

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas merupakan faktor utama dalam melaksanakan pembangunan nasional. Sumber daya manusia (SDM) yang meliputi sehat, cerdas dan fisik yang tangguh serta produktif dapat dihasilkan dari gizi yang baik. Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas (Depkes RI, 2005). Konsumsi pangan yang baik adalah salah satu faktor untuk terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas (Khomsan, 2003). Konsumsi pangan yang baik salah satunya dapat dilihat dari kebiasaan mengonsumsi susu.

Kebiasaan mengonsumsi susu merupakan salah satu ciri hidup sehat. Negara-negara maju seperti Eropa dan Amerika, mengonsumsi susu merupakan suatu kebutuhan penting dan tidak dapat ditinggalkan. Budaya minum susu pada masyarakat maju sudah dibiasakan sejak dini. Kebiasaan mengonsumsi susu juga dilakukan karena pengetahuan masyarakatnya yang cukup tinggi tentang arti penting susu bagi kesehatan (Khomsan, 2004).

Kementrian Pertanian (2016) menyatakan konsumsi susu di Indonesia masih rendah dibandingkan dengan negara lainnya yaitu hanya berkisar 11,8 liter/kapita/tahun termasuk produk olahan yang mengandung susu. Negara tetangga seperti Malaysia konsumsi susunya mencapai 26,7 liter/kapita/tahun, Myanmar mencapai 26,7 liter/kapita/tahun, Thailand mencapai 22,2 liter/kapita/tahun dan Filipina mencapai 17,8 liter/kapita/tahun. Konsumsi susu di Indonesia masih perlu perhatian yang lebih dibandingkan

dengan negara lain. Indonesia termasuk ke dalam negara dengan konsumsi susu yang rendah jika dibandingkan dengan negara-negara lain.

Rendahnya budaya minum susu dapat dipahami dari beberapa aspek. Aspek yang pertama menganggap susu sebagai minuman yang mahal dan kedua, masalah *lactose intolerance* (Khomsan, 2004). Konsumsi susu yang rendah di Indonesia juga dikarenakan pengeluaran untuk konsumsi susu tidak dianggarkan oleh sebagian besar rumah tangga (Fitriani, 2011). Saat ini banyak penelitian tentang kebiasaan konsumsi susu pada remaja sekolah salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Fitranti (2015) yang menyatakan bahwa konsumsi susu dapat meningkatkan nilai VO_{2max} . Penelitian lain juga dilakukan oleh Do, dkk (2009) pada anak sekolah di pedesaan Vietnam dengan melakukan intervensi susu regular dan fortifikasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan berat dan tinggi badan, serta penurunan kejadian *underweight* dan *stunting* hingga 10 persen. Penelitian yang dilakukan Do, dkk (2009) membuktikan bahwa mengonsumsi susu dapat berpengaruh terhadap status gizi anak sekolah dasar.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi sehari-hari. Asupan gizi yang salah atau tidak sesuai juga akan menimbulkan masalah kesehatan. Zat gizi juga mempunyai pengaruh terhadap perkembangan otak dan perilaku, kemampuan bekerja dan produktivitas, serta daya tahan pada penyakit infeksi (Sulistyoningsih, dkk, 2011). Status gizi yang tidak baik, mengakibatkan tubuh akan terganggu saat melakukan aktivitas fisik, khususnya dalam aktivitas olahraga. Status gizi dan aktivitas fisik merupakan bagian yang mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang (Nurhasan, dkk, 2005).

Kebugaran fisik bisa dianggap sebagai ukuran yang terintegrasi. Sebagian besar fungsi tubuh terlibat dalam kinerja aktivitas fisik sehari-hari. Kebugaran fisik saat ini dianggap salah satu penanda kesehatan yang penting, serta prediktor morbiditas dan kematian untuk penyakit kardiovaskular (CVD) dan untuk semua penyebab. Penelitian tentang kebugaran fisik dan kesehatan dimasa kanak-kanak dan remaja semakin banyak yang sudah diterbitkan (Ortega, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azizin (2014), menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai status gizi siswa sekolah dasar maka semakin rendah nilai kebugaran fisik siswa sekolah dasar. Kebugaran fisik yang tinggi semasa anak-anak dan remaja akan memberikan pengaruh yang positif terhadap status kesehatan saat usia dewasa.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 32 siswa sekolah dasar didapatkan hasil kebiasaan konsumsi susu dengan persentase 15,6% sering minum susu dan jarang minum susu sebesar 84,4%. Berdasarkan status gizi IMT/U diperoleh 3 siswa yang obesitas (9,37%), 1 siswa yang gemuk (3,12%), 4 siswa kurus (12,5%) dan 5 siswa sangat kurus (15,62%). Berdasarkan hasil observasi dapat diketahui siswa yang memiliki status gizi tidak baik ada 40,62% dari seluruh siswa yang diteliti yaitu 32 siswa. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Susu dan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Totosari 1 dan Tunggulsari 1 Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi susu dan status gizi dengan kebugaran fisik anak sekolah dasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi susu dan status gizi dengan kebugaran fisik anak sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kebiasaan konsumsi susu pada anak sekolah dasar.
- b. Mendeskripsikan status gizi pada anak sekolah dasar.
- c. Mendeskripsikan kebugaran fisik pada anak sekolah dasar.
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi susu dengan kebugaran fisik anak sekolah dasar.
- e. Menganalisis hubungan status gizi dengan kebugaran fisik anak sekolah dasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Anak

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan mengenai kebiasaan konsumsi susu, status gizi dan kebugaran fisik siswa sekolah dasar.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang kebiasaan konsumsi susu, status gizi dan kebugaran fisik siswa siswi yang ada disekolah, sehingga sekolah bisa memberikan program yang bisa mendukung peningkatan konsumsi susu siswa, status gizi dan kebugaran fisik siswa sekolah dasar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pemahaman peneliti tentang hubungan kebiasaan minum susu dan status gizi dengan kebugaran fisik siswa sekolah dasar.