

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar adalah investasi bangsa karena usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa yang harus di perhatikan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal bergantung pada pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian zat gizi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang (Judarwanto, 2012). Pemberian makan yang tidak benar dan menyimpang dapat menimbulkan masalah gizi pada anak. Masalah gizi anak secara garis besar merupakan dampak dari ketidak seimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (*nutritional imbalance*), yaitu asupan melebihi keluaran atau sebaliknya (Arisman, 2010)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia (2013) pada anak usia 5-12 tahun menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) sebanyak 11,2% terdiri dari 7,2% kurus dan 4,0% sangat kurus dan prevalensi kegemukan sebanyak 18,8% terdiri dari 10,8% gemuk dan 8% obesitas. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada anak sekolah dasar akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Kekurangan gizi pada anak sekolah dasar akan mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatnya angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), dan tingkat kecerdasan yang rendah.

Masalah gizi bisa terjadi pada semua kelompok umur seperti anak-anak khususnya anak sekolah. Kekurangan asupan gizi dari makanan dapat mengakibatkan penggunaan cadangan tubuh, sehingga dapat menyebabkan penurunan jaringan. Penurunan jaringan ini ditandai dengan penurunan berat badan atau terhambatnya pertumbuhan tinggi badan (Par'i, 2016)

Konsep yang dikembangkan oleh United Nation Children's Fund (Unicef), bahwa status gizi disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu kurangnya asupan makanan dan penyakit yang diderita. Seseorang yang asupan gizinya kurang akan mengakibatkan rendahnya daya tahan tubuh dan dapat menyebabkan mudah sakit. Sebaliknya pada orang sakit akan kehilangan gairah untuk makan, akibatnya status gizi menjadi kurang. Faktor tidak langsung yaitu pola asuh, ketersediaan pangan dalam keluarga, pelayanan kesehatan individu dan sanitasi lingkungan (Par'i, 2016).

Sarapan merupakan kegiatan makan atau minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi). Sarapan membekali zat gizi yang dibutuhkan untuk berfikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik. Bagi anak sekolah, sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina (Par'i, 2016)

Penelitian Hardinsyah dan Perdana (2013) menyatakan bahwa 69.6% anak Indonesia belum mengonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan risiko malnutrisi. Menunda sarapan akan mengakibatkan konsumsi makanan

yang berlebihan di waktu makan lain terutama makan malam sehingga menyebabkan obesitas.

Terdapat beberapa alasan bagi anak sekolah untuk tidak sarapan pagi seperti tidak lapar, tidak ada waktu, tidak ada yang menyiapkan makanan, tidak suka makanan yang disiapkan, makanan tidak ada dan sebagainya (Muhilal dan Damayanti, 2010)

Sarapan dapat berpengaruh terhadap status gizi karena dengan melewatkan sarapan dapat beresiko terjadinya status gizi lebih, hal itu terjadi apabila anak melewatkan sarapan dan merasa lapar maka mereka akan mengonsumsi makanan yang berkalori tinggi (Susilowati dan Kuspriyanto 2016)

Protein merupakan zat gizi yang erat kaitannya dengan pertumbuhan anak. Pada masa pertumbuhan proses pembentukan jaringan terjadi secara besar-besaran, pada masa kehamilan proteinlah yang membentuk jaringan janin dan pertumbuhan embrio. Protein juga mengganti jaringan tubuh yang rusak dan yang perlu dirombak. Fungsi utama protein adalah untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada.

Protein adalah salah satu komponen penting dari semua sel, dan berperan dalam struktur dan fungsi setiap sel, menyediakan asam amino yang diperlukan untuk membentuk enzim pencernaan dan metabolisme. Kekurangan protein pada tingkat berat menyebabkan kwashiorkor pada anak-anak (Lubis, 2018).

Zinc merupakan mikronutrisi yang penting untuk sintesa protein, diferensiasi sel dan pertumbuhan. Penelitian tentang pengaruh zink terhadap pertumbuhan dilakukan Prased (2013) terjadi perbaikan pertumbuhan dan perkembangan pada anak *dwafism*, *hipogonadisme*, *hypogammaglobulinemis*, *giardiasis*.

Asupan zinc dalam makanan yang kurang dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan dan intelegualitas anak Sekolah Dasar. Menurut penelitian Widya tahun 2010, sebesar 85,71 % data responden nilai asupan zinc nya berada dibawah nilai Estimated Average Recommended (EAR) dan menunjukkan bahwa setengahnya (42,85%) mengalami gejala defisiensi, yakni gagal tumbuh kembang

Sekolah Dasar Kartika Cimahi belum pernah dilakukan penelitian tentang kebiasaan sarapan, asupan protein, asupan zink dan status gizi sehingga penelitian ini merupakan data awal bagi sekolah tersebut. Hal ini mendasari penulis memilih tempat penelitian di sekolah dasar Kartika Cimahi.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Gambaran Kebiasaan Sarapan, Asupan Protein, Zinc sehari dan Status Gizi di SD Kartika 5 Cimahi

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan, asupan protein dan zinc dan status gizi pada siswa di SD Kartika 5 Cimahi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, asupan protein dan zinc dan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Kartika 5 Cimahi

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan siswa SD kartika 5 Cimahi
- b. Mengetahui gambaran rata-rata asupan protein sehari siswa SD kartika 5 Cimahi
- c. Mengetahui gambaran rata-rata asupan zinc seharisiswa SD kartika 5 Cimahi
- d. Mengetahui status gizi siswa SD Kartika 5 Cimahi

- e. Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan
- f. Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan asupan protein
- g. Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan asupan zinc

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada kebiasaan sarapan, asupan protein dan zinc dan status gizi anak sekolah dasar di SD Kartika 5 Cimahi

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai masalah gizi pada anak sekolah dasar di SD Kartika 5 Cimahi

1.5.2 Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan sampel mengenai pentingnya sarapan.

1.5.3 Bagi Poltekkes Jurusan Gizi

Penelitian ini dapat menjadikan kepustakaan mengenai kebiasaan sarapan, asupan protein dan zinc dan status gizi serta dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk penelitian selanjutnya.

1.5.4 Bagi SD Kartika

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi guru atau pihak sekolah dalam mensosialisasikan pentingnya sarapan kepada siswa dan memberikan informasi mengenai status gizi siswa SD Kartika 5 Cimahi

1.6 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini yaitu dari pihak responden, yaitu kejujuran dan ingatan responden mengenai asupan makanan yang digali menggunakan form SFFQ dalam jangka waktu 1 bulan terakhir. Kemudian dikarenakan terlalu banyak enumerator, hal ini menyebabkan timbulnya bias pada saat melakukan SFFQ karena kemungkinan adanya perbedaan pendapat

mengenai besar porsi makanan yang dikonsumsi responden upaya menghindari bias dilakukan pelatihan/ briefing SFFQ

