

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap anak akan melewati proses tumbuh kembang sesuai dengan tahapan umurnya.<sup>1</sup> Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan intraseluler, sehingga ada penambahan ukuran fisik dan struktur tubuh sedangkan perkembangan adalah bertambahnya fungsi tubuh menjadi kompleks sehingga anak memiliki kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara bahasa, serta sosialisasi, dan kemandirian.<sup>1</sup> Tahap tumbuh kembang balita yang merupakan kelompok anak yang berusia di bawah lima tahun (12-59 bulan) cukup rentan terhadap serangan berbagai penyakit, terutama kekurangan atau kelebihan asupan nutrisi.<sup>2</sup> Pertumbuhan anak pada masa balita, membutuhkan asupan gizi yang relatif lebih tinggi dari pada orang dewasa dengan pemberian makanan yang tepat baik secara kuantitas maupun kualitas.

Saat ini di Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi atau *triple burden* yaitu, kekurangan gizi yang terdiri dari marasmus, kwashiorkor, dan marasmus-kwashiorkor dan kekurangan zat gizi mikro seperti mineral dan vitamin serta kelebihan gizi atau obesitas.<sup>3</sup> Obesitas pada anak berhubungan dengan waktu terjadinya *adiposity rebound* yang pada umumnya terjadi sekitar usia 5-7 tahun, apabila *adiposity rebound* terjadi lebih dini (< 5 tahun) maka anak memiliki risiko meningkat untuk mengalami obesitas.<sup>4</sup> Pencegahan terhadap masalah gizi dapat dilakukan dengan pemantauan status gizi balita yang ditentukan menggunakan tiga indikator yaitu umur, berat badan dan tinggi badan yang kemudian dikonversikan kedalam tiga indikator antropometri yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U) dan berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) dan dimasukkan dalam bentuk nilai terstandar (*Z-score*) dengan menggunakan klasifikasi menurut WHO atau menggunakan tabel dari *centers for disease control and prevention* (CDC).<sup>5</sup>

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) menunjukkan adanya perbaikan status gizi buruk pada balita di Indonesia dari tahun 2013 yaitu status gizi kurang 17,7% (Riskesdas 2018) lebih baik dari 19,6% (Riskesdas 2013) meskipun menurun tapi kurang signifikan, karena Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan batas prevalensi 20% untuk status gizi buruk sedangkan obesitas di Indonesia cukup tinggi yaitu 14,8% (Riskesdas 2013) menjadi 21,8% (Riskesdas 2018).<sup>6</sup> Di Jawa Barat berdasarkan data Riskesdas 2013 prevalensi kekurusan dengan pengukuran menggunakan indikator *Z-Score* <-3,0 SD cukup tinggi yaitu 5,0% begitupun juga dengan prevalensi kegemukan masih di atas angka umum yaitu 11,85% dan adanya peningkatan obesitas pada orang dewasa yang terjadi secara signifikan sejak tahun 2007 dari 10,5% (Riskesdas 2007) menjadi 21,8% (Riskesdas 2018).<sup>7</sup>

Oleh karena itu, penilaian pertumbuhan dan perkembangan anak perlu dilakukan secara berkala, karena merupakan hal penting yang mempengaruhi kualitas hidup anak yang dapat dilakukan oleh banyak pihak. Perlunya perhatian lebih terhadap pertumbuhan anak di usia balita didasarkan fakta bahwa kurang gizi pada masa emas ini bersifat ireversibel (tidak dapat pulih) dan mempengaruhi perkembangan otak anak.<sup>8</sup>

Pola asuh makan anak harus diperhatikan dengan baik untuk mengatasi masalah kelebihan dan kekurangan gizi anak.<sup>9</sup> Makanan selingan atau kudapan adalah makanan yang bukan merupakan menu utama, makanan selingan tidak mengandung sumber asupan nutrisi yang lengkap tetapi pemberian makanan selingan dapat mendukung asupan nutrisi sehingga perlu diperhatikan kandungan nutrisi dan jadwal pemberiannya.<sup>10</sup> Berdasarkan latar belakang tersebut dan penelitian terdahulu oleh Kurniawati dkk dengan judul sarapan dan asupan selingan terhadap status obesitas pada anak usia 9-12 tahun dan didapatkan hasil bahwa ada hubungan signifikan antara asupan energi dengan status obesitas, maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui tentang pengaruh asupan makanan selingan terhadap status gizi anak prasekolah di TK "X" Kota Bandung tahun ajaran 2020/2021.<sup>9</sup>

## 1.2 Identifikasi Masalah

- 1) Bagaimana gambaran status gizi pada anak usia 3-5 tahun di TK “X” Kota Bandung.
- 2) Bagaimana gambaran jumlah makanan selingan yang dikonsumsi setiap harinya oleh anak usia 3-5 tahun di TK “X” Kota Bandung.
- 3) Apakah jumlah makanan selingan yang dikonsumsi anak usia 3-5 tahun berpengaruh terhadap status gizi anak tersebut.

## 1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Mengetahui status gizi pada anak usia 3-5 tahun.
- 2) Mengetahui jumlah makanan selingan yang dikonsumsi setiap harinya oleh anak usia 3-5 tahun.
- 3) Mengetahui hubungan antara makanan selingan dengan status gizi anak usia 3-5 tahun.

## 1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

### 1.4.1 Manfaat Akademis

- 1) Menambah informasi mengenai pengaruh asupan makanan selingan terhadap status gizi anak 3-5 tahun.
- 2) Menambah informasi ilmiah dalam perkembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara status gizi dengan jumlah makanan selingan pada anak.
- 3) Menambah daftar referensi untuk penelitian terhadap status gizi anak usia 3-5 tahun di masa yang akan datang.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- 1) Menambah dan memberi pengetahuan kepada orang tua tentang pentingnya mengetahui pengaruh makanan selingan terhadap status gizi anak.
- 2) Menambah dan memberi informasi kepada orang tua tentang pentingnya kandungan nutrisi dan jadwal pemberian makanan selingan terhadap status gizi anak.
- 3) Mencegah risiko gizi kurang dan gizi berlebih terhadap anak.

## **1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Pemikiran**

### **1.5.1 Kerangka Pemikiran**

Lingkungan dan keluarga sebagai faktor yang sangat penting dalam pola kebiasaan makan anak balita, teladan makan yang baik dari keluarga akan membuahkan hasil yang baik pula pada anak. Begitupun juga dengan perkembangan media sosial baik elektronik maupun cetak juga berdampak pada asupan makan anak, untuk itu perlu mendampingi anak pada saat melihat berita atau iklan khususnya yang berkaitan dengan makanan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk menumbuhkan pola makan yang baik bagi anak, namun pola makan teman sebaya juga dapat mempengaruhi pola makan anak serta kondisi kesehatan dan penyakit yang dialami anak juga ikut mempengaruhi nafsu makan anak.<sup>11</sup> Perlu diingat bahwa makanan selingan hanya berfungsi untuk menambah zat gizi yang kurang pada saat makan utama dan tidak dapat digunakan untuk menggantikan waktu makan pagi, siang ataupun malam.<sup>10</sup> Angka kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak, serat dan air yang dibutuhkan untuk anak dengan umur 1-3 tahun adalah 1350 kkal energi, 215 gram karbohidrat, 20 gram protein, 19 gram serat dan 1150 ml air, angka kecukupan gizi anak ini dapat tercapai dari dukungan lingkungan dan keluarga untuk menumbuhkan pola makan yang baik bagi anak dengan tetap memperhatikan makanan utama maupun makanan selingan anak.<sup>12</sup>

Komposisi makanan utama berbeda dengan makanan selingan dimana makanan utama mengandung sumber karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin dengan komposisi seimbang sedangkan makanan selingan tidak mengandung sumber asupan nutrisi yang lengkap, tetapi pemberian makanan selingan dapat mendukung asupan nutrisi, karena balita umumnya memiliki kapasitas makan yang terbatas sehingga berisiko tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dengan hanya mengandalkan tiga kali makan utama dalam sehari.<sup>10</sup> Tetapi perlu diperhatikan juga kandungan nutrisi dan jadwal dari makanan selingan yang diberikan karena berpengaruh terhadap perilaku makan anak yang dapat memicu kelebihan atau kekurangan gizi pada anak, apabila seorang anak dibebaskan untuk makan *snack* setiap saat maka dapat berdampak pada asupan kalori dan zat gizi tertentu secara berlebihan.<sup>10</sup> Hal ini dikarenakan *snack* yang disukai anak pada umumnya mengandung sebagian besar karbohidrat, tinggi gula dan garam, namun kandungan protein dan vitamin rendah.<sup>10</sup> Apabila asupan karbohidrat yang berlebih maka akan mengakibatkan obesitas yang mudah terjadi karena asetil-KoA yang merupakan bahan dasar pembentukan lemak dapat dihasilkan dari piruvat yang merupakan produk glikolisis, bila karbohidrat berlebih yang masuk dalam bentuk asetil-KoA tidak akan dioksidasi, melainkan disintesis menjadi asam lemak yang akan disimpan dalam bentuk trigliserida(TG) yang terjadi melalui proses lipogenesis, Trigliserida(TG) ini akan disimpan dalam jaringan adiposa, otot rangka, hati, paru-paru, dan usus untuk menyediakan energi untuk proses metabolisme, namun apabila terjadi penumpukan lemak yang berlebihan maka akan mengakibatkan meningkatnya kadar asam lemak bebas (*Free Fatty Acid/FFA*) yang dihasilkan oleh enzim lipoprotein lipase (LPL) endotel melalui proses hidrolisis sehingga mengakibatkan produksi oksidan yang akan memberikan efek negatif terhadap retikulum endoplasma dan mitokondria. *Free fatty acid* atau FFA yang dilepas karena penimbunan lemak berlebihan akan menghambat terjadinya lipogenesis sehingga terjadi penghambatan pembersihan serum triasilglisero sehingga mengakibatkan tingginya kadar trigliserida darah (hipertrigliseridemia).<sup>13</sup> Sehingga semakin banyak anak mengonsumsi makanan selingan yang tidak diperhatikan kandungan nutrisi dan jadwal nya

mengakibatkan berat badan anak bertambah tetapi berbanding terbalik dengan status gizinya.<sup>12</sup> Pemberian makanan selingan atau kudapan juga harus diperhatikan nilai gizi yaitu sesuai dengan jumlah, aman dan higienis serta waktu makannya yang mana pada umumnya diberikan dua kali sehari diantara waktu makan.<sup>14</sup>

Pola pemberian makanan selingan yang tidak tepat dapat mengakibatkan dua hal yaitu, kekurangan gizi dan kelebihan gizi pada anak yang akan memberi dampak negatif terhadap potensi pertumbuhan anak.<sup>11</sup> Anak yang kekurangan makanan bergizi akan tertinggal pertumbuhan baik fisik, mental dan intelektualnya sedangkan anak yang kelebihan gizi yang dapat disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik, banyaknya mengonsumsi makanan berlemak dan makanan cepat saji atau *frozen food* dapat menimbulkan obesitas yang menyebabkan anak mudah terinfeksi dan juga berhubungan dengan penyakit lainnya seperti, hipertensi, diabetes melitus dan sindrom metabolik lainnya.<sup>11</sup>

Makanan mengandung karbohidrat yang memiliki peranan yang sangat penting sebagai sumber energi, berdasarkan struktur molekul kimianya terdiri dari karbohidrat bentuk sederhana (monomerik dan dimerik) dan karbohidrat kompleks (polimerik). Asupan karbohidrat harus diperhatikan karena apabila terjadi kekurangan dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, dehidrasi, mual, nafsu makan berkurang, dan tekanan darah terkadang turun mendadak sewaktu perubahan posisi dari berbaring ke berdiri sedangkan kelebihan karbohidrat yang dikonsumsi akan diubah menjadi lemak yang diproses di hati dan kemudian disimpan dalam sel lemak, apabila berlebihan dapat menimbulkan obesitas.<sup>16</sup> Makanan yang mengandung serat tidak dicerna oleh enzim pencernaan sehingga tidak dapat berfungsi sebagai sumber energi, fungsi serat antara lain untuk mengontrol berat badan atau kegemukan karena serat akan membuat rasa kenyang lebih lama, penanggulangan penyakit diabetes karena bersifat mampu mengikat air dan glukosa, mencegah berbagai penyakit saluran pencernaan dan mengurangi tingkat kolesterol dan penyakit kardiovaskuler karena bersifat larut air sehingga lebih mudah untuk mengikat lemak didalam usus halus, sedangkan makanan yang mengandung lemak akan dicerna di dalam hati menjadi gliserol dan asam lemak,

sebagian dari gliserol akan diubah menjadi piruvat yang kemudian diubah lagi menjadi glukosa atau asetil KoA untuk menghasilkan energi, dan asam lemak akan disimpan di dalam sel lemak.<sup>16,17</sup> Pada saat terjadi kekurangan kalori maka akan digunakan cadangan jaringan adiposa yang apabila keadaan ini terjadi dalam waktu yang lama maka terjadi katabolisme protein untuk membentuk asam amino sebagai bahan bakar semua jaringan tubuh.<sup>16</sup>

### **1.5.2 Hipotesis Penelitian**

Jumlah dan jenis makanan selingan atau kudapan mempengaruhi status gizi anak usia 3-5 tahun.

