

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada tahap perkembangan baik secara kognitif, fisik, moral maupun sosio-emosional sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya⁽¹⁾. Menurut WHO (*World Health Organization*) anak usia sekolah yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia usia sekolah berada pada usia 7-12 tahun. Permasalahan gizi yang saat ini dialami anak usia sekolah dikenal dengan istilah *triple burden malnutrition* atau tiga beban besar masalah gizi yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan zat gizi mikro⁽²⁾.

Gizi lebih adalah status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan⁽³⁾. Gizi lebih merupakan masalah serius pada anak karena berpotensi menetap hingga dewasa dan merupakan faktor risiko berbagai penyakit metabolik dan penyakit degeneratif⁽⁴⁾. Gizi lebih dapat menyebabkan perasaan putus asa, malu, bahkan depresi, karena individu dengan gizi lebih sering kali menjadi sasaran ejekan⁽⁵⁾.

Gizi lebih pada anak usia sekolah perlu diperhatikan karena prevalensinya yang semakin meningkat. Menurut WHO, pada tahun 2022 lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas⁽⁶⁾⁽⁷⁾. Pada tahun 2018, satu dari lima anak usia sekolah (20%, atau 7,6 juta) dan satu dari tujuh remaja (14,8%, atau 3,3 juta) di Indonesia mengalami kelebihan berat badan dan obesitas⁽⁸⁾. Angka ini menunjukkan tingginya kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di Indonesia.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi gizi lebih pada anak usia 5-12 tahun berdasarkan IMT/U di Indonesia sebesar 10,8%⁽⁹⁾. Angka tersebut meningkat menjadi 11,9% pada tahun 2023⁽¹⁰⁾. Prevalensi gizi lebih pada anak usia 5-12 tahun berdasarkan IMT/U di Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 sebesar 7,84%⁽¹¹⁾. Angka tersebut meningkat menjadi 10,9% pada tahun 2023⁽¹⁰⁾. Berdasarkan data tersebut, prevalensi gizi lebih mengalami kenaikan dari tahun 2018 ke tahun 2023, baik di tingkat nasional maupun di tingkat provinsi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, Kota Padang sebagai Ibu Kota Sumatera Barat memiliki angka prevalensi gizi lebih pada anak usia 5-12 tahun sebesar 7,48%⁽¹¹⁾. Berdasarkan kategori *Nutrition Landscape Information System* (NLiS) dari WHO, angka tersebut tergolong kategori sedang yang sudah dianggap sebagai masalah kesehatan yang memerlukan perhatian. Selain itu angka tersebut tidak jauh dari angka prevalensi nasional sebesar 7,84% sehingga masalah gizi lebih di Kota Padang perlu menjadi perhatian.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adila pada tahun 2023 pada anak usia sekolah, ditemukan bahwa sebanyak 55,6% siswa memiliki status gizi lebih di SDN 20 Indarung Kota Padang. Berdasarkan penelitian oleh Nadiya tahun 2021 pada anak sekolah di Yayasan Pertiwi Kota Padang, didapatkan hasil bahwa anak dengan status gizi lebih *overweight* sebanyak 87 anak (69,6%). Angka tersebut menunjukkan lebih dari separuh siswa mengalami gizi lebih sehingga masalah gizi lebih pada anak usia sekolah di Kota Padang perlu menjadi perhatian.

Kota Padang merupakan ibu kota Provinsi Sumatera Barat dan memiliki tingkat penghasilan rata-rata tertinggi di Sumatera Barat yang berdampak pada peningkatan taraf hidup dan perubahan gaya hidup yang lebih modern. Kondisi ini berkontribusi terhadap bertambahnya jumlah restoran cepat saji serta semakin

beragamnya jajanan anak di sekolah. Pola makan yang tidak seimbang, seperti mengonsumsi makanan dalam porsi berlebihan, serta makanan tinggi energi, lemak, dan karbohidrat, dapat menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya kegemukan dan obesitas.

Gizi lebih pada anak dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan faktor penting dalam memengaruhi kebiasaan makan dan pola konsumsi⁽¹²⁾⁽¹³⁾. Pengetahuan gizi pada anak sekolah akan mempengaruhi sikap anak sekolah terhadap pemilihan makanan jajanan⁽¹⁴⁾. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan ringan berkalori tinggi, tinggi lemak dan tinggi garam yang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan dan obesitas⁽¹⁵⁾. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wicaksana tahun 2018 yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi anak sekolah dasar dengan status gizi, anak yang memiliki pengetahuan kurang mempunyai peluang 0,054 kali mengalami status gizi tidak normal dibandingkan dengan anak yang memiliki pengetahuan baik.

Seiring berkembangnya industri makanan global, konsumsi *ultra-processed food* mengalami peningkatan yang pesat, khususnya di negara-negara berkembang⁽¹⁶⁾. Konsumsi *ultra-processed food* di Indonesia telah mencapai sekitar 45% dari total asupan kalori pada tahun 2020, dengan tren konsumsi yang lebih tinggi di kalangan anak-anak dan remaja⁽¹⁷⁾. *Ultra-processed food* adalah makanan yang umumnya memiliki kandungan yang diformulasi oleh industri dan diolah menggunakan peralatan teknologi canggih dan melibatkan penambahan bahan-bahan seperti pemanis, pewarna, pengawet, dan zat tambahan lainnya⁽¹⁸⁾⁽¹⁶⁾.

Makanan ultra-proses umumnya memiliki kualitas gizi lebih rendah karena cenderung tinggi energi, tinggi gula dan lemak, namun rendah serat, protein, mineral,

dan vitamin⁽¹⁹⁾⁽²⁰⁾. Peningkatan konsumsi makanan ultra proses dapat menyebabkan penurunan atau rendahnya kualitas diet dan dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas⁽²¹⁾. Konsumsi makanan ultra-proses yang tinggi pada anak-anak berhubungan dengan rendahnya asupan gizi esensial serta meningkatnya risiko terkena obesitas⁽¹⁶⁾. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Louzada tahun 2021 yang menyatakan bahwa anak-anak dengan konsumsi makanan ultra-proses yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan dan obesitas.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap terjadinya gizi lebih yaitu kebiasaan sarapan. Sarapan adalah aktivitas mengonsumsi makanan setiap pagi sebelum memulai berbagai kegiatan harian⁽²²⁾. Sarapan memiliki peran penting bagi anak-anak karena memberikan energi yang diperlukan untuk memulai aktivitas harian, termasuk belajar dan bermain. Sarapan juga membantu menjaga kesehatan fisik dengan mencegah rasa lapar berlebihan yang dapat memicu konsumsi makanan tidak sehat⁽²³⁾. Melewatkan sarapan membuat anak akan merasa lapar dan membuat anak ingin menyantap makanan tinggi kalori dari makanan jajanan atau diwaktu makan siang sehingga dapat menimbulkan risiko gizi lebih⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾. Berdasarkan penelitian Prativa tahun 2023, didapatkan sebanyak separuh siswa jarang melakukan sarapan dengan persentase 56,6% di salah satu sekolah dasar di Kota Padang.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang pada siswa sekolah dasar tahun 2023 didapatkan prevalensi siswa dengan status gizi lebih tertinggi berada di wilayah Puskesmas Andalas dengan prevalensi gizi lebih sebesar 12,38%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan angka nasional yaitu sebesar 11,9%. Berdasarkan pendataan skrining kesehatan yang dilakukan oleh puskesmas andalas tahun 2024 didapatkan angka kejadian gizi lebih tertinggi terdapat pada SD Islam Budi Mulya

dengan persentase 8,45% diikuti dengan SD 1-11 Kartika dengan persentase sebesar 7,4%.

Sekolah Dasar 1-11 Kartika Kota Padang merupakan salah satu sekolah dasar swasta yang berada di daerah pusat Kota Padang. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada bulan Februari tahun 2025, daerah sekitar SD Kartika 1-11 Kota Padang terdapat pedagang yang menjual berbagai jenis makanan dan minuman jajanan. Sebagian besar jajanan yang dijual di area sekitar sekolah, terdiri dari makanan kemasan yang tergolong dalam kategori *ultra-processed food*, seperti sosis kemasan, biskuit, keripik, permen, es krim dan minuman kemasan.

Berdasarkan gambaran latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gizi lebih dengan topik penelitian hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Pola konsumsi pada anak akan mempengaruhi status gizi anak. Pola konsumsi anak saat ini cenderung mengonsumsi makanan yang rendah kandungan gizi, salah satunya yaitu *ultra processed food* atau makanan ultra proses. Konsumsi makanan ultra proses yang tinggi akan menyebabkan resiko terjadinya gizi lebih dan obesitas. Pola makan anak yang tidak teratur juga dapat menyebabkan anak mengalami gizi lebih, seperti melewati sarapan dan asupan sarapan yang tidak memadai. Hal ini dapat mengakibatkan anak mengonsumsi makanan yang tinggi kalori pada waktu makan berikutnya atau jajan dengan makanan yang tinggi kalori. Selain itu, pola konsumsi pada anak dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi.

Berdasarkan uraian rumusan masalah yang telah dipaparkan maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu: apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus disusun untuk memastikan setiap aspek penelitian dapat dicapai secara sistematis dan terukur. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diketahui distribusi frekuensi kejadian gizi lebih pada siswa SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.
2. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada siswa SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.
3. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *ultra processed food* pada siswa SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.
4. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pada siswa SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.
5. Diketahui hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada siswa SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.

6. Diketahui hubungan konsumsi *ultra processed food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.
7. Diketahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menyumbang ilmu dan pengetahuan ilmiah yang mampu memperkaya bukti empiris serta memperluas wawasan pembaca berkaitan dengan status gizi dan faktor risiko yang meliputi pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025

1.4.2 Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar acuan untuk bahan penelitian lebih lanjut, khususnya dalam mengembangkan penelitian mengenai status gizi pada anak dan faktor risiko yang mempengaruhinya seperti pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.

1.4.3 Manfaat Praktis

1.4.3.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari dan memperoleh pengalaman dalam belajar lapangan secara langsung dari permasalahan kesehatan yaitu melihat hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan

kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.

1.4.3.2 Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan wawasan bagi sekolah tentang hubungan hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.

1.4.3.3 Bagi Fakultas

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bacaan bagi pembaca untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam bidang keilmuannya untuk meneliti hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar di SD 1-11 Kartika Kota Padang tahun 2025 Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi, konsumsi *ultra processed food*, dan kebiasaan sarapan sedangkan variabel dependen adalah gizi lebih.