

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Asupan gizi pada anak sekolah dasar di beberapa wilayah di Indonesia sangat memprihatinkan, padahal asupan gizi yang baik setiap harinya dibutuhkan supaya mereka memiliki pertumbuhan, kesehatan dan kemampuan intelektual yang lebih baik sehingga menjadi generasi penerus bangsa yang unggul dan dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini sesuai dengan pendapat Almatsier (2001), yang mengatakan bahwa pada dasarnya asupan gizi yang diterima pada anak-anak sekolah dasar masih menunjukkan kurang menerima asupan gizi yang baik untuk perkembangan tubuh dan intelektualitas yang tinggi, oleh karena itu sudah selayaknya pemerintah, masyarakat terutama keluarga untuk dapat memberikan asupan gizi yang cukup untuk perkembangan dan pertumbuhan anak.

Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan modal pembangunan. Salah satu upaya penting yang dapat dilakukan untuk mempertinggi kualitas sumber daya anak sekolah dasar adalah dengan meningkatkan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari, karena anak pada usia sekolah sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat yang ditandai oleh penambahan berat badan (Hayati 2010). Karena itu, perhatian terhadap gizi anak sekolah bukanlah hal yang bisa ditawar-tawar lagi, karena gizi yang baik atau buruk yang dialami seorang anak sekolah merupakan pilihan dalam menentukan kesehatan dan kecerdasan anak.

Asupan zat gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Anak sekolah usia 6-12 tahun

sangat memerlukan perhatian terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi (Handari dan Siti, 2005). Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi malnutrisi (Notoatmodjo, 2003). Oleh karena itu, hal tersebut di atas benar-benar sangat membutuhkan perhatian dari orang tua dan tingkatkan ilmu pengetahuan orang tua. Orang tua harus mempunyai pengetahuan gizi karena gizi anak sangat ditentukan oleh orang tua sebagai pengasuh anak.

Kecamatan Kotanopan merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara. Di Kecamatan Kotanopan tersebut terdapat beberapa SD Negeri. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara penulis pada Juni 2013 dengan beberapa orang siswa SD di Kotanopan, mereka sudah terbiasa setiap hari berangkat ke sekolah tanpa sarapan pagi dan di sekolah mereka membeli jajanan saat jam istirahat untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya karena mereka sudah merasakan kelaparan. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Walaupun terburu-buru makan pagi, kemungkinan makanan itu tidak dapat memberikan kalori yang diperlukan selama anak berada di sekolah. Akibatnya, kebutuhan gizi anak tidak tercukupi, anak kekurangan tenaga untuk berpikir dan beraktivitas tidak dapat konsentrasi, cenderung malas, dan badan lemas. Menurut pendapat Khomsan (2010), sekarang banyak dijumpai anak yang jarang makan bersama keluarga dikarenakan orang tua yang terlalu sibuk dengan pekerjaannya masing-masing sehingga waktu makan bersama keluarga tidak rutin dilaksanakan. Karena apabila anak tidak makan bersama orang tua asupan gizi anak tidak akan terkontrol dengan baik, karena bisa saja anak tidak

mengonsumsi lauk pauk dan sayuran yang sudah diolah orang tua ataupun tidak ada makan sama sekali. Jika hal ini terus berlangsung maka dikhawatirkan anak sekolah tersebut akan mengalami ketidakseimbangan asupan gizi.

Sementara jika dilihat kondisi fisik anak, sekitar 50 persen anak memiliki berat badan yang di bawah normal. Berbagai penelitian yang pernah dilakukan terhadap anak sekolah baik di kota maupun pedesaan di Indonesia, didapatkan kenyataan bahwa pada umumnya berat badan rata-rata anak sekolah dasar berada di bawah normal (Moehji, 2003).

Aktivitas fisik siswa tersebut umumnya mereka melakukan aktivitas berat seperti berlari, melompat dan melakukan gerakan-gerakan tubuh lainnya. Selain itu terdapat juga aktivitas anak yang selalu jalan kaki ketika berangkat ke sekolah karena jarak tempuh dari rumah ke sekolah masih bisa dilakukan dengan jalan kaki yaitu ± 500 m dan ada juga sekolah yang memiliki gedung bertingkat sehingga aktivitas anak lebih tinggi karena anak harus naik turun tangga untuk sampai ke kelasnya masing-masing. Di zaman sekarang, sebagian besar anak usia sekolah menggunakan waktunya sehari-hari untuk menonton televisi. Penelitian di Amerika pada anak-anak menunjukkan bahwa anak dengan lama waktu menonton televisi 5 jam per hari, memiliki resiko obesitas sebesar 5.3 kali lebih besar daripada anak dengan lama menonton 2 jam per hari (Hidayati, dkk, 2006). Karena, kebiasaan anak menonton dalam waktu lama aktivitas anak pun akan semakin berkurang dan biasanya anak yang menonton dalam waktu yang lama dilengkapi dengan makanan cemilan. Hal tersebutlah yang mengakibatkan anak mengalami obesitas.

Aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang dan kondisi fisik dipengaruhi oleh asupan gizi. Asupan gizi yang seimbang akan menghasilkan anak-anak yang cerdas dan memiliki prestasi yang membanggakan.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul :
“Hubungan Keseimbangan Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kondisi Fisik Anak di SD Kecamatan Kotanopan”

B. Identifikasi masalah

1. Bagaimana asupan gizi anak sekolah?
2. Bagaimana aktivitas fisik anak sekolah?
3. Bagaimana kondisi fisik anak sekolah?
4. Bagaimana keseimbangan asupan gizi dengan kondisi fisik anak sekolah?
5. Bagaimana aktivitas fisik dengan kondisi fisik anak sekolah?
6. Bagaimana keseimbangan dan aktivitas fisik dengan kondisi fisik anak sekolah?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah keseimbangan asupan gizi anak, aktivitas fisik anak di sekolah dan di luar jam sekolah, kondisi fisik anak (berat badan). Siswa yang akan diteliti adalah siswa kelas IV dan V, umur 10-11 tahun.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini di rumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik keluarga (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua dan besar keluarga) anak SD di Kecamatan Kotanopan?
2. Bagaimana menganalisis hubungan keseimbangan asupan gizi dengan kondisi fisik anak?
3. Bagaimana menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kondisi fisik anak?
4. Bagaimana menganalisis hubungan keseimbangan asupan gizi dan aktivitas dengan kondisi fisik anak?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi karakteristik keluarga (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua dan besar keluarga) anak SD di Kecamatan Kotanopan.
2. Menganalisis hubungan keseimbangan asupan gizi dengan kondisi fisik anak.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kondisi fisik anak.
4. Menganalisis hubungan keseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik dengan kondisi fisik anak.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada pembaca bagaimana asupan gizi yang diterima pada anak-anak sekolah dasar di Kecamatan

Kotanopan. Memberikan masukan kepada pembaca mengenai asupan gizi yang baik setiap harinya yang dibutuhkan anak sekolah. Menambah pengetahuan dan pemahaman penulis tentang pelaksanaan penelitian ilmiah dan penulisan karya ilmiah. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya. Sebagai media untuk mendapatkan pengalaman langsung dalam penelitian sehingga dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dalam perkuliahan pada keadaan sebenarnya dalam lapangan. Sebagai bahan masukan maupun bekal bagi peneliti yang kelak akan terjun sebagai guru khususnya pada bidang keahlian boga.

