

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Anak usia sekolah berusia 6-12 tahun merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi. Pada usia ini, mereka mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang memerlukan perhatian khusus untuk mendapatkan nutrisi yang tepat sehingga dapat memastikan status gizi yang optimal (Saavedra & Prentice, 2023). Status gizi adalah kondisi kesehatan seseorang yang ditentukan berdasarkan asupan zat gizi dan kebutuhan nutrisinya. Tercapainya status gizi yang optimal ditentukan oleh keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk fungsi biologis seperti pertumbuhan, perkembangan, aktivitas fisik, dan pemeliharaan jaringan. Ketidakseimbangan asupan zat gizi dan nutrisi dapat mempengaruhi status gizi yang dapat menyebabkan malnutrisi, baik itu kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (Muchtar et al., 2023).

Anak yang kekurangan dan kelebihan gizi akan mengalami dampak pada perkembangan fisik, perkembangan mental, dan proses berpikir mereka. Status gizi anak usia sekolah di Pakistan sebesar 25,1% sangat kurus, 24% kurus, 11,4% gemuk, dan 6,9% obesitas (Saavedra & Prentice, 2023). Dan di India sebesar 35,2% sangat kurus, 39,7% kurus, 4,2% gemuk, dan 1,2% obesitas (Choedon et al., 2023). Sedangkan prevalensi status gizi pada anak di Indonesia sebesar 2,4% sangat kurus, 10,8% gemuk, dan 9,2% obesitas. Dan suatu negara dapat dikategorikan sebagai kategori baik dalam hal status gizi jika kurang dari 5%. Sedangkan di Indonesia menunjukkan prevalensi sebesar

7,5% anak berstatus gizi kurang (Permatasari et al., 2023). Sedangkan di Provinsi Jawa Timur, prevalensi kurus dan sangat kurus 6,00%, gemuk 10,4%, dan prevalensi gizi buruk dan gizi kurang 16,8% (Asmin et al., 2021). Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak, yaitu penyebab secara tidak langsung seperti pengetahuan, pendidikan, dan ekonomi serta penyebab langsung seperti penyakit infeksi dan konsumsi makanan, contohnya makanan ultra proses (Permatasari et al., 2023).

Makanan Ultra Proses atau Ultra Processed Food adalah produk yang diproduksi secara industri dengan zat-zat yang diekstraksi atau disempurnakan dari makanan alami dan ditambahkan dengan bahan kimia. Sereal, minuman manis, permen, produk daging dan ikan (seperti nugget ayam), dan berbagai makanan siap saji adalah contoh makanan ini. Makanan ultra proses memiliki profil nutrisi yang buruk, seperti tinggi kalori, gula, lemak jenuh, dan garam tetapi rendah serat, protein, serta vitamin dan mineral yang dapat berdampak pada status gizi anak (Shim et al., 2021). Anak-anak yang mengonsumsi makanan ultra proses secara berlebihan cenderung mengalami ketidakseimbangan asupan gizi. Banyak mengonsumsi makanan ultra proses dapat menyebabkan kekurangan asupan mikronutrien penting, seperti vitamin, zat besi, dan kalsium. Kekurangan mikronutrien tersebut dapat menghambat pertumbuhan, perkembangan fisik, dan fungsi kognitif pada anak. Makanan ultra proses ini juga dapat meningkatkan berat badan anak karena kandungan energinya yang tinggi. Tingginya konsumsi makanan ultra proses dapat menyebabkan anak mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Sehingga mereka dapat berisiko

mengalami kelebihan berat badan dan obesitas karena asupan energi yang berlebihan (Cornwell et al., 2019).

Selain itu, kandungan gula yang tinggi dalam makanan ultra proses ini dapat meningkatkan risiko resistensi insulin yang dapat memicu diabetes tipe II pada usia dini. Kandungan gula ini juga dapat merusak enamel gigi, sehingga meningkatkan karies gigi. Konsumsi makanan ultra proses juga dapat berdampak dalam jangka Panjang. Konsumsi secara berlebihan sejak masa kanak-kanak dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) di masa dewasa, seperti hipertensi, penyakit jantung coroner, dan kanker.

Oleh karena itu, diperlukan upaya komprehensif dan melibatkan berbagai pihak untuk mengatasi masalah ini. Tenaga medis seperti perawat dapat menjadi fasilitator edukasi gizi, baik di sekolah, rumah sakit, maupun di komunitas. Perawat dapat memberikan penyuluhan kepada anak-anak dan orang tua tentang bahaya konsumsi makanan ultra proses dan pentingnya pola makan sehat. Perawat juga dapat mengidentifikasi masalah gizi pada anak sejak dini melalui pemantauan status gizi, seperti pengukuran berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Penelitian ini dapat memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi anak, sehingga dapat memberikan intervensi yang tepat.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Makanan ultra proses sering kali rendah nutrisi namun tinggi kandungan gula, garam, dan lemak tidak sehat. Mengonsumsi makanan ultra proses ini berpotensi mempengaruhi status gizi anak usia sekolah dasar, baik dalam bentuk gizi lebih maupun gizi kurang. Namun, masih banyak orang tua dan masyarakat yang belum menyadari dampak dari konsumsi makanan jenis ini terhadap tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana konsumsi makanan ultra proses ini berkaitan dengan status gizi anak usia sekolah agar bisa meningkatkan kesadaran dan membuat langkah-langkah yang tepat untuk mendukung kesehatan anak.

### **2. Pertanyaan Masalah**

- a. Bagaimana konsumsi makanan ultra proses pada anak usia sekolah?
- b. Bagaimana status gizi anak usia sekolah di MI Miftahul Ulum?
- c. Apakah terdapat hubungan antara konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi anak usia sekolah?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum: untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi anak di sekolah dasar.
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengidentifikasi konsumsi makanan ultra proses di kalangan anak usia sekolah

- b. Mengidentifikasi status gizi anak usia sekolah di MI Miftahul Ulum Pandanwangi
- c. Menganalisis hubungan konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi anak usia sekolah di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Sekolah**

- a. Meningkatkan kesadaran bagi siswa, guru, dan orang tua tentang pola makan yang sehat dan dampak dari konsumsi makanan ultra proses.
- b. Dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat kebijakan terkait penyediaan makanan sehat di kantin sekolah dan mengurangi makanan ultra proses.

##### **2. Tenaga kesehatan**

- a. Dapat menjadi dasar dalam merancang program kesehatan untuk mencegah masalah gizi pada anak usia sekolah, khususnya yang berkaitan dengan obesitas, malnutrisi, dan masalah kesehatan lainnya yang disebabkan oleh konsumsi makanan ultra proses.
- b. Menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam menyusun kebijakan dan pedoman yang berkaitan dengan gizi anak.
- c. Memudahkan tenaga kesehatan dalam mengidentifikasi risiko kesehatan yang mungkin muncul akibat konsumsi makanan ultra proses, sehingga dapat melakukan tindakan preventif.

##### **3. Responden penelitian**

- a. Pemahaman anak-anak dapat ditingkatkan tentang dampak makanan ultra proses terhadap status gizi.

- b. Memotivasi anak untuk mengubah kebiasaan makan mereka dengan memilih makanan yang lebih sehat dan mengurangi konsumsi makanan ultra proses.

#### 4. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi anak atau mencari cara yang efektif untuk mengurangi konsumsi makanan ultra proses.

