

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini menghadapi masalah gizi ganda. Yang dimaksud dengan masalah gizi ganda adalah masalah gizi kurang belum tuntas tertangani dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang yang menjadi tantangan adalah masalah kekurangan energi protein (KEP), masalah anemia, masalah gangguan akibat kekurangan iodium (GAKI) dan masalah kekurangan vitamin A. Anak yang kurus menunjukkan asupan gizi anak tersebut rendah, sehingga persediaan lemak dan otot tubuhnya sedikit. Asupan gizi yang rendah menyebabkan anak tidak mempunyai daya tahan tubuh yang cukup, akibatnya anak menjadi mudah sakit. Sedangkan masalah kelebihan gizi adalah masalah kegemukan yang sudah banyak dijumpai dan mengakibatkan angka kematian. Kelebihan berat badan maupun obesitas merupakan masalah gizi yang harus mendapat perhatian.¹

Berat badan berlebih dan obesitas pada anak atau remaja akan berlanjut menjadi obesitas di usia dewasa. Kegemukan pada anak juga dapat menurunkan fungsi kognitif, anak menjadi malas, kurang aktif disebabkan oleh beban tubuh yang berat. Diagnosis berat badan lebih dengan status antropometri indeks massa tubuh yaitu bila didapatkan garis *Z-score* pada grafik Indeks Massa Tubuh menurut *World Health Organization* didapatkan lebih besar dari 1.¹ Menurut data Riskesdas oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, proporsi status gizi gemuk pada balita di Indonesia mengalami penurunan dari tahun 2013, yaitu dari 11,8% menjadi 8%. Pada provinsi Jawa Barat proporsi status gizi gemuk masih sebesar 9%. Sedangkan untuk proporsi status gizi kurus di Indonesia juga mengalami penurunan dari tahun 2013, yaitu 12,1% menjadi 10,2%. Pada provinsi Jawa Barat, proporsi status gizi kurus sebesar 8%.²

Secara umum, berat badan meningkat selama tahun pertama kehidupan, kemudian menurun sampai titik minimum pada usia 6 tahun. Setelah itu berat badan meningkat lagi pada kanak – kanak, kenaikan kedua ini disebut sebagai *rebound adiposity*. Jika terjadi lebih cepat sebelum usia 6 tahun disebut sebagai *early adiposity rebound*.³ *Early adiposity rebound* dikaitkan dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan.⁴ Anak akan mengalami berat badan berlebih (*overweight*) dan kelebihan lemak dalam tubuh (obesitas) apabila selalu makan dalam porsi besar dan tidak diimbangi dengan aktivitas yang seimbang.⁵ Tetapi apabila anak kekurangan zat – zat gizi yang dibutuhkan maka dapat menyebabkan berat badan kurang (*underweight*).⁶ Lingkungan dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting dalam kebiasaan makan anak balita. Lingkungan dan keluarga yang memberi teladan makan yang baik akan membuahkan hasil yang baik pula pada diri si anak.⁵

Karbohidrat biasanya berfungsi sebagai sumber utama kalori tubuh manusia. Karbohidrat kompleks umumnya dianggap lebih sehat daripada karbohidrat sederhana. Mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan rendah gizi adalah salah satu penyebab utama kenaikan berat badan yang tidak sehat.⁷ Kelebihan berat badan sangat erat kaitannya dengan asupan makanan sehari-hari, terutama penyumbang kalori, seperti gula dan lemak. Gula yang dikonsumsi sehari-hari akan meningkatkan kalori tanpa zat gizi lainnya. Ada dua macam gula yang dikonsumsi yaitu, gula yang berasal dari buah-buahan, seperti fruktosa, atau berasal dari susu (laktosa), dan gula yang ditambahkan pada makanan dan minuman, seperti gula pasir (sukrosa). Sukrosa adalah gula yang dikenal sebagai gula tambahan yang kemungkinan berkontribusi terhadap kejadian obesitas, dan penyakit kronis lainnya. Berdasarkan Analisis Survei Konsumsi Makanan Indonesia (SKMI) tahun 2014, menunjukkan bahwa rata-rata hampir 20 persen dari asupan karbohidrat yang dikonsumsi penduduk Indonesia berasal dari sukrosa.⁸

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Lutfiyatul Afifah pada tahun 2019 di Jawa Timur menunjukkan bahwa tingkat asupan karbohidrat dengan status gizi balita usia 2 - 5 tahun memiliki hubungan yang bermakna. Semakin tercukupi tingkat asupan karbohidrat maka akan meningkatkan status gizi balita.⁹ Sedangkan penelitian yang lainnya yang dilakukan di Semarang oleh Indah Febriyani pada tahun 2014 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan minuman manis dengan indeks massa tubuh pada anak usia prasekolah.¹⁰ Berdasarkan hasil penelitian yang berlawanan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian pada anak di Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Bagaimana pengaruh asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana terhadap status gizi anak prasekolah.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana di TK “X” Kota Bandung.
2. Mengetahui gambaran status gizi di TK “X” Kota Bandung.
3. Mengetahui pengaruh asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana terhadap status gizi anak prasekolah.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademis

Memberikan informasi mengenai pengaruh asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana terhadap status gizi anak prasekolah.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi orang tua yang memiliki anak usia 3 – 5 tahun untuk mengurangi risiko terjadinya obesitas atau berat badan berlebih pada anak usia 3 – 5 tahun dan meningkatkan sosialisasi mengenai pentingnya pola makan sehat untuk anak usia 3 – 5 tahun.
- Sebagai pedoman bagi masyarakat untuk berperan serta dalam pelaksanaan pola makan sehat dan penurunan kejadian kegemukan pada anak usia 3 – 5 tahun.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Early adiposity rebound merupakan penanda prediktif obesitas di masa kanak – kanak, remaja, dan dewasa.³ Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan, sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam bentuk lemak. Kelebihan energi dapat disebabkan oleh asupan energi yang tinggi atau energi yang keluar rendah. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan energi yang keluar rendah salah satunya bisa disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik dan/atau rendahnya metabolisme tubuh.¹¹ Namun bila tubuh kekurangan asupan energi, cadangan lemak akan diubah menjadi energi sehingga dapat memengaruhi status gizi.¹²

Asupan energi yang kurang dapat menyebabkan ketidakseimbangan negatif yang berakibat berat badan akan menjadi lebih rendah.⁶

Makanan yang umumnya dikonsumsi sebagian besar mengandung karbohidrat. Karbohidrat dibedakan menjadi dua golongan, yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana dapat dibedakan menjadi monosakarida dan disakarida. Karbohidrat yang ada pada makanan akan dicerna di mulut dan lumen saluran cerna. Polisakarida makanan seperti tepung dan glikogen akan diubah menjadi disakarida maltosa oleh enzim amilase liur dan amilase pankreas. Sedangkan disakarida makanan seperti maltosa, laktosa, dan sukrosa masing - masing akan diubah menjadi bentuk monosakaridanya oleh enzim disakaridase yang ada di sel epitel usus halus. Maltosa akan menjadi dua buah molekul glukosa oleh enzim maltase, laktosa akan diubah oleh enzim laktase menjadi galaktosa dan glukosa, dan sukrosa akan menjadi glukosa dan fruktosa oleh enzim sukrase. Lalu monosakarida ini akan diabsorpsi sehingga masuk ke dalam sel.¹³ Di dalam sel, glukosa akan diubah menjadi asam piruvat melalui proses glikolisis. Setelah itu asam piruvat diubah menjadi *asetyl co-a* di dalam mitokondria. *Asetyl co-a* selanjutnya akan diubah menjadi energi melalui proses siklus *Krebs* (siklus asam sitrat). Jika *asetyl co-a* yang dihasilkan berlebihan, akan dikeluarkan dari mitokondria ke sitosol dalam bentuk sitrat. Lalu di sitosol akan diubah kembali menjadi *asetyl co-a* dengan enzim *ATP-citratelase*. Bila sitrat yang terdapat di sitosol banyak maka proses lipogenesis akan terjadi. Dalam proses lipogenesis *asetyl co-a* akan diubah menjadi asam lemak (palmitat).¹⁴

Karbohidrat sederhana lebih cepat diserap dan menyediakan energi dalam waktu singkat.¹⁵ Penyerapan yang cepat ini akan membuat perut mudah lapar. Ketika kita makan lagi, asupan makanan akan membuat energi *input* berlebih yang akan mengakibatkan penyimpanan energi

dalam tubuh pun berlebihan. Apabila tidak diimbangi oleh aktivitas fisik yang seimbang maka dapat menyebabkan obesitas. Begitu juga sebaliknya, apabila energi *input* kurang dapat mengakibatkan energi yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi sehingga tubuh harus menggunakan energi cadangan yang tersimpan di dalam tubuh. Hal tersebut dapat menyebabkan berat badan menurun.¹⁶ Karbohidrat sederhana biasanya memberikan ‘kalori kosong’ yaitu kalori tanpa nutrisi. Sehingga peningkatan konsumsinya dianggap sebagai pendorong utama penyebaran obesitas di seluruh dunia dan kelebihan berat badan, terutama di antara anak – anak dan dewasa muda.⁷

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Asupan makanan tinggi karbohidrat sederhana memengaruhi status gizi anak prasekolah.