

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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. Anak tersebut masih sangat membutuhkan zat-zat gizi seperti energi, protein dan zat-zat gizi lainnya. 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).

Menurut Suhardjo (2003), sebagian besar ibu tidak memanfaatkan bahan makanan yang bergizi ketika menyiapkan bahan makanan untuk keluarganya. Semakin banyak pengetahuan gizinya, semakin diperhitungkan beragam jenis makanan yang di konsumsinya. Orang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik panca indera, dan tidak bisa menetapkan pilihan berdasarkan nilai gizi makanan (Sedioetama, 2006).

Kondisi status gizi yang baik dapat dicapai bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang akan digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja untuk mencapai tingkat kesehatan optimal (Depkes RI,

2003). Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain.

Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari pencemaran mikrobiologi dan tidak melebihi ambang batas zat kimia. Bila terjadi hal seperti itu, makanan dapat menimbulkan gangguan kesehatan (Iswaranti, 2007). Makan yang sehat adalah makan yang cukup memenuhi kebutuhan tubuh akan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh, tubuh membutuhkan zat-zat gizi yang berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan air sebagai sarana metabolisme tubuh. Zat-zat gizi tersebut terdapat dalam berbagai bahan makanan yang sering disebut empat sehat lima sempurna (Abdulah, 2005).

Pertumbuhan yang sehat selalu didukung oleh asupan nutrisi seimbang dan pola makan yang tepat. Banyak orang tua mengira dengan memaksa anak untuk menyantap porsi besar berarti memenuhi nutrisi yang dibutuhkannya. Padahal sebenarnya kapasitas lambung anak hanya cukup untuk menampung 200 ml sari makanan. Frekuensi makan anak menjadi lima kali sehari dengan porsi tidak terlalu banyak. Frekuensi lima kali tersebut terdiri dari sarapan, makan siang, makan malam dan tambahan dua kali makan selingan di antara waktu makan utama (Priyanto, 2008).

Aktivitas fisik dan permainan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik di klasifikasikan menjadi 3, meliputi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Kegiatan fisik menggunakan lebih banyak energi, daripada hanya beristirahat (William, 1995).

Pola makan anak perlu penanganan yang serius karena mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kecerdasan otak serta tingkat kesehatan yang optimal. Selama masa pertumbuhan pemberian makanan perlu diatur sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Anak-anak yang kurang melakukan aktifitas fisik sehari – hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi (Arifatul, 2006).

Keberhasilan pembangunan dapat memberi dampak negatif antara lain sebagai dampak perubahan gaya hidup diantaranya perubahan pola makan. Peningkatan pendapatan akan mendorong perubahan pola makan, terutama di daerah perkotaan. Pola makan bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan yang banyak mengandung protein hewani, lemak, gula dan garam tetapi miskin serat. Sikap seseorang terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengalaman dan respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan, sejak masih anak-anak. Pengalaman yang diperoleh ada yang dirasakan menyenangkan atau tidak menyenangkan. Hal ini menyebabkan setiap individu dapat mempunyai sikap suka dan tidak suka terhadap makanan (Arifatul, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian Purwaningdyah (2006) tentang hubungan pendapatan dengan pola makan anak jalanan perempuan di Lembaga Studi Kemasyarakatan dan Bina Bakat Surakarta Tahun 2006 menunjukkan bahwa jenis makanan anak dengan kategori beragam sebesar 30% dan kategori tidak beragam sebesar 70%. Frekuensi makan dengan kategori sering sebesar 25% dan kategori tidak sering sebesar 75%. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan antara

jenis dan frekuensi makan dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan antara jenis makan dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah?
2. Apakah ada hubungan antara frekuensi makan dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara jenis dan frekuensi makan dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan jenis makan anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah
- b. Mendeskripsikan frekuensi makan anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah
- c. Mendeskripsikan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah
- d. Menganalisis hubungan antara jenis makan dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah
- e. Menganalisis hubungan antara frekuensi makan dengan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah.

D. Manfaat

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada siswa akan pentingnya jenis dan frekuensi makan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang kaitan antara jenis dan frekuensi makan dengan aktivitas fisik untuk meningkatkan aktifitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1 Sukoharjo Jawa Tengah selain itu dapat memberikan masukan tentang jenis dan frekuensi makan yang baik pada anak sekolah dasar supaya makanan siswa beragam.

3. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam penelitian tentang jenis dan frekuensi makan dengan aktifitas fisik.