

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa sangat tergantung kepada keberhasilan bangsa itu sendiri dalam menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Betapapun kayanya sumber alam yang tersedia bagi suatu bangsa tanpa adanya sumber daya manusia yang tangguh maka sulit diharapkan untuk berhasil membangun bangsa itu sendiri (Hadi, 2005). Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, karena anak usia tersebut adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan zat gizi pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Banyak sekali masalah yang ditimbulkan dalam pemberian makan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh anak (Judarwanto, 2006).

Aktivitas fisik dan permainan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Nutrisi yang tepat untuk menunjang aktivitas fisik anak terdiri dari mikronutrien dan makronutrien. Kebutuhan mikronutrien terdiri dari mineral dan vitamin. Mineral yang dibutuhkan oleh tubuh adalah kalsium, natrium, klorida, kalium dan zat besi, sedangkan makronutrien terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak. Karbohidrat merupakan nutrisi sumber energi. Setiap satu gram karbohidrat yang dikonsumsi akan menghasilkan energi sebesar 4 kkal. Melalui proses hidrolisis di dalam tubuh karbohidrat yang telah dikonsumsi

akan dipecah untuk dijadikan bentuknya yang paling sederhana yaitu glukosa. Glukosa yang merupakan sumber energi tidak hanya untuk kerja otot namun juga otak, glukosa ini dapat tersimpan di dalam aliran darah (glukosa darah) dan tersimpan dalam bentuk glikogen di dalam jaringan otot dan juga hati. Konsumsi karbohidrat yang tinggi akan meningkatkan simpanan glikogen tubuh, dan semakin tinggi simpanan glikogen akan semakin tinggi pula aktivitas yang dapat dilakukan (Poerwanto, 2005).

Protein merupakan zat gizi yang paling banyak terdapat dalam tubuh. Hampir setengah jumlah protein terdapat di otot, seperlima terdapat di tulang atau tulang rawan. Sepersepuluh terdapat di kulit, sisanya terdapat dalam jaringan lain dan cairan tubuh (Khomsan, 2002). Lemak merupakan sumber energi utama untuk pertumbuhan dan aktifitas fisik bagi anak. Simpanan lemak terutama dalam bentuk trigliserida akan berada di jaringan otot serta jaringan adipose. Pembakaran lemak memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan pembakaran karbohidrat terutama pada olahraga dengan intensitas rendah (jalan kaki, jogging dan sebagainya) dan kontribusinya akan semakin menurun seiring dengan meningkatnya intensitas olahraga. Konsumsi lemak sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi untuk membantu menjaga kecukupan energi dan asupan nutrisi. Salah satu fungsi penting lemak yaitu sumber energi untuk kontraksi otot, jika lemak meningkat maka aktivitas fisik akan menurun (Koeswara, 2008).

American Dietetic Association (2000), menyatakan bahwa kebutuhan karbohidrat, protein, dan lemak adalah nutrisi penting untuk orang yang beraktivitas. Jumlah karbohidrat, protein, dan lemak dibutuhkan pada intensitas latihan fisik, waktu, frekuensi, komposisi tubuh, umur, dan jenis

kelamin. Karbohidrat, protein, dan lemak direkomendasikan untuk aktivitas fisik sehari-hari (Blair dkk, 2004).

Kebutuhan energi dipengaruhi oleh beberapa hal seperti umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Total kebutuhan energi pada individu diperlukan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik, dan efek dinamik khusus pada makanan *specific dynamic action* (Almatsier, 2001). Golongan anak sekolah cenderung mempunyai banyak aktivitas di luar rumah, sehingga sering melupakan waktu makan. Kebutuhan energi golongan umur 10-12 tahun relatif lebih besar daripada golongan umur 7-9 tahun (Notoadmodjo, 2003).

Bardosono, 2006 menjelaskan dari penelitian terhadap 220 anak sekolah di lima SD di Jakarta, asupan kalori anak-anak umumnya di bawah 100% dari kebutuhan mereka. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 94,5% anak mengkonsumsi kalori di bawah angka kecukupan gizi yang dianjurkan (Recommended Dietary Allowances/ RDA), yakni di bawah 1.800 kkal.

Hasil penelitian di Provinsi Jawa Tengah, status gizi pada anak umur 6-14 tahun (usia sekolah) mempunyai prevalensi kekurusan sebesar 13,4% pada anak laki-laki dan 11,3% pada anak perempuan. Pada anak umur 6-14 tahun (usia sekolah) mempunyai prevalensi BB-lebih sebesar 6,6% pada anak laki-laki dan 4,6% pada anak perempuan. Rata-rata konsumsi per kapita per hari penduduk Provinsi Jawa Tengah adalah 1703,3 kkal untuk energi dan 51,3 gram untuk protein. Kondisi defisit energi 61,6% dan defisit protein 65,9% (Risikesdas, 2007). Proporsi defisit energi < 70 % pada usia anak sekolah 41,2% yaitu 844,6 kkal (Risikesdas, 2010)

Hasil penelitian Hidayati, dkk (2007), di Sekolah Dasar di wilayah Kartasura Kabupaten Sukoharjo menunjukkan tingkat konsumsi makro dan mikro pada anak sekolah dasar masih rendah (<90% AKG yang dianjurkan). Hasil penelitian Hastuti (2010), di Sekolah Dasar di wilayah Kartasura Kabupaten Sukoharjo menunjukkan tingkat konsumsi karbohidrat defisit tingkat berat 40,7%, tingkat konsumsi protein defisit tingkat berat yaitu 64,8%, tingkat konsumsi lemak defisit tingkat berat 51,9%, dan tingkat kebugaran jasmani sangat baik 75,9%. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi energi, protein, lemak dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

B. Perumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo?
2. Apakah ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo?
3. Apakah ada hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi energi, protein, dan lemak dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis tingkat konsumsi energi anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.
- b. Menganalisis tingkat konsumsi protein anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.
- c. Menganalisis tingkat konsumsi lemak anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.
- d. Menganalisis aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.
- f. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.
- g. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

D. Manfaat

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada responden akan pentingnya kebutuhan energi, protein, dan lemak bagi tubuh, untuk meningkatkan aktivitas fisik anak sekolah.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran, informasi, dan masukan tentang tingkat konsumsi energi, protein, dan lemak anak sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik.