

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah dasar adalah anak-anak yang memiliki rentang usia antara 6 hingga 12 tahun. Anak-anak usia sekolah merupakan generasi penerus negara yang memiliki potensi untuk mendorong kemajuan di masa depan. Anak-anak di usia sekolah biasanya mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang konsisten. Dengan banyak kegiatan di sekolah seperti belajar, bermain, dan berolahraga, anak-anak memerlukan banyak energi. Jadi penting bagi mereka untuk memperhatikan asupan nutrisi dan pola makan. (Ma'ruf et al., 2024)

Anak sekolah dasar berada pada fase yang sangat rentan terhadap berbagai masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Masalah gizi yang dialami anak sekolah disebabkan oleh kebiasaan pilih-pilih makanan dan asupan makanan yang dikonsumsi. Ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan masalah gizi. Status gizi yang optimal tercapai ketika tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang memadai. Kekurangan gizi terjadi jika tubuh kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial, sementara kelebihan gizi terjadi jika asupan zat gizi melebihi kebutuhan tubuh. (Masrikhiyah, 2025)

Menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 status gizi anak-anak usia 6-12 tahun di Indonesia, berdasarkan indeks massa tubuh terhadap umur, menunjukkan bahwa prevalensi anak-anak yang kurus mencapai 9,3 %, dengan rincian 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah kegemukan juga masih signifikan dengan prevalensi 20,6% yang terdiri dari 11,1% gemuk dan 9,5% sangat gemuk (obesitas). (Masrikhiyah, 2025)

Pola makan adalah suatu pengaturan jumlah dan jenis makanan untuk mempertahankan dan memperbaiki kesehatan serta mempertahankan status nutrisi. Nutrisi merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah.

Nutrisi pada anak sekolah harus mempunyai nilai gizi yang seimbang dan kalori yang mencukupi. Jika nutrisi tidak terpenuhi maka akan terjadi masalah pada pertumbuhan dan perkembangan. (MJ, 2020)

Dalam hal ini pemenuhan nutrisi berkaitan dengan perilaku makan pada anak yang akan mempengaruhi asupan nutrisi yang masuk. Perilaku makan yang timbul dapat bervariasi yaitu membatasi jumlah asupan makanan, makanan berlebihan, meminta jenis makanan tertentu, makan hanya sedikit dan picky eating (MJ, 2020)

Picky eating adalah kebiasaan memilih makanan pada anak, dimana mereka menolak untuk makan atau kesulitan untuk makan karena terlalu memilih jenis makanan yang mereka suka atau makanan tertentu saja. Picky eater ini merupakan bentuk dari pola makan pada anak dan dapat menjadi parameter untuk menentukan status gizi anak yang berisiko kekurangan gizi dan kelebihan gizi (Heryanto et al., 2023)

Tipe perilaku picky eating yang paling sering adalah makan secara perlahan/lama (14,3%), menolak makanan, terutama buah dan sayur (14%), suka makanan yang manis dan berlemak (13,3%), tidak mau mencoba makanan baru (12%), lebih suka camilan daripada makanan utama (11,1%), dan hanya mau makan makanan atau minuman tertentu (12%).(Arisandi, 2019). Kejadian pemilih makanan (Picky eating) berbeda secara signifikan pada setiap usia. Kejadian pemilih makanan pada anak-anak sekolah (7-10 tahun) berkisar antara 60% hingga 74%. (Nisa ddk, 2021)

Angka prevalensi picky eating di beberapa negara cukup tinggi. Di Singapura sebesar 29,9% anak usia 3-5 tahun mengalami picky eating. Penelitian di negara Belanda menunjukkan bahwa sebesar 46% picky eating pada anak-anak usia 1, 5, 3, dan 6 tahun. Prevalensi picky eating di Taiwan sebesar 72% pada anak-anak usia 3-5 tahun. Di Indonesia sendiri prevalensi anak picky eating sebanyak 20%, sedangkan anak di wilayah Jakarta sebanyak 46,9%, 59,5% anak usia 6-60 bulan di Depok, dan didapatkan sebanyak 82% anak usia 3-6 tahun di Kabupaten Bekasi mengalami picky eating. (Azizah et al., 2022)

Kebiasaan picky eating juga akan berdampak pada kesehatan yaitu anak akan mudah terkena penyakit, sehingga mereka menjadi jarang hadir sekolah karena sakit. Picky eating akan berdampak panjang dan berulang sampai anak menjadi tumbuh dewasa dapat mengalami kerusakan fisik, mental dan perilaku yang akan menghambat proses pembelajaran serta risiko kematian lebih tinggi dan apabila semakin parah akan mengakibatkan anoreksia dan bulimia. (Heryanto et al., 2023)

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan kebutuhan gizi untuk menunjang kehidupan, mempertahankan fungsi tubuh normal dan menghasilkan energi serta mengonsumsi zat gizi. Konsumsi makanan berdampak pada status gizi. Status gizi baik diperoleh jika tubuh menerima zat gizi yang cukup atau sesuai dan dapat digunakan secara efektif. Hal ini dapat memungkinkan perkembangan otak dan pertumbuhan fisik pada seseorang. (Armin et al., 2020)

World Health Organization (2022) telah menyatakan status gizi menjadi salah satu tolak ukur untuk mengetahui perkembangan anak, yang khususnya digunakan untuk menentukan asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh individu. Setiap anak memiliki status gizi yang berbeda, terdapat banyak pandangan yang digunakan untuk mengukur yaitu dengan rumus secara melihat jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala. Food and Agriculture Organization (FAO) menyatakan jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia telah mencapai 768 juta orang pada 2020. Angka ini naik 18,1% dari tahun sebelumnya sebesar 650,3 juta orang. Berdasarkan data perkawasan, Asia memiliki jumlah penduduk kekurangan gizi terbanyak yaitu 418 juta orang di 2020. Secara terperinci terdapat 305,7 juta penduduk yang menderita kekurangan gizi di Asia Selatan. Diikuti dengan data 48,8 juta orang menderita kekurangan gizi di Asia Tenggara. Sedangkan di Asia Barat dan Asia Tengah penduduk kekurangan gizi masing-masing sebesar 42,3 juta orang dan 2,6 juta orang. (Anggoro et al., 2024)

Menurut Laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 status gizi anak usia 5 -12 tahun berdasarkan pada IMT/U di Indonesia didapat prevalensi kategori kurus berada pada angka 11% yang terdiri dari 3,5 kategori sangat kurus dan 7,5 kategori kurus. Tidak hanya kategori kurus saja yang dipermasalahkan kategori kegemukan di Indonesia juga demikian prevalensi kegemukan di Indonesia menginjak angka 19,7% yang terdiri dari gemuk sebesar 11,9% dan 7,8 masuk kategori obesitas. (Tafonao et al., 2023)

Pada penelitian ini dari 108 orang siswa/i kelas IV dan V yang berperilaku picky eating di dapat 32 orang yang berperilaku picky eating ringan (29.6%), 68 orang yang berperilaku picky eating sedang (63.0%), dan 8 orang yang berperilaku picky eating berat (7.4%). Status gizi berdasarkan IMT/U dapat diketahui bahwa dari 108 orang siswa/i di dapat 68 orang memiliki status gizi baik (63.0%), 8 orang memiliki status gizi kurang (7.4%), 32 orang memiliki status gizi lebih (29.6%).

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Picky Eating Dengan Status Gizi Anak MIS UMMI Lubuk Pakam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru tentang bagaimana kebiasaan picky eating dapat mempengaruhi status gizi, sehingga dapat disusun strategi pencegahan atau penanganan masalah gizi

B. Perumsuan Masalah

Adakah hubungan kebiasaan picky eating dengan status gizi anak MIS UMMI Lubuk Pakam ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan picky eating dengan status gizi anak MIS UMMI Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai kebiasaan picky eating pada anak MIS UMMI Lubuk Pakam
- b. Menilai status gizi pada anak MIS UMMI Lubuk Pakam

- c. Menganalisis hubungan kebiasaan picky eating dengan status gizi anak MIS UMMI Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan kemampuan dan menambah wawasan berpikir khususnya terkait hubungan kebiasaan picky eating dengan status gizi anak MIS UMMI Lubuk Pakam

2. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman kepada siswa tentang bagaimana kebiasaan picky eating dapat mempengaruhi status gizi, sehingga dapat disusun strategi pencegahan atau penanganan masalah gizi

3. Bagi Sekolah

Memberikan informasi tambahan tentang bagaimana kebiasaan picky eating dapat mempengaruhi status gizi