

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tujuan utama pembangunan nasional adalah peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang dilakukan secara berkelanjutan. Upaya peningkatan kualitas SDM dimulai dengan perhatian utama pada proses tumbuh kembang anak sejak pembuahan sampai dewasa muda. Pada masa tumbuh kembang ini, pemenuhan kebutuhan dasar anak seperti pemberian makan yang bergizi dapat diberikan dengan penuh kasih sayang agar menghasilkan SDM yang sehat, cerdas dan produktif (Sukiniarti, 2015).

Salah satu dari banyak golongan usia, anak sekolah adalah salah satu investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa dimasa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak usia saat ini. Upaya peningkatan sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian asupan gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar. Pada masa tumbuh kembang tersebut pemberian asupan makan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna (Judarwanto, widodo, 2006).

Sarapan adalah kunci pembuka aktivitas seseorang sepanjang hari. Setiap orang tentu saja membutuhkan energi untuk beraktivitas di pagi hari dan energi itu hanya bisa diperoleh jika sarapan. Terdapat berbagai alasan yang sering kali menyebabkan anak tidak sarapan pagi. Ada yang merasa waktu

terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi atau tidak selera untuk sarapan pagi. Kebiasaan tidak sarapan akan meningkatkan peluang anak sekolah untuk lebih sering mengkonsumsi makanan jajanan (Khomsan, A, 2003).

Sarapan bagi anak sekolah sangatlah penting, karena di waktu sekolah umumnya aktivitas yang dilakukan membutuhkan lebih banyak energi yang cukup besar seperti bermain dan olahraga. Stamina anak agar tetap terjaga selama mengikuti kegiatan sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler, maka anak perlu ditunjang dengan makanan yang bergizi dan berkualitas. Sarapan adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang, biasanya orang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Tanpa sarapan pagi, dapat menurunkan kadar gula darah sehingga penyaluran energi berkurang untuk kerja otak. Untuk mempertahankan kadar gula normal, tubuh memecah simpanan glikogen. Bila cadangan habis, tubuh akan kesulitan memasok jatah energi dari gula darah ke otak, yang akhirnya menyebabkan badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun (Khomsan, A, 2003).

Kebiasaan makan pagi termasuk ke dalam salah satu 10 pesan dasar gizi seimbang. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar (Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Sarapan dapat menyumbang seperempat dari kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 450-500 kalori dengan 8-9 gram protein. Selain kandungan gizinya cukup, bentuk sarapan sebaiknya

juga disukai anak-anak dan praktis pembuatannya (Muhilal & Damayanti, 2006).

Kebiasaan sarapan dapat berkontribusi terhadap status gizi, anak yang biasa sarapan akan dapat memenuhi kebutuhan gizinya dalam sehari. Anak yang tidak biasa makan pagi beresiko terhadap status gizi kurang (Wiyono, 2008 dalam Ariesta, U.P., 2013).

Jajan merupakan suatu kegiatan yang biasa dilakukan dan sangat digemari oleh anak-anak sekolah. Kebiasaan jajan pada anak sekolah merupakan hal yang tidak asing lagi, karena anak sekolah menghabiskan waktu sekitar 5 jam di sekolah, maka makanan jajanan memiliki kontribusi yang cukup berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi anak. Sebagian besar waktunya lebih banyak dihabiskan di luar rumah. Anak apabila sedang lapar lebih suka jajan daripada pulang ke rumah untuk makan. Hal ini tidak berakibat negatif apabila anak dapat memilih makanan jajanan yang nilai gizinya baik dan terjaga kebersihannya (Puspitasari *et al*, 1992 dalam Ariesta,U.P., 2013). Kelompok usia anak sekolah dasar memerlukan energi sekitar 1500-2000 kilokalori setiap hari. Energi sebanyak itu dapat diperoleh dari makanan yang disediakan di rumah dan dari makanan jajanan (Muhilal, 1998 dalam Ariesta, U.P., 2013).

Kontribusi makanan jajanan sebaiknya tidak dihilangkan dari konsumsi harian, karena memberikan sumbangan yang cukup berarti. Makanan jajanan juga dapat dijadikan salah satu alternatif pemenuhan sumber zat gizi yang kurang dari konsumsi hariannya. Sebaiknya makanan jajanan yang

dikonsumsi menyumbangkan 10-20% energi atau sebesar 192-384 kkal (Syafitri Y, Syarief H & Baliwati Y A., 2009).

Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani, salah satunya adalah masalah gizi. Masalah gizi pada anak dapat diatasi melalui perbaikan pola makan di rumah dan di sekolah, dengan menekankan pentingnya membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan melakukan jajanan sehat. Masalah gizi utama yang banyak dihadapi oleh anak sekolah adalah gizi kurang yang secara umum disebabkan oleh adanya kekurangan asupan energi dan protein (Syafitri Y, Syarief H & Baliwati Y A., 2009).

Jenis kelamin dan usia merupakan faktor internal yang mempengaruhi konsumsi makanan dan menentukan kebutuhan gizi seseorang, sehingga ada keterkaitan antara jenis kelamin dan usia dengan status gizi (Ariesta, U.P., 2013). Menurut Mulyani (2004) pendidikan orang tua mempunyai pengaruh terhadap keadaan gizi, makin tinggi pendidikan orang tua cenderung anak mempunyai keadaan gizi yang baik. Status pekerjaan orang tua berkaitan dengan status gizi anaknya, orang tua dengan mata pencaharian yang relatif tetap jumlahnya, namun setidaknya dapat memberikan jaminan sosial keluarga yang relatif aman bila dibandingkan dengan pekerjaan tidak tetap pula (Mulyani, 2004).

Menurut Data Riskesdas (2010) di Indonesia terdapat prevalensi gizi kurang pada kelompok umur 6-12 tahun untuk laki-laki sebesar 8,1% dan untuk perempuan sebesar 7,2%. Untuk prevalensi gizi lebih pada umur 6-12 tahun untuk laki-laki sebesar 10,7 % dan untuk perempuan sebesar 7,7%.

Prevalensi gizi kurang tertinggi terdapat di provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) sebesar 12,4% dan prevalensi gizi kurang terendah terdapat di Provinsi Papua sebesar 4,3%. Untuk DKI Jakarta, prevalensi gizi kurang pada anak laki-laki sebesar 14,9% dan untuk anak perempuan sebesar 10,6%. Prevalensi gizi lebih tertinggi terdapat di Provinsi Papua Barat 14,4% dan prevalensi terendah sebesar 2,1% terdapat di provinsi Maluku. Untuk DKI Jakarta, prevalensi gizi lebih besar sebesar 12,8.

Pertumbuhan fisik sering dijadikan indikator untuk mengukur status gizi baik individu maupun populasi. Oleh karena itu, orang tua perlu menaruh perhatian pada aspek pertumbuhan anak bila ingin mengetahui keadaan gizi mereka (Khomsan, A, 2003).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah (2013) yang menyatakan bahwa hanya 10,6% dari sarapan anak yang mencukupi energi >30% dan masih sangat kurangnya pengetahuan anak-anak untuk sarapan dengan makanan yang beranekaragam. Penelitian yang dilakukan Ningsih (2005) pada anak kelas 4, 5, dan 6 di SDN 07 Pagi Jakarta Timur, sebanyak 46,9% responden menyatakan terbiasa sarapan. Hasil penelitian Sofianita (2012) di SDN 03, 04, 09, dan 10 Pondok Labu Jakarta Selatan menunjukkan anak yang biasa sarapan sebesar 71,7%. Hal ini menunjukkan tidak semua anak membiasakan sarapan dan hal ini dapat berdampak dengan terganggunya aktivitas dan fungsi otak dalam mengikuti proses pembelajaran dikelas. Penelitian Cahya (2012) di SDN Rawamangun 01 Pagi Jakarta Timur pada siswa kelas 4 dan 5, responden yang memiliki kebiasaan makanan jajanan sering, yaitu sebesar 53,3% sedangkan sisanya (46,7%) memiliki

kebiasaan konsumsi makanan jajanan tidak sering. Penelitian Syafitri, *et al* (2009) di SDN Lawanggintung 01 Kota Bogor pada siswa kelas 4 dan 5 menyebutkan bahwa konsumsi makanan jajanan siswa sudah melebihi 20% energi, yaitu sebesar 426 kkal. Makanan jajanan siswa memberikan kontribusi terhadap total konsumsi masing-masing sebesar 26 % energi, 18,8% protein, 22,9% lemak. Hal ini menguatkan hasil penelitian Ulya (2003) yang dilakukan pada salah satu sekolah dasar di Jakarta Timur menyebutkan bahwa kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari siswa berkisar antara 10-20%. Energi dari makanan jajanan memberikan kontribusi sebesar 23%, protein, 21,7% protein, 30,1% lemak, 19,5%.

Peneliti tertarik melakukan penelitian di SDN Pejaten Barat 01 Pagi karena berdasarkan observasi sekolah ini mempunyai variasi makanan jajanan yang cukup banyak dan letak sekolah tersebut di daerah perkotaan , jarak antara sekolah dekat dengan *mall* sehingga anak-anak dengan mudahnya dapat mengonsumsi makanan *junkfood* . Belum pernah juga dilakukan penelitian tentang gizi dan kesehatan di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan. Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti perbedaan status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan dan jajan serta tingkat kecukupannya pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah status gizi untuk siswa SD masih kurang diperhatikan bahkan belum mendapatkan perhatian secara khusus. Padahal diketahui bersama, bahwa pada anak usia ini justru harus mendapatkan perhatian secara khusus,

karena anak usia ini justru lebih pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Usia anak sekolah dasar sedang mengalami tumbuh kembang yang sangat pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang baik supaya pertumbuhan dan perkembangan badannya seimbang dan menjadi remaja yang produktif sehat dan cerdas (Departemen Kesehatan RI, 2005).

Konsumsi pangan yang baik untuk anak sekolah adalah makanan yang beraneka ragam jenisnya dan cukup jumlahnya, serta sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan untuk anak sekolah. Makanan mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Salah satu usaha untuk memenuhi kebutuhan zat-zat gizi tersebut adalah melalui kebiasaan sarapan pagi dan jajan yang merupakan bagian dari kebiasaan makan yang berkaitan erat dalam kehidupan sehari-hari anak sekolah dasar (Departemen Kesehatan RI, 2005).

Kebiasaan makan pagi penting bagi anak sekolah dasar untuk memperoleh energi yang akan digunakan untuk aktivitas belajar di sekolah. Hasil penelitian terhadap anak sekolah dasar menunjukkan bahwa anak-anak yang tidak makan pagi mempunyai konsentrasi belajar yang rendah, kurang perhatian, intelegensi yang rendah dan prestasi belajar yang lebih rendah .

Pada kenyataannya, tidak semua anak sekolah mempunyai kebiasaan makan pagi. Hal ini disebabkan karena kurang nafsu makan, tidak mempunyai waktu dan tidak ada selera untuk makan. Selain itu, dengan uang jajan yang diberikan orang tua, anak sekolah dasar cenderung untuk membeli makanan jajanan di sekolah. Anak sekolah merasa tidak perlu lagi untuk melakukan

makan pagi. Keadaan ini diperburuk lagi dengan pemilihan makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat gizi dan kesehatan.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu kebiasaan sarapan, dan kebiasaan jajan serta tingkat kecukupannya pada anak sekolah dasar dan status gizi berdasarkan indeks IMT/U.

1.4 Perumusan Masalah

Bagaimana perbedaan status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan dan jajan serta tingkat kecukupannya pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan dan jajan serta tingkat kecukupannya pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik anak SD (umur dan jenis kelamin) pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.
- b. Mengidentifikasi kebiasaan sarapan anak SD pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.
- c. Mengidentifikasi kebiasaan jajan anak SD pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.

- d. Mengidentifikasi status gizi anak SD pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.
- e. Mengidentifikasi tingkat kecukupan energi sarapan dan jajan anak SD pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.
- f. Menganalisis perbedaan status gizi anak SD berdasarkan kebiasaan sarapan pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.
- g. Menganalisis perbedaan status gizi anak SD berdasarkan kebiasaan jajan pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.
- h. Menganalisis perbedaan status gizi anak SD berdasarkan tingkat kecukupan energi sarapan pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.
- i. Menganalisis perbedaan status gizi anak SD berdasarkan tingkat kecukupan energi jajan pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan tahun 2016.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat disajikan sebagai bahan masukan bagi masyarakat sekolah khususnya SDN Pejaten Barat 01 Pagi Jakarta Selatan diharapkan kantin yang ada di lingkungan sekolah dapat menyediakan berbagai jenis makanan yang bergizi dan sehat, memberlakukan peraturan kepada penjual pedagang yang ada di kantin

maupun di sekitar lingkungan luar sekolah sesuai syarat-syarat kesehatan, dan memberlakukan peraturan kepada siswa untuk tidak membeli makanan jajanan di luar area sekolah.

1.6.2 Bagi FIKES UEU

Dapat menambah penelitian untuk menjadikan referensi penelitian selanjutnya. Selain itu dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai kebiasaan sarapan, makanan jajanan serta tingkat kecukupannya berdasarkan status gizi.

1.6.3 Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman serta memberikan informasi kepada masyarakat khususnya terkait perbedaan status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan pagi dan jajan serta tingkat kecukupannya.