

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional. Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas (Depkes RI, 2005). Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak SD, remaja dan dewasa sampai usia lanjut. Upaya peningkatan status gizi untuk pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas pada hakekatnya harus dimulai sedini mungkin, salah satunya anak usia sekolah.

Anak usia sekolah adalah anak usia 6-12 tahun, pada masa ini anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu faktor untuk mendukung pertumbuhannya adalah gizi. Pertumbuhan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan anak. Anak pada kelompok usia ini merupakan anak yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain di luar, sehingga pengaruh teman, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi. Oleh karenanya, pemberian makanan dengan gizi yang seimbang untuk anak pada kelompok usia ini harus memperhitungkan kondisi-kondisi tersebut. Gizi pada anak sekolah dasar dapat terpengaruhi oleh asupan makannya. Asupan makanan yang tidak seimbang tersebut dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Permasalahan gizi yang dialami oleh anak sekolah dasar di Indonesia pada umumnya yaitu kekurangan gizi (KEP) dan kelebihan gizi (obesitas).

Obesitas merupakan kondisi dimana asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik (Aprilia.A, 2015). Obesitas dapat berdampak pada masa depan anak, dimana dampak yang ditimbulkan di

masa mendatang seperti penyakit degeneratif. Menurut Data Riskesdas 2007, 2010, 2013 memperlihatkan kecenderungan prevalensi obesitas ($IMT > 25$) semua kelompok umur. Usia 6-19 tahun (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 5,2% menjadi 5,9%. Obesitas ini timbul akibat kelebihan asupan energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam tambahan, namun kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan sereal utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2014). *Overweight* dan obesitas pada anak sekolah pada saat ini merupakan salah satu masalah gizi yang sudah harus mendapatkan perhatian khusus. Hal ini disebabkan karena peningkatan kasus *overweight* dan obesitas pada anak sekolah tidak hanya terjadi pada negara-negara maju, tetapi juga prevalensinya mulai meningkat pada negara-negara berkembang. Menurunnya prestasi belajar merupakan salah satu dampak jangka pendek dari obesitas. Selain berdampak pada kesehatan, *overweight* dan obesitas juga berdampak terhadap ekonomi suatu negara. Semakin meningkatnya prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak dari tahun ke tahun serta dampak yang ditimbulkan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang bahkan negara, diperlukan suatu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut (Yulia.C, 2017:1).

Salah satu cara untuk menangani permasalahan obesitas tersebut adalah perlu disosialisasikan pendidikan gizi yang berisi tentang pengetahuan yang terdapat dalam bentuk visual seperti Tumpeng Gizi Seimbang yang dapat dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas dan menjaga kebersihan diri, karena Tumpeng Gizi Seimbang memuat tentang mengkonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memonitor berat badan secara teratur. Pengetahuan tentang Tumpeng Gizi Seimbang tersebut dapat diperoleh dari pendidikan gizi yang diberikan pada anak-anak Sekolah Dasar. Pendidikan gizi tersebut dilakukan terkait dengan pelaksanaan penelitian dengan judul “*A Study On Overweight And Obesity Among School Children And Efforts To Overcome Through Nutritional Education And Traditional Game Interventions In Urban Areas In West Java*” yang dilakukan

oleh Ibu Dr. Cica Yulia, M.Si diketahui bahwa terdapat banyak anak sekolah dasar yang mengalami obesitas.

Menurut Khomsan (2004), penyebab obesitas ada yang bersifat *eksogenous* dan *endogenous*. Penyebab *eksogenous* misalnya kegemaran makan secara berlebihan terutama makanan tinggi energi tanpa diimbangi oleh aktivitas fisik yang cukup sehingga surplus energinya kemudian disimpan sebagai lemak tubuh. Kegemaran makan dapat menjadi suatu kebiasaan bagi anak. Kebiasaan yang dilakukan terus menerus dalam jangka waktu yang relatif lama akan menjadi suatu pola hidup (Purwati, 2005). Sedangkan beberapa penelitian di berbagai Negara menemukan bahwa pendidikan gizi sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan, tetapi kurang efektif untuk merubah praktek makan (Febrihartanty, 2005).

Berdasarkan penelitian tersebut, pendidikan gizi yang diberikan pada anak usia sekolah terutama anak sekolah dasar dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan. Melihat bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sikap anak terhadap makanan yang dapat berdampak pada status gizi anak-anak, penulis sebagai Mahasiswa Pendidikan Tata Boga yang mengambil paket peminatan Dietetika tertarik untuk menganalisis pengetahuan Tumpeng Gizi Seimbang pada siswa sekolah dasar, dalam hal ini adalah siswa SD kelas 5 yang mengalami obesitas di kota Bandung.

B. Rumusan masalah

Sugiyono (2009: 35) mengemukakan bahwa “rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data”. Perumusan masalah perlu dikemukakan agar masalah dalam penulisan skripsi ini lebih jelas dan terarah. Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengetahuan tentang mengkonsumsi makanan beragam, melakukan aktivitas fisik dan membiasakan perilaku hidup bersih dalam Tumpeng Gizi Seimbang pada siswa SD yang mengalami obesitas di kota Bandung ?

Perumusan masalah di atas dapat dijadikan judul skripsi sebagai berikut :

Analisis Pengetahuan “Tumpeng Gizi Seimbang” Pada Siswa SD Obesitas Di Kota Bandung

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan tentang Tumpeng Gizi Seimbang pada siswa SD di kota Bandung.

Tujuan Khusus :

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang pengetahuan Tumpeng Gizi Seimbang pada siswa yang mengalami obesitas di SD di kota Bandung yang meliputi :

1. Analisis pengetahuan mengkonsumsi makanan beragam (makanan pokok, sayuran, buah – buahan, lauk pauk) yang terdapat dalam “Tumpeng Gizi Seimbang” pada Siswa,
2. Analisis pengetahuan melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan dalam “Tumpeng Gizi Seimbang” pada Siswa,
3. Analisis pengetahuan membiasakan perilaku hidup bersih dalam “Tumpeng Gizi Seimbang” pada Siswa.

D. Metode Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian analisis deskriptif. Menurut Sudjana dan Ibrahim (2010:64) penelitian deskriptif adalah “penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang”. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah terkumpul mengenai pengetahuan tentang jenis-jenis makanan yang dianjurkan, porsi makanan yang dianjurkan dan aktivitas yang dianjurkan dalam Tumpeng Gizi Seimbang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. “*Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu” (Sugiyono, 2015:144). Pertimbangan tersebut adalah siswa kelas 5 dengan status gizi obesitas yang mengikuti program pendidikan gizi. Pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh dengan melakukan tes, jenis tes yang digunakan adalah

tipe pilihan ganda (*multiple choice*). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 yang teridentifikasi obesitas di SD kota Bandung.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, yaitu :

- a. Mengetahui pengetahuan siswa tentang mengkonsumsi makanan beragam, melakukan aktivitas fisik, dan membiasakan perilaku hidup bersih dalam “Tumpeng Gizi Seimbang”
- b. Peneliti mendapatkan wawasan dan pengalaman dalam menulis skripsi tentang makanan beragam, aktivitas fisik yang dianjurkan, dan membiasakan perilaku hidup bersih dalam “Tumpeng Gizi Seimbang”

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi diperlukan untuk memahami alur pikir dalam penulisan skripsi ini, adapun struktur organisasi yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini, yaitu :

BAB I Pendahuluan. Berisi latar belakang masalah penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Pustaka. Berisi landasan teori dalam menyusun masalah dan tujuan, diantaranya pengertian “Tumpeng Gizi Seimbang” dan 4 pilar dalam “Tumpeng Gizi Seimbang”.

BAB III Metode Penelitian. Berisi arahan untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah – langkah analisis yang dijalankan.

BAB IV Temuan dan Pembahasan. Berisi analisis data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian serta pembahasan yang dikaitkan dengan kajian pustaka.

BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Berisi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.