

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Anak adalah generasi penerus bangsa yang harus tumbuh dan berkembang secara optimal. Setiap perubahan fisik yang terkait dengan peningkatan ukuran tubuh, baik secara fisik maupun anatomis, disebut sebagai pertumbuhan. Sedangkan perkembangan adalah peningkatan kemampuan motorik, kemampuan kognitif, komunikasi, dan proses tubuh lainnya yang lebih kompleks. Selain itu, tahun formatif seorang anak adalah waktu yang paling penting untuk pertumbuhan dan perkembangan di masa depan (Hidayaturrahmi *et al.*, 2024).

Status gizi anak sekolah dasar adalah pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga pada masa ini kondisi gizi siswa sekolah dasar perlu diawasi. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi harus diperhatikan karena sangat penting untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan secara tepat. Untuk mengurangi risiko penyakit kronis dan kematian dini, sangat penting untuk menjaga status gizi yang sehat karena dapat mempengaruhi sejumlah faktor kesehatan, termasuk kekebalan tubuh, IQ, dan aktivitas (Zuhriyah *et al.*, 2021).

Anak usia sekolah tergolong sebagai kelompok yang rawan mengalami permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 9,3% anak usia 5 hingga 12 tahun mengalami masalah gizi jika ditinjau dari indikator indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Dari jumlah tersebut, 2,5% tergolong sangat kurus dan 6,8% kurus. Di sisi lain, prevalensi gizi lebih juga cukup tinggi, dengan 11,1% anak dikategorikan gemuk dan 9,5% mengalami obesitas, sehingga total prevalensi gizi lebih mencapai 20,6%. Di tingkat provinsi, Riskesdas Jawa Barat tahun 2018 mencatat distribusi status gizi pada kelompok usia yang sama, yaitu 2,13% sangat kurus, 6,2% kurus, 77,91% normal, 7,13% gemuk, dan 6,54% obesitas. Sementara itu, di wilayah Kota Tasikmalaya, ditemukan bahwa 2,1% penduduk mengalami

gizi buruk, 6,2% mengalami gizi kurang, 7,1% memiliki status gizi lebih, dan 6,5% tergolong obesitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa persoalan gizi masih menjadi tantangan serius, terutama pada anak usia sekolah yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang krusial.

Asupan zat gizi pada masa usia sekolah menjadi sangat penting karena anak berada dalam fase pertumbuhan yang memerlukan aktivitas fisik dan mental yang cukup tinggi. Oleh karena itu, asupan gizi yang optimal sangat dibutuhkan untuk mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh. Dibandingkan dengan balita, anak usia sekolah memerlukan energi dan nutrisi dalam jumlah yang lebih besar guna menunjang perkembangan fisik, kognitif, serta daya tahan tubuh. Berdasarkan rekomendasi, kebutuhan energi harian anak usia sekolah berkisar antara 1.400 hingga 2.000 kkal per hari. Pemenuhan kebutuhan ini berperan penting dalam mencegah terjadinya permasalahan gizi, baik berupa kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan atau obesitas (Hanim *et al.*, 2022).

Asupan zat gizi makro akan sangat penting untuk mencapai status gizi yang optimal dan kecukupan energi. Masalah gizi jangka panjang dapat terjadi akibat mengonsumsi karbohidrat yang melebihi kebutuhan tubuh. Asupan protein yang cukup dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan yang cepat. Sehingga asupan lemak yang tidak adekuat akan menyebabkan defisiensi lemak dan perkembangan serta pertumbuhan yang kurang baik. Sebaliknya, mengonsumsi terlalu banyak lemak dapat meningkatkan kelebihan berat badan atau obesitas (Widiastuti *et al.*, 2023).

Zat gizi mikro merupakan komponen nutrisi yang diperlukan tubuh dalam jumlah kecil, namun memiliki peranan yang sangat vital dalam berbagai proses fisiologis, seperti produksi hormon, aktivitas enzimatis, serta pengaturan fungsi sistem reproduksi. Kelompok zat gizi ini terdiri dari vitamin dan mineral, yang keduanya memainkan peran penting dalam mendukung berbagai mekanisme kerja tubuh. Salah satu contoh mineral penting adalah kalsium, yang berkontribusi terhadap metabolisme tubuh,

fungsi jantung yang optimal, serta kontraksi otot. Selain itu, konsumsi zink berperan esensial dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan asupan zat besi dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia, suatu kondisi yang menyebabkan penurunan kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen dan melakukan sintesis energi, sehingga pada akhirnya berdampak negatif terhadap tingkat produktivitas individu. Adapun kondisi keterlambatan pertumbuhan pada anak umumnya disebabkan oleh dua faktor utama, yakni adanya penyakit dan asupan gizi yang tidak mencukupi (Ummah *et al.*, 2019).

SDN Mangkubumi merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di Kota Tasikmalaya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2024, diperoleh data mengenai berat badan, tinggi badan, dan tanggal lahir siswa dari kelas 4 dan 5. Jumlah siswa kelas 4 adalah 70 orang, begitu pula dengan kelas 5 yang berjumlah 70 orang. Dari total tersebut, tercatat sebanyak 7 siswa mengalami status gizi kurang, 19 siswa mengalami status gizi lebih, dan 20 siswa tergolong obesitas. Data ini diperoleh secara langsung dari siswa kelas 4 dan 5 SDN Mangkubumi. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, serta status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Mangkubumi, Kota Tasikmalaya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : “Bagaimana gambaran asupan zat gizi makro, zat gizi mikro dan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro, zat gizi mikro dan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui asupan energi siswa SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.
- b. Mengetahui asupan protein siswa SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.
- c. Mengetahui asupan karbohidrat siswa SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.
- d. Mengetahui asupan lemak siswa SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.
- e. Mengetahui asupan kalsium siswa SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.
- f. Mengetahui asupan zink siswa SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.
- g. Mengetahui asupan zat besi siswa SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.
- h. Mengetahui gambaran status gizi siswa SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

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

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran asupan zat gizi makro, zat gizi mikro dan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Anak

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menjadi acuan dan literatur terkait dengan asupan zat gizi makro, zat gizi mikro dan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

3. Bagi Institusi.

Hasil penelitian ini sebagian acuan untuk memperbaiki dan meningkatkan pelayanan gizi dan kesehatan di sekolah terkait asupan zat gizi makro, zat gizi mikro dan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.