

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut BPS (2020), usia prasekolah adalah kelompok anak berusia 0-6 tahun. Masa usia prasekolah merupakan periode esensial dalam proses perkembangan keterampilan dan kecerdasan anak. Hal ini dikarenakan anak usia prasekolah dikaitkan dengan masa emas dimana perkembangan anak secara fisik dan psikologi terjadi secara pesat (Sa'diya, 2015). Salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada anak prasekolah adalah masalah gizi. Di dunia, masalah gizi menjadi masalah utama dalam bidang kesehatan termasuk Indonesia (Mamahit, Karame dan Niomba, 2019). Pada tahun 2019, 38 juta anak di bawah usia 5 tahun mengidap kelebihan berat badan dan 47 juta anak mengalami gizi kurang (*wasted*), mayoritas permasalahan gizi yang dihadapi tersebut terjadi di Asia (WHO, 2020a).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi anak gemuk menurut BB/TB usia 0-5 tahun di Indonesia adalah 8%, DKI Jakarta sebanyak 7,88% dan Jakarta Timur sebanyak 7,34%. Sementara itu data anak yang mengalami gizi kurang di Indonesia adalah 10,2%, DKI Jakarta sebanyak 10% dan Jakarta Timur sebanyak 10,9%. (Kemenkes, 2019). Menurut Pemantauan Status Gizi (PSG), persentase gemuk anak usia 0-5 tahun di DKI Jakarta selalu di atas rata-rata angka nasional. Pada tahun 2016, DKI Jakarta menjadi provinsi dengan prevalensi gemuk terbanyak yaitu 8,1% dengan rata-rata angka nasional 4,3% (Kemenkes, 2016b). Selain itu, angka kekurangan gizi mengalami peningkatan dari tahun 2017 dengan angka 14% menjadi 14,3% pada tahun 2018 (BPS, 2019).

Salah satu faktor yang berpengaruh dengan status gizi seseorang yaitu aktivitas. Berkembangnya teknologi dan alat transportasi menjadikan aktivitas fisik anak berkurang, anak yang hanya melakukan aktivitas fisik ringan tanpa melakukan aktivitas sedang atau berat berisiko tiga kali lebih besar untuk mengalami *overweight* (Syahidah dan Wijayanti, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh

Rahmah, Ardiaria dan Dieny (2019) menunjukkan bahwa anak yang kurang aktif dalam beraktivitas beresiko 6,16 kali mengalami kelebihan berat badan. Aktivitas fisik berpengaruh besar pada status gizi seseorang karena berperan sebagai pengaturan keseimbangan energi yaitu sebagai sarana pembakaran kalori (Putri, Angkasa dan Nuzrina, 2017). Bila kalori yang dikonsumsi dan yang dibakar tidak seimbang, maka kalori berlebih tersebut disimpan dalam bentuk jaringan lemak di bawah kulit. Jika keadaan ini terjadi dalam jangka waktu lama akan berdampak pada kesehatan (Sartika, 2011).

Kurangnya aktivitas anak berkaitan erat dengan berkembangnya teknologi. Anak-anak seringkali menghabiskan waktu dengan bermain *gadget* dan menonton televisi (Tremblay *et al.*, 2012). Seiring dengan berkembangnya teknologi, anak-anak dapat memanfaatkan berbagai macam fitur aplikasi yang bervariasi, mulai dari permainan yang bertema pembelajaran hingga yang hanya bersifat menghibur (Novitasari dan Khotimah, 2016). Meskipun sudah banyak produsen dalam penciptaan aplikasi atau video untuk anak-anak yang telah mengupayakan realisme gerak, tetapi tenaga yang dikeluarkan saat bergerak tidak akan sebanding dengan aktivitas yang dilakukan anak di alam bebas (Yudiningrum, 2011).

Interaksi anak yang berlebihan pada *gadget* akan menimbulkan kurangnya aktivitas fisik anak. Menurut Mushtaq *et al.*, (2011), bermain *gadget* merupakan bentuk *sedentary lifestyle* atau aktivitas fisik tidak aktif yang dapat meningkatkan asupan kalori selama menggunakan *gadget*. Pada penelitian Delima, Kurnia Arianti dan Pramudyawardani (2015), sebanyak 63% anak bermain *gadget* selama 30 menit untuk satu kali main, 15% membutuhkan 30-60 menit untuk sekali bermain, dan sisanya lebih dari 1 jam untuk sekali bermain *gadget*. Rekomendasi penggunaan media berbasis layar untuk anak menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP) dan *Canadian Pediatrics Society* (CPS) adalah anak dibawah 2 tahun dilarang terpapar teknologi dan pembatasan penggunaan untuk anak 3-5 tahun adalah satu jam per hari (Anggraeni, 2019).

National Association for Sport and Physical Education (NASPE) merekomendasikan anak usia 3-5 tahun untuk beraktivitas setidaknya 120 menit/hari dengan intensitas ringan, sedang maupun berat (Beets *et al.*, 2011).

American Heart Association menyarankan anak usia 2 tahun ke atas untuk beraktivitas dengan intensitas sedang sekurang-kurangnya 60 menit/hari. Bila anak tidak dapat melakukan selama satu jam penuh maka, dapat dibagi menjadi dua periode dengan masing-masing 30 menit atau dibagi menjadi empat periode dengan masing-masing 30 menit. Contoh aktivitas fisik yang direkomendasikan Ikatan Dokter Anak Indonesia adalah melompat-lompat, memanjat, berlari, bermain lempar tangkap dan menendang bola serta bersepeda (IDAI, 2016).

Menurut WHO, orang yang kurang beraktivitas fisik akan mengalami resiko kematian sekitar 20%-30% lebih tinggi dibandingkan dengan yang aktivitas fisiknya cukup (WHO, 2020b). Data Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa 47,81% penduduk di DKI Jakarta masih dinyatakan kurang beraktivitas fisik. Sementara itu, prevalensi di Jakarta Timur adalah sebanyak 46,17% (Kemenkes, 2019).

Di samping aktivitas, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh pemilihan jenis makanan (Azrimaidaliza, 2011). Keluarga merupakan salah satu faktor kebiasaan anak memilih makanan, dalam hal ini, ibu memiliki peran penting dalam menyediakan makanan (Sofiatun, 2017). Keluarga menjadi lingkungan pertama dan utama yang menjadi dasar penting dalam pembentukan kebiasaan dan karakter anak (Hyoscyamina, 2011). Pemilihan makanan dalam keluarga dilakukan sejak lahir dan dilakukan melalui proses sosialisasi yang akhirnya membentuk selera dan keinginan anak dalam pemilihan makanan (Aulia dan Yuliati, 2018).

Masa prasekolah merupakan masa dimana anak diperkenalkan dengan makanan sehat. Ibu atau pengasuh anak harus memberikan perhatian khusus pada anak mengenai jumlah dan variasi makanan karena anak sedang mengalami pertumbuhan dan aktivitas semakin meningkat. Pedoman Gizi Seimbang (PSG) menyarankan agar anak mengonsumsi lima kelompok pangan yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman (Kemenkes, 2014). Dalam keluarga, jenis makanan harus beragam karena satu jenis makanan tidak akan memenuhi semua zat gizi, maka dari itu harus ada jenis makanan lain yang melengkapi kebutuhan zat gizi (Proverawati dan Wati, 2017). Selain beragam,

pemilihan jenis makanan juga harus sesuai dengan kebutuhan zat gizi (Azmy dan Mundiastuti, 2018).

Menurut Beko, Candrawati dan Ariani (2018), semakin baik praktik pemberian makanan keluarga maka semakin baik pula jenis makanan yang dikonsumsi anak. Praktik pemberian makanan dalam keluarga tersebut meliputi edukasi, model peran keluarga, kontrol makan, melibatkan anak dan kemampuan keluarga (Beko, Candrawati dan Ariani, 2018).

Dalam keluarga, orang tua memiliki tanggung jawab atas pemenuhan gizi anak. Dalam keinginan pemenuhan gizi tersebut, orang tua sering kali melakukan praktik yang kurang tepat seperti selalu memuaskan keinginan anak untuk makan makanan yang diinginkan atau memaksa anak agar makan makanan tertentu. Sikap ini menyebabkan praktik pemberian makanan berbeda-beda (Putri Perdani dan Hasan, 2016). Praktik orang tua dalam pemberian makanan keluarga akan berbeda dengan keluarga lain karena pengaruh berbagai faktor. Secara personal, faktor praktik pemilihan jenis makanan dipengaruhi persepsi, nilai-nilai, kepercayaan, sikap, pemahaman, preferensi, dan ketersediaan pangan. Selain itu, demografi, geografi, sosiokultural dan lingkungan juga mempengaruhi perbedaan praktik pemberian makanan (Ahmad *et al.*, 2019).

Masa prasekolah atau pra pendidikan formal merupakan periode emas untuk membentuk serta menanamkan hal-hal positif kepada anak sehingga hal tersebut dapat menjadi kebiasaan anak hingga dewasa (*long lasting behavior*). Kualitas sumber daya manusia ditentukan oleh proses tumbuh kembang anak (Aidid, Sulaiman dan Side, 2017). Maka dari itu, pembiasaan anak dalam beraktivitas serta pemilihan jenis makanan yang baik sangat dibutuhkan.

Penelitian ini berfokus pada anak prasekolah yang sedang menempuh pendidikan pra sekolah yaitu rentang usia 3-6 tahun. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, dari 75 anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru, terdapat 25 anak (33,3%) yang memiliki status gizi tidak normal. Penelitian dilakukan untuk melihat hubungan di antara aktivitas dan pemilihan jenis makanan oleh keluarga terhadap status gizi anak prasekolah.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat disusun rumusan masalah dari penelitian, diantaranya yaitu:

- a. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021?
- b. Bagaimana gambaran aktivitas non fisik pada anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021?.
- c. Bagaimana gambaran pemilihan jenis makanan oleh keluarga pada anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021?
- d. Bagaimana gambaran frekuensi makan pada anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021?
- e. Bagaimana gambaran status gizi anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021?
- f. Adakah hubungan aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021?
- g. Adakah hubungan aktivitas non fisik dengan status gizi anak prasekolah PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021?
- h. Adakah hubungan pemilihan jenis makanan oleh keluarga dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021?
- i. Adakah hubungan frekuensi makan dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Umum

Tujuan dari dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas dan pemilihan jenis makanan oleh keluarga terhadap status gizi anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.

I.3.2 Khusus

- a. Mengetahui gambaran dari aktivitas fisik pada anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.
- b. Mengetahui gambaran dari aktivitas non fisik pada anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.
- c. Mengetahui gambaran dari pemilihan jenis makanan oleh keluarga pada anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.
- d. Mengetahui gambaran dari frekuensi makan pada anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.
- e. Mengetahui gambaran status gizi anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.
- f. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.
- g. Mengetahui hubungan aktivitas non fisik dengan status gizi anak usia prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.
- h. Mengetahui hubungan pemilihan jenis makanan oleh keluarga dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.
- i. Mengetahui hubungan frekuensi makan dengan status gizi anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru Jakarta Timur Tahun 2021.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menyumbang atau masukan dalam pengembangan ilmu kesehatan masyarakat, serta untuk meningkatkan pengetahuan bagi pembaca.

I.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa
Diharapkan dapat memberikan gambaran informasi mengenai hubungan aktivitas dan pemilihan jenis makanan oleh keluarga terhadap status gizi anak prasekolah.
- b. Bagi Instansi Akademik
Diharapkan dapat memberikan gambaran dan referensi atau masukan bagi bahan penelitian selanjutnya.
- c. Bagi Penulis
Mendapat pengetahuan dan dapat menjadi bentuk penerapan ilmu yang telah dipelajari selama kegiatan perkuliahan

I.5 Ruang Lingkup

Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan aktivitas dan pemilihan jenis makanan oleh keluarga terhadap status gizi anak usia prasekolah di Kelurahan Baru Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional* (potong lintang). Penelitian dilakukan mulai dari bulan Mei hingga Juli 2021.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh orangtua murid dari 4 (empat) PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) yang diantaranya adalah 2 (dua) PAUD informal dan 2 (dua) Taman Kanak-Kanak. Dua PAUD diantaranya adalah PAUD Tunas Mulia dan PAUD Nurul Jannah, sementara dua TK diantaranya adalah TK Kartika X-12 dan TK Islam Budi Mulia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*. Data diperoleh dari hasil pengukuran berat dan tinggi badan serta hasil lembar kuesioner mengenai aktivitas fisik, aktivitas non fisik, pemilihan jenis makanan, dan frekuensi makan. Penelitian dilanjutkan dengan analisis univariat dan bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen.