

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Status gizi menggambarkan kondisi tubuh seseorang, yang tergantung pada asupan makanan harian serta proses pemanfaatan zat bergizi oleh tubuh (Tihonksky *et al.*, 2024). Memasuki usia sekolah, kebutuhan zat gizi anak meningkat seiring dengan proses pertumbuhan menuju masa remaja. Perubahan lingkungan, khususnya lingkungan sekolah, sering membuat pola makan dan kesukaan terhadap makanan ikut berubah. Kondisi ini perlu diperhatikan karena kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran, yang berdampak pada status gizi dan kesehatan anak. (Anggiruling *et al.*, 2023). Penentuan status gizi anak usia sekolah dapat diselenggarakan lewat bermacam-macam cara seperti misalnya dengan melihat Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan indikator IMT/U (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia prevalensi status gizi (IMT/U) anak usia 5-12 tahun di Indonesia meliputi sebesar 3,5% sangat kurus, status gizi kurus sebesar 7,5%, status gizi normal 69,4%, status gizi gemuk sebesar 11,9%, dan status gizi obesitas sebesar 7,8%. Prevalensi status gizi anak usia 5-12 di provinsi Sumatera Utara yaitu 4,2% sangat kurus, 5,2% kurus, 72,2% normal, 11,8% gemuk, dan 6,5% obesitas (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data Riskesdas Serdang Bedagai Tahun 2018 Sumatera Utara prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun di Kabupaten Serdang Bedagai yaitu

kategori sangat kurus 2,75%, kurus 5,57%, normal 64,91%, gemuk 11,76%, obesitas 15,02% (Kemenkes, 2019).

Kelompok anak usia sekolah dasar dikenal sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan gizi. Pengetahuan gizi pada anak-anak dapat memengaruhi cara mereka bersikap dan berperilaku terhadap makanan, sehingga berdampak pada status gizinya. Perilaku gizi sendiri merupakan respons seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan dasar, yang mencakup pengetahuan, persepsi, sikap, hingga praktik terkait makanan, kandungan zat gizi, dan pengolahannya sesuai kebutuhan tubuh (Yulia *et al.*, 2018). Dalam perilaku gizi, pola konsumsi makanan sehari-hari menjadi hal utama, terutama dalam pemenuhan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain itu, perilaku ini juga berkaitan dengan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih, dan pengendalian berat badan agar masalah gizi dapat dihindari (Parapat *et al.*, 2021).

Pengetahuan adalah hasil yang didapatkan seseorang melalui indra yang di miliki. Pengetahuan gizi sendiri berkaitan dengan pemahaman mengenai makanan dan zat gizi, asal zat gizi tersebut, keamanan makanan yang dikonsumsi, hingga cara mengolah makanan dengan baik agar kandungan gizinya tidak hilang dan dapat menunjang kehidupan yang sehat (Lestari, 2020). Kurangnya pengetahuan tentang gizi sering kali berperan secara tidak langsung terhadap munculnya masalah gizi pada siswa sekolah dasar, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, akibat pola makan yang kurang seimbang (Namira & Indrawati, 2023).

Pilihan makanan yang dibuat seseorang tidak terlepas dari tingkat pengetahuan yang dimilikinya, karena pengetahuan tersebut memengaruhi sikap dan perilaku, termasuk yang berdampak pada status gizi anak sekolah. Sikap dapat dilihat sebagai reaksi yang masih tersembunyi akan sebuah stimulan ataupun objek dalam lingkungan tertentu. Dalam konteks gizi, sikap seseorang tercermin dari bagaimana ia menyetujui atau tidak menyetujui pernyataan yang berkaitan dengan pangan dan gizi. Sikap gizi ini biasanya berjalan seiring dengan pengetahuan gizi, di mana pengetahuan yang lebih baik akan membentuk sikap gizi yang lebih positif (Khomsan A, *et al.*, 2019).

Pengetahuan dan pendidikan gizi berperan dalam membentuk praktik gizi yang tampak dalam perilaku sehari-hari, mulai dari pola makan, cara mengolah dan memilih makanan, hingga kebiasaan menjaga kebersihan. Praktik membawa bekal makanan bergizi seimbang ke sekolah merupakan salah satu wujud penerapan pedoman gizi seimbang (PGS) (Irnani & Sinaga, 2017).

Perilaku makan yang tidak sehat dapat memiliki dampak negatif pada status kesehatan baik dalam jangka waktu pendek maupun panjang. Beberapa dampak dari perilaku makan yang tidak sehat meliputi penurunan fungsi otak, penurunan kemampuan beraktivitas, resistensi insulin dan penambahan berat badan, gangguan pencernaan dan rasa tidak nyaman, kualitas tidur yang buruk, serta masalah suasana hati (Afrina *et al.*, 2019).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa pengetahuan, sikap dan perilaku berhubungan dengan status gizi anak di sekolah. Penelitian Rukmana, E *et al.*, (2022) menuturkan bahwa dari hasil uji statistik diperoleh ($P < 0,05$) yang

bermakna bahwa didapatinya relasi positif antara sikap dengan perilaku gizi seimbang siswa SMA Yayasan Bandung. Penelitian Rosita, S dan Dewi (2015) menuturkan adanya kaitan yang signifikan di antara pengetahuan gizi, sikap gizi dengan pola konsumsi gizi dengan hasil uji linear berganda sebesar 39,7% yang bermakna bahwa memberikan pengaruh terhadap konsumsi makan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap 20 siswa dengan menggunakan metode *random sampling* dengan bantuan *excel*, terdapat 17 siswa (85%) tidak bisa membedakan bagian yang termasuk ke dalam kelompok lauk Pauk. Hasil tersebut menampilkan kesesuaian penelitian milik Nababan, (2024) yang disebutkannya bahwa beberapa anak telah mampu menyebutkan berbagai jenis makanan berat, lauk-pauk, sayur, serta aneka buah. Namun, anak-anak yang memberikan respons atau jawaban yang tidak sesuai karena mereka belum sepenuhnya memahami konsep lauk pauk akibat kurang pengetahuan dan minimnya edukasi dari orang tua. Selanjutnya, terdapat 11 siswa (65%) yang memiliki sikap setuju dengan makan nasi dan lauk pauk saja setiap hari karena mereka tidak suka makan sayuran dan buah. Gizi seimbang merupakan elemen penting yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Arva *et al.*, 2024).

Kurangnya asupan makanan bergizi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pola makan yang kurang baik. Anak-anak yang mengalami stunting cenderung memiliki menu makanan yang sederhana, yang biasanya hanya terdiri dari nasi dan lauk (Haliza *et al.*, 2022). Terdapat 19 siswa (95%) pada saat jam istirahat mengonsumsi kudapan/cemilan/snack yang dibeli di kantin sekolah. Berdasarkan data BPOM tahun 2014, sekitar 40- 44% jajanan anak sekolah tidak

memenuhi standar kelayakan. Kondisi ini dapat berdampak buruk pada status gizi anak, yang selanjutnya memengaruhi pertumbuhan mereka. Temuan dalam penelitian ini tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian (Wowor *et al.*, 2018) yang menunjukkan adanya hubungan antara sikap terhadap makanan jajanan dengan perilaku konsumsi jajanan di kalangan siswa Sekolah Dasar, maka dari itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai Hubungan Perilaku Gizi Terhadap Status Gizi Siswa Kelas 4-6 di SDN 105373 Tualang.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah untuk penelitian ini adalah:

1. Tingginya prevalensi status gizi tidak normal pada anak sekolah.
2. Rendahnya pengetahuan terhadap gizi yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang pada anak sekolah
3. Rendahnya sikap terhadap gizi yang tidak sesuai pedoman gizi seimbang pada anak sekolah.
4. Rendahnya praktik terhadap gizi yang tidak baik pada anak sekolah.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Karakteristik responden yang meliputi: usia, jenis kelamin, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan uang saku.
2. Perilaku gizi yang dimaksud adalah pengetahuan pangan dan gizi, sikap pangan dan gizi, dan praktik pangan dan gizi.
3. Status gizi pada anak dibatasi dengan z-score dengan indeks massa tubuh

terhadap umur (IMT/U).

4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas 4-6 di SDN 105373 Tualang.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana karakteristik anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang?
2. Bagaimana perilaku gizi pada anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang?
3. Bagaimana status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang?
4. Bagaimana hubungan perilaku gizi dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui :

1. Karakteristik anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang.
2. Perilaku gizi pada anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang.
3. Status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang.
4. Hubungan perilaku gizi dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yaitu :

1. Bagi Sekolah

Pemberian informasi lanjutan teruntuk pihak sekolah mengenai hubungan perilaku gizi dengan status gizi anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan peningkatan wawasan kepada masyarakat, khususnya anak sekolah dasar, bertujuan untuk menciptakan transformasi dalam perilaku gizi seimbang dengan dampaknya terhadap status gizi anak sekolah dasar di SDN 105373 Tualang.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam penelitian serupa.

