

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Gizi yang berkualitas merupakan fondasi bagi tumbuh kembang anak, kesehatan dan keberlangsungan hidup. Anak yang kebutuhan gizinya terpenuhi akan tumbuh secara optimal. Sehingga kemampuan belajar anak juga akan menjadi lebih baik dan nantinya anak dapat berpartisipasi dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Mereka juga dapat lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan seperti bencana alam, penyakit dan krisis global (UNICEF, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas (2018) prevalensi gizi kurang pada anak usia sekolah di Ciamis tergolong rendah dibandingkan tingkat nasional. Persentase anak sangat kurus di Ciamis mencapai 1,95% dan anak kurus 4,96%, sedangkan di tingkat nasional mencapai 2,5% dan 6,8% berturut-turut. Namun, di sisi lain, prevalensi gizi berlebih pada anak usia sekolah di Ciamis lebih tinggi dibandingkan tingkat nasional. Persentase anak gemuk di Ciamis mencapai 8,04% dan anak obesitas 6,59%, sedangkan di tingkat nasional 11,1% dan 9,5% berturut-turut.

Kebiasaan makan yang dilakukan setiap hari memiliki pengaruh besar terhadap status gizi seseorang. Pola makan gizi seimbang akan membantu memenuhi kecukupan gizi tubuh. Hal yang sama berlaku untuk kebiasaan membeli makanan ringan pada anak sekolah dasar, baik saat di sekolah dan di luar rumah. Jajanan berkontribusi secara signifikan terhadap asupan nutrisi bagi semua rentang usia, termasuk anak-anak sekolah. Namun, jika dikonsumsi secara berlebihan, dapat menyebabkan masalah gizi (Rahmawati *et al.*, 2023).

Aktivitas fisik, seperti bermain dan belajar yang melibatkan gerakan fisik, merupakan bagian penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia 6-12 tahun. Aktivitas ini membantu meningkatkan pengeluaran kalori dan menjaga kesehatan fisik anak. Agar anak dapat beraktivitas fisik dengan optimal, penting untuk memperhatikan asupan makanan dan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan

mereka. Gizi seimbang akan menyediakan energi yang diperlukan anak untuk beraktivitas dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka (Susy *et al.*, 2022).

Anak dengan aktivitas rendah berisiko lebih besar terjadi status gizi lebih dan obesitas dibandingkan dengan anak dengan status gizi baik melakukan aktivitas fisik sedang. Hal ini dapat terjadi karena keseimbangan energi. Ketika asupan energi yang didapatkan melalui konsumsi makanan lebih besar daripada energi yang keluar akibat kurang aktivitas fisik maka dapat terjadi penumpukan lemak di dalam tubuh yang memengaruhi kejadian gizi berlebih pada anak (Elisa *et al.*, 2023).

Data Riskesdas (2018) menunjukkan di Indonesia terdapat 33,5% anak usia 6-12 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik, sedangkan 66,5% sisanya cukup aktif. Di Kabupaten Ciamis, Jawa Barat, proporsi anak yang cukup melakukan aktivitas fisik pada usia 10 tahun ke atas mencapai 70,56%, sedangkan 26,02% tergolong kurang aktif. Data ini menunjukkan bahwa di Ciamis, prevalensi anak yang kurang aktif lebih rendah dibandingkan tingkat nasional, namun bukan berarti tidak ada yang perlu diwaspadai. Penting untuk terus mendorong anak-anak agar lebih aktif bergerak dan berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di lingkungan SDN 1 Cimari diketahui sekolah tidak terdapat kantin, namun ada beberapa pedagang kaki lima dan warung. Dengan jajanan bervariasi, makanan utama, cemilan, buah, dan minuman. Dari hasil observasi juga diketahui bahwa terdapat siswa dengan proporsi tubuh yang terlihat kurus, gemuk. Berdasarkan dari hasil pengamatan tersebut, dilakukan pendekatan terhadap sekolah untuk melakukan studi pendahuluan. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan data dari Bidang Kesiswaan SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis berisi data berat badan dan tinggi badan seluruh siswa yang berjumlah 146 orang. Sehingga diketahui prevalensi status gizi berdasarkan indikator IMT/U dengan prevalensi gizi buruk

paling banyak terdapat pada kelas kelas 4 yaitu 52%, prevalensi gizi kurang paling banyak pada kelas 6 sebesar 25%, prevalensi gizi lebih paling banyak pada kelas 6 sebesar 25% dan prevalensi obesitas paling banyak pada kelas 5 yaitu 44%.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kebiasaan jajan, aktivitas fisik dan status gizi pada anak sekolah di SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran kebiasaan jajan, aktivitas fisik dan status gizi pada Anak Sekolah di SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.”Tujuan Penelitian

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran kebiasaan jajan, aktivitas fisik dan status gizi pada Anak Sekolah di SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui karakteristik (jenis kelamin, usia, tingkat kelas) siswa SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.
2. Mengetahui gambaran kebiasaan jajan pada Anak Sekolah di SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.
3. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada Anak Sekolah di SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis
4. Mengetahui gambaran status gizi Anak Sekolah di SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan ilmu gizi terkait asupan makanan bergizi seimbang pada anak usia sekolah, serta dapat memberikan informasi tambahan bagi pendidik untuk menyampaikannya

dalam proses belajar mengajar terkait dengan ilmu gizi tentang asupan sarapan bergizi pada anak usia sekolah.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Penulis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mengaplikasikan materi pembelajaran dalam bidang gizi dan diharapkan penulis dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait kebiasaan jajan, aktivitas fisik dan status gizi pada anak sekolah.

### **b. Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk mahasiswa yang berkeinginan melakukan penelitian dengan topik yang berkaitan.

### **c. Bagi Sekolah dan Siswa**

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi penting bagi pihak sekolah dan siswa terkait kebiasaan jajan, aktivitas fisik, dan status gizi mereka. Diharapkan informasi ini dapat membantu pihak sekolah dalam mengambil langkah-langkah tepat untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang jajanan sehat, mendorong aktivitas fisik, dan membantu siswa mencapai status gizi optimal.