rolag (2023) didapatkan lebih banyak anak-anak yang mengonsumsi lebih dari cukup asupan gula, garam dan lemak. Anak juga sering kurang konsumsi asupan serat pada saat sarapan pagi (Munawaroh dkk., 2020). Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat kecenderungan anak di Indonesia masih sering mengonsumsi makanan dengan nilai densitas energi tinggi seperti minuman/makanan manis dan makanan berlemak.

Berdasarkan data terkini total siswa Sekolah Dasar Negeri 020276 Kota Binjai, Kota Binjai untuk kelas IV-VI adalah 77 siswa untuk tahun ajaran 2024/2025. Hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2024 di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 020276 Kota Binjai didapatkan 8 dari 15 anak (53%) tidak melakukan sarapan. Sebanyak empat dari delapan anak (50%) yang tidak melakukan sarapan memiliki status gizi obesitas dan tiga dari delapan anak (38%) yang tidak sarapan memiliki status gizi gemuk. Hanya satu anak dari delapan anak (12%) yang tidak sarapan memiliki status gizi baik. Berdasarkan

hasil wawancara, alasan siswa tidak melakukan sarapan ditemukan karena tidak berselera sarapan di pagi hari dan tidak ada waktu untuk melakukan sarapan sehingga memilih jajan seperti gorengan. Lokasi penelitian juga menjadi salah satu sekolah yang menjadi sasaran kegiatan GENIUS tahun 2024.

Penyelenggaraan Pangan Bergizi merupakan program yang dilakukan dalam bentuk Gerakan Edukasi dan Pemberian Pangan bergizi untuk Siswa (GENIUS). Tujuan dari program ini yaitu meningkatkan status gizi dan meningkatkan pengetahuan tentang pangan dan gizi siswa sekolah dasar. Badan Pangan Nasional menjadi penanggungjawab kegiatan melibatkan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek), Kementerian Dalam Negeri, Kementerian Keuangan, Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/BAPPENAS, mitra internasional (WFP) serta keterlibatan Perguruan Tinggi melalui kerja sama dengan Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI).. Sumatera Utara merupakan salah satu dari 10 provinsi dengan persentase *Prevalence of Undernourished* (PoU) yang belum mencapai target nasional (Suwignyo dkk., 2024).

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Densitas Energi Sarapan dengan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI di SDN 020276 Kota Binjai”**. Penelitian ini berintegrasi dengan program GENIUS untuk melihat karakteristik siswa, status gizi siswa dan *Recall* sarapan 1x24hr.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Prevalensi status gizi anak gemuk dan obesitas di kota Binjai diatas rata-rata Sumatera Utara.
2. Proporsi anak yang usia 9-12 tahun yang mengonsumsi minuman/makanan manis dan tinggi lemak serta rendah serat di Indonesia yang masih tinggi.
3. Persentase *Prevalence of Undernourished* (PoU) di Sumatera Utara yang belum mencapai target nasional.
4. Banyak anak yang mengonsumsi makanan dengan densitas energi tinggi (makanan/minuman manis, makanan tinggi lemak) pada saat jam sarapan.
5. Sebesar 47,1% anak SD di lokasi GENIUS 2023 tidak dan jarang sarapan pagi dan Sumatera Utara menjadi wilayah yang termasuk dalam lokasi GENIUS.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun beberapa batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Karakteristik anak dibatasi pada nama lengkap, kelas, jenis kelamin responden, berat badan, tinggi badan, uang saku, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu.
2. Kebiasaan sarapan dibatasi pada kuisioner yang berisi frekuensi konsumsi sarapan pagi dalam satu minggu, alasan mengonsumsi sarapan pada saat sarapan, alasan tidak mengonsumsi sarapan, peran keluarga dalam kegiatan sarapan dan kuantitas makanan pada saat sarapan pagi.

3. Densitas energi dibatasi pada hasil *Recall 1x24h* pada saat sarapan pagi yaitu seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi anak dari jam 06.00 s.d 10.00 WIB. *Recall* dilakukan menggunakan instrumen angket berisi jenis makanan/minuman, lokasi dikonsumsi, cara pengolahan dan kuantitas makanan/minuman.
4. Status gizi pada anak dibatasi pada IMT/U (Indeks massa tubuh per usia) melalui pengukuran data antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan kemudian di tentukan menggunakan *z-score*.
5. Subjek penelitian dibatasi pada murid SD Negeri 020276 Kota Binjai pada siswa kelas IV, V dan VI untuk usia 9-12 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana karakteristik siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai?
2. Bagaimana kebiasaan sarapan siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai?
3. Bagaimana densitas energi sarapan sarapan siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai?
4. Bagaimana status gizi siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai?
5. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi pada siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai?

6. Bagaimana hubungan densitas energi sarapan terhadap status gizi pada siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai?
7. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan dan densitas energi sarapan terhadap status gizi pada siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka tujuan penelitian adalah untuk:

1. Mengetahui karakteristik siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai
2. Mengetahui kebiasaan sarapan siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai
3. Mengetahui densitas energi sarapan sarapan siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai
4. Bagaimana status gizi siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai?
5. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi pada siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai
6. Mengetahui hubungan densitas energi sarapan terhadap status gizi pada siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai
7. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan densitas energi sarapan terhadap status gizi pada siswa kelas IV – VI di SD Negeri 020276 Kota Binjai

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka manfaat penelitian adalah untuk :

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi Sekolah Dasar untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, densitas energi sarapan (kepadatan energi makanan sarapan) serta status gizi siswa kelas IV, V dan VI di SDN 020276 Kota Binjai. Sehingga dari hasil penelitian ini dapat dilakukam pemberian edukasi terkait kebiasaan sarapan dan pemilihan makanan yang sebaiknya dikonsumsi anak untuk mendukung tumbuh kembangnya.

