



## BAB 1

### PENDAHULUAN

Bab ini menguraikan tentang status gizi anak yang masih menjadi masalah kesehatan di Jawa Timur, skala prevalensi, kronologi pola makan terhadap status gizi, dan bagaimana solusi yang dapat diberikan pada permasalahan gizi pada anak. Hasil uraian tersebut menjadi bahan pertimbangan atau alasan peneliti untuk memilih topik ini.

#### 1.1 Latar Belakang

Pola makan merupakan perilaku penting yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Depkes 2014). Pola makan meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Anak usia sekolah cenderung mengesampingkan pola makan yang sehat karena belum memahami pentingnya asupan nutrisi yang baik selama pertumbuhannya. Masa ini anak lebih memilih bermain daripada makan. Asupan nutrisi yang adekuat dibutuhkan anak untuk dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya (Supartini 2004). Terutama pada anak usia 10-12 tahun, karena pada usia tersebut anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat (Devi 2012).

Asupan zat gizi yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan anak mengalami kelebihan berat badan. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus (Laili 2015). Hasil survei pendahuluan pada tanggal 26 Maret 2016 pada 10 anak di SDN Sumberkembar 03 Kecamatan Binangun Kabupaten Blitar, menunjukkan bahwa anak dengan pola

makan yang tidak baik memiliki Indeks massa Tubuh (IMT) yang tidak normal, 1 orang anak termasuk ke dalam kategori kurus, sedangkan 3 orang yang lain dalam kategori gemuk.

Penelitian Hendrik (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan IMT. Penelitian Azizah (2014) membuktikan bahwa asupan energi tidak memiliki hubungan secara signifikan dengan IMT, tetapi aktifitas fisik yang ringan memiliki kontribusi terhadap Indeks Massa Tubuh yang mengarah ke *overweight*. Peneliti menilai berdasarkan fenomena tersebut bahwa hubungan pola makan dengan status gizi anak usia sekolah masih membutuhkan penjelasan.

Anak usia sekolah cenderung pemilih terhadap makanan. Mereka memiliki keinginan yang kuat untuk memilih jenis makanan yang disukai (Damayanti 2011). Akibatnya pola makan yang tidak baik menyebabkan permasalahan gizi pada anak (Anzarkusuma 2014). WHO (2016) menjelaskan bahwa pada tahun 2013 secara global prevalensi anak dengan kelebihan berat badan mencapai lebih dari 42 juta, 31 juta di antaranya tinggal di negara berkembang. Prevalensi berat badan kurang menurun dari 24% pada tahun 1990 menjadi 14 % pada tahun 2014. Data Riskesdas (2013) menyatakan prevalensi kekurusan secara nasional pada anak usia 5-12 tahun mencapai 11,2%, 4% di antaranya sangat kurus, dan 7,2% sisanya kurus. Angka kejadian tersebut paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (7,8%). Prevalensi gemuk juga terjadi pada anak usia 5-12 tahun mencapai 18,8%, 10,8% di antaranya gemuk dan 8,8% sisanya sangat gemuk (obesitas).

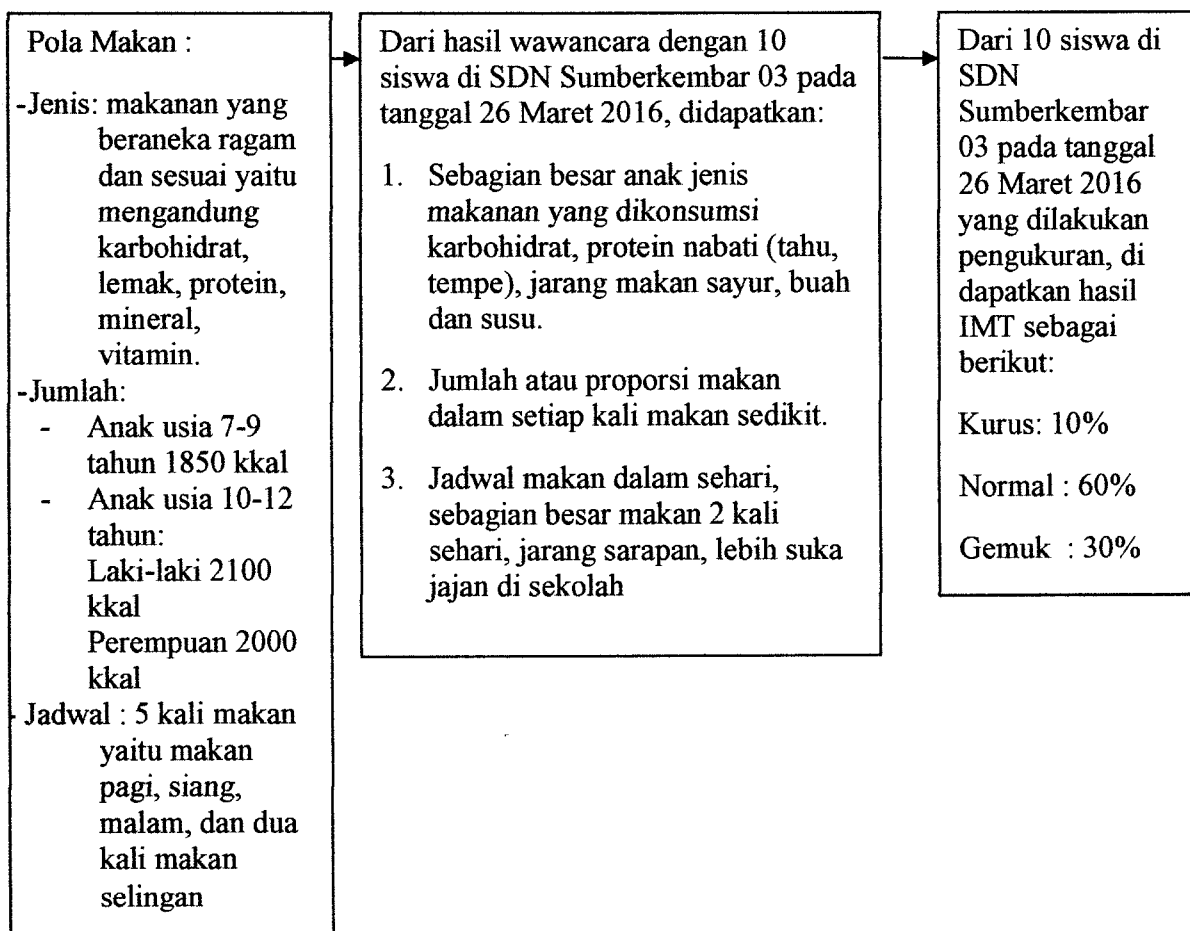
Kecenderungan berat badan kurang dan berlebih pada anak usia sekolah juga merupakan salah satu masalah aktual di Jawa Timur. Tahun 2009, 12,7% anak usia sekolah mengalami berat badan kurang. Tahun 2014, angka ini menurun menjadi 12,3% (Dinkes Jatim 2014). Hasil pemeriksaan pada 10 anak di Sekolah Dasar Negeri Sumberkembar 03 pada 26 Maret 2016, 10% anak mengalami berat badan kurang (kurus), 30% anak mengalami kegemukan, 33% diantaranya mengalami obesitas dengan Indeks Massa Tubuh 24,5. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mereka mengkonsumsi makanan yang hanya mengandung karbohidrat, dan protein nabati (tahu dan tempe), jarang makan sayur, buah dan susu. Mereka juga cenderung makan dengan porsi sedikit dengan frekuensi makan 1 atau 2x sehari dan jarang sarapan, tetapi lebih suka jajan. Yuni (2013) menyatakan bahwa anak dengan kebiasaan jajan di sekolah, akan memiliki peluang 7 kali lebih besar terjadi kelebihan berat badan dibandingkan dengan yang tidak suka jajan. Penelitian Lida (2015) menyatakan bahwa permasalahan berat badan anak dapat terjadi akibat pola makan kurang baik.

Asupan zat gizi yang adekuat diperlukan selama fase tumbuh kembang, sehingga pola makan yang baik perlu diterapkan pada anak sejak dini (Anwar 2006, Hastuti 2012). Asupan nutrisi yang baik adalah makanan yang mengandung gizi sesuai yaitu terdiri dari kandungan protein, lemak, karbohidrat, mineral, dan vitamin (Supartini, 2004). Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan menghitung nilai Indeks Massa Tubuh. Indeks Massa Tubuh berhubungan dengan usia, jenis kelamin, pola makan dan aktivitas fisik (CDC 2011 ). Penelitian Pradana (2014) menunjukkan bahwa peningkatan porsi dan frekuensi makan berpengaruh terhadap

peningkatan obesitas. Orang yang mengkonsumsi makanan tinggi lemak lebih cepat mengalami peningkatan obesitas.

Bedasarkan penjelasan tersebut, status gizi berkaitan dengan pola makan seseorang. Hubungan tersebut perlu dijelaskan karena status gizi anak sangat penting dan berpengaruh terhadap kesehatan, serta pertumbuhan dan perkembangannya. Peneliti ingin mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun pada siswa di SDN Sumberkembar 03 Kecamatan Binangun, Kabupaten Blitar.

## 1.2 Identifikasi Masalah



**Keterangan:**

Pola makan anak berupa jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah atau proporsi makanan yang dikonsumsi dan jadwal makan dalam sehari serta konsumsi jajanan di sekolah. Jenis makanan yang dikonsumsi pada anak usia sekolah harus makanan yang beraneka ragam dan sesuai yaitu mengandung unsur karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air. Jumlah atau ukuran makanan yang dikonsumsi pada anak usia sekolah sebanyak 1850 kkal untuk anak usia 7-9 tahun, 2100 kkal untuk anak laki-laki usia 10-12 tahun, 2000 kkal untuk anak perempuan usia 10-12 tahun. Jadwal makan anak usia sekolah dalam sehari terdiri dari 5 waktu makan yaitu, makan pagi, makan siang, makan malam, dan dua kali makan selingan. Pola makan tersebut akan mempengaruhi terhadap nilai status gizi anak yang dapat dilihat melalui pengukuran indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh nantinya akan dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu kurus, sangat kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Tetapi pada kenyataannya survey pada 10 anak sekolah di SDN Sumberkembar 03 Kecamatan Binangun Kabupaten Blitar, bahwa sebagian besar mengatakan jenis makanan yang dikonsumsi hanya mengandung karbohidrat, protein nabati (tahu, tempe) jarang makan sayur, buah dan minum susu. Dalam sehari hanya makan sebanyak 2x dengan porsi makan sedikit, jarang sarapan dan lebih suka jajan di sekolah. Sehingga didapatkan hasil IMT 10% kurus, 30% gemuk (lebih), dan 60% anak memiliki IMT normal.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun pada siswa di SDN Sumberkembar 03 Kecamatan Binangun?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan hubungan pola makan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun pada siswa di SDN Sumberkembar 03 Kecamatan Binangun

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pola makan (jenis, jumlah, dan jadwal) pada siswa di SDN Sumberkembar 03
2. Mengidentifikasi status gizi anak pada siswa di SDN Sumberkembar 03
3. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia 10-12 tahun pada siswa di SDN Sumberkembar 03.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu keperawatan khususnya sebagai bukti ilmiah mengenai hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar.

## 1.5.2 Manfaat Praktis

### 1. Bagi Siswa

Siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini dapat mengetahui status gizinya, sehingga dapat merencanakan pola makan yang sehat untuk memenuhi status gizi.

### 2. Bagi Orangtua

Orangtua akan memperoleh informasi mengenai status gizi anak dan pola makan yang sehat dan sesuai bagi anak .

### 3. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi guru tentang gizi dan pola makan yang baik bagi siswa.

### 4. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan mengenai hubungan pola makan yang sehat dan status gizi pada anak sekolah dasar usia 10-12 tahun , untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada anak usia sekolah.

### 5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pola makan dan status gizi anak usia sekolah.