

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Secara global, malnutrisi masih menjadi masalah kesehatan (Fadjar Ramadhan, 2024). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2014) melaporkan bahwa 54% kematian anak disebabkan oleh malnutrisi. Kebutuhan gizi bervariasi dari satu orang ke orang lain (WHO, 2024). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki masalah pangan yang rumit. Salah satu masalah pangan yang paling serius di Indonesia adalah malnutrisi. Indonesia berada di peringkat ke-17 dari 117 negara dengan masalah gizi yang rumit, termasuk kelebihan berat badan, wasting, dan stunting (Risiko *et al.*, 2020).

Pola makan yang seimbang dan cukup merupakan landasan gizi yang baik, yang tentu saja dibarengi dengan seringnya berolahraga (Mathematics, 2016). Berkurangnya kekebalan tubuh, meningkatnya risiko penyakit, terganggunya perkembangan fisik dan mental, serta menurunnya produktivitas merupakan akibat dari gizi buruk. Nutrisi dapat didefinisikan sebagai asupan nutrisi yang dibutuhkan organisme dan sel untuk bertahan hidup. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa kehidupan manusia, kesehatan, pertumbuhan, dan seluruh aspek kehidupan pada dasarnya didasarkan pada nutrisi. Salah satu aspek pangan yang baik bagi kesehatan tubuh adalah gizi. Kedua jenis unsur hara tersebut disebut makro dan mikro. Protein, lipid, dan karbohidrat adalah beberapa jenis makronutrien. Sebaliknya zat gizi mikro terdiri dari serat, air, mineral, dan vitamin (Alfia Usmi Latifah *et al.*, 2024). Kebiasaan makan yang tidak sehat dan penyakit

yang menghambat kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi dari makanan atau mengurangi nafsu makan adalah penyebab utama kekurangan gizi. Masalah-masalah ini sering kali disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan dan kesulitan ekonomi (Bahasuan & Farapti, 2024).

Setiap tahunnya, jumlah masalah pangan di Indonesia semakin meningkat, terutama yang menimpa anak usia sekolah (Hamam Hadi, 2004). Anak-anak di sekolah sangat rentan terhadap masalah gizi karena mereka masih dalam tahap tumbuh kembang. Sikap apatis anak-anak, kesulitan komunikasi, dan masalah perkembangan lainnya merupakan beberapa bahaya jangka pendek. Di sisi lain, efek negatif jangka panjang termasuk perubahan indeks massa tubuh, atau BMI, penurunan kognitif, dan penurunan IQ anak. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk membandingkan tinggi dan berat badan. Pada tahun 2000, Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa IMT kurang dari 17 mengindikasikan berat badan kurang, IMT 17-18,5 mengindikasikan berat badan kurang, IMT 18,5-25 mengindikasikan normal, IMT 25,1-27 mengindikasikan berat badan lebih, dan IMT >27 mengindikasikan obesitas (kategori berat badan lebih) (Alfia Usmi Latifah *et al.*, 2024).

Selain keluarga, sekolah memegang peranan penting dalam upaya meningkatkan kebiasaan makan sehat pada anak usia sekolah (Ii & Pustaka, 2022). Seperti yang diketahui, anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Oleh karena itu, pendidikan sangat penting untuk mempromosikan praktik makan yang sehat (Sabiah *et al.*, 2023). Untuk menerapkan keseimbangan gizi dalam kehidupan sehari-hari dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat- pendidikan dapat membantu orang dewasa menyadari betapa

pentingnya mendukung tumbuh kembang anak (Ii & Pustaka, 2022). Salah satu cara yang dilakukan untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) negara adalah melalui kualitas pengalaman belajar, yang berupaya membantu siswa menjadi manusia seutuhnya-yaitu manusia yang sehat secara fisik, kognitif, sosial, dan spiritual.

Mahasiswa dapat belajar mengenai gizi dan aktivitas fisik melalui mata kuliah Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR/PJOK). Mata kuliah tersebut diperlukan untuk menggambarkan proses pendidikan yang komprehensif (Mashuri, 2022a). Dengan mendorong gaya hidup sehat, disiplin, dan teratur, praktik gizi seimbang, dan pengembangan keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, perilaku moral, dan komponen lain dari gaya hidup sehat, pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam proses pendidikan (Istiqomah & Herdiani, 2020). Melalui aktivitas fisik, siswa juga dikenalkan dengan lingkungan yang bersih. Siswa dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan mereka secara keseluruhan melalui pendidikan jasmani dengan menciptakan gaya hidup sehat dengan mengajarkan kebiasaan sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Syahputri *et al.*, 2023). Mempromosikan gaya hidup sehat dalam pendidikan jasmani dengan mengajarkan siswa tentang kesehatan, melacak informasi mereka, dan menentukan tingkat pertumbuhan, perkembangan, gizi, dan kesehatan mereka (Mashuri, 2022a).

Status gizi dan nutrisi anak dalam PJOK juga dapat dihitung (Adiska *et al.*, 2024). Dari hasil perhitungan nutrisi tersebut akan diperoleh data status gizi anak sesuai usianya. Untuk memberikan rekomendasi kepada orang tua, guru, dan pihak

sekolah tentang tugas keterampilan motorik dan asupan gizi seimbang bagi anak atau siswanya, maka dikumpulkan data status gizi siswa. Sayangnya, di lapangan, guru PJOK belum menghitung status gizi di sekolah secara memadai. Akibatnya, mereka hanya memberikan tugas gerak kepada siswa tanpa mengetahui tahap perkembangan siswa. Status gizi siswa merupakan gambaran kondisi fisik siswa yang dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu langsing, normal/ideal, dan gemuk/obesitas.

Kebutuhan energi dan aktivitas fisik yang harus disediakan oleh guru PJOK untuk anak-anak mereka dapat diketahui dengan menggunakan klasifikasi ini. Menilai kondisi gizi anak-anak untuk menentukan berapa banyak kalori atau energi yang mereka butuhkan dari makanan mereka. Agar pertumbuhan dan perkembangannya berjalan lancar, siswa membutuhkan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhannya-tidak terlalu banyak, juga tidak terlalu sedikit. Untuk menyeimbangkan kebutuhan nutrisi dengan aktivitas fisik, kebutuhan kalori dihitung berdasarkan usia selama masa pertumbuhan, olahraga, dan aktivitas fisik (Mashuri, 2022b). Penelitian ini untuk memberikan rekomendasi bagi pihak sekolah, keluarga siswa, pihak kantin sekolah, dan tentunya guru PJOK dalam hal asupan gizi, tugas gerak, serta perkembangan dan pertumbuhan siswanya, maka saya bermaksud menganalisis status gizi siswa kelas 5 SD Tamblang 3.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, ada beberapa masalah, khususnya:

1. Kenyataan di sekolah bahwa ternyata pengukuran status gizi peserta didik oleh guru PJOK belum sepenuhnya dilakukan. Guru PJOK adalah sosok yang diharapkan dapat mengetahui tumbuh kembang anak dalam konteks jasmani.

2. Pola konsumsi peserta didik yang kurang sehat. Kebutuhan energi anak sekolah dasar dipengaruhi dari pangan jajanan yang dikonsumsi.

1.3 Pembatasan Masalah Penelitian

Penelitian ini merupakan bagian dari investigasi yang lebih besar mengenai status gizi anak sekolah di bidang ilmu gizi olahraga. Penelitian ini merupakan bagian dari investigasi yang lebih besar terhadap status gizi anak sekolah di bidang ilmu gizi olahraga. Selanjutnya, penelitian ini juga dibatasi pelaksanaannya hanya pada ruang lingkup sekolah dasar, dimana peserta didik kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 3 Tamblang dilibatkan sebagai subjek penelitian.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis dapat mengidentifikasi beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa baikkah tingkat gizi peserta didik kelas 5 SD Negeri 3 Tamblang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berikut ini adalah tujuan dari penelitian ini:

1. Menjelaskan temuan penelitian tentang kebutuhan dan status gizi peserta didik kelas 5 SD Negeri 3 Tamblang.

1.6 Manfaat Penelitian

Kelompok-kelompok berikut ini diperkirakan akan memperoleh manfaat dari temuan studi ini:

1. Guru

- a. Kesehatan Pribadi dan Kinerja Profesional: Guru PJOK yang menjaga pola makan yang sehat cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk berfungsi secara profesional. Mereka akan memiliki energi yang cukup untuk berpartisipasi dalam olahraga, mengajar, dan mendorong siswa untuk aktif secara fisik.
- b. Pengaruh pada Pengajaran dan Pembelajaran: Seorang guru PJOK yang memahami prinsip-prinsip gizi dan memiliki pemahaman yang baik tentang kebutuhan nutrisi siswa dapat lebih efektif dalam merancang program pembelajaran yang mendukung kesehatan dan kinerja siswa. Mereka dapat memberikan informasi yang berharga tentang pentingnya gizi seimbang dan gaya hidup aktif kepada siswa.
- c. Sumber Inspirasi dan Model Peran: Siswa dapat termotivasi untuk menerapkan kebiasaan makan yang sehat dan gaya hidup aktif oleh guru pendidikan jasmani. Melalui pengamatan langsung, siswa dapat belajar tentang pentingnya gizi dan olahraga dari contoh yang ditetapkan oleh guru mereka.
- d. Mengatasi Tantangan Kesehatan: Analisis status gizi dapat membantu seorang guru PJOK dalam mengidentifikasi dan mengatasi tantangan kesehatan yang mungkin mereka hadapi. Misalnya, jika seorang guru mengalami kelelahan yang berlebihan atau menurunnya kinerja kognitif, analisis status gizi dapat membantu dalam menemukan solusi seperti penyesuaian pola makan atau konsumsi suplemen nutrisi.
- e. Pengembangan Kesehatan Siswa: Seorang instruktur pendidikan jasmani juga

dapat membantu siswa dalam meningkatkan status gizi mereka. Mereka dapat memberi saran dan membantu siswa dengan pola makan yang seimbang, gaya hidup aktif, dan kesadaran akan pentingnya gizi bagi perkembangan mereka jika mereka memiliki pemahaman yang kuat tentang gizi dan kesehatan. Dengan demikian, analisis status gizi dapat memberikan manfaat yang penting bagi seorang guru PJOK, baik dalam menjaga kesehatan pribadi mereka maupun dalam membantu membentuk kebiasaan hidup sehat bagi siswa mereka.

2. Orang tua peserta didik

- a. Pengetahuan tentang Kebutuhan Makanan Anak: Orang tua dapat mengetahui kebutuhan makanan anak-anak mereka melalui analisis status gizi. Orang tua dapat membuat pilihan yang lebih baik tentang makanan dan pola makan harian keluarga mereka dengan mengetahui apakah anak-anak mereka menerima nutrisi yang cukup.
- b. Pencegahan dan Penanganan Malnutrisi: Orang tua dapat mengambil tindakan untuk mencegah atau menangani malnutrisi pada anak jika analisis status gizi menunjukkan hal tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan menambahkan makanan padat gizi ke dalam menu makanan anak, memberikan suplemen, atau mencari saran medis.
- c. Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Anak: Orang tua dapat berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak secara umum dengan memastikan bahwa mereka mendapatkan makanan yang sehat. Anak-anak yang mendapatkan gizi yang cukup biasanya memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, dan kemungkinan

terkena masalah kesehatan yang lebih rendah.

- d. **Perkembangan Kognitif dan Prestasi Akademik yang Lebih Baik:** Perkembangan otak dan prestasi akademik anak secara signifikan dipengaruhi oleh nutrisi yang cukup. Orang tua dapat meningkatkan kemampuan belajar, daya ingat, dan fokus anak dengan memastikan mereka makan dengan sehat.
- e. **Pengembangan Kebiasaan Hidup Sehat:** Orang tua yang memahami nilai gaya hidup sehat dan pola makan seimbang dapat membantu anak-anak mereka membentuk kebiasaan makan dan olahraga yang sehat. Hal ini akan menjadi dasar yang kuat untuk pilihan pola makan dan gaya hidup sehat di masa depan.
- f. **Peningkatan Kesadaran akan Pentingnya Gizi:** Melalui analisis status gizi anak-anak mereka, orang tua dapat menjadi lebih sadar akan pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan keluarga mereka secara keseluruhan. Hal ini dapat mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah yang lebih proaktif dalam memperhatikan aspek gizi dalam kehidupan sehari-hari keluarga. Dengan demikian, analisis status gizi memberikan kesempatan bagi orang tua untuk memahami dan mengelola kebutuhan gizi anak-anak mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kesehatan, kinerja akademik, dan kualitas hidup keluarga secara keseluruhan.

3. Sekolah

- a) **Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Siswa:** Analisis status gizi membantu sekolah dalam mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami masalah gizi atau kekurangan nutrisi. Dengan pengetahuan ini, sekolah dapat

mengambil tindakan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak mereka dengan menawarkan program nutrisi tambahan, memberikan panduan makan sehat, atau membuat rencana kebugaran.

- b) Meningkatkan Prestasi Akademik: Prestasi akademik siswa dipengaruhi secara positif oleh kesehatan umum yang baik, termasuk status gizi yang sesuai. Secara umum, siswa yang mendapatkan asupan gizi yang baik cenderung lebih fokus, memiliki ingatan yang lebih kuat, dan menjadi pelajar yang lebih baik.
- c) Tingkat Kehadiran yang Lebih Tinggi: Siswa yang menderita masalah kesehatan terkait malnutrisi biasanya lebih jarang masuk sekolah. Dengan menerapkan strategi untuk meningkatkan status gizi siswa, sekolah dapat membantu meningkatkan tingkat kehadiran mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kinerja akademik dan pengalaman belajar mereka.
- d) Pengembangan Program Kesehatan dan Gizi: Analisis status gizi memberikan data penting yang dapat digunakan oleh sekolah untuk merancang dan mengembangkan program kesehatan dan gizi yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Ini bisa termasuk program pendidikan gizi, program pencegahan obesitas, atau program pemberian makanan tambahan.
- e) Mendorong Gaya Hidup Sehat: Sekolah memainkan peran penting dalam mempengaruhi pilihan gaya hidup sehat siswa. Sekolah dapat mendukung promosi makan sehat dan kebiasaan hidup sehat lainnya di antara siswa dan staf dengan memantau status gizi siswa dan mengedukasi mereka tentang nilai gizi seimbang dan gaya hidup aktif.

f) Pemenuhan Standar Kesehatan: Dalam beberapa yurisdiksi, sekolah mungkin memiliki kewajiban untuk memenuhi standar kesehatan tertentu, termasuk dalam hal gizi siswa. Analisis status gizi membantu sekolah untuk memastikan bahwa mereka memenuhi persyaratan ini dan memberikan lingkungan yang mendukung kesehatan dan perkembangan optimal bagi siswa mereka. Dengan demikian, analisis status gizi merupakan alat penting bagi sekolah dalam memastikan kesehatan, kesejahteraan, dan prestasi akademik siswa, serta dalam mempromosikan gaya hidup sehat di antara komunitas sekolah mereka.

4. Peserta didik

a. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal: Perkembangan fisik dan mental anak-anak dan remaja bergantung pada asupan makanan yang sehat dan seimbang. Menganalisis status gizi dapat membantu memastikan bahwa siswa mendapatkan makanan yang cukup untuk mendorong pertumbuhan yang sehat.

b. Kesehatan secara keseluruhan: Kekurangan zat besi, kekurangan vitamin, obesitas, dan gangguan pertumbuhan hanyalah beberapa masalah kesehatan yang dapat dihindari dengan status gizi yang baik. Siswa yang makan dengan sehat biasanya lebih sering masuk kelas dan lebih sedikit absen karena sakit.

c. Kinerja dan konsentrasi belajar: Pola makan yang sehat sangat penting untuk fungsi otak dan kognitif. Siswa yang makan dengan baik biasanya lebih fokus, mengingat lebih baik, dan belajar lebih efektif secara keseluruhan.

d. Keberhasilan akademis: Efektivitas belajar dan kesehatan yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang lebih tinggi. Makan sehat meningkatkan

peluang siswa untuk berhasil di sekolah, mendapatkan nilai yang lebih baik, dan menyadari potensi intelektual mereka sepenuhnya.

e. Pendidikan gizi yang efektif: Kesempatan untuk mendidik siswa tentang gizi dapat muncul dari penilaian status gizi. Mereka dapat memahami pentingnya makan makanan yang seimbang, makan dengan sehat, dan mengadopsi perilaku sehat seumur hidup lainnya.

f. Pencegahan penyakit kronis: Penyakit jantung, diabetes, dan obesitas adalah beberapa penyakit kronis yang dapat dihindari di masa dewasa dengan menjalani gaya hidup sehat dan makan makanan yang seimbang selama masa kanak-kanak dan remaja. Menganalisis status gizi dapat membantu mengidentifikasi bahaya-bahaya ini dan menerapkan tindakan pencegahan yang diperlukan.

5. Peneliti

Peneliti diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kreatifitas, memiliki pengetahuan yang lebih luas, dan keterampilan yang lebih terampil. Analisis status gizi memberikan dasar yang kuat bagi peneliti untuk memahami, menganalisis, dan mengatasi masalah-masalah terkait gizi dan kesehatan masyarakat, serta untuk mengembangkan intervensi dan kebijakan yang lebih baik dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.