

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak-anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa di masa depan. Mereka adalah anak-anak yang berusia antara enam hingga dua belas tahun. Pada rentang usia ini, mereka mulai lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar keluarga dan mengenal berbagai suasana hidup yang baru. Masalah gizi anak sekolah kini tidak hanya terbatas pada obesitas. Perilaku dan kebiasaan mereka dalam memilih serta mengonsumsi makanan yang tidak sehat juga menjadi masalah yang dapat menyebabkan konsumsi makanan yang tidak aman dan kurang higienis. Pada tahun 2015, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan status gizi anak di seluruh dunia, dengan prevalensi kekurusan sekitar 13,9%, sementara lebih dari 340 juta anak mengalami obesitas (Elisa et al., 2023).

Anak usia sekolah merupakan kelompok remaja awal yang berusia antara 6 hingga 12 tahun dan mulai memasuki masa pubertas. Dibandingkan dengan kelompok balita, anak usia sekolah umumnya memiliki status gizi yang lebih baik. Meskipun demikian, data menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah dasar di Indonesia masih menghadapi masalah gizi, seperti kekurangan tinggi badan (pendek), kekurangan berat badan (sangat kurus), atau gizi buruk (kurang gizi) (Zuhriyah, 2021). Di tingkat global, sekitar 52 juta anak mengalami status gizi kurang, sementara 4 juta anak mengalami status gizi berlebih. Di Indonesia, status gizi pada anak usia 5 hingga 12 tahun meliputi 2,4% sangat kurus, 6,8% kurus, 10,8% gemuk, dan 9,2% obesitas (Saraswati et al., 2022). Berdasarkan data RISKESDAS 2018, ada masalah gizi pada anak usia 5 hingga 12 tahun, dengan 9,3% mengalami kurus, yang terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gizi lainnya juga ditemukan pada 20,6% anak yang gemuk, 11,1% yang obesitas, serta 9,5% yang mengalami pendek, dengan 6,7% sangat pendek dan 16,9% pendek (Mughtar et al., 2022).

Hasil pemantauan status gizi menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah di Indonesia masih cukup signifikan. Berdasarkan indeks

massa tubuh menurut umur (IMT/U), prevalensi anak berstatus gizi kurang pada usia 5-12 tahun adalah 10,9%, yang terdiri dari 3,4% sangat kurus dan 7,5% kurus. Di Sumatera Utara, persentase anak yang mengalami wasting, kurus, dan sangat kurus berdasarkan indeks massa tubuh untuk usia 5-12 tahun adalah sekitar 2,7%, sedangkan untuk usia 13-15 tahun mencapai 2,4%. Di Kota Medan, sekitar 14,5% anak mengalami underweight (gizi kurang), 22,9% mengalami stunting (pendek), 16,9% mengalami wasting (kurus), dan 16,9% mengalami obesitas (gemuk) (Lubis et al., 2020).

Masalah gizi dapat dipengaruhi oleh status gizi, yang mencerminkan bagaimana tubuh seseorang terpengaruh oleh konsumsi dan penggunaan zat gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Saat ini, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu kombinasi antara masalah gizi kurang yang belum sepenuhnya teratasi, dengan munculnya masalah gizi lebih. Ketika seseorang mengalami masalah gizi kurang, itu berarti mereka tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup, baik dari segi jumlah (seperti protein dan energi) maupun kualitas (seperti vitamin dan mineral). Kekurangan gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti berat badan rendah (Aulia, 2022).

Masalah kelebihan gizi yang menyebabkan obesitas dapat dialami oleh individu mulai dari anak-anak hingga dewasa. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dibutuhkan untuk berbagai fungsi biologis, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, dan pemeliharaan kesehatan. Untuk mengidentifikasi masalah gizi dalam suatu masyarakat atau komunitas, diperlukan penilaian status gizi (Mughtar et al., 2022).

Tubuh memperoleh energi dari makanan yang dikonsumsi, yang terdiri dari zat gizi makro seperti protein, lemak, dan karbohidrat. Jika konsumsi makanan ini berlebihan, cadangan energi dalam tubuh meningkat, yang akhirnya menyebabkan obesitas. Sebaliknya, jika asupan energi berkurang, tubuh akan mengalami kekurangan energi dalam jangka panjang dan perubahan fisik (Elisa et al., 2023). Jika makanan yang mengandung energi dan zat gizi dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh, status gizi yang

sehat akan tercapai. Kelebihan asupan makanan dapat menyebabkan gizi lebih, sementara kekurangan asupan dapat menyebabkan kekurangan gizi (Muchtar et al., 2022). Beberapa nutrisi yang penting untuk anak usia sekolah antara lain energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, anak-anak berusia 7-9 tahun membutuhkan sekitar 1650 kkal per hari, sedangkan anak laki-laki membutuhkan 2000 kkal dan anak perempuan membutuhkan 1900 kkal per hari (Ramadani et al., 2023).

Aktivitas fisik anak juga mempengaruhi status gizi mereka. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan pembakaran energi. Aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang dapat dibagi menjadi faktor lingkungan dan faktor individu. Selain itu, usia, jenis kelamin, kondisi psikologis, serta suhu dan faktor geografis juga memengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Anak-anak usia sekolah dasar, misalnya, cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi atau bermain game di ponsel pintar, yang dapat meningkatkan risiko masalah gizi (Zuhriyah, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) membagi aktivitas fisik menjadi tiga kategori: ringan, sedang, dan berat, yang ditentukan berdasarkan intensitas dan jumlah kalori yang dibakar. Aktivitas fisik ini mencakup semua aktivitas yang dilakukan sehari-hari, seperti bekerja, bersekolah, atau kegiatan lain saat waktu luang. Status gizi sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik; misalnya, aktivitas ringan dapat berisiko menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan karena kurangnya pembakaran kalori yang mengakibatkan penumpukan energi dalam tubuh (Yunitasari et al., 2019).

Menurut US Health and Human Services (2017), hanya 1 dari 3 anak yang aktif berolahraga setiap hari. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat aktivitas fisik adalah tersedianya alat transportasi modern, seperti sepeda motor dan kendaraan lainnya, yang memudahkan anak-anak untuk pergi ke sekolah tanpa perlu berjalan kaki. Aktivitas fisik berpengaruh besar terhadap kondisi fisik seseorang, dan jika diimbangi

dengan asupan gizi yang seimbang, hal ini akan mendukung anak-anak untuk tumbuh menjadi individu yang cerdas dan berprestasi (Tomasoa et al., 2021).

Pola aktivitas fisik yang tidak sehat dapat mengganggu keseimbangan energi, yang terjadi ketika energi yang masuk lebih banyak daripada yang dibutuhkan tubuh. Akibatnya, energi yang berlebihan akan terakumulasi, menyebabkan anak-anak terlihat gemuk. Kelebihan berat badan atau obesitas tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan tulang, termasuk masa tulang dan kelenturannya. Anak-anak yang tidak berolahraga cenderung mengalami gangguan pada pertumbuhan tulang yang lebih rendah (Elisa et al., 2023).

Berdasarkan survei pendahuluan yang sudah dilakukan pada 10 orang siswa/i Negeri 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I kelas 3, 4 dan 5 yang dipilih secara acak, ditemukan sebanyak 4 orang siswa/i yang memiliki ambang batas (Z-score) berada pada +1SD sampai dengan +2 SD atau mengalami status gizi lebih, 2 orang siswa/i yang memiliki ambang batas (Z-score) berada pada >+2 SD atau mengalami status gizi obesitas dan 1 orang siswa/i memiliki ambang batas (Z-score) berada pada -3 SD sampai dengan <-2 SD atau memiliki berat badan kurang.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I".

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg.Garbus I.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan energi anak usia sekolah di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I.
- b. Menilai aktivitas fisik anak usia sekolah di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I.
- c. Menilai status gizi anak usia sekolah di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I.
- d. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi anak usia sekolah di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis sebagai penerapan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah

2. Bagi Institusi Sekolah

Sebagai bahan masukan atau informasi bagi guru pengajar untuk mengetahui asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg.Garbus I.