

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung sepanjang hayat dalam segala lingkungan dan situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap individu. Bahwa pendidikan berlangsung selama sepanjang hayat (long life education) (Ujud et al., 2023). Sehingga melalui pendidikan dapat mencetak individu yang tidak hanya cerdas dalam ilmu pengetahuan dan teknologi saja namun juga memiliki etika yang baik guna menuju Indonesia Emas 2045. Tetapi untuk dapat menjalankan pendidikan yang baik juga perlu adanya perhatian khusus terhadap pemenuhan gizi harian siswa Indonesia.

Permasalahan gizi di Indonesia merupakan permasalahan yang tidak bisa dianggap hal yang sepele. Indonesia merupakan salah satu negara dengan beban ganda permasalahan gizi *stunting* dan *wasting* (Status et al., 2016). Dapat dilihat bahwa banyak pelajar Indonesia yang mengalami masalah gizi yaitu *stunting* 31 persen balita di Indonesia mengalami *stunting*. (Unicef, 2018). *Stunting* sendiri merupakan gangguan pada pertumbuhan yang ditandai pada tinggi badan anak lebih rendah dengan anak seusianya, sedangkan *wasting* adalah kondisi dimana seseorang mengalami gizi kurang akut yang ditunjukkan dengan berat badan balita yang tidak optimal (Renyonet & Nai, 2019). Adapun upaya-upaya yang dilakukan pemerintah untuk dapat menyelesaikan permasalahan gizi ini di antaranya memperingati Hari Gizi Nasional yang diperingati setiap 25 Januari. Hari Gizi Nasional ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang

pentingnya nutrisi yang baik serta membiasakan diri memakan makanan yang sehat guna hidup yang lebih sehat guna menuju Indonesia Emas

Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas (Depkes RI, 2005). Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak SD dan MI, remaja dan dewasa sampai usia lanjut (Fatonah, 2011).

Pada masa perbaikan gizi pada siklus anak mengijak usia sekolah SD atau MI (usia 5 sampai 14 tahun), merupakan salah satu masa yang mengalami tumbuh kembang yang cepat (Pramono et al., 2018). Pada usia ini aktifitas fisik terus meningkat seperti, bermain, berolah raga atau membantu orang tua dalam bekerja. Asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara sempurna, karena banyak faktor lingkungan sangat mempengaruhi. Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas bagi mereka yang kelebihan kalori atau gizi kurang dan stunted bagi mereka yang kekurangan gizi. Prevalensi anak pendek dan gizi kurang pada anak sekolah secara internasional masih tinggi. (Pramono et al., 2018)

Permasalahan asupan makan anak yaitu anak mulai mandiri dan mampu memilih dan membeli sendiri menu makanan yang dikonsumsi di sekolah. Permasalahan asupan makan anak selanjutnya yaitu kebiasaan anak sekolah yang tidak terbiasa makan pada pagi hari. Tidak terbiasanya anak makan pada pagi hari di rumah menyebabkan anak memilih mengkonsumsi makanan yang ringan

dan murah di kantin sekolah (Putri Anumpitan et al., 2023). Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Nurbiyati & Wibowo, 2014).

Anak usia sekolah termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Anak usia sekolah merupakan kelompok remaja awal yang berusia antara 6 hingga 12 tahun dan mulai memasuki periode pubertas. Dibandingkan dengan kelompok umur balita, anak usia sekolah memiliki status gizi lebih baik, walaupun dari data masih terdapat kasus masalah gizi (Muchtar et al., 2022). Berdasarkan riskesdas tahun 2018 secara nasional Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun berjenis kelamin laki-laki terdiri dari 2,8% sangat kurus, 7,3% kurus, 68,8% normal, 10,4% gemuk, 10,7% obesitas. Sedangkan yang berjenis kelamin perempuan terdiri dari 2,0% sangat kurus, 6,2% kurus, 72,8% normal, 11,2% gemuk dan 7,7% obesitas. Sedangkan prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun di provinsi Bali terdiri dari 1,2% sangat kurus, 5,0% kurus, 70,2% normal, 13,0% gemuk, dan 10,6% obesitas.

Keadaan obesitas pada anak akan menyebabkan banyak dampak terhadap sistem tubuh, diantaranya gangguan ortopedi, kardiovaskular, respirasi, hati, dan psikis. Obesitas pada anak akan berlanjut sampai dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular (stroke dan penyakit jantung), penyumbatan pembuluh darah. Obesitas dapat menurunkan tingkat kecerdasan karena

keaktivitas dan aktivitas anak menjadi menurun dan cenderung malas diakibatkan kelebihan berat badan (Yosa NurSidiq Fadhilah et al., 2021).

Salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas pada anak adalah pola makan anak yang kurang baik. Lebih lanjut, faktor penyebab obesitas pada anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman soft drink, makanan jajanan seperti makanan cepat saji dan makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan (Al Rahmad et al., 2021).

Untuk itu anak memerlukan pendampingan dan dukungan dari berbagai aspek seperti orang tua dan guru, terlebih lagi guru PJOk. Orang tua memiliki peran penting dalam menyediakan makanan yang bergizi di rumah dan melatih anak membiasakan mengonsumsi makanan yang sehat. Di samping itu guru juga dapat memberikan sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Sehingga melalui kolaborasi ini anak akan bisa memahami dan menerapkan pola makan yang sehat dan akan berdampak ke status gizi anak.

Untuk dapat mengetahui status gizi dapat menggunakan penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah berat badan dalam kg dibagi dengan kuadrat dari tinggi dalam meter, Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara paling umum digunakan untuk memperkirakan apakah seseorang kelebihan berat badan atau mungkin mengalami masalah kesehatan. Hal ini digunakan karena bagi kebanyakan orang berkorelasi cukup baik dengan tingkat lemak tubuh. Indeks Massa Tubuh (IMT) juga merupakan metode yang relative mudah, murah dan non invasif. Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki beberapa kekurangan yaitu tidak

memberikan indikasi distribusi lemak tubuh dan massa otot (Wiranata & Inayah, 2020)

Status gizi seseorang atau suatu masyarakat berkaitan erat dengan kebiasaan makan orang atau masyarakat itu. Jenis makanan dan frekuensi makan menjadi penting artinya dalam konteks standard gizi seseorang. Makanan minimal harus mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh seperti karbohidrat (zat tenaga), protein (zat pembangun), lemak (zat pembakar). (Kombong & Yuristianti, 2000). Ketiga zat ini termasuk kedalam kebutuhan kalori tubuh manusia.

Kebutuhan kalori setiap individu anak berbeda hal ini dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan. Aktivitas fisik juga berpengaruh dalam kebutuhan kalori setiap individu, walaupun usia dan berat badan sama tetapi jika memiliki aktivitas yang berbeda maka kebutuhan kalori dan juga berbeda.

Kebutuhan energi atau istilah lain yaitu BMR (*Basal Metabolism Rate*) atau AMB (Angka Metabolisme Basal) adalah suatu cara untuk menghitung kebutuhan nilai energi total dimana terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seperti jenis kelamin, usia, tinggi badan, dan berat badan. Setelah mengetahui nilai BMR, kemudian selanjutnya menghitung kebutuhan energi harian. Untuk menghitung kebutuhan energi harian hasil perhitungan BMR dikalikan dengan aktivitas harian rata-rata orang. Semakin jarang seseorang melakukan aktivitas fisik, semakin rendah pula angka aktivitas hariannya. Setelah mengetahui jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh, selanjutnya kebutuhan energi dibagi ke dalam 3 zat gizi makro, yaitu kebutuhan protein, kebutuhan lemak, dan kebutuhan karbohidrat. (Eluis Bali Mawartika & Guntur, 2021)

Berdasarkan urai di atas masih banyak anak yang mengabaikan dalam memilih makan yang baik buat kesehatan, bahkan para anak lebih memilih jajan di sekolah yang lebih praktis dari pada sarapan dirumah. Serta belum tercukupinya gizi harian anak. Walaupun Provinsi Bali masih menjadi daerah dengan angka prevalensi stunting terendah di Indonesia. Dimana angka prevalensi stunting Tahun 2022 sebesar 8% sedangkan di Tahun 2023 mencapai 7,2% (Pemprov. Bali, 2024) meski pun begitu pemerintah Bali masih ingin terus menekan angka prevalensi stunting di Provinsi Bali.

Berdasarkan hasil pengamatan serta wawancara singkat bersama guru mata pelajaran olahraga yang berada di SD Negeri 3 Sesetan pada saat observasi awal, maka penulis dapat pendeskripsikan bahwa peserta didik kelas 2 yang berjumlah 83 orang yang terdiri dari 35 laki-laki dan 48 perempuan yang terbagi menjadi 3 kelas. Masih terdapat anak yang kurang fokus pada saat mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh pengajar, hal ini bisa terjadi karena anak-anak sering mengonsumsi jajan yang kurang gizinya seperti cimol, cilok, sempol dan masih banyak jajanan yang kurang gizinya. Secara kasat mata terdapat juga perbedaan tubuh peserta didik yang beragam bahkan ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak. Selain itu guru PJOK di SD Negeri 3 Sesetan belum pernah melaksanakan tes status gizi serta kebutuhan kalori peserta didik.

Status gizi dan kebutuhan kalori pada anak ini menjadi hal yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, perkembangan otak, kemampuan belajar di sekolah dan pertumbuhan tubuh yang optimal. Jika tidak dilakukan maka akan sulit untuk mengetahui perkembangan secara optimal kondisi-kondisi yang

mengindikasikan status gizi tidak normal dapat menyebabkan masalah pada kesehatan anak dan tumbuh kembang anak. Dalam taraf yang terlalu rendah (*stunting*) atau terlalu berlebih (obesitas), kondisi ini dapat menyebabkan sakit dan bahkan kematian (Kamilah et al., 2022). Di samping itu, kondisi anak dengan status gizi yang buruk pada masa pertumbuhannya akan mengganggu kecerdasan otak dan produktivitas anak (Kemenkes RI, 2013) hal ini dapat mengganggu proses belajar anak di sekolah maupun dilingkungan lainnya. Jika status gizi anak teridentifikasi, dapat dilakukan berbagai upaya dini dalam pencegahan atau perbaikan status gizi anak yang tidak dalam kisaran normal.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis ingin melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh dan Kebutuhan Kalori harian pada peserta didik kelas 2 SD Negeri 3 Sasetan melalui suatu kajian ilmiah dengan judul “Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas 2 SD Negeri 3 Sasetan 2024.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut:

1. Guru belum pernah melakukan pengukuran dan penghitungan status gizi pada peserta didik kelas 2 SD Negeri 3 Sasetan.
2. Guru belum pernah melakukan pengukuran dan penghitungan kebutuhan kalori harian pada peserta didik kelas 2 SD Negeri 3 Sasetan.
3. Guru kurang memperhatikan tumbuh kembang peserta didik khususnya guru PJOK.
4. Terdapat perbedaan massa tubuh pada peserta didik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang adapun batasan masalah ini yaitu dibatasi hanya pada ruang kelas di lingkup sekolah dasar, dimana peserta didik kelas 2 SD Negeri 3 Sesetan dilibatkan sebagai subjek penelitian yang berjumlah 83 anak serta penelitian hanya mencakup status gizi dan kebutuhan kalori.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang dapat penulis temukan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana status gizi peserta didik kelas 2 SD Negeri 3 Sesetan tahun 2024 ?
2. Bagaimanakah kebutuhan kalori peserta didik Kelas 2 SD Negeri 3 Sesetan Tahun 2024 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui status gizi peserta didik kelas 2 SD Negeri 3 Sesetan tahun 2024.
2. Untuk mengetahui kebutuhan kalori pada peserta didik kelas 2 SD Negeri 3 Sesetan Tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama ilmu gizi olahraga yang dikaitkan dengan Indeks Massa Tubuh dan kebutuhan kalori pada peserta didik kelas 2 SD Negeri 3 Sasetan.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Guru PJOK, sebagai bahan untuk memberikan masukan kepada peserta didik mengenai pentingnya menjaga status gizi dan kebutuhan kalori harian.
 - b. Bagi Lembaga SD Negeri 3 Sasetan, membantu sekolah dalam mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami masalah status gizi dan stunting dengan demikian sekolah dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan dan merancang program olahraga.
 - c. Bagi Peserta didik, sebagai acuan agar dapat memahami pentingnya mengenali menjaga status gizi dan kebutuhan kalori harian .
 - d. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.