

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan merupakan suatu kebiasaan individu dalam menentukan jenis, jumlah, dan waktu konsumsi makanan untuk menjaga keseimbangan nutrisi serta status gizi tubuh. Kebiasaan makan yang tepat tidak hanya berperan dalam mencukupi kebutuhan gizi, tetapi juga berfungsi sebagai upaya pencegahan terhadap masalah gizi. Permasalahan gizi dapat timbul akibat konsumsi makanan yang berlebihan ataupun kurang seimbang (Laksana, 2018).

Status gizi adalah sendiri mencerminkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan cara tubuh memanfaatkan nutrisi tersebut. Nutrisi memiliki peran vital sebagai sumber energi, penunjang pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur berbagai fungsi biologis. Dengan demikian, pola makan menjadi salah satu determinan penting dalam menentukan status gizi seseorang (Ramadani, Maya and Ernalina, 2023).

Pada anak-anak, khususnya usia sekolah, pola makan yang kurang tepat dapat memicu gangguan gizi yang pada akhirnya berdampak pada tumbuh kembang dan kemampuan kognitif mereka. Oleh karena itu, perhatian terhadap kebiasaan makan anak menjadi sangat krusial, mengingat dampaknya terhadap kecerdasannya (Azizah and Rizana, 2023).

Upaya komprehensif untuk mencegah masalah nutrisi pada anak perlu melibatkan edukasi gizi yang berkelanjutan, penyediaan makanan yang bergizi di sekolah, pemeriksaan kesehatan secara berkala, dan promosi aktivitas fisik. Partisipasi aktif orang tua serta sinergi dengan berbagai pihak juga menjadi kunci dalam menciptakan pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Strategi ini diharapkan mampu memperbaiki status gizi anak usia sekolah

dasar sehingga mampu mengoptimalkan pertumbuhan serta meningkatkan prestasi belajar (Aulia, 2022).

Anak sekolah dasar, yakni rentang usia 6-12 tahun, berada dalam masa transisi menuju remaja dan merupakan asset penting bangsa. Di usia ini, anak sangat rentan terhadap masalah gizi, termasuk gangguan makan yang dapat menurunkan asupan nutrisi. Dampaknya bias berujung pada rendahnya kecerdasan intelektual (IQ) serta gangguan pertumbuhan (Ramadani, Maya and Ernalina, 2023).

Data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan bahwa prevalensi anak usia sekolah dasar yang mengalami kegemukan mencapai 10,8%, sedangkan obesitas tercatat sebesar 9,2%, yang mencerminkan masih tingginya angka masalah gizi di Indonesia (SSGI 2022).

Pola makan anak-anak suku Jawa umumnya berbasis pada nasi sebagai sumber karbohidrat utama, dipadukan dengan berbagai lauk-pauk dan sayuran. Kecendrungan rasa manis menjadi ciri khas konsumsi mereka. Porsi makan sering kali cukup besar dengan pilihan lauk seperti ayam goreng, tempe, dan tahu sebagai sumber protein (Nuzrina, 2018).

Sebaliknya, anak-anak dari suku Batak cenderung mengonsumsi lebih sedikit sayur dan buah, namun lebih fokus pada olahan lauk dengan citarasa yang kuat dan pedas. Menu khas seperti saksang dan ikan bakar banyak mengundang bumbu seperti andaliman, jahe, kunyit. Tradisi makan bersama dalam satu wadah juga menciptakan kedekatan dalam keluarga (Adolph, 2016b).

Menurut Nuzrina, kebudayaan memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Pola makan suku Jawa lebih menekankan pada konsumsi sayur, nasi, dan bumbu halus dengan cita rasa manis, sedangkan suku Batak cenderung mengonsumsi daging dengan bumbu kuat dan rasa gurih-pedas (Nuzrina, 2018).

Dari hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru yang

memiliki jumlah 55 keseluruhan siswa yaitu sebanyak 43 anak di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan sebanyak 12 anak di UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru. Terdapat 5 dari 43 anak di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia yang memiliki status gizi tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-harinya dan terdapat 3 dari 12 anak di UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru yang memiliki status gizi tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-harinya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran status gizi dan pola makan pada siswa tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pola makan dan status gizi siswa kelas V pada suku Jawa di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan pada suku Batak di UPT SPF SDN 101914 kampung baru.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola makan dan status gizi siswa kelas V pada suku Jawa di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan pada suku Batak di UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui pola makan pada siswa kelas V pada suku Jawa di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan pada suku Batak di UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru.
2. Mengetahui status gizi pada siswa kelas V pada suku Jawa di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan pada suku Batak di UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru.
3. Mengetahui jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi oleh siswa kelas V pada suku Jawa di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan pada suku Batak di UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi penulis

Memberikan pemahaman mengenai pola makan dan status gizi siswa kelas V pada suku Jawa di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan dan pada suku Batak di UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pola makan dan istatus gizi pada suku Jawa di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan dan pada suku Batak di UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru.

c. Bagi institusi

Memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang pola makan dan status gizi siswa kelas V pada suku Jawa di UPT SPF SDN 108239 Tanjung Mulia dan dan pada suku Batak di UPT SPF SDN 101914 Kampung Baru.

