

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak-anak prasekolah sangat rentan terhadap gangguan gizi, karena mereka sedang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang intensif, sehingga pola dan kualitas asupan makanan sehari-hari mereka sangat penting. Kekurangan gizi pada anak dapat menghambat pertumbuhan dan meningkatkan risiko penyakit menular (Hidayati, 2022). Anak prasekolah dianjurkan untuk mengonsumsi tiga kali makan utama dan satu atau dua camilan kaya nutrisi dalam porsi seimbang, seperti yang direkomendasikan oleh (Kemenkes, 2021) melalui program "Isi Piringku", pola makan anak prasekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Banyak anak memiliki jadwal makan yang tidak teratur dan pola makan yang tidak seimbang antara karbohidrat, protein, sayuran, dan buah. Lebih jauh lagi, muncul perilaku makan yang tidak sehat seperti "Gerakan Mulut Tertutup" (GTM) atau kesulitan makan, di mana anak menolak makan, meludahkan makanan, atau mengunyah makanan dalam waktu lama, sehingga mengakibatkan asupan nutrisi yang tidak memadai (Idhayanti et al., 2024). Beberapa anak juga menunjukkan perilaku pilih-pilih makanan, hanya menyukai jenis makanan tertentu, enggan mencoba makanan baru, dan sensitif terhadap tekstur atau rasa, yang dapat menyebabkan kurangnya variasi dan ketidakseimbangan nutrisi. Di sisi lain, beberapa anak

mengalami makan berlebihan, yang menyebabkan mereka pada risiko asupan gizi berlebih dan berpotensi menyebabkan obesitas. Berbagai masalah ini menunjukkan bahwa pola makan anak prasekolah saat ini kurang optimal dan berpotensi berdampak pada status gizi mereka (Min et al., 2021). Sebuah studi terbaru yang dilakukan di Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan kuat antara kebiasaan makan dan status gizi pada anak prasekolah, yang menegaskan bahwa pola makan memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk status gizi mereka (Ayu Rahmadani et al., 2024).

Menurut laporan bersama dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), UNICEF, dan Bank Dunia dalam versi terbaru dari Estimasi Malnutrisi Anak Bersama, diperkirakan 23,2% anak di bawah lima tahun di seluruh dunia menderita stunting, sementara 5,5% mengalami penurunan berat badan dan sekitar 5,6% mengalami kelebihan berat badan, yang menunjukkan adanya berbagai tantangan gizi pada masa kanak-kanak di tingkat global (WHO & Others, 2024). Menurut laporan Survei Status Gizi (SSGI) Indonesia 2024 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI), angka stunting nasional pada anak di bawah lima tahun mencapai 19,8% pada tahun 2024. Sementara itu, indikator kesehatan lainnya seperti wasting (sekitar 7,4%) dan kelebihan berat badan (sekitar 3,4%) masih menjadi tantangan serius bagi kesehatan anak di Indonesia (Permenkes, 2024). Berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto tahun 2024, jumlah anak yang mengalami

kekurangan gizi parah atau berat badan kurang tercatat sebesar 2,0%. Sementara itu, jumlah anak yang dikategorikan berat badan kurang, artinya berat badannya di bawah standar tetapi belum mencapai tingkat kritis, mencapai sekitar 16,7%. Mayoritas anak, sekitar 74,8%, menunjukkan status gizi sehat dan memenuhi pedoman pertumbuhan ideal. Namun, sebagian kecil anak, sekitar 6,5%, berisiko mengalami kelebihan berat badan, menunjukkan tren peningkatan massa tubuh melebihi ambang batas normal, meskipun belum mencapai obesitas (Permenkes, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2026 melalui wawancara mendalam kepada 10 orang tua siswa (5 orang tua siswa TK A dan 5 orang tua siswa TK B), menunjukkan bahwa sebanyak 6 anak (60%) memiliki pola makan yang relatif teratur dalam satu hari, namun hanya 4 anak (40%) yang dinilai orang tua telah mengonsumsi porsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan usianya. Hasil penilaian status gizi berdasarkan rumus Z-score terhadap 10 anak tersebut menunjukkan bahwa 1 anak (10%) termasuk kategori gizi kurang, 8 anak (80%) termasuk gizi baik, dan 1 anak (10%) termasuk gizi lebih, serta tidak ditemukan anak dengan gizi buruk. Selain pola makan, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sekitar 7 anak (70%) memiliki aktivitas fisik yang cukup aktif, seperti bermain di luar rumah, berlari, dan melakukan aktivitas motorik, sedangkan 3 anak (30%) cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah, seperti lebih sering bermain gadget atau aktivitas pasif lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memengaruhi keseimbangan

energi dalam tubuh anak, sehingga berpengaruh terhadap status gizi. Dari sisi faktor genetik, diperoleh informasi bahwa sekitar 3 anak (30%) memiliki riwayat keluarga dengan kecenderungan berat badan berlebih, sedangkan 7 anak (70%) tidak memiliki riwayat tersebut. Faktor genetik ini dapat memengaruhi metabolisme dan kecenderungan status gizi anak, meskipun tetap dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik sehari-hari.

Status gizi seseorang ditentukan oleh beberapa faktor, seperti jumlah makanan yang dikonsumsi, kebutuhan kalori yang disesuaikan dengan usia dan tingkat aktivitas fisik, serta kesehatan fisik, yang memengaruhi penyerapan nutrisi penting. Faktor finansial memainkan peran penting dalam memperoleh makanan kaya nutrisi, sementara pengetahuan gizi dan pola konsumsi harian memengaruhi kualitas asupan harian (Tri Hartika Putri Hasibuan, Masryna Siagian, 2020). Konsekuensi dari kebiasaan makan yang tidak seimbang meliputi kondisi gizi buruk seperti kekurangan berat badan atau kurus, serta pertumbuhan terhambat, yang jika dibiarkan akan memicu hambatan dalam perkembangan fisik dan fungsi otak anak, sehingga mengurangi kapasitas intelektual dan kemampuan belajar di sekolah, bahkan memengaruhi efisiensi kerja di masa dewasa di mana anak-anak dengan gizi buruk cenderung menghadapi risiko keterlambatan kognitif yang lebih tinggi daripada mereka yang memiliki gizi optimal (Zahrah & Ifitah, 2023). Selain itu, kebiasaan konsumsi yang tidak proporsional dapat memicu kondisi kelebihan nutrisi seperti kelebihan berat badan atau obesitas, yang menjadi pemicu risiko penyakit kronis di

masa depan, termasuk diabetes dan gangguan kardiovaskular, karena energi berlebih yang tidak dimanfaatkan oleh tubuh akan mengakibatkan penumpukan lemak yang ekstrem di mana pola makan tidak sehat sejak usia dini sering berkembang menjadi rutinitas yang sulit diubah dan memiliki konsekuensi negatif terhadap kondisi fisik di kemudian hari (Enggar et al., 2023).

Ketidakseimbangan gizi dan status gizi pada anak prasekolah membutuhkan pendekatan komprehensif dan berkelanjutan, dari tingkat internasional hingga lokal, dengan penekanan pada strategi promotif dan preventif. Laporan Tingkat dan Tren Malnutrisi Anak dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO & Others, 2024) menyoroti bahwa peningkatan status gizi anak usia prasekolah dapat dicapai melalui peningkatan keragaman makanan, pembentukan kebiasaan gizi seimbang sejak usia dini, pembatasan asupan gula, garam, dan lemak berlebih, serta pemantauan pertumbuhan anak secara rutin melalui layanan kesehatan primer. Di tingkat nasional, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes, 2024) menekankan pendidikan gizi bagi orang tua, mendorong kebiasaan makan teratur (tiga kali makan utama dan dua kali camilan sehat), memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang sesuai usia, dan pemantauan berat badan dan tinggi badan secara rutin di pos kesehatan terpadu (Posyandu) atau fasilitas kesehatan. Sementara itu, di tingkat provinsi dan regional, implementasi dilakukan melalui penguatan pos kesehatan terpadu (Posyandu). Pengetahuan ini membantu orang tua membuat menu harian

yang seimbang, lengkap dengan porsi yang tepat, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, memperkenalkan makanan sehat sejak usia dini dapat dilakukan dengan menyajikan makanan secara kreatif untuk mendorong anak mencoba berbagai makanan dan menjadi lebih termotivasi untuk makan. Salah satu teknik yang direkomendasikan adalah membuat menu sayuran dan buah-buahan yang menarik, sehingga anak terbiasa mengonsumsi makanan sehat sejak usia dini (Munawaroh et al., 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini “Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di RA Nurul Ulum Tunggalpager?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di RA Nurul Ulum Tunggalpager.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi pola makan anak usia pra sekolah di RA Nurul Ulum Tunggalpager.
- 2) Mengidentifikasi status gizi pada anak usia pra sekolah di RA Nurul Ulum Tunggalpager.

- 3) Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia pra sekolah di RA Nurul Ulum Tunggalpager.

1.4 Manfaat Penelitian

Pelitan ini memiliki banyak manfaat antara lain :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan studi ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan ilmiah, khususnya di bidang gizi anak dan kesehatan masyarakat. Diharapkan hal ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana pola makan anak prasekolah memengaruhi status gizi mereka.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi Peneliti

Studi ini bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian akademis, khususnya mengenai proses pengumpulan data tentang pola makan dan status gizi anak usia prasekolah.

2. Bagi RA Nurul Ulum

Penelitian ini menyajikan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program pendidikan gizi bagi anak usia prasekolah.

3. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orang tua.

Hal ini akan memungkinkan mereka untuk menerapkan pola makan seimbang guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak mereka.

