BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), anak usia sekolah adalah anak yang berumur 7 sampai 15 tahun, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga awal remaja. Di Indonesia, anak biasanya mulai sekolah pada usia 6 tahun dan menyelesaikan sekolah dasar sekitar usia 12 tahun. Masa sekolah adalah masa yang penting bagi anak. Pada masa ini, anak belajar pengetahuan dasar yang akan menjadi bekal saat dewasa. Mereka juga belajar berbagai keterampilan, seperti membaca, menulis, berhitung, bekerja sama, dan bertanggung jawab. Selain itu, anak mengalami banyak hal baru setiap hari dan terus tumbuh, baik secara fisik maupun secara mental. Seiring dengan proses pertumbuhan tersebut, pemenuhan gizi yang tepat menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan, karena akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kemampuan belajar anak di sekolah (Marpaung ., 2022)

Sayangnya, kekurangan gizi merupakan epidemi global yang terus berdampak tidak proporsional terhadap anak-anak usia sekolah di Indonesia. Menurut Febriana M. (2024), terdapat empat jenis masalah gizi yang umum: kekurangan gizi, malnutrisi, kelebihan gizi, dan obesitas. Terdapat beban ganda malnutrisi pada anak usia 5-12 tahun, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Tingkat kelebihan berat badan/obesitas nasional adalah 19,7% (11,9% kelebihan berat badan, 7,8% obesitas), dan terdapat juga tingkat kekurangan gizi (3,5% sangat kurus, 7,5% kurus). Terdapat 4,2% sangat kurus, 5,2% kurus, 11,8% kelebihan berat badan, dan 6,5% obesitas di Sumatera Utara. Baik kesejahteraan fisik maupun mental terancam oleh masalah gizi ini. Variabel langsung, seperti konsumsi makanan dan prevalensi penyakit menular, dan faktor tidak langsung, seperti kesadaran gizi, tingkat pendidikan, dan kekayaan, adalah dua penentu utama gangguan gizi pada manusia (Punjastuti, 2023). Kemiskinan keluarga yang rendah dan makanan yang tidak sehat serta tidak seimbang merupakan penyebab umum kondisi gizi anak, terutama malnutrisi (Lehan, 2023). Ketika konsumsi makanan anak tidak seimbang, baik terlalu banyak maupun terlalu sedikit, hal itu

dapat menyebabkan kesulitan gizi. Kesejahteraan dan perkembangan anak dapat terpengaruh oleh gangguan ini. Dengan kebutuhan protein harian sebesar 1 gram per kilogram berat badan, anak-anak usia sekolah memiliki kebutuhan energi yang lebih besar daripada anak-anak usia lainnya, berkisar antara 80 hingga 90 kkal/kgBW. Hal ini disebabkan karena anak-anak menghabiskan banyak energi untuk bermain dan beraktivitas (Irvania, 2017).

Faktor-faktor yang memengaruhi asupan gizi anak meliputi pilihan makanan mereka, serta pengetahuan dan status ekonomi mereka. Anak-anak di sekolah dasar seringkali membuat pilihan makanan yang kurang sehat, yang dapat menyebabkan kekurangan gizi dan kurangnya konsentrasi di kelas. Dalam upaya mengatasi masalah ini, pemerintah, di bawah kepemimpinan Presiden Prabowo Subianto, menetapkan Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) untuk memastikan bahwa sekolah menyediakan makanan sehat bagi siswa. Menurut Andreas (2025), inisiatif ini bertujuan untuk memberikan dukungan gizi yang merata kepada anak-anak, yang diprediksi akan berdampak positif pada kesehatan, motivasi belajar, dan prestasi akademik mereka.

Namun masih banyak kendala yang harus diatasi untuk menjalankan program MBG. Badan Gizi Nasional (2024) melaporkan bahwa dalam hal konsumsi gizi, hanya karbohidrat yang mencapai atau melampaui Angka Kecukupan Gizi (AKG), sedangkan total kalori, lemak, dan protein masih kurang. Untuk memenuhi kebutuhan energi anak usia 10-12 tahun, yaitu sekitar 531 kkal per makan, ukuran porsi dan komposisi makanan harus disesuaikan, karena asupan energi anak pada umumnya hanya memenuhi 71% dari AKG (Moridu, 2025).

Pembatasan diet pada anak-anak mungkin menyulitkan mereka untuk mencoba makanan sehat yang baru. Salah satu tantangan dalam hal makan adalah pilih-pilih makanan, yang juga dikenal dengan beberapa nama lain. Neofobia makanan didefinisikan sebagai ketidaksukaan yang ekstrem untuk mencoba makanan baru dan kecenderungan untuk sangat selektif tentang apa yang dimakan. Meskipun strategi ini mungkin telah memenuhi tujuan evolusionernya dalam menjauhkan orang dari makanan berbahaya, strategi ini berpotensi menghambat upaya untuk makan sehat di dunia saat ini. (Taylor dkk, 2021).

Berbagai macam perilaku makan dapat terlihat pada orang yang pilih-pilih makan. Beberapa perilaku ini termasuk sangat pilih-pilih tentang apa yang mereka makan, hanya makan makanan tertentu, enggan mencoba makanan baru (neofobia makanan), dan membatasi konsumsi kategori makanan tertentu. Baik anak-anak yang berkembang normal maupun mereka yang memiliki masalah perkembangan rentan mengembangkan gangguan makan di masa remaja dan awal dewasa mereka, yang dapat bermanifestasi sebagai pilih-pilih makan. Beberapa anak dengan gangguan makan memiliki pertumbuhan berat badan yang lebih rendah daripada anak-anak yang berkembang normal karena mereka pilih-pilih makan atau menolak mengonsumsi makanan tertentu (Goh dan Anna, 2021).

Pilih-pilih makan lebih umum di budaya tertentu daripada yang lain. Para peneliti di Semarang menemukan bahwa 60,3% balita (12-60 bulan) dan 52,4% anak prasekolah (36-60 bulan) adalah pilih-pilih makan dalam survei tahun 2015 (Kusuma dan Ma'shumah, 2015; Hardianti dan Dieny, 2018). Telah ada penelitian tentang pilih-pilih makan di negara lain juga. Singapura memiliki angka kejadian perilaku pilih-pilih makan yang lebih rendah daripada Indonesia, dengan angka 25,1%. Menurut Goh dan Anna (2012), bentuk perilaku pilih-pilih makan yang paling umum meliputi membutuhkan waktu lama untuk makan (14,3%), menghindari makanan tertentu (terutama buah dan sayuran) (14%), memiliki preferensi terhadap makanan manis dan berlemak (13,3%), enggan mencoba makanan baru (12%), lebih menyukai camilan daripada makanan utama (11,1%), dan memiliki preferensi makanan atau minuman tertentu (12%). Konsumsi buah dan sayuran, serta makanan lain seperti ikan dan daging, berkurang pada anak-anak yang menunjukkan kebiasaan makan selektif, menurut beberapa penelitian sebelumnya. Kekurangan nutrisi penting, termasuk vitamin, magnesium (Mg), zat besi (Fe), dan lainnya, dapat menghambat perkembangan anak jika mereka memiliki kebiasaan pilih-pilih makan sejak kecil.

Prevalensi kekurangan berat badan (BW/H) yang lebih tinggi berhubungan dengan perilaku pilih-pilih makan pada anak-anak di bawah usia tiga tahun; Dibandingkan dengan anak-anak yang tidak pilih-pilih makanan, sekitar 21% balita yang pilih-pilih makanan mengalami kekurangan berat badan (Eikstein, 2010).

Dalam penelitian ini, 63 anak dari kelas empat dan lima diperiksa; 58 di antaranya (92%) menunjukkan kebiasaan makan yang sedikit pilih-pilih, sedangkan 4 (6%) menunjukkan perilaku makan yang sangat pilih-pilih. Di sisi lain, satu orang (2% dari total) tidak terlalu pilih-pilih soal makanan. Sebanyak 63 orang berpartisipasi dalam survei, dan analisis struk makanan mereka mengungkapkan bahwa, rata-rata, 60 dari mereka (atau 95% dari total) memiliki sisa makanan, sedangkan 3 (atau 5% dari total) tidak memiliki sisa makanan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi ciri-ciri anak-anak yang pilih-pilih makanan dan sejauh mana mereka mendapatkan makanan sehat di SD Islam Insan Ikhlas di Kabupaten Medan Tuntungan. Untuk menciptakan metode pencegahan dan penanganan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru tentang perilaku pilih-pilih makanan dan penerimaan makanan sehat gratis.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Siswa *Picky Eating* Degan Dan Penerimaan Makan Bergizi Disekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Siswa *Picky Eating* dan Penerimaan Makan Bergizi Disekolah Dasar Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi gambaran siswa *picky eating*

b. Mengidentifikasi penerimaan makan bergizi grati

D. Manfaan Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan kemampuan dan menambah wawasan berpikir khususnya terkait Gambaran Siswa *Picky Eating* Dan Penerimaan Makan Bergizi Disekolah Dasar

2. Bagi Sekolah

Memberikan informasi tambahan tentang Gambaran Siswa *Picky Eating* Terhadap Menu Makan Bergizi.

3. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman dan membantu mengubah perilaku makan dan meningkatkan kesadaran gizi pada siswa Sekolah Dasar Insan Iklas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan.