

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masalah kesehatan anak merupakan salah satu masalah utama dalam bidang kesehatan yang saat ini terjadi di Negara Indonesia. Derajat kesehatan anak mencerminkan derajat kesehatan bangsa, sebab anak sebagai generasi penerus bangsa memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan dalam meneruskan pembangunan bangsa. Berdasarkan alasan tersebut, masalah kesehatan anak diprioritaskan dalam perencanaan atau penataan pembangunan bangsa (Hidayat, 2009).

Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), masalah Anemia Besi, masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), masalah Kurang Vitamin A (KVA) dan masalah obesitas terutama di kota-kota besar. Hasil dari beberapa penelitian diketahui sebagian anak SD masih mengalami masalah gizi yang cukup serius. Hasil pengukuran Tinggi Badan Anak Baru Masuk Sekolah (TBABMS) tahun 1998 menunjukkan bahwa 37,8% anak SD yang baru masuk sekolah menderita Kurang Energi Protein (KEP) dan menurut hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 1995 menunjukkan bahwa 47,3% anak usia sekolah menderita anemia, disamping menderita gizi kurang diketahui pula bahwa di beberapa daerah perkotaan telah terjadi masalah gizi lebih pada anak sekolah dasar dan Madrasah Ibtidayah. Hasil penelitian Husaini pada anak sekolah dasar dan Madrasah Ibtidayah yang berasal dari keluarga ekonomi menengah

keatas di kota Bogor (1998) menunjukkan bahwa 10,3% anak laki-laki dan 11,4% anak perempuan kelebihan berat badan (Depkes, 2005).

Kelompok anak sekolah pada umumnya mempunyai kondisi gizi yang lebih baik daripada kelompok balita, karena kelompok umur sekolah mudah dijangkau oleh berbagai upaya perbaikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah maupun oleh kelompok pihak swasta, meskipun demikian masih terdapat berbagai kondisi gizi pada anak sekolah yang tidak memuaskan, misalnya berat badan yang kurang dan anemia defisiensi besi (Sediaoetama,1993). Defisiensi *zinc* dan vitamin A banyak dialami oleh anak sekolah (Gibney, *et al.*, 2008).

Fungsi dari zat gizi karbohidrat, protein dan lemak adalah untuk menghasilkan energi yang diperlukan anak untuk melakukan kegiatan dan aktivitas fisik. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan terjadi penurunan konsentrasi belajar (Depkes, 2005).

Fungsi dari Vitamin A, besi dan *zinc* juga berperan dalam membantu proses pertumbuhan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak (Almatsier, 2004). Defisiensi zat besi pada anak dapat menyebabkan anemia, menghambat pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, dapat menurunkan konsentrasi belajar serta meningkatkan kejadian penyakit infeksi (Hadi dan Siswati, 2003). Defisiensi zat besi juga dapat mengganggu perkembangan mental dan motorik anak (Goyer, 1995).

Defisiensi vitamin A pada anak dapat menyebabkan menurunnya daya tahan anak terhadap penyakit infeksi sehingga anak mudah sakit, selain itu vitamin A juga terkait dengan fungsi penglihatan (Depkes, 2005).

Defisiensi *zinc* pada anak dapat mengganggu pertumbuhan dan meningkatkan risiko diare dan infeksi saluran nafas (Brown, *et al.*, 1998). Ada beberapa bukti yang nyata bahwa defisiensi *zinc* juga mempengaruhi perkembangan kognitif, motorik dan perilaku anak (Gibney, *et al.*, 2008).

Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis didalam tubuh, selain itu sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal maka gairah dan konsentrasi kerja bisa menjadi lebih baik, sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Sarapan pagi akan menyumbangkan energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro sekitar 25% dari total kebutuhan gizi dalam sehari ini adalah jumlah yang cukup signifikan, selain itu jumlah kebutuhan zat gizi lainnya dapat dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan diantara dua waktu makan (Khomsan, 2004).

Pada golongan anak sekolah, anak sudah lebih aktif untuk memilih makanan yang disukai. Kebutuhan energi lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya berolahraga, bermain atau membantu orang tua. Kebutuhan energi pada golongan umur 10-12 tahun relatif lebih besar daripada golongan umur 7-9 tahun, dikarenakan pertumbuhan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Mulai umur 10-12 tahun, kebutuhan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan. Anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik, sehingga membutuhkan energi lebih banyak, sedangkan anak perempuan biasanya sudah mulai

haid, sehingga memerlukan protein dan zat besi yang lebih banyak (Rumah Sakt Dr. Cipto Mangunkusumo dan Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 2008).

Golongan anak sekolah biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktifitas di luar rumah, sehingga sering melupakan waktu makan. Makan pagi atau sarapan pagi perlu diperhatikan, untuk mencegah hipoglikemi dan agar anak lebih mudah untuk menerima pelajaran (Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo dan Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 2008). Anak-anak yang berada pada tahap tumbuh kembang apabila energi dan zat gizi yang masuk kedalam tubuh kurang, tentu akan dapat mempengaruhi proses tumbuh-kembangnya, jika tidak sarapan pagi bukan hanya energi saja yang kurang tetapi juga zat gizi lainnya, jika hal ini terjadi berlarut-larut dan bahkan merupakan kebiasaan dengan sendirinya pertumbuhan anak pun mungkin akan terganggu (Sitorus, 2009).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sibuea pada tahun 2002 di sebuah SD Negeri di Medan, sekitar 57,50% anak Indonesia tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, ternyata dari SD yang diteliti diketahui prevalensi anak SD yang mengalami status gizi kurang kalori (50%), kurang protein (55%) dan kurang vitamin A (40%), hal ini menjadi perhatian penuh, sebab sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan pemenuhan beberapa zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti energi, protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan sarapan pagi yang bermutu mampu meningkatkan kapasitas belajar sehingga lebih mudah menerima pelajaran, selain itu juga berpengaruh pada status gizi.

Menurut hasil survei pendahuluan pada tahun 2011 yang telah dilakukan pada 128 siswa pada kelas V SD Negeri di Kelurahan Trangsang,

Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo di 4 sekolah dasar, yaitu SDN I Trangsas, SDN II Trangsas, SDN III Trangsas dan SDN IV Trangsas diperoleh data sebanyak 35 siswa atau sebesar 27,00% siswa tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap siswa SD untuk mengetahui gambaran kontribusi energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro dari sarapan pagi terhadap angka kecukupan gizi anak pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsas, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Berapa kontribusi energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro dari sarapan pagi terhadap angka kecukupan zat gizi anak sekolah ?

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan gambaran tentang kontribusi energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro dari sarapan pagi terhadap angka kecukupan zat gizi anak sekolah.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Mendiskripsikan jenis makanan sumber energi dari sarapan pagi anak sekolah.

- b. Mendiskripsikan jenis makanan sumber zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dari sarapan pagi anak sekolah.
- c. Mendiskripsikan jenis makanan sumber zat gizi mikro (vitamin A, besi dan *zinc*) dari sarapan pagi anak sekolah.
- d. Menganalisis persentase kontribusi energi dari sarapan pagi anak sekolah.
- e. Menganalisis persentase kontribusi zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dari sarapan pagi anak sekolah.
- f. Menganalisis persentase kontribusi zat gizi mikro (vitamin A, besi dan *zinc*) dari sarapan pagi anak sekolah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Siswa**

Bagi siswa penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsari, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo tentang manfaat dan pentingnya sarapan pagi.

##### **2. Bagi pihak Sekolah Dasar**

Bagi pihak sekolah dasar penelitian ini diharapkan dapat memberikan tentang manfaat sarapan pagi pada anak usia sekolah, sehingga dapat diupayakan untuk membiasakan sarapan pagi.