

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persoalan status gizi pada anak usia sekolah dasar di Indonesia masih memerlukan perhatian serius. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi stunting sebesar 11,09% pada kelompok usia 5–12 tahun. Pada rentang usia 5–19 tahun, prevalensi obesitas mencapai 7,9%. Angka tersebut menggambarkan bahwa persoalan nutrisi di Indonesia tidak hanya berkaitan dengan kekurangan asupan, tetapi juga mencakup kelebihan berat badan yang muncul pada kelompok usia yang sama. Situasi ini mencerminkan adanya beban gizi ganda yang masih berlangsung di Indonesia. (1)

Gambaran serupa terlihat pada data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 yang mencatat sekitar 18% anak usia sekolah mengalami obesitas. Kelebihan berat badan pada usia pertumbuhan perlu mendapat perhatian karena dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan kemungkinan munculnya gangguan kesehatan. Persoalan ini tidak dapat dibebankan hanya kepada keluarga, sebab lingkungan sekolah dan kebijakan pemerintah turut berperan dalam membentuk kebiasaan makan serta pilihan pangan yang tersedia bagi anak. (2)

Di sisi lain, berbagai intervensi telah dilakukan untuk memperbaiki kualitas konsumsi anak, termasuk melalui pemberian makanan tambahan. Namun, keberadaan program tersebut belum sepenuhnya sejalan dengan hasil yang diharapkan. Masih ditemukannya anak dengan persoalan kekurangan maupun kelebihan gizi mengindikasikan bahwa penyebabnya tidak berdiri sendiri. Kebiasaan memilih makanan dengan kandungan zat gizi rendah, pemahaman keluarga mengenai kebutuhan nutrisi yang belum memadai, serta kemampuan memperoleh pangan bergizi yang berbeda-beda dapat memengaruhi keseimbangan asupan harian. Apabila berlangsung terus-menerus, ketidaksesuaian asupan dengan kebutuhan tubuh dapat mengganggu pertumbuhan, menurunkan kualitas perkembangan kognitif, dan pada akhirnya berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menjalani tahap perkembangan berikutnya.

Pada masa sekolah, kebutuhan zat gizi meningkat seiring dengan aktivitas

fisik, proses pertumbuhan, dan perkembangan fungsi tubuh. Karena itu, kualitas makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan, termasuk makanan yang diberikan di luar waktu makan utama. Makanan selingan dapat menjadi salah satu sumber tambahan energi dan zat gizi apabila pemilihannya disesuaikan dengan kebutuhan anak. Kandungan protein, lemak, vitamin, mineral, serta zat gizi lainnya dapat berkontribusi terhadap kecukupan asupan sehari-hari. Sejumlah penelitian juga menemukan bahwa pemberian makanan selingan dengan komposisi yang lebih baik berpotensi mendukung peningkatan berat badan pada anak yang mengalami kekurangan berat badan sekaligus membantu memperbaiki status gizinya. Hal ini memperlihatkan bahwa makanan selingan tidak sekadar berfungsi sebagai pengganjal rasa lapar, tetapi dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari strategi untuk memperbaiki kualitas konsumsi anak usia sekolah. Johnson et al. (2020) melaporkan bahwa makanan selingan berbahan sumber lemak, termasuk minyak kelapa dan alpukat, berpotensi memperbaiki keadaan nutrisi pada usia sekolah. Kajian mengenai bentuk olahan tertentu serta pengaruhnya terhadap indikator antropometri masih relatif terbatas. Kondisi ini membuka peluang untuk menguji puding Modiscoca yang diformulasikan dari susu skim, minyak kelapa, dan alpukat.

(4)

Kajian ini diarahkan pada pengaruh konsumsi puding Modiscoca terhadap berat badan dan status gizi siswa di SD Swasta Jaya Pancur Batu. Produk ditempatkan sebagai perlakuan, berat badan digunakan sebagai parameter pertumbuhan, sedangkan IMT menjadi dasar penentuan kategori gizi. Rancangan kuantitatif dipilih untuk memperoleh hasil pengukuran yang dapat dianalisis secara statistik.

Underweight pada usia sekolah berkaitan dengan berbagai konsekuensi, mulai dari terhambatnya pertumbuhan fisik hingga gangguan perkembangan kognitif dan daya tahan tubuh. Keadaan tersebut salah satunya berkaitan dengan asupan energi, protein, serta lemak yang belum mencapai jumlah yang dibutuhkan. Modiscoca dikembangkan sebagai kudapan padat zat gizi dengan tiga komponen utama. Susu skim menyumbang protein, minyak kelapa menyediakan Medium-Chain Triglycerides (MCT), sedangkan alpukat memberikan lemak tak jenuh tunggal, vitamin, mineral, dan serat. Dalam 100 gram produk terdapat sekitar 117

kkal energi, 3,78 g protein, 6,3 g lemak, dan 13 g karbohidrat. Kandungan itu menjadikan Modiscoca sebagai alternatif kudapan bagi kelompok dengan berat badan rendah.

Puding memiliki karakteristik lembut dengan cita rasa yang umumnya mudah diterima oleh usia sekolah. Pemanfaatan bahan pangan berkalori dan bernilai nutrisi tinggi membuat olahan ini tidak hanya berfungsi sebagai camilan, tetapi juga dapat menjadi sarana penambahan asupan harian. Perpaduan susu skim, minyak kelapa, dan alpukat menghasilkan sumber protein, lemak, energi, serta mikronutrien dalam satu sajian. (5)

Susu skim memiliki kandungan protein bermutu dengan tingkat ketersediaan biologis yang baik. Wiraningrum et al. (2023) melaporkan adanya hubungan antara konsumsi produk tersebut dengan perbaikan status protein serta pertumbuhan pada kelompok dengan kekurangan gizi. Protein digunakan dalam pembentukan jaringan, termasuk massa otot, sementara kalsium dan vitamin D berkontribusi terhadap mineralisasi tulang serta pertambahan tinggi badan. (6)(7)

Minyak kelapa mengandung MCT yang mengalami proses metabolisme lebih singkat dibandingkan lemak rantai panjang. Senyawa tersebut dapat diserap dan diarahkan ke hati untuk dimanfaatkan sebagai bahan bakar tubuh. Setiawan et al. (2022) melaporkan bahwa konsumsi MCT dari minyak kelapa berkaitan dengan efisiensi pemanfaatan energi dan peningkatan selera makan pada kelompok dengan kekurangan gizi. Ketersediaan kalori yang mencukupi kemudian menjadi salah satu faktor yang menunjang kenaikan berat badan secara bertahap. (8)

Alpukat (*Persea americana*) mengandung MUFA (monounsaturated fatty acids), vitamin, mineral, dan serat dalam jumlah yang cukup menonjol. Purnamasari et al. (2021) melaporkan bahwa konsumsi buah ini secara berkala berkaitan dengan bertambahnya kecukupan energi serta beberapa mikronutrien, tanpa memberikan dampak merugikan terhadap profil lipid darah. Serat yang terdapat di dalam daging buah turut menunjang kerja saluran cerna dan proses pemanfaatan zat makanan. Susunan komponen tersebut menjadikan alpukat relevan sebagai bahan formulasi kudapan untuk kelompok usia sekolah yang mengalami underweight. (9)

Pengembangan makanan selingan berbasis pudding dengan formulasi khusus dari susu skim, minyak kelapa, dan alpukat merupakan pendekatan inovatif yang mempertimbangkan aspek gizi, penerimaan sensorik, serta kemudahan implementasi dalam konteks program gizi sekolah. Penelitian Prasetyo & Widiastuti (2024) (10) menunjukkan bahwa intervensi makanan selingan dengan kepadatan energi dan zat gizi tinggi yang diberikan secara konsisten selama periode minimal 8 minggu dapat memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan status gizi pada anak sekolah dasar. Makanan selingan dalam bentuk pudding juga memiliki keunggulan dari segi kemudahan konsumsi dan daya simpan yang relatif baik dibandingkan makanan selingan lainnya.

Kecamatan Pancur Batu di Kabupaten Deli Serdang merupakan wilayah dengan karakteristik semi-perkotaan yang memiliki akses baik terhadap bahan pangan segar, termasuk susu, kelapa, dan alpukat. Hal ini menjadi nilai tambah dalam hal keberlanjutan program intervensi berbasis makanan lokal. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Departemen Gizi Masyarakat Universitas Sumatera Utara pada tahun 2023, Sekolah Dasar Swasta Jaya di Kecamatan Pancur Batu memiliki prevalensi anak dengan status gizi kurus sebesar 18,5%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata kabupaten. Kondisi ini menjadikan sekolah tersebut sebagai lokasi yang strategis untuk implementasi dan evaluasi intervensi gizi berbasis makanan selingan. (11)

Aspek edukasi gizi yang terintegrasi dengan pemberian makanan selingan juga perlu mendapat perhatian. Penelitian Fadhilah & Nurjanah (2022) (12) membuktikan bahwa kombinasi antara pemberian makanan tambahan dan edukasi gizi secara bersamaan memberikan hasil yang lebih optimal dalam perbaikan status gizi anak sekolah dibandingkan dengan hanya memberikan makanan tambahan saja. Edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan pemahaman tentang manfaat bahan-bahan yang terkandung dalam pudding yang dikonsumsi dapat memperkuat dampak intervensi serta mendorong perubahan perilaku makan yang positif pada anak dan keluarganya.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh penulis bersama 2 orang rekan penulis pada tanggal 3 Juni 2025 di SD Swasta Jaya Pancur Batu, di temukan sebanyak 281 orang dari kelas 1 hingga kelas 6 di SD Swasta Jaya Pancur Batu

setelah dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi yang mengalami berat badan kurang sebanyak 12,6%.

Didalam penelitian ini adapun uji pendahuluan yang dilakukan dengan penambahan alpukat dengan jumlah yang berbeda-beda dari hasil kombinasi tersebut terdapat 5 perlakuan. Hasil yang diperoleh dari uji pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Juni 2025 dan telah dilakukan uji organoleptic pada 30 orang panelis sehingga 1 perlakuan terbaik dari 5 perlakuan yang paling banyak disukai dan paling banyak memiliki zat gizi adalah :

Perlakuan 4 : 10gr susu skim, 5gr gula pasir, 5 gr minyak kelapa, 20gr alpukat, dalam 100gr Pudding Modiscoca di peroleh kandungan gizi sebesar yaitu: Energi : 117 kkal, Karbohidrat: 13 gr , Lemak : 6,3 gr, Protein : 3,78 gr

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Pemberian Makanan Selingan Pudding “MODISCOCA” (Modified Skimmed Milk, Coconut Oil, and Avocado) terhadap berat badan dan status gizi anak sekolah dasar di SD Swasta Jaya Pancur Batu”.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana pengaruh pemberian makanan selingan Pudding “MODISCOCA“ (*Modified Skimmed Milk, Coconut Oil, and Avocado*) terhadap berat badan anak sekolah dasar gizi kurang di SD Swasta Jaya Pancur Batu ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian makanan selingan Pudding “MODISCOCA“ (*Modified Skimmed Milk, Coconut Oil, and Avocado*) terhadap berat badan anak sekolah dasar gizi kurang di SD Swasta Jaya Pancur Batu.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai status gizi anak sekolah dasar kelas 1 sampai kelas 6 di SD Swasta Jaya Pancur Batu.
- b. Menilai berat badan anak sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan intervensi Pudding “MODISCOCA” di SD Swasta Jaya Pancur Batu.
- c. Menilai asupan zat gizi makro (Energi, Protein, dan Lemak) sebelum dan sesudah pemberian intervensi Pudding “MODISCOCA” di SD Swasta Jaya Pancur Batu.

- d. Menganalisis pengaruh pemberian makanan selingan Pudding “MODISCOCA” terhadap berat badan anak sekolah dasar gizi kurang di SD Swasta Jaya Pancur Batu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi intervensi gizi pada anak sekolah dasar, serta memperdalam pemahaman tentang pengembangan produk makanan selingan bergizi.

2. Bagi Instansi Pendidikan/Sekolah

Sebagai bahan informasi dan acuan dalam upaya peningkatan status gizi siswa melalui pemberian makanan selingan bergizi, seperti pudding modiscoca, yang berbasis bahan lokal dan mudah diaplikasikan di lingkungan sekolah.

3. Bagi Siswa

Menambah asupan zat gizi makro (energi, protein, dan lemak) melalui makanan selingan bergizi sehingga diharapkan dapat membantu memperbaiki status gizi, khususnya berat badan.