BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa. Terjadi pertumbuhan mental, fisik dan emosional yang cukup cepat pada masa ini. Anak usia sekolah mulai serius untuk mengekspresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru dilihat dan didengar. Anak-anak usia sekolah dasar di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks,yaitu sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas (Irnani and Sinaga, 2019).

Masalah gizi pada anak disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, seperti seringnya konsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat. Salah satu hal yang perlu diajarkan kepada siswa sekolah dasar adalah tentang materi edukasi pedoman gizi seimbang. Pengetahuan tentang gizi yaitu memberikan informasi tentang makanan, nutrisi dan pentingnya asupan nutrisi yang seimbang untuk tubuh. Peran nutrisi dalam kesehatan yaitu menyampaikan informasi tentang hubungan antara nutrisi dan kesehatan yang dapat mencegah penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Pembentukan kebiasaan sehat yang dapat mendorong kebiasaan makan sehat dan gaya hidup aktif, serta mengajarkan keterampilan praktis seperti memasak makanan sehat (Suminar *et al.*, 2021).

Gizi seimbang merupakan kunci penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak, terutama pada usia sekolah dasar. Anak-anak memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk menunjang aktivitas sehari-hari, prestasi akademik dan kesehatan secara keseluruhan. Namun, masih banyak anak-anak di Indonesia yang mengalami masalah gizi, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih (Milenia and Herdhianta, 2022).

Status gizi merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pada anak. Status gizi anak dipengaruhi oleh banyak faktor yang berhubungan dengan ketahanan pangan, seperti ukuran fisik (ketersediaan), ekonomi (daya beli), gizi (pemuasan kebutuhan), nilai budaya dan agama

individu, ketahanan pangan (kesehatan) dan waktu (ketersediaan) (Rizqy *et al.*, 2025).

Berdasarkan RISKESDAS 2018, prevalensi masalah gizi pada anak usia 5-12 tahun berdasarkan indeks massa tubuh/umur adalah 9,3% kurus, dengan rincian 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Sementara itu, prevalensi gizi lebih adalah 20,6%, dengan 11,1% gemuk dan 9,5% obesitas. Selain itu, prevalensi anak pendek sebesar 23,6%, dengan 6,7% sangat pendek dan 16,9% pendek (Hamka, Sumarmi, Patmawati, 2024).

Pemerintah Indonesia telah menerapkan kebijakan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Anak sekolah dasar (SD) belum seluruhnya mendapatkan dampak dari kebijakan itu, dikarenakan penerapannya belum optimal dan terdapat berbagai masalah pada perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit yang berkaitan dengan gizi sehingga diperlukan penyelenggaraan gizi seimbang berupa sosialisasi, penyuluhan, pelatihan, konseling, praktik gizi seimbang, dan edukasi gizi (Perdana, Madanijah and Ekayanti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Muhammadiyah Ledok, diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang masih berada pada kategori rendah. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata pengetahuan yang hanya mencapai 59%, (Safitri and Hasanah, 2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai terkait konsep gizi seimbang, seperti pemilihan makanan yang tepat dan pentingnya pola makan sehat. Selain itu, hasil penelitian lain yang dilakukan di SDN Depok dan dipublikasikan dalam Jurnal Kedokteran dan Kesehatan juga mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar masih belum optimal.(Nur Intania, Eflita Meiyetriani, 2020) menyatakan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 23% setelah diberikan intervensi berupa pendidikan gizi. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebagian besar siswa memiliki tingkat pemahaman yang rendah terhadap prinsip-prinsip gizi seimbang.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada 03 Maret 2026 di SD Negeri 102020 Firdaus terhadap 10 orang responden, diperoleh informasi bahwa dari 10 responden untuk pengetahuan terdapat 5 siswa (50%) dengan kategori kurang, 3 siswa (30%) dengan kategori cukup, dan 2 siswa (20%) dengan kategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah, karena kategori kurang lebih dominan dibandingkan kategori cukup dan baik. Berdasarkan hasil survei pendahuluan 25 April 2026 yang dilakukan terhadap 10 anak dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan, kemudian dihitung menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT), diperoleh hasil bahwa 7 anak (70%) memiliki status gizi normal, sedangkan 3 anak (30%) memiliki status gizi lebih. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki status gizi normal, namun masih terdapat anak dengan status gizi lebih. Hal ini menunjukkan adanya masalah gizi lebih yang perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam pengaturan pola makan dan aktivitas fisik anak.

Atas dasar temuan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dan Status Gizi Siswa di SD Negeri 102020 Firdaus Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat pengetahuan siswa tentang gizi seimbang ?
2. Bagaimana status gizi siswa berdasarkan IMT/U?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dan Status Gizi Siswa di SD Negeri 102020 Firdaus Tahun 2026
2. Tujuan Khusus
   a. Menilai Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang di SD Negeri 102020 Firdaus
   b. Menilai Status Gizi Siswa di SD Negeri 102020 Firdaus

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

   Sebagai sumber informasi bagi siswa mengenai pentingnya gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang.

2. Bagi Sekolah

   Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang.