BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia adalah kematian balita (anak usia bawah lima tahun). Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa 54 persen kematian balita disebabkan oleh keadaan gizi yang buruk. Sementara masalah gizi di Indonesia mengakibatkan lebih dari 80 persen kematian balita (WHO, 2011). Status gizi buruk pada balita dapat menimbulkan pengaruh yang sangat menghambat pertumbuhan fisik, mental maupun kemampuan berpikir yang pada akhirnya akan menurunkan produktivitas kerja.

Taman Kanak-kanak (TK) merupakan awal dari pengenalan anak dengan lingkungan sosial yang ada di masyarakat umum di luar keluarga. Anak usia TK sedang mengalami masa tumbuh kembang yang pesat. Pada masa ini, proses perubahan fisik, emosi dan sosial anak berlangsung dengan cepat. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dari diri anak sendiri dan lingkungan. Dalam hal konsumsi pangan, pada usia ini anak masih merupakan golongan konsumen pasif, yaitu belum dapat mengambil dan memilih makanan sendiri sesuai dengan kebutuhannya sehingga pada usia ini anak sangat rentan terhadap bebagai masalah kesehatan apabila kondisinya kurang gizi (Santoso, 2004).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, masalah gizi yang terjadi pada anak balita secara nasional, yaitu prevalensi balita berat kurang adalah 17,7% yang terdiri dari 3,9% gizi buruk dan 13,8% gizi kurang, prevalensi kependekan secara nasional sebesar 30,8%, prevalensi sangat kurus secara nasional masih cukup tinggi yaitu 3,5%. Pada 2016 di Denpasar ditemukan 3 balita gizi buruk (2 laki-laki dan 1 perempuan). Seluruh balita gizi buruk yang ditemukan sudah mendapatkan perawatan.

Menurut Khomsan (2010), makan pagi sangat bermanfaat bagi kesehatan, khususnya bagi anak sekolah. Begitu pentingnya sarapan khususnya bagi anak-anak tidak hanya karena anak-anak masih dalam masa pertumbuhan. Pada masa ini dibutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk menghindari masalah-masalah yang dapat menganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka

sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, dan perkembangan otak menjadi optimal (Suyatno, 2009).

Makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu makan pagi dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Makan pagi dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Makan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient untuk menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2009).

Anak dengan status gizi kurang ataupun lebih dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan, terhambatnya perkembangan intelektual, menurunnya kekebalan tubuh sehingga dapat dengan mudah terserang berbagai penyakit. Menurut Kodyat dalam Suyatno (2009), di Indonesia banyak dijumpai masalah gizi kurang pada anak sekolah. Konsumsi makanan yang adekuat dalam kuantitas dan kualitas yang tepat akan berdampak pada status gizi yang baik. kurang gizi pada anak TK umumnya disebabkan kebiasaan makan anak yang tidak teratur. Di mana pada masa ini anak sudah mulai memilih sendiri makanan yang disenangi dari pada makanan yang diberikan oleh orang tua.

Salah satu cara agar anak terbiasa makan pagi adalah memberi makanan yang cukup bervariasi dan menyajikan dengan menarik, sehingga anak tidak bosan dan dapat meningkat selera makan pada anak. Dengan adanya makan pagi ini, orang tua pun dapat memastikan anak-anak mendapatkan asupan makanan yang sehat dan bergizi (Anonim, 2006). Pada masa ini anak cenderung pemilih. Rasa suka atau tidak suka pada makanan tertentu bisa berubah dari waktu ke waktu. Sarapan pagi sangat penting untuk membantu meningkatkan daya konsentrasi belajar dan daya pikir anak (Anjelita, 2011). Makan pagi merupakan waktu makan yang penting dan dianjurkan untuk anak sekolah, karena merupakan sumber energi awal untuk melakukan aktifitas pada anak sekolah.

Berbagai masalah kesehatan dijumpai di kalangan anak prasekolah/TK, di antaranya adalah kurangnya pertumbuhan fisik secara optimal. Salah satu faktor yang sangat menentukan adalah faktor gizi. Kurang gizi pada masa ini akan mengakibatkan terganggunya pertumbuhan badan, mental, kecerdasan dan mudah terserang penyakit infeksi. Di samping kurang gizi, ditemukan juga masalah kesehatan pada anak yang disebabkan gizi lebih yang dapat menyebabkan kegemukan dan anak berisiko menderita penyakit degeneratif seperti penyakit hipertensi, penyakit jantung dan lain sebagainya (Santoso, 2004). Seorang anak yang sehat dan normal akan tumbuh sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya. Tetapi pertumbuhan ini juga akan dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik dan ingin mengetahui gambaran status gizi dan makan pagi anak murid TK Harapan Nusantara Denpasar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah yang akan dikaji pada penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan : bagaimana gambaran status gizi dan makan pagi anak murid TK Harapan Nusantara Denpasar?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

Mengetahui Gambaran Status Gizi dan Makan Pagi Anak Murid TK Harapan Nusantara Denpasar

Tujuan Khusus :

1. Menentukan status gizi anak murid TK Harapan Nusantara Denpasar
2. Mengidentifikasi jenis makan pagi anak TK Harapan Nusantara Denpasar
3. Menentukan jumlah energi dan protein makan pagi anak TK Harapan Nusantara Denpasar
4. Menggambarkan keterkaitan antara status gizi berdasarkan jumlah energi makan pagi anak murid TK Harapan Nusantara Denpasar

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

   Diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat mengenai status gizi dan makan pagi anak murid TK Harapan Nusantara Denpasar

2. Manfaat teoritis

   Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan status gizi dan makan pagi anak murid TK Harapan Nusantara Denpasar