

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Anak sekolah dasar berusia sekitar 6 – 12 tahun berada di fase akhir masa kanak – kanak, dimana mereka mulai memasuki tingkat pendidikan dasar selama kurang lebih 6 tahun. Selama periode ini, anak – anak tidak hanya belajar, tetapi juga mulai berhubungan sosial dengan teman – teman sebaya serta lingkungan diluar keluarga mereka (Zakiyah et al., 2024). Pada usia ini anak – anak rentan sekali terkena masalah gizi. Masalah yang masih terjadi di Indonesia pada usia sekolah yaitu, kekurangan energi protein, gizi kurang, gizi lebih, obesitas dan ketidakseimbangan asupan gizi (Kementerian Kesehatan, 2024).

Banyak penyebab asupan gizi yang tidak seimbang terjadi seperti, kebiasaan keluarga, ketersediaan makanan, preferensi makanan, lingkungan sosial dan sarapan. Pemenuhan asupan energi dapat dilakukan pada saat sarapan. Sarapan pagi sangat penting dikonsumsi sebelum melakukan aktivitas (Muhada Dita, 2024). Diketahui bahwa sebanyak 26,1 persen anak usia sekolah tidak sarapan (BPN, 2023). Prevalensi anak dengan kebiasaan sarapan kurang di Sumatera Utara, Kota Binjai sebanyak 26 persen (Hutabarat et al., 2022)

Asupan energi adalah asupan yang diperoleh individu dari makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari. Energi memiliki peran penting bagi tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas tubuh, seperti pertumbuhan, melakukan kegiatan fisik dan menjaga fungsi metabolisme dasar. Apabila asupan kurang maupun lebih secara langsung dapat memengaruhi kesehatan seseorang (Fawwaz et al., 2025). Salah

satu cara dalam memperoleh asupan energi yaitu melalui sarapan. Sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) asupan energi saat sarapan harus memenuhi 15 – 30 persen. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi sarapan, seperti sosial ekonomi, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pengetahuan gizi anak dan sikap gizi seimbang (Hanifah et al., 2022).

Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi yang terkandung dalam makanan, makanan yang aman untuk dikonsumsi agar tidak menyebabkan penyakit, serta metode pengolahan makanan yang tepat untuk menjaga kandungan gizi tetap utuh dan bagaimana menjalani kehidupan yang sehat. Anak dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki asupan energi yang lebih cukup dibandingkan dengan anak yang pengetahuannya kurang. Anak yang dengan pengetahuan gizi kurang akan beresiko mengalami asupan energi kurang dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Maulida et al., 2024). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nova et al., 2024) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan tingkatan asupan energi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fauziyah, dkk. 2022) di Brebes sebanyak 34,3 persen. Prevalensi di Sumatera Utara Kabupaten Deli Serdang, sebanyak 63,7 persen dengan pengetahuan sedang (Rukmana et al., 2023).

Sarapan pagi akan mempengaruhi sikap seseorang. Sikap yang baik terhadap gizi seimbang termasuk kesadaran akan pentingnya sarapan. Sikap yang baik bermanfaat sebagai pendorong untuk menerapkan perilaku makan yang sehat, termasuk kebiasaan sarapan. Anak yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang cenderung lebih menyadari dan menghargai pentingnya dalam memilih makanan

bergizi yang berpengaruh pada pilihan menu sarapan yang lebih tepat dan seimbang (Maryati & Riya, 2023). Oleh karena itu, pengetahuan gizi yang baik menciptakan sikap gizi seimbang yang baik juga termasuk dalam asupan energi sarapan. Di sisi lain, kurangnya pengetahuan serta sikap dan praktik gizi seimbang yang kurang sering kali menyebabkan kebiasaan sarapan yang tidak baik dan asupan energi sarapan yang tidak seimbang (Pratama et al., 2022).

Dalam menciptakan cita – cita bangsa menuju Indonesia Emas 2045 yang sehat dan berdaya saing, pemerintah Indonesia berkomitmen untuk melindungi anak – anak melalui pemenuhan gizi yang optimal. Salah satu langkah yang dilakukan yaitu pelaksanaan Gerakan Edukasi Pemberian Pangan Bergizi Untuk Siswa (GENIUS) yang diinisiasi oleh Badan Pangan Nasional (BPS). Dalam kegiatan ini, tidak hanya memberikan asupan pangan yang beragam dengan gizi seimbang dan aman melainkan juga melakukan edukasi stop boros pangan mengingat angka *Food Loss and Waste* mencapai angka 31 persen dan hal ini berdampak pada ketahanan pangan, ekonomi dan lingkungan. Progam GENIUS pada tahun 2023, menargetkan 17 ribu siswa di 92 SD yang tersebar di 30 kabupaten/kota di 10 provinsi yaitu, Aceh, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Sumatera Selatan, Lampung, Jawa Barat, Jawa Timur, Sulawesi Selatan, Sulawesi Barat dan Sulawesi Utara.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SDN 105373 Tualang bahwa sebanyak 20 persen anak yang asupan energi sarapannya tidak seimbang dengan nilai rata – rata >35 persen dari AKG. Lalu dari hasil observasi yang dilakukan bahwa sebanyak 15 persen anak dengan pengetahuan gizi didapatkan bahwa skor rata – rata nya masih dalam kategori kurang yaitu <60. Begitu juga dengan sikap gizi

seimbang, telah dilakukan observasi bahwa 15 persen anak dengan skor rata – rata <60. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan Gizi, dan Sikap Gizi Seimbang Dengan Asupan Energi Sarapan di SDN 105373 Tualang.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Rendahnya pengetahuan anak sekolah tentang pangan dan gizi
2. Rendahnya asupan energi pada anak sekolah
3. Rendahnya sikap gizi seimbang pada anak sekolah
4. Ketidakesesuaian antara pengetahuan pangan dan gizi dengan sikap gizi seimbang
5. Rendahnya edukasi pemberian gizi kepada anak sekolah
6. Ketidakseimbangan antara pengetahuan pangan dan gizi dan sikap gizi seimbang dengan asupan energi sarapan anak sekolah

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Pengetahuan pangan dan gizi anak sekolah dibatasi pada pengetahuan sarapan, pengetahuan sumber zat gizi, pengetahuan *food waste* dan pengetahuan PHBS
2. Sikap gizi seimbang dibatasi pada sikap sarapan, sikap sumber zat gizi, sikap *food waste* dan sikap PHBS

3. Asupan energi sarapan anak sekolah dibatasi pada asupan kurang, cukup dan lebih.

1.4. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik usia, jenis kelamin, kategori kelas, dan uang saku anak sekolah?
2. Bagaimana pengetahuan pangan dan gizi anak sekolah?
3. Bagaimana sikap gizi seimbang pada anak sekolah?
4. Bagaimana asupan energi sarapan pada anak?
5. Bagaimana hubungan pengetahuan pangan dan gizi dengan asupan energi sarapan pada anak sekolah?
6. Bagaimana hubungan sikap gizi seimbang dengan asupan energi sarapan pada anak sekolah?
7. Bagaimana hubungan pengetahuan pangan dan gizi dan sikap gizi seimbang dengan asupan energi sarapan pada anak sekolah?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik anak sekolah
2. Pengetahuan pangan dan gizi pada anak sekolah
3. Sikap gizi seimbang pada anak sekolah
4. Asupan energi sarapan pada anak sekolah

5. Hubungan pengetahuan gizi dengan asupan energi sarapan pada anak sekolah
6. Hubungan sikap gizi seimbang dengan asupan energi sarapan pada anak sekolah
7. Hubungan pengetahuan pangan dan gizi dan sikap gizi seimbang dengan asupan energi sarapan pada anak sekolah

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, sikap dan praktik gizi seimbang dengan asupan energi sarapan anak sekolah dasar. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan edukasi bagi siswa, orang tua dan pihak instansi terkait mengenai pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang.

THE
Character Building
UNIVERSITY