

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah dasar merupakan anak yang sedang berada pada periode usia pertengahan yaitu anak yang berusia 6-12 tahun (John, 2008), sedangkan menurut Yusuf (2011), anak usia sekolah merupakan anak usia 6-12 tahun yang sudah dapat mereaksikan rangsangan intelektual atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif (seperti: membaca, menulis, dan menghitung). Anak usia sekolah dalam proses perkembangan dan pertumbuhan fisik. Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan dan pertumbuhan yang baik yaitu asupan gizi yang tercukupi dan seimbang sesuai kebutuhan dari usia anak.

Pemenuhan gizi pada anak sekolah dasar bukan hanya berasal dari zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak serta protein tetapi berasal dari zat gizi mikro seperti vitamin, mineral dan air. Zat gizi mikro banyak terkandung di bahan makanan sayur dan buah. Sayur dan buah mengandung vitamin, mikronutrien esensial, serat, protein nabati dan komponen biofungsional (FAO, 2010). Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan sebagian berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa yang tidak baik dalam tubuh (Kemenkes, 2017).

Konsumsi sayur dan buah-buahan yang cukup, turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah, menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit), kegemukan serta membantu menurunkan resiko penyakit tidak menular kronik. Konsumsi

sayur dan buah yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kemenkes, 2017).

WHO menganjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sejumlah 400 gram per orang dalam satu hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah (WHO, 2005). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah 300-400 gram per hari. Dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2017). Proporsi rata-rata perilaku asupan sayur dan buah yang kurang di Indonesia yaitu 95,5 %, jumlah ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yaitu 93,5% (Riskesdas, 2018).

Penelitian yang dilakukan Rasmussen, dkk (2006), menyatakan bahwa faktor *determinan* yang berhubungan dengan asupan sayur dan buah pada anak-anak disebabkan oleh faktor usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, preferensi, kebiasaan/asupan makan orang tua serta ketersediaan sayur dan buah dirumah. Asupan sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat, untuk mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Asupan sayur dan buah yang cukup memiliki banyak manfaat, salah satu manfaat yaitu mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti obesitas, sehingga dapat mempengaruhi terhadap status gizi. Serat yang terkandung pada sayur dan buah akan memberikan rasa kenyang dengan waktu yang cukup lama, sehingga tubuh akan cenderung tidak tertarik dengan makanan-makanan lain sampai rasa kenyang tersebut menghilang. Rasa kenyang ini dapat

membantu mencegah seseorang berlebihan dalam asupan makanannya, sehingga dapat mempengaruhi pada status gizi (Yuliarti, 2008).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi sehari-hari (Sulistyoningsih dan Hariyani, 2011). Status gizi yang tidak sesuai atau tidak normal akan membuat anak sulit melakukan aktivitas fisik sehingga menyebabkan kebugaran fisik anak juga terganggu.

Menurut Suharjana (2008), untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran fisik yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat. Manusia memerlukan energi untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Energi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Zat-zat gizi di dalam makanan diperlukan agar mendapatkan kebugaran fisik yang baik, karena zat-zat tersebut diolah didalam tubuh sehingga menghasilkan tenaga atau kalori, pembentukan sel-sel atau pertumbuhan dan mengatur proses-proses dalam tubuh (Susilowati 2007).

Kebugaran fisik diperoleh dari asupan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga, setiap orang membutuhkan asupan makan yang baik yaitu asupan makan yang didalamnya mengandung sumber energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh (Almatsier, 2013).

Kebugaran fisik adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya (Griwijoyo dan Sidik, 2012). Salah satu

cara untuk mencapai derajat kebugaran fisik yang prima yaitu dapat diperoleh dengan melakukan latihan-latihan fisik dan olahraga yang bersifat aerobik. Latihan fisik dan olahraga aerobik dapat meningkatkan ketahanan kardiorespirasinya (VO_{2max} atau *maximal aerobic capacity*) (Hermina 2004).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 32 siswa di SD Negeri 1 Totosari didapatkan bahwa asupan sayur dan buah yang sesuai rekomendasi hanya sebesar 6,3%, dan siswa yang kurang pada asupan sayur dan buah sebesar 93,8%. Berdasarkan status gizi IMT/U diperoleh 3 siswa (9,3%) obesitas, 1 siswa (3,1%) gemuk, 4 siswa (12,5%) kurus dan 5 siswa (15,6%) sangat kurus, sehingga dapat diketahui siswa yang memiliki status gizi tidak baik berjumlah 13 siswa (40,6%).

Mengetahui fakta uraian di latar belakang, maka peneliti ingin melakukan sebuah penelitian “Hubungan Asupan Sayur dan Buah dengan Status Gizi dan Kebugaran Fisik Pada Anak SDN Totosari 1 dan Tunggalsari 1 Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian hubungan asupan sayur dan buah dengan status gizi dan kebugaran fisik anak sekolah dasar.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan sayur dan buah terhadap status gizi dan kebugaran fisik anak sekolah dasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan sayur dan buah pada anak sekolah dasar
- b. Mendeskripsikan status gizi pada anak sekolah dasar
- c. Mendeskripsikan kebugaran fisik pada anak sekolah dasar
- d. Menganalisis hubungan asupan sayur dan buah dengan status gizi anak sekolah dasar
- e. Menganalisis hubungan asupan sayur dan buah dengan kebugaran fisik anak sekolah dasar
- f. Menganalisis hubungan status gizi dengan kebugaran fisik anak sekolah dasar

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi siswa sekolah dasar tentang pentingnya asupan sayur dan buah dengan anjuran yang telah ditentukan oleh *WHO* dan Depkes RI.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang asupan sayur dan buah pada anak sekolah, sehingga pihak sekolah bisa memberikan program-program rutin yang dapat meningkatkan asupan sayur dan buah pada anak sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian mengenai asupan sayur dan buah dengan variabel yang berbeda dengan penelitian ini.