

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Usia anak sekolah merupakan usia puncak pertumbuhan anak sekolah dasar yang tergolong mulai dari usia sekitar 7 hingga 12 tahun<sup>1</sup>. Pada usia tersebut terjadi masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita sehingga harus diperhatikan tumbuh kembangnya karena anak merupakan investasi bangsa. Dalam fase tumbuh kembang tersebut berkaitan dengan asupan zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar.

Kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi anak-anak merupakan hal yang perlu diperhatikan. Hal tersebut disebabkan karena pada anak usia sekolah memiliki kebebasan dalam memilih makanan yang ia inginkan. Anak sudah dapat menentukan makanan apa yang disukainya karena sudah mengenal lingkungan. Kriteria makanan yang disukai anak-anak biasanya banyak mengandung gula, garam, lemak, dan MSG (*Mono Sodium Glutamate*), serta bahan tambahan pangan lainnya, seperti yang terdapat pada *fast food* atau *junk food*<sup>2</sup>. Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti, meskipun dari pihak sekolah sudah mendapatkan pendampingan dari Puskesmas setempat untuk mewujudkan “Kantin Sehat” dengan menyeleksi makanan dan minuman yang diujikan di kantin sekolah, tetapi masih banyak jenis makanan yang tinggi kandungan gula, garam, dan lemak.

Menurut penelitian Ulya (2003) dalam Syafitri (2009) yang dilakukan pada siswa SD di Jakarta Timur menyebutkan bahwa kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari siswa berkisar antara 10-20%. Padahal, sebaiknya jajanan sekolah hanya menyumbang 5-10% dari kebutuhan energi dan zat gizi sehari<sup>2</sup>. Hal demikian terjadi karena anak rata-rata menghabiskan waktu 6-8 jam di sekolah. Meskipun secara kuantitas waktu masih lebih banyak dihabiskan di lingkungan sosial dan keluarga, tetapi secara kualitas, masa makan aktif anak justru lebih banyak dihabiskan pada jam sekolah tersebut. Ketika jam istirahat tiba, anak memanfaatkan waktu untuk makan jajanan sebagai pengisi perut yang sudah lapar.

Mengingat lamanya waktu yang dihabiskan anak di sekolah dan melewati waktu makan siang, maka SD Muhammadiyah Kauman menyelenggarakan pelayanan makan siang (*school feeding*) bagi siswa kelas 3 hingga 6. Penyelenggaraan ini dimaksudkan untuk memudahkan orang tua agar tidak kerepotan menyiapkan bekal anak dan mencegah agar anak tidak jajan makan siang sembarangan. Namun, dalam pelaksanaan penyelenggaraan makanan di institusi juga perlu memperhatikan mutu gizinya.

Selain dari konsumsi makanan jajanan anak sekolah, kandungan gula, garam, dan lemak pada pemberian makan siang anak juga tidak boleh diabaikan. Menurut anjuran batas konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan RI, yaitu batas konsumsi gula per orang/hari adalah 50 gram (4 sendok makan), sementara untuk batas konsumsi garam per orang/hari

adalah 2000 miligram natrium/ sodium atau 5 gram garam atau 1 sendok teh. Untuk lemak, batas konsumsi lemak per orang/hari adalah 67 gram atau setara dengan 5 sendok makan minyak pada orang dewasa<sup>3</sup>. Sedangkan untuk anak-anak direkomendasikan lebih sedikit daripada orang dewasa disesuaikan dengan kebutuhan energinya<sup>4</sup>.

Di Indonesia, perilaku konsumsi berisiko untuk makanan manis pada usia  $\geq 10$  tahun mencapai 53,1%, untuk makanan asin sebesar 26,2%, dan untuk makanan berlemak sebesar 40,7%<sup>5</sup>. Kelebihan ketiga zat makanan tersebut dalam tubuh dapat menyebabkan berbagai kondisi yang merugikan, seperti obesitas pada anak bahkan dapat memicu terjadinya penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung coroner, kanker, dan *stroke*.

Secara nasional pada masalah gemuk pada anak usia 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk sebesar 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari dkk (2014) pada 4 sekolah dasar di Kabupaten Banyumas menunjukkan kasus pada anak sekolah cukup tinggi, yaitu sebanyak 10,7% gemuk dan 9,3% obesitas. Analisis lanjut yang dilakukan oleh Purnamasari dkk (2016) menemukan bahwa kasus kegemukan lebih banyak terjadi di perkotaan sebesar 27,3% dibanding pedesaan hanya 2,5%<sup>6</sup>.

Kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak tersebut perlu dikontrol, terlebih pada anak-anak karna dapat membentuk kebiasaannya di

masa mendatang. Hal tersebut juga menjadi poin penting yang tercantum dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014 nomor lima, yaitu batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak<sup>7</sup>.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang ketersediaan makanan di sekolah dan kontribusinya terhadap rekomendasi konsumsi gula, garam, dan lemak.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana ketersediaan makan siang dari penyelenggaraan makanan di SD Muhammadiyah Kauman?
2. Bagaimana ketersediaan makanan jajanan di kantin SD Muhammadiyah Kauman?
3. Berapa kontribusi asupan makanan di sekolah terhadap rekomendasi konsumsi gula, garam, dan lemak?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis ketersediaan makanan di sekolah dan kontribusinya terhadap rekomendasi konsumsi gula, garam, dan lemak

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi ketersediaan makan siang dari penyelenggaraan makanan di sekolah
- b. Mengidentifikasi ketersediaan makanan jajanan yang diujikan di kantin sekolah

- c. Mengetahui konsumsi gula, garam, dan lemak selama di sekolah

#### **D. Ruang Lingkup**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi dengan cakupan penelitian gizi penyelenggaraan makanan khususnya mengenai mutu gizinya terhadap rekomendasi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL).

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

###### a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman, dan pengetahuan tentang kebiasaan konsumsi makanan jajanan anak sekolah dan penyelenggaraan makanan institusi di sekolah serta kontribusinya terhadap rekomendasi konsumsi gula, garam, dan lemak.

###### b. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan penelitian selanjutnya.

##### 2. Manfaat Praktis

Bagi institusi sekolah diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki mutu gizi penyelenggaraan makan siang di sekolah berdasarkan kandungan gula, garam, dan lemak serta standar kriteria makanan jajanan yang dijual di kantin sekolah, sehingga dapat mengupayakan kontrol asupan gula, garam, dan lemak siswa di SD Muhammadiyah Kauman.

## F. Keaslian Penelitian

1. Rakhmawati, Luthfi (2009)<sup>8</sup> menulis tentang “Kontribusi Makanan di Sekolah dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bogor” perbedaan dengan penelitian Rakhmawati adalah lokasi dan variabel penelitian. Pada penelitian Rakhmawati menggunakan lokasi penelitian sekolah dasar di kota Bogor dan yang diperhatikan adalah tingkat kecukupan energy dan zat gizi dari kontribusi makanan di sekolah, sedangkan pada penelitian ini berlokasi di SD Muhammadiyah Kauman yang diperhatikan adalah asupan gula, garam, dan lemak dari penyelenggaraan makan di sekolah dan konsumsi makanan jajanan siswa. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah keduanya menggunakan rancangan penelitian *cross-sectional*.
2. Atmarita (2015)<sup>9</sup> yang menulis tentang “ASUPAN GULA, GARAM, DAN LEMAK DI INDONESIA: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014” perbedaan dengan penelitian ini adalah lokasi dan subyek penelitian. Pada penelitian Atmarita, penelitian dilakukan dengan sampel rumah tangga dan tingkat provinsi serta melihat asupan yang dikonsumsi selama 24jam terakhir (*recall* 24jam), sedangkan penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Kauman dan hanya melihat konsumsi asupan selama di sekolah. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*.

3. Noviani, Kurnia (2016)<sup>10</sup> yang menulis tentang “Kebiasaan Jajan dan Pola Makan serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewu Bantul” perbedaan dengan penelitian Noviani adalah pada lokasi dan variabel penelitian. Pada penelitian memperhatikan pola makan anak dan menggunakan metode *recall* 24 jam, sedangkan pada penelitian ini hanya memperhatikan konsumsi asupan selama di sekolah dan dilakukan di SD Muhammadiyah Kauman. Persamaan pada kedua penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional*.