

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak sekolah dasar merupakan generasi penerus yang sedang mengalami pertumbuhan pesat. Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung aktivitas fisik, perkembangan otak, dan fungsi tubuh. Lemak sebagai salah satu makronutrien berperan dalam penyediaan energi, pendukung pembentukan membran sel, serta digunakan oleh tubuh dalam proses menyerap vitamin yang larut dalam lemak seperti A, D, E, dan K. Ketidakseimbangan asupan lemak dapat memengaruhi status gizi anak, di mana kekurangan asupan lemak dapat dihubungkan dengan defisit energi dan mikronutrien, sementara konsumsi lemak berlebih dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan gangguan metabolisme (Mahardika *et al.*, 2024).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tercatat bahwa secara nasional terdapat 7,9% anak yang tergolong memiliki status gizi gemuk. Di Provinsi Jawa Barat tahun 2023, sebanyak 7,5% anak usia 5 hingga 12 tahun mengalami obesitas, sementara 10,9% lainnya termasuk dalam kategori berat badan berlebih menurut Indeks Masa Tubuh (IMT) berdasarkan usia (BPS, 2018).

Penelitian Fadillah, *et al.* (2020 : 108), terdapat keterkaitan antara konsumsi lemak dan status gizi pada anak-anak berusia 7 hingga 12 tahun. Penelitian Ernawati, *et al.* (2019 : 41) menunjukkan bahwa pada kelompok usia 10-12 tahun, asupan lemak rata-rata sebesar 56-58 gram dari kecukupan lemak menurut AKG sebesar 65 gram. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan penurunan persentase lemak terhadap nilai AKG seiring dengan usia bertambah.

Konsumsi makanan pada anak sekolah dasar perlu diperhatikan guna memastikan pertumbuhan yang baik. Asupan gizi yang berlebihan maupun kekurangan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan anak. Selain itu, konsumsi jajanan yang tidak sehat berpotensi memengaruhi asupan gizi

harian, masalah ini berpotensi memberikan dampak negatif terhadap status gizi anak.

SDN 13 Regol Garut merupakan salah satu institusi pendidikan yang menarik untuk diteliti karena berlokasi di wilayah perkotaan dengan akses yang luas terhadap berbagai jenis makanan. Berdasarkan hasil pengamatan, sebagian besar siswa kelas V-VI memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan yang tinggi lemak, seperti gorengan dan makanan olahan. Namun, data empiris mengenai asupan lemak dan status gizi siswa di sekolah ini masih terbatas. Dengan demikian, diperlukan suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan asupan lemak dan status gizi pada anak sekolah dasar kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Asupan lemak dapat berdampak negatif pada status gizi, asupan lemak berlebih dalam jangka waktu lama dapat memicu peningkatan risiko kelebihan berat badan atau obesitas.

Bagaimana asupan lemak dan status gizi pada anak sekolah dasar kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan lemak dan status gizi pada anak sekolah dasar kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan lemak pada anak sekolah dasar kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025.
- b. Mengetahui status gizi anak sekolah dasar kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025.
- c. Mengetahui proporsi asupan lemak menurut status gizi pada anak sekolah dasar kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan mampu menyajikan informasi terkait asupan lemak serta status gizi pada siswa kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025.

2. Manfaat bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya memberikan makanan bergizi seimbang kepada anak dan membatasi asupan makanan berlemak pada anak sekolah dasar kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025.

3. Manfaat bagi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan mengenai asupan lemak dan status gizi pada siswa kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025.

4. Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai pentingnya pengaturan asupan lemak guna mendukung pencapaian status gizi yang optimal.