

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak merupakan individu yang berada dalam satu rentang perubahan perkembangan yang dimulai dari bayi hingga remaja. Masa anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai dari bayi (0-1 tahun) usia bermain/*toddler* (1-2,5 tahun), pra sekolah (2,5-5), usia sekolah (5-11 tahun) hingga remaja (11-18 tahun) (Hidayat, 2000).

Yang dimaksud anak adalah seorang yang belum mencapai 21 tahun dan belum pernah kawin (menikah). Saat ini yang disebut anak bukan lagi yang berumur 21 tahun, tetapi berumur 18 tahun, masa dewasa mulai umur 18 tahun (Hurlock, 1980). Meskipun demikian, anak masih dikelompokkan lagi menjadi tiga sesuai dengan kelompok usia ; usia 2 – 5 tahun disebut usia prasekolah, usia 6 – 12 tahun disebut usia sekolah dan usia 13 – 18 tahun disebut usia remaja.

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Namun dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian zat gizi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Zat gizi atau *nutrient* adalah elemen yang ada dalam makanan yang dapat dimanfaatkan secara langsung dalam tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi merupakan

substansi yang diperoleh dari makanan dan digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh. Masalah yang sering timbul terutama dalam pemberian makanan yang bergizi dan berimbang yang tidak benar dan menyimpang. Masalah gizi saat ini telah menjadi perhatian global. Sebagian besar negara-negara maju dan berkembang mengalami peningkatan masalah gizi lebih dan obesitas (WHO, 2008).

Masalah gizi yang berkembang di masyarakat sangat erat hubungannya dengan perilaku dan gaya hidup pada masa kanak-kanak dan remaja (Dietz & Gortmaker, 2001). Sekitar 80% obesitas pada masa kanak-kanak dan remaja akan terus berkembang menjadi obesitas pada saat dewasa dan semakin sulit untuk diubah (Schwarz, 2012). Salah satu faktor perilaku yang dapat mempengaruhi obesitas antara lain ialah faktor aktivitas fisik (Dwyer *et al*, 2008). Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh. Oleh karena itu, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai maka secara berkelanjutan dapat menyebabkan obesitas. Cara yang paling mudah dan umum untuk meningkatkan pengeluaran energi adalah dengan melakukan latihan fisik atau gerak badan.

Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur minimal 30 menit dalam sehari (Departemen Kesehatan RI, 2007). Aktivitas fisik dapat berupa olahraga seperti *push up*, lari ringan, tenis, yoga, fitness, senam, bermain bola, bermain tenis, dan angkat beban. Selain olahraga, aktivitas fisik

dapat berupa kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berkebun, bermain dan menari (WHO, 2012).

Seiring dengan berkembangnya berbagai sarana modern, media elektronik, dan kendaraan bermotor, masyarakat semakin diperkenalkan pada pola hidup yang tidak aktif. Bukan hanya itu saja, terbiasa melakukan kegiatan dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif. (Judarwanto, 2005).

Suatu kenyataan bahwa pada umumnya kebugaran jasmani seseorang berhubungan dengan kesehatannya. Salah satu masalah yang dihadapi kelompok anak usia sekolah adalah rendahnya tingkat kesehatan dan keadaan gizi, terutama pada kalangan bawah. Status gizi yang baik diperlukan untuk pertumbuhan anak. Keadaan fisik yang sehat ditunjukkan salah satunya dengan tingkat kemampuan fungsional tubuh manusia yang dikenal sebagai kebugaran jasmani (Hastuti, 2003). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya asupan zat gizi dan komposisi tubuh. Komposisi tubuh tersebut dipengaruhi oleh besarnya status gizi seseorang. Namun demikian, permasalahan yang terjadi terkait dengan kebugaran jasmani saat ini masih sangat memprihatinkan. Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang sering terkena berbagai penyakit, seperti penyakit pernafasan, pencernaan, ataupun penyakit kurang gerak dan menurunnya daya tahan tubuh.

Kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*) yakni “Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa

timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya” (Djoko Pekik Irianto, 2004). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sadoso,1998).

Menurut Riskesdas 2010, prevalensi status gizi menurut IMT/U anak usia 6-12 tahun di Provinsi Banten adalah 3.9% sangat kurus, 9.5% kurus, 77.5% normal, dan 9.2% gemuk. Sedangkan, menurut survei tim pengembang *Sport Development Index* tahun 2005 meneliti kebugaran jasmani pelajar SD, SMP dan SMA di seluruh Indonesia. Hasilnya untuk kategori baik sekali 0%, baik 5,66%, sedang 37,66%, kurang 45,97%, kurang sekali 10,71%. Selain itu pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama-lama nonton TV, *video*, dan *play station*, dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara yang sedang berkembang.

Kabupaten Tangerang merupakan salah satu kabupaten yang terletak di Provinsi Banten. Desa Talaga terletak di Kabupaten Tangerang, Kecamatan Cikupa. Kondisi kependudukan Desa Talaga, Kecamatan Cikupa, pada bulan Mei tahun 2014 untuk kelompok anak usia 5-9 tahun dan 10-14 tahun berjumlah 1257 orang dan 1068 orang.

Berdasarkan pengamatan penulis, siswa Sekolah Dasar cenderung memiliki asupan gizi yang tidak seimbang, khususnya di SD Negeri Talaga 2.

Salah satu Sekolah Dasar di Desa Talaga yang tidak memiliki kantin atau pedagang makanan yang memadai. Siswa-siswi tersebut berada di lingkungan yang memberi ruang bagi mereka untuk memakan makanan sembarang yang tentu nilai gizinya tidak seimbang. Hal tersebut dilakukan secara terus-menerus tanpa adanya pengawasan dari orangtua, terutama pada jam sekolah, karena anak-anak sekolah umumnya setiap hari menghabiskan $\frac{1}{4}$ waktunya di sekolah.

Anak-anak usia sekolah suka membeli makanan yang ada disekolah. Mereka tertarik dengan jajanan yang menampilkan macam bentuk, warna, dan rasa yang memancing perhatian anak-anak. Karena anak usia sekolah yang paling tinggi konsumen jajanan. dan banyak ditemukan zat-zat *aditif* yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan anak. Adapun jenis-jenis *aditif* yang sering ditemukan pada jajanan anak yakni Pengawet (*Asam benzoat, Natrium Nitrat, Asam sitrat, Asam Sorbat, Formalin*), Penyedap (*Mono-natrium glutamate, calcium di- L-glutamat, magnesium di-L-glutamat, Disodium inosinate*), Pewarna *SunsetYellow* (orange), *Carmoissine* (merah), *BrilliantBlue* (biru), *Tartazine* (kuning), Pemanis (*Sakarin, Sukrosa, Dulsin, Aspartam*), dan masih banyak lagi jenis zat *aditif* lainnya yang ditemukan pada jajanan anak-anak (Arisman, 2009). Hal ini adalah salah satu akibat kurang pedulian orang tua untuk memperhatikan jajanan anak, bisa meningkatkan insiden keracunan, yang membahayakan kesehatan anak (Cahyadi, 2006).

Mengacu pada permasalahan masih rendahnya kebugaran jasmani di Indonesia, penelitian tentang hubungan berbagai faktor, seperti status gizi,

asupan zat gizi, dan aktivitas fisik terhadap kebugaran anak di SD Negeri Talaga 2 menjadi menarik untuk dikaji lebih dalam.

1.2 Identifikasi Masalah

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa, tumbuh kembangnya anak yang optimal tergantung pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seperti, pemberian zat gizi yang ada dalam makanan, yang dapat dimanfaatkan secara langsung dalam tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, yang nantinya akan digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh. selain itu, faktor lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi ialah faktor aktivitas fisik. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai maka secara berkelanjutan dapat menyebabkan obesitas. Oleh karena itu peneliti menganalisis status gizi, aktivitas fisik, dan asupan gizi yang berpengaruh dengan kebugaran anak sekolah dasar negeri Talaga 2.

1.3 Pembatasan Masalah

Karena adanya keterbatasan waktu, tempat dan dana maka penelitian ini dilakukan hanya mengetahui hubungan antara status gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan kebugaran anak sekolah dasar negeri Talaga 2.

1.4 Perumusan Masalah

Kebugaran merupakan kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya asupan zat gizi dan komposisi tubuh. Komposisi tubuh tersebut dipengaruhi oleh besarnya status gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik seseorang. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat rumusan masalah yaitu belum diketahuinya hubungan antara status gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan kebugaran anak sekolah dasar.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis karakteristik responden (umur & jenis kelamin), status gizi, aktivitas fisik, dan asupan zat gizi yang berpengaruh dengan kebugaran anak sekolah di SDN Talaga 2.

1.5.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini, adalah :

- a. Mengidentifikasi karakteristik (umur dan jenis kelamin) anak sekolah dasar di SDN Talaga 2.
- b. Mengetahui status gizi anak sekolah dasar di SDN Talaga 2.
- c. Mengetahui asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat pada anak sekolah dasar di SDN Talaga 2.

- d. Mengetahui tingkat aktivitas fisik anak sekolah dasar di SDN Talaga 2.
- e. Mengetahui tingkat kebugaran anak sekolah dasar di SDN Talaga 2.
- f. Mengetahui hubungan jenis kelamin, status gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran anak sekolah dasar di SDN Talaga 2.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Penulis

Penulis dapat menerapkan teori yang telah diperoleh selama perkuliahan, dan dapat memberi informasi mengenai pentingnya status gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran anak sekolah dasar.

1.6.2 Bagi Pihak Sekolah dan Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah dan orang tua terkait tingkat kebugaran dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti status gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik serta akan menjadi masukan untuk perbaikan gizi dan kebugaran.

1.6.3 Bagi Ilmu – Ilmu Kesehatan

Menambah referensi perpustakaan sebagai bahan penelitian mahasiswa dalam pengembangan konsep dan teori ilmu gizi pada Anak Sekolah.