BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada anak usia sekolah dengan pemberian makan yang bergizi seimbang akan mempengaruhi tumbuh kembangnya. Pelaksanaan terhadap pemberian nutrisi serta asupan gizi pada anak terkadang berjalan tidak baik dan kurang sempurna. Kualitas kesehatan anak berbanding lurus terhadap pendidikan anak, apabila anak mendapatkan asupan gizi pada makan yang baik, maka akan menyebabkan kualitas kesehatan yang baik dan berpengaruh terhadap bidang akademik anak tersebut. Untuk memberikan status gizi yang baik pada anak harus disertai dengan pemilihan bahan makanan serta pola makan yang sesuai atau seimbang. Apabila asupan anak melebihi kebutuhan tubuhnya, maka akan berdampak terhadap berat badan yang berlebih dan penyakit lainnya. Sedangkan, apabila asupannya tidak dapat memenuhi kebutuh tubuhnya, anak akan menjadi kurus dan mudah terkena penyakit. (Dyah Umiyarni Purnamasari, 2018).

Menurut data WHO (2014), "Sebanyak 51 juta anak di seluruh dunia berada pada status gizi kurus, sebanyak 161 juta mengalami pendek dan 42 juta mengalami kasus kegemukan dan Obesitas." Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskedas, 2018) menunjukkan "Secara nasional prevalensi kurus (IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun yaitu 9,2 %, terdiri dari 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus." Berdasarkan data usaha perbaikan gizi setiap kecamatan berdasarkan penimbangan berat badan Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung tahun 2019 menunjukkan di kecamatan Sumbergempol pencapaian kenaikan berat badan anak

yaitu 50,45% dari target pencapaian sebesar 60%. Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari dkk (2013) "Pada anak sekolah kelas IV di Kecamatan Baturaden, Banyumas menunjukkan bahwa 9,9 % anak sekolah kurus dan 12,2 % mengalami kegemukan." Penelitian Kurnia Noviani dkk (2016) di SD Sonosewu Bantul, Yogyakarta dengan menggunakan alat ukur kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) tentang pola makan yang mempengaruhi status gizi yaitu menunjukkan bahwa dengan pola makan yang baik >80% AKG dengan status gizi kurus sebesar 75% dan bagi anak yang memiliki pola makan tidak baik dengan status gizi normal sebesar 66%.

Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap siswa SDN 03 Junjung mengenai pola makan dan status gizi peneliti melakukan penimbangan berat badan pada siswa kelas I-VI secara acak sejumlah 30 siswa, dari 30 siswa yang berstatus gizi terdiri dari 6 siswa gemuk dan 3 siswa obesitas, 10 siswa berstatus gizi normal, dan yang berstatus gizi kurang terdiri dari 9 siswa kurus dan 2 siswa sangat kurus. Kemudian peneliti melaksanakan wawancara sederhana kepada anak anak tersebut tentang frekuensi, jenis, maupun jumlah makanan yang biasa mereka konsumsi sehari-hari. Pada 9 anak yang berstatus gizi kurus dan 2 anak sangat kurus, mereka mempunyai pola makan yang kurang baik karena frekuensinya hanya 1-2 kali saja perharinya, selain itu mereka juga suka mengkonsumsi makanan selingan yaitu jajanan ringan *(snack)*. Tidak hanya itu, jenis makanan yang dikonsumsi juga tidak beragam. Makanan yang mereka konsumsi hanyalah makanan pokok serta lauk pauk berupa tahu, tempe dan ayam tanpa adanya sayur ataupun buah. Anak yang berstatus gizi kurus dan sangat kurus kurang aktif di sekolah, tidak dapat menyimak dan memperhatikan

pelajaran yang diajarkan dengan baik, serta sering tidak masuk sekolah dikarenakan sakit sehingga ketinggalan dalam proses kegiatan belajar. Pada 3 anak yang berstatus gizi lebih (obesitas) juga mempunyai pola makan yang kurang baik karena frekuensinya >3 kali sehari, selain itu mereka juga suka mengkonsumsi makanan selingan yang mengandung lemak seperti mie instan dan pentol. Kemudian, pola makan pada 10 anak yang berstatus gizi normal mempunayi pola makan yang baik dengan frekuensi makan 3 kali sehari. Selain itu, jenis makanan yang mereka konsumsi sangat beragam terdapat makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah dengan jumlah makanan yang cukup atau sesuai dengan kebutuhan. Anak yang berstatus gizi normal sangat aktif belajar di sekolah, hasil prestasi belajarnya bagus.

Menurut (Atikah Proverawati, 2017) "Berat badan tidak akan menjadi ideal apabila konsumsi asupan energi pada makanan tidak tercukupi. Akibat dari hal tersebut anak menjadi malas, kurang gairah bermain, dan suka menyendiri. Secara umum akibat dari KEP ini yaitu anak sering terserang penyakit, pertumbuhan anak tidak sempurna, perkembangan fisik dan mental terhambat, serta jika keadaannya parah dapat menyebabkan kematian." Penelitian yang dilakukan oleh (Rosita Hayatus Sa'adah, 2014) menjelaskan mengenai hubungan antara prestasi belajar pada anak dengan kondisi berat badan anak yang kurang (kurus). Anak yang kurus akan terjadi perubahan pada metabolism yang berpengaruh pada kemampuan kognitif dan otak. Apabila konsumsi gizi tidak tercukupi akan memberikan dampak yang kurang baik terhadap fungsi hipotalamus dan korteks dalam membentuk dan menyimpan memori, perkembangan IQ terhambat sehingga berdampak pada prestasi belajarnya.

Seorang anak memerlukan energi untuk mendukung aktifitas fisik anak agar berjalan lancar dan berproduktivitas optimal. Ketidakseimbangan atau ketidaksesuaian antara asupan dan kecukupan gizi pada anak diakibatkan oleh aktivitas yang cukup tinggi akan tetapi pola makan anak yang tidak teratur. Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung yaitu dengan cara melakukan pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh). Menurut (Sulistyoningsih, 2011) salah satu faktor yang mempengaruhi nilai IMT yaitu pola makan. Pola makan itu sendiri memiliki arti yaitu konsumsi makakan yang dilakukan secara berulang-ulang. Pola makan berkenaan dengan proporsi, jenis dan kombinasi pada makanan yang dikonsumsi oleh individu ataupun kelompok. Menurut (Ida Mardalena, 2017) asupan makanan yang baik untuk dikonsumsi ialah makanan yang mengandung unsur 4 sehat 5 sempurna.

Solusi untuk orangtua agar status gizi anak dalam batas normal yaitu mengatur pola makan dan asupan nutrisi pada anak dengan baik. Agar anak tidak susah makan menurut (Setiaputri, 2020) yaitu dengan memberikan anak makanan dengan porsi kecil tapi sering, Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menganjurkan untuk memberi jarak minimal tiga jam sebelum masuk ke waktu makan selanjutnya, menyajikan makanan dengan tampilan yang menarik, membuat variasi rasa dalam menu makanan dan berikan semangat pada anak agar anak suka makan contohnya memberikan pujian pada saat anak sudah mulai makan dengan tepat waktu dan teratur walaupun jumlah kursinya masih termasuk ke dalam kategori sedikit. Selain orangtua, guru juga berperan penting dalam status gizi anak dikarenakan guru merupakan orangtua siswa di sekolah. Solusi

untuk guru agar status gizi siswa dalam batas normal menurut (Dyah Umiyarni Purnamasari, 2018) yaitu dengan melaksanakan pendidikan kesehatan pada siswa melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang didalamnya akan memberikan materi pendidikan kesehatan mengenai pentingnya mengenal makanan yang sehat, memahami pola makan yang sehat dan memahami perlunya keseimbangan gizi. Selain itu pihak sekolah juga melaksanakan penyelenggaraan pelayanan kesehatan di sekolah untuk mengetahui status gizi anak usia sekolah dengan cara melakukan pemeriksaan berat badan dan tinggi badan anak secara berkala (Dyah Umiyarni Purnamasari, 2018).

Maka, hubungan pola makan pada anak usia sekolah yang berpengaruh terhadap status gizi pada anak perlu diketahui bagi orangtua, guru dan si anak itu sendiri. Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pola makan terhadap status gizi anak usia sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah "Bagaimana hubungan pola makan terhadap status gizi anak usia sekolah?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap status gizi anak usia sekolah SDN 03 Junjung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan pada anak usia sekolah SDN 03 Junjung.
2. Mengukur status gizi dengan menggunakan nilai IMT pada anak usia sekolah SDN 03 Junjung.
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah SDN 03 Junjung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penyebab dan dampak pola makan anak dengan status gizi pada anak.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai solusi agar status gizi pada anak dalam batas normal.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam menata disiplin diri pada anak untuk menghindari terjadinya gizi buruk dan nilai IMT dibawah batas normal.

1.4.2 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan yang dapat diaplikasikan di lingkungan masyarakat.

1.4.3 Bidang Keperawatan

Dapat menjalankan fungsi dan peran perawat sebagai edukator bagi siswa dan orangtua terhadap pentingnya pola makan anak yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak.