

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Usia sekolah digolongkan pada anak yang berusia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak (Wong, 2009). Pada usia sekolah kecepatan pertumbuhan relatif stabil, akan tetapi kebutuhan gizi terus meningkat sebagai persiapan memasuki periode remaja (Fikawati, *et al.*, 2017). Pemberian nutrisi atau zat gizi memiliki pengaruh terhadap tumbuh kembang anak baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Permasalahan gizi yang masih sering muncul pada anak usia sekolah dasar akibat asupan nutrisi yang kurang tepat adalah kelebihan gizi (obesitas), kekurangan gizi (kurus) dan anemia (Balitbangkes, 2013).

Berdasarkan data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan tahun 2013 di Indonesia menunjukkan prevalensi kurus pada anak usia sekolah sebesar 11,2% yang terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Kemudian untuk prevalensi gemuk pada anak usia sekolah sebesar 18,8% yang terdiri dari 10,8% gemuk dan 8,8% sangat gemuk. Pada tahun 2018 prevalensi obesitas pada anak usia sekolah mengalami peningkatan menjadi 9,2%. Di Provinsi Jawa Timur prevalensi gizi lebih mengalami peningkatan dari tahun 2010 hingga 2018, yaitu sebesar 12% pada tahun 2010, 12,4%

pada tahun 2013, dan 13,2% pada tahun 2018 (Balitbangkes, 2010; 2013; 2018).

Meningkatnya prevalensi kegemukan pada anak usia sekolah dasar dikaitkan dengan beberapa faktor antara lain faktor lingkungan (sosial ekonomi keluarga), konsumsi energi yang berlebih, aktifitas fisik, dan paparan iklan mengenai makanan dan jajanan (Mahan, *et al.*, 2012). Menurut He, *et al.* (2010) dan Han, *et al.* (2010) salah satu penyebab terjadinya kegemukan pada masa anak-anak adalah kurangnya aktivitas fisik dan tingginya aktivitas sedentari seperti menonton televisi, menonton DVD atau video, bermain games elektronik dan bermain komputer lebih dari 2 jam per hari.

Aktivitas yang dihabiskan dengan menggunakan perangkat berlayar seperti televisi, komputer, laptop, *handphone* atau *smartphone* dan *playstation* disebut dengan *Screen Based Activity* (SBA). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pangesti, *et al.* (2016) pada saat hari sekolah SBA yang dilakukan anak yang memiliki berat badan lebih cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang memiliki berat badan normal. Tingginya SBA pada anak memiliki dampak yaitu dapat menekan rasa kenyang sehingga menyebabkan makan menjadi berlebih (He, *et al.*, 2010). Iklan makanan dan minuman juga memiliki kontribusi terhadap kejadian kegemukan pada anak (Harris, *et al.*, 2011; Harford, *et al.*, 2007). Menurut

Powell, *et al.* (2013) lebih dari 40% iklan yang ada di televisi adalah makanan, dari jumlah tersebut menunjukkan sekitar 80-95% makanan yang ditampilkan memiliki kandungan tinggi lemak jenuh, tinggi gula dan tinggi natrium.

Perilaku makan seperti memilih makanan pada anak usia sekolah sangat perlu diperhatikan, apabila terus berlangsung akan berubah menjadi kebiasaan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2011) mayoritas anak memiliki perilaku makan yang buruk seperti mengonsumsi makanan dan minuman manis sebanyak 65,2%, kurangnya konsumsi sayur sebanyak 93,6% dan buah-buahan 62,1%, serta anak yang melewatkan sarapan sebanyak 60%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fadhilah, *et al.* (2018) menunjukkan bahwa lebih banyak anak dengan gizi lebih memiliki perilaku makan yang buruk dibandingkan dengan anak gizi lebih yang memiliki perilaku makan baik.

Pengaturan dan pemenuhan konsumsi pangan yang baik dan tepat sesuai dengan anjuran yang ada dapat menjadikan status gizi normal (Lee, *et al.* 2011). Pusat kebijakan dan promosi gizi dari *United State Departement of Agriculture* (USDA) mengeluarkan *Healthy Eating Index* (HEI) tahun 1995 untuk mengukur pola makan seseorang sesuai dengan pola makan sehat yang direkomendasikan. Pada indeks ini memberikan gambaran tentang asupan makanan, jumlah variasi dan kepatuhan terhadap

pedoman gizi yang ada (Mahan dan Raymond, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maya (2015) terdapat hubungan yang signifikan antara skor HEI dengan status gizi, karena skor HEI menggambarkan kesepuluh komponen yang terdiri dari lima komponen utama dan lima komponen aspek yang tercantum dalam pedoman gizi seimbang.

Penelitian tentang status gizi pada anak Sekolah Dasar di Jawa Timur terutama Kabupaten Nganjuk masih belum banyak dilakukan. Padahal prevalensi obesitas di Nganjuk tergolong cukup tinggi (Balitbangkes, 2018). Hal ini dapat dipengaruhi oleh status gizi pada saat usia sekolah karena rendahnya aktivitas fisik akibat tingginya penggunaan media berbasis layar (*screen based activity*), tindakan anak terhadap suatu makanan saat di sekolah maupun di rumah, serta kualitas pangan yang masih rendah. Maka dari itu penelitian ini akan membahas *hubungan screen based activity*, perilaku makan dan *healthy eating index* dengan status gizi anak usia sekolah.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Memasuki era globalisasi, penggunaan teknologi berbasis layar saat ini semakin meningkat pada semua golongan usia termasuk anak-anak. Kemajuan zaman membuat semua hal menjadi mudah dan praktis dengan dukungan koneksi internet yang semakin lancar. Berbagai aplikasi dibidang pendidikan seperti bimbingan belajar, kamus, buku, al-quran dan masih

banyak lagi membuat para orangtua memberikan fasilitas seperti laptop, komputer, dan *smartphone* untuk mendukung sistem pembelajaran anak di rumah. Hal ini membuat anak lebih banyak menghabiskan waktunya didepan layar daripada bermain bersama teman diluar rumah. Peningkatan durasi pada saat menonton televisi, menonton DVD atau video dan *games* elektronik berkaitan dengan meningkatnya *Body Mass Index* (BMI) pada anak laki-laki dan perempuan (Mahan dan Raymond, 2017). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sisson, *et al.* (2012) yang menunjukkan bahwa anak yang menonton televisi lebih dari 3 jam per hari memiliki risiko 48% mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang menonton televisi kurang dari 1 jam per hari.

Para orang tua tidak menyadari bahwa pemberian izin SBA (antara lain menonton tv, bermain *gadget*, dan menonton video) saat pulang sekolah atau libur sekolah pada anak memiliki dampak yang cukup besar terhadap kebiasaan makan anak. SBA juga menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dan energi yang keluar serta ketidaktepatan dalam memilih makanan seperti mengonsumsi makanan dengan densitas tinggi (tinggi gula dan lemak) dan asupan makanan yang masuk kedalam tubuh cenderung tidak terkontrol baik dalam jumlahnya maupun jenisnya (Procter, 2007).

Berbagai iklan di televisi terkait makanan juga akan mempengaruhi alokasi pembelian jenis makanan baru yang sebelumnya belum pernah dicoba. Efek lain yang diperoleh adalah kualitas asupan makanan pada anak akan mengalami perubahan menjadi baik ataupun buruk yang nantinya akan berdampak pada status gizi anak. Di SDI Darush Sholihin merupakan salah satu sekolah yang menerapkan sistem *full day school* yang mana kegiatan belajar mengajar dilakukan dari pagi hingga sore hari. Hal ini membuat para orang tua tidak dapat mengontrol dengan baik makanan yang dikonsumsi anak, terutama pada anak yang tidak membawa bekal saat ke sekolah. Pada anak yang tidak membawa bekal ke sekolah mereka akan lebih banyak mengonsumsi jajanan yang ada disekitar sekolah. Hal ini secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku makan pada anak seperti konsumsi tinggi gula, lemak dan natrium. Perilaku mengonsumsi makanan yang kurang baik ini yang nantinya akan mempengaruhi status gizi pada anak.

Oleh Karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan *screen based activity*, perilaku makan, dan *healthy eating index* dengan status gizi anak usia sekolah.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

“Apakah ada hubungan *screen based activity*, perilaku makan dan *healthy eating index* dengan status gizi anak usia sekolah?”

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan *screen based activity*, perilaku makan dan *healthy eating index* dengan status gizi anak usia sekolah.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik anak usia sekolah meliputi, jenis kelamin, usia, tinggi badan dan berat badan
2. Mengidentifikasi durasi *screen based activity* (SBA) pada saat hari sekolah dan akhir pekan
3. Mengidentifikasi perilaku makan anak usia sekolah
4. Mengidentifikasi *healthy eating index* pada anak usia sekolah
5. Mengidentifikasi tingkat kecukupan energi pada anak usia sekolah
6. Mengidentifikasi tingkat kecukupan zat gizi makro pada anak usia sekolah
7. Mengidentifikasi status gizi berdasarkan IMT/U pada anak usia sekolah
8. Menganalisis hubungan *screen based activity* (SBA) dengan status gizi anak usia sekolah
9. Menganalisis hubungan perilaku makan dengan status gizi anak usia sekolah

10. Menganalisis hubungan *healthy eating index* (HEI) dengan status gizi anak sekolah

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat bagi Responden**

Membantu responden untuk mengetahui asupan makan dan aktivitas fisik yang baik untuk kesehatan tubuh.

### **1.5.2 Manfaat bagi Orang Tua Responden**

Membantu orang tua untuk mengetahui efek dari kurangnya aktivitas fisik dan asupan makanan yang baik untuk menunjang pertumbuhan anak.

### **1.5.3 Manfaat bagi Peneliti**

Menambah pengalaman, wawasan dan mengembangkan *soft skill* dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang gizi masyarakat.

### **1.5.4 Manfaat bagi Prodi**

Hasil penelitian yang ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa lain untuk menambah ilmu.

### **1.5.5 Manfaat bagi Instansi Sekolah Dasar**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan terkait faktor-faktor yang menyebabkan gizi lebih ataupun gizi kurang pada anak usia sekolah.