

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pola makan berpengaruh pada keadaan status gizi dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan dan merupakan cara atau usaha tertentu dengan mempertahankan keadaan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu kesembuhan dari suatu penyakit. (Kemenkes RI, 2014).

Pola konsumsi makanan dapat disesuaikan dengan kebutuhan melalui pemilihan jenis dan bahan makanan yang baik agar dapat menimbulkan keadaan status gizi yang optimal. mengonsumsi makanan yang berlebihan dari pemenuhan kebutuhan seseorang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan sehingga menyebabkan timbulnya resiko yang berkaitan dengan kelebihan zat gizi (Sulistyoningsih, 2012)

Penelitian yang dilakukan oleh Niswah tahun 2018, bahwa semakin baik pola makan dan perilaku makan seseorang maka akan semakin baik pula prestasi belajar dan produktivitas kerja seseorang. Mengatur pola makan yang baik dapat mempengaruhi keadaan kesehatan dan dapat menimbulkan dampak yang positif pada prestasi belajar serta produktivitas kerja.

Hasil Riskesdas pada tahun 2018 menggambarkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan <5 porsi pada penduduk Indonesia yaitu mencapai 95,5% dibandingkan pada tahun 2013 penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yaitu 93,5%. Kemudian untuk proporsi konsumsi sayuran dan buah- buahan <5 porsi pada penduduk Sulawesi Utara pada tahun 2018 mencapai 93,5%.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan nutrire dalam bentuk variabel tertentu, status gizi optimal adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi (Merryana Adriani, 2016). Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi. Kehidupan manusia, dimana setiap insan yang berumur pasti akan melewati fase ini. Semakin bertambahnya usia maka seluruh fungsi organ telah mencapai puncak maksimal sehingga yang terjadi sekarang adalah penurunan fungsi organ (Hamsah, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI 2018) didapatkan status gizi anak 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 9,3% terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi 20,6% terdiri dari gemuk 11,1% dan sangat gemuk (obesitas) 9,5%. Sedangkan prevalensi pendek yaitu 23,6% terdiri dari 6,7% sangat pendek dan 16,9% pendek (Riskesdas, 2018). Anak usia sekolah adalah masa remaja awal anak dalam rentang usia 6 sampai 12 tahun yang memasuki masa pubertas. Anak usia sekolah pada umumnya mempunyai kondisi gizi yang lebih baik daripada kelompok balita. Meskipun demikian, masih terdapat berbagai kondisi gizi anak sekolah yang tidak baik. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi yang berasal dari dalam diri individu, antara lain usia, jenis kelamin, dan penyakit infeksi (Mas'ud, dkk, 2015).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan tentang status gizi beserta permasalahan yang menyertai, maka rumusan masalah dalam kajian ini adalah bagaimana keterkaitan antara pola makan dan status gizi anak sekolah dasar

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan umum

Mengetahui gambaran tentang pola makan dan status gizi anak sekolah dasar

### 2. Tujuan khusus

1. Memaparkan hasil penelitian tentang status gizi anak sekolah dasar
2. Memaparkan hasil penelitian tentang pola makan anak sekolah dasar
3. Mendeskripsikan keterkaitan pola makan dan status gizi anak sekolah dasar

## **D. Manfaat**

### 1. Manfaat teoritis

Kajian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi atau literatur dalam perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan menambah wawasan penulis tentang hubungan antara pola makan dengan status gizi anak usia sekolah

### 2. Manfaat praktis

Kajian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, tenaga kesehatan, serta Puskesmas tentang pentingnya memperhatikan pola makan anak di usia sekolah untuk diterapkan oleh seluruh kalangan masyarakat terlebih ibu rumah tangga.