BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan merupakan perilaku yang sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan makanan yang tepat sehingga akan memberikan status gizi yang baik. Pada anak usia sekolah yang banyak bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi memerlukan asupan makanan yang baik dan bergizi. Sebagaian besar waktu anak di siang hari berada di sekolah asupan makanannya tidak terkendali. Anak di sekolah lebih suka jajan, sehingga anak akan memilih makanannya sendiri tanpa memikirkan kandungan makanan dan baik buruknya makanan. Ketika anak usia sekolah mengalami kelebihan konsumsi pangan yang kaya energy anak tersebut akan mengalami kegemukan, selain itu perilaku anak memakan jajanan yang tidak sehat akan mengalami kekurangan gizi (Hardinsyah & Nyoman, 2016)

Analisis data Riskesdas Di Indonesia prevalensi tahun 2018 anak usia 6-12 tahun yang tergolong pendek dan tergolong sangat pendek 30,8%. Sedangkan prevalensi kurus dan sangat kurus 10,2%. Prevalensi gizi buruk dan gizi kurang 17,7%. Prevalensi gemuk 8,00% (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Christina di Ghana meneliti tentang pola makan pada anak yang memiliki perbedaan usia dan perbedaan status ekonomi, disimpulkan bahwa anak stunting 15,5% , stunting dan

wasting 8% nilai keragaman pola makannya rata-rata 4,6 sedangkan anak yang pola makannya baik maka status gizinya juga baik.

Hasil penelitian dari Erni Purwani 2013 di Posyandu Desa Kabunan Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang, menunjukkan bahwa dari 18 responden (54,5%) yang menerapkan pola pemberian makannya baik, sebanyak 0 anak (0 %) dalam kategori kurus, sebanyak 15 anak (83,3%) dalam kategori normal dan 3 anak (16,7%) masuk dalam kategori gemuk. Responden yang menerapkan pola pemberian makannya kurang, sebanyak 15 responden (45,5%), yang terdiri 12 anak (80%) dalam kategori kurus, 2 anak (13,3%) dalam kategori normal, dan 1 (12,1%) dalam kategori gemuk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SDN Pohkecik Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto 5 Desember 2018 hasil wawancara dari 10 anak didapatkan bahwa 4 anak mengatakan tidak terbiasa sarapan pagi di rumah lebih memilih jajan disekolah 2 anak mempunyai status gizi normal, 1 anak gemuk dan 1 anak kurus, dan 6 anak mengatakan tidak suka makan sayur-sayuran 3 anak berstatus gizi normal 2 anak kurusdan 1 anak gemuk.

Pola makan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan sebaliknya pola makan yang kurang baik akan menyebabkan tubuh menjadi kurus. Kedua keadaan tersebut sama tidak baiknya, sehingga disebut gizi salah. Untuk mendapatkan gizi seimbang harus memperhatikan pola makan anak. Pola makan yang seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Anak dapat memperoleh gizi seimbang jika

orang tua memperhatikan pola makan anak. Perhatian dapat berupa seperti : pertama, biasakan anak makan 3 kali sehari dengan keluarga , memperbanyak mengonsumsi sayuran dan buah – buahan , biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya , biasakan membawa bekal dan air putih dari rumah(Kementerian Kesehatan, 2014). Kedua, mengatur jadwal makan ideal yaitu 5 kali sehari (sarapan pagi , snack pagi , makan siang , snack sore , dan makan malam) . Dilakukan 5 kali sehari karena tubuh kita memang perlu asupan setiap 3 sampai 4 jam sekali (Aziz, 2013) karena waktu cerna karbohidrat 3 jam , protein 4 jam , dan sayuran 2 jam , sementara waktu cerna lemak 6 – 8 jam (Fu, 2017).

Orang tua yang cenderung kurang mengawasi perilaku anak-anaknya yang sering mengonsumsi jajanan harus dirubah pemikirannya karena pengawasan orang tua terhadap anak sangat penting terutama dalam mengawasi anak mengonsumsi jajanan. Karena jajanan yang dikonsumsi anak-anak akan menentukan status gizi anak tersebut (Hardinsyah & Nyoman, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin meneliti tentang "Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Pohkecik Mojokerto"

1.2 RumusanMasalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

"Adakah hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Pohkecik Mojokerto?"

1.3 TujuanPenelitian

1.3.1 TujuanUmum

Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usiase kolah di SDN Pohkecik Mojokerto

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan anak usia sekolah di SDN Pohkecik Mojokerto
2. Mengidentifikasi status gizi anak usia sekolah di SDN Pohkecik Mojokerto
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usiasekolah di SDN PohkecikMojokerto

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Teori

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan reverensi pendidikan di Perpustakaan SDN Pohkecik Mojokerto.

1.4.2 BagiPeneliti

Bagi peneliti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lapangan dalam penelitian khususnya tentang hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Pohkecik Mojokerto.