

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Anak adalah seseorang yang usianya kurang dari delapan belas tahun dan sedang berada dalam masa tumbuh kembang dengan kebutuhan khusus, baik kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual (Supraptini, 2004). 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, 2010). Pada masa ini anak mulai masuk kedalam dunia baru, banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam kehidupannya (Moehji, 2003). Anak lebih banyak beraktivitas, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak (Soetjiningsih, 2012).

Asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi akan menghasilkan dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Tumbuh kembang anak yang baik dapat dilihat dari status gizinya. Dimana suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan (Depkes RI, 2000). Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan yaitu berat badan, tinggi badan atau panjang badan, lingkar kepala, lingkar lengan, dan panjang tungkai (Gibson, 2005). Untuk memenuhi kebutuhan status gizi dalam sehari dibutuhkan 5 kali pola makan terdiri dari makan pagi, snack pagi, makan siang, snack sore, dan makan malam.

Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan, penyakit infeksi yang diderita, ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak, dan pelayanan kesehatan serta sanitasi lingkungan (Alatas, 2011). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 prevalensi status gizi di Indonesia sangat

kurus 4%, kurus 7,2%, normal 70% dan gemuk 10,8%. Dimana akan berdampak pada status gizi diantaranya menyebabkan gangguan mental dan emosional, tingkat IQ rendah, penyakit infeksi, dan stunting.

Kebutuhan status gizi harian dapat dipenuhi dengan kebiasaan sarapan pagi. Pengaruh sarapan terhadap status gizi yaitu melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi karena sarapan dapat memberikan sumbangan zat gizi per harinya. Anak yang tidak sarapan akan berisiko mengalami defisiensi zat gizi. Sarapan atau makan pagi (makan dan minum) dilakukan sebelum jam 9 pagi dikarenakan simpanan glikogen yang berasal dari makan malam sudah akan habis 2-4 jam setelah bangun pagi. Untuk dapat memenuhi kebutuhan zat gizi harian sebesar 25% (525 Kkal) dari total kebutuhan 2100 Kkal untuk laki-laki dan total kebutuhan 2000 Kkal untuk perempuan. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam saat kita tidur (Martianto, 2006). Sarapan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia karena melalui makan individu mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Maka sarapan pagi mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas, terutama di jam-jam belajar disekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Pada kenyataannya anak di Indonesia hampir 60% belum memiliki kebiasaan sarapan pagi (Hardiansyah, 2013).

Anak-anak yang terbiasa untuk sarapan pagi maka akan berpengaruh terhadap status gizi, kecerdasan otak terutama daya ingat anak, prestasi belajar disekolah. Kebiasaan tidak sarapan berarti perut dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan pagi secara terus menerus maka mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi, dan anemia gizi besi (Ahmad, 2011). Dampak negatif anak yang melewatkan sarapan pagi pertumbuhan anak terganggu, intelektualnya rendah, menurunnya kadar gula darah ke otak akhirnya menyebabkan badan gemetar, cepat lelah, keinginan belajar menurun, dan prestasi disekolah menurun (Arisman, 2008). Kerugian lain jika tidak ada asupan makanan di pagi hari yaitu dapat memicu kadar insulin lebih tinggi dalam darah. Akibatnya anak menjadi gelisah, bingung, pusing, mual, berkeringat dingin, kejang perut

bahkan pingsan yang dimana merupakan gejala hipoglikemia (Ratnawati, 2001). Untuk menjaga agar kadar gula darah tetap normal, tubuh memecah simpanan glikogen dalam hati menjadi gula darah. Jika bantuan pasokan gula darah ini pun akhirnya habis juga, tubuh akan kesulitan memasok jatah gula darah ke otak (Sintha, 2001).

Berdasarkan hasil 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. Kebiasaan sarapan digambarkan dari frekuensi sarapan dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua anak membiasakan sarapan pagi, hal ini dapat berdampak terganggunya aktivitas dan fungsi otak dalam mengikuti proses pembelajaran dikelas.

Di samping kebiasaan sarapan hal yang dapat mempengaruhi status gizi pada anak adalah kebiasaan jajan. Jajan menurut FAO (1991 & 2000) adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Jajan anak sekolah sedang mendapat sorotan khusus, karena selain banyak dikonsumsi anak sekolah yang merupakan generasi muda juga banyak bahaya yang mengintai dari konsumsi pangan jajanan ini. Keamanan pangan jajan sekolah perlu lebih diperhatikan karena berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Makanan yang sering menjadi sumber keracunan adalah makanan ringan dan jajan, karena biasanya makanan ini merupakan hasil produksi industri makanan rumahan yang kurang dapat menjamin kualitas produk olahannya (Marryana dkk, 2012). Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG, 2013) kebutuhan dalam sehari pada anak usia 10-12 tahun, untuk laki-laki sebesar 2100 Kkal dan perempuan sebesar 2000 Kkal. Jajan menyumbangkan 10% (210 Kkal) dari kebutuhan sehari.

Jajan sudah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan masyarakat, khususnya pada anak sekolah dasar. Keunggulan jajan adalah murah dan mudah didapat, serta cita rasa yang sesuai dengan selera anak sekolah dasar. Menurut hasil pengamatan BPOM terhadap 163 sampel, 80 sampel (50%) jajan anak di 10 propinsi tidak memenuhi persyaratan mutu dan keamanan produk. Dari

produk makanan tersebut banyak ditemukan penggunaan bahan pengawet dan pewarna. Hal yang perlu diwaspadai dari penggunaan bahan pengawet dan pewarna ini yaitu dapat mengganggu kesehatan anak. Anak sekolah dasar mempunyai kebiasaan jajan yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga berupa distribusi makanan sehari-hari, perhatian orang tua, sosial ekonomi, serta lingkungan sekolah. Apabila jajan yang dipilih anak ternyata kurang mengandung nilai gizi dan kebersihannya kurang terjaga, serta adanya kandungan bahan-bahan kimia, maka akan merugikan kesehatan, salah satunya adalah anak mudah terserang penyakit atau infeksi dan kemudian berdampak pada status gizi anak. Kebiasaan jajan yang sudah membudaya di kalangan anak sekolah tidak perlu dihilangkan sebab dengan mengkonsumsi jajan tubuh tidak kekurangan energi sampai waktu makan utama tiba. Akan tetapi, sebaiknya jajan dibuat sedemikian rupa sehingga mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh anak (Desy, 2011).

Menurut Ahmad (2011) jajan dapat memberikan pengaruh positif apabila jenis jajan yang dibeli anak tidak sembarangan dan mengandung nutrisi. Pemilihan jajan yang baik dan bergizi akan berdampak baik pada pemenuhan energi sekaligus dapat mendukung pertumbuhan anak. Menurut Dewi (2010) jajanan memberikan kontribusi energi kepada anak-anak dalam memenuhi kecukupan energi.

Sebanyak 44.0% siswa memiliki frekuensi jajan makanan utama/sepingsan 3-5 kali/minggu. Sebagian besar siswa (66.0%) siswa memiliki frekuensi jajan jenis makanan ringan/panganan  $\geq 11$  kali/minggu. Sebesar 30.0% siswa memiliki frekuensi jajan jenis minuman (6-8 kali/minggu). Tingginya frekuensi jajan jenis makanan camilan/panganan dapat disebabkan oleh banyak tersedianya jajan jenis ini (Yunita, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Minal (2014) di Sekolah Dasar wilayah Kabupaten Cilacap menunjukkan sebesar 53% (184 responden) dari 350 responden memiliki status gizi yang baik. Sementara sebanyak 42% (148 responden) memiliki status gizi yang kurang baik. Dan sisanya sebanyak 5% (18 responden) memiliki status gizi lebih. Status gizi ini dipengaruhi oleh frekuensi jajan.

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian untuk melihat adanya hubungan frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan dengan status gizi pada anak sekolah dasar usia 10 dan 11 tahun. Lokasi yang dipilih adalah di Sekolah Dasar Negeri Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur karena disekolah belum pernah melakukan penelitian dengan hal yang sama sebelumnya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian ini dilakukan pada responden siswa/i sekolah dasar usia 10 dan 11 tahun di Jakarta Timur. Hasil observasi awal peneliti menemukan adanya siswa/i yang memiliki postur tubuh mulai dari kurus, normal hingga obesitas. Tumbuh kembang anak yang baik dapat dilihat dari status gizinya.

Mustika (2011) menyatakan bahwa status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dalam penggunaannya.

Salah satu cara untuk memperoleh status gizi yang baik yaitu dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan memberikan kontribusi penting karena sarapan menyumbangkan 25% total asupan gizi dalam sehari. Melewatkan sarapan membuat tubuh kekurangan glukosa karena tidak ada suplai energi, sehingga tubuh menjadi lemah dan kurang konsentrasi (Khomsan, 2005).

Kebiasaan anak sekolah yang tidak sarapan pagi akan mengganti sarapan paginya dengan membeli makanan yang mengandung kalori tinggi dan zat gizi yang rendah. Kondisi ini mencerminkan kebiasaan jajan yang buruk akan mempengaruhi status gizi (Arisman, 2004). Pada dasarnya anak dibiasakan memilih makanan yang baik. Namun, pada kenyataannya banyak anak yang memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik misalnya dengan membeli es, gula-gula, atau makanan lain yang kurang gizinya (Moehji, 2009).

Di wilayah Jakarta terdapat banyak sekolah dasar negeri yang letaknya tersebar di beberapa wilayah, tetapi belum ada yang meneliti mengenai hubungan frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan terhadap status gizi pada anak sekolah dasar usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur. Oleh sebab itu, penulis ingin menganalisis frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan

dengan status gizi pada anak usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Hubungan frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan terhadap status gizi pada anak sekolah dasar usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden (status gizi, umur, jenis kelamin, pekerjaan orangtua) di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.
- b. Untuk mengetahui gambaran frekuensi sarapan pagi anak usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.
- c. Untuk mengetahui gambaran frekuensi jajan anak usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.
- d. Untuk mengetahui hubungan frekuensi sarapan pagi dengan status gizi anak usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.
- e. Untuk mengetahui hubungan frekuensi jajan dengan status gizi anak usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

- a. Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman kepada peneliti sehingga bisa bermanfaat untuk menjalankan penelitian ditingkat selanjutnya. Selain itu, penelitian diharapkan dapat mengasah daya analisa serta kemampuan dalam melakukan penelitian.
- b. Sebagai sarana untuk mendalami masalah mengenai frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan dengan status gizi pada anak sekolah dasar usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.

#### **1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Tempat Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan terhadap status gizi sebagai masukan/program untuk meningkatkan status gizi siswa.

#### **1.4.3 Manfaat Bagi Perguruan Tinggi**

- a. Menambah pengetahuan mengenai frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan dengan status gizi pada anak sekolah dasar usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.
- b. Menambah sumber pengetahuan bagi mahasiswa gizi mengenai frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan dengan status gizi pada anak sekolah dasar usia 10 dan 11 tahun di SDN Kebon Pala 02 Pagi, Jakarta Timur.



