

# BAB 1 PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi pada usia <5 tahun, dan fase pertumbuhan cepat (*growth spurt*) dari sistem saraf pusat terjadi sampai usia 18 bulan. Terjadinya malnutrisi pada periode 1-5 tahun akan menghasilkan keterlambatan pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, dan terjadinya keterlambatan perkembangan kognitif. Efek ini akan menyebabkan penurunan IQ (*Intelligence Quotient*) sebanyak 15 poin. Di Indonesia, berdasarkan ukuran Tinggi Badan/Usia, 58,3% anak-anak kategori sangat pendek mempunyai skor perkembangan kognitif yang sangat rendah, hal yang sama juga terlihat pada pengukuran status gizi berdasarkan Berat Badan/Usia, yaitu peningkatan skor perkembangan kognitif berbanding lurus dengan peningkatan status gizi anak prasekolah (Khomsan, 2002).

Bukti-bukti ilmiah menunjukkan bahwa pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif pada anak lebih cepat pada awal tahun pertama kehidupan sampai usia 4 tahun, 50% dari kapasitas intelektual dewasa telah dicapai pada usia ini, dan sebelum usia 13 tahun kapasitas intelektual dewasa telah tercapai sampai 92% (Ijarotimi et al., 2007). Sebagai tambahan, kurangnya nutrisi dapat mengakibatkan perubahan pada perilaku sosial, penurunan atensi dan kemampuan belajar, dan hasil belajar yang buruk (Warsito, 2012).

Salah satu faktor pendukung eksternal yang baik adalah gizi yang baik dan tepat. Beberapa gizi yang berperan penting dalam perkembangan sistem saraf pusat anak adalah asam lemak esensial, terutama omega-3 dan omega-6. Kedua asam lemak esensial ini adalah asam lemak rantai panjang tidak tersaturasi yang

tidak dapat dibentuk oleh tubuh, artinya asam lemak ini hanya dapat didapatkan dari makanan. Contoh makanan yang mengandung omega-3 adalah ikan, kacang-kacangan, dan minyak ikan (Diana FM, 2012). Sedangkan contoh makanan yang mengandung omega-6 adalah daging, kacang kedelai, telur, dan minyak jagung (Diana FM, 2013).

Untuk mendapatkan hasil yang optimal, diet omega-3 dan omega-6 pada anak harus seimbang, yaitu dengan kadar omega-3 : omega-6 adalah 1:4. Akan tetapi pada saat ini, rasio konsumsi cenderung berubah menjadi 1:20. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup dan pemilihan jenis makanan zaman sekarang yang lebih cenderung dari hasil peternakan daripada hasil perikanan (Candela et al., 2011).

Berdasarkan data statistik kelautan dan perikanan, rata-rata tingkat konsumsi ikan nasional adalah 35,14 kilogram/kapita/tahun. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) ke VII tahun 2004 mengatakan, bahwa untuk hidup sehat maka masyarakat perlu mengkonsumsi ikan sejumlah 35 kg/kapita/tahun. Tingkat rata-rata konsumsi ikan Sumatera Barat masih dibawah angka ini, yaitu 34,42 kg/kapita/tahun. Walaupun demikian, Kabupaten Pariaman telah malampaui target konsumsi ikan nasional yakni sebesar 42 kg/kapita/tahun (Departemen Kelautan dan Perikanan, 2015).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Pendidikan Kabupaten Padang Pariaman, jumlah lembaga penyelenggara program PAUD, khususnya Pos PAUD sudah terdapat di 15 Kecamatan dari 17 Kecamatan yang ada di Kabupaten Padang Pariaman. Pos PAUD di Kecamatan Nan Sabaris mempunyai jumlah peserta didik paling banyak diantara seluruh kecamatan yang ada di Kabupaten

Padang Pariaman yaitu sebanyak 197 peserta didik yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Pauh Kamar (Dinkes Prov Sumbar, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengetahui bagaimana hubungan rasio asupan omega-3 dan omega-6 pada perkembangan kognitif anak usia 2-5 tahun di Pauh Kamar.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, yang menjadi permasalahan adalah bagaimana hubungan rasio asupan omega-3 dan omega-6 pada perkembangan kognitif anak usia 2-5 tahun di Pauh Kamar.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Dari permasalahan yang ada, maka didapatkan tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui hubungan rasio asupan omega-3 dan omega-6 pada perkembangan kognitif anak usia 2-5 tahun di Pauh Kamar.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui asupan omega-3 anak usia 2-5 tahun di Pauh Kamar.
2. Mengetahui asupan omega-6 anak usia 2-5 tahun di Pauh Kamar.
3. Mengetahui rasio asupan omega-3 dan omega-6 anak usia 2-5 tahun di Pauh Kamar.
4. Mengetahui perkembangan kognitif anak usia 2-5 tahun di Pauh Kamar.

5. Mengetahui hubungan rasio asupan omega-3 dan omega-6 terhadap perkembangan kognitif anak usia 2-5 tahun di Pauh Kamar

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat bagi Akademik**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan wawasan untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan hubungan rasio asupan omega-3 dan omega-6 pada perkembangan kognitif anak usia 2-5 tahun.

##### **1.4.2 Manfaat bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan wawasan mengenai hubungan rasio asupan omega-3 dan omega-6 pada perkembangan kognitif anak usia 2-5 tahun.

##### **1.4.3 Manfaat bagi Bidang Terkait**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran bagi studi atau kajian di bidang gizi.

