

ORIGINAL ARTICLE

MASALAH GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH

Jinan Nabila Aulia^{1*}

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

Corresponding author:

Jinan Nabila Aulia

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

Email: jinan.aulia369@gmail.com

Article Info:

Dikirim: 02 Januari 2022

Ditinjau: 13 Januari 2022

Diterima: 21 April 2022

DOI:

<https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>

Abstract

Nutrition is the essence of food that is beneficial to the health of the body. Nutrients are divided into two, namely macro and micro. Examples of macronutrients are carbohydrates, fats, and proteins. Meanwhile, micronutrients include vitamins, minerals, water and fiber. Data from UNICEF in 2018 states that about 3 out of 10 children less than 5 years old are stunted, 1 in 10 is underweight, and a fifth of them are overweight. Children at school age are still in the stage of growing and developing so they are quite at risk for nutritional problems. The writing of this article was obtained from various sources in the form of scientific journals and guidelines for related institutions. Source searches were carried out on various online portals such as Medscape, NCBI Google Scholar and other health websites with the keywords "Bad Nutrition in School Age Children", "Malnutrition", and "School Child Nutrition". A child who has nutritional problems is susceptible to disease and there is a decline in academic achievement so the Ministry of Education and Culture created the School Children's Nutrition Program (Progas) in 2018, namely providing breakfast to students to improve nutritional status, breakfast habits, and character education.

Keywords: *Nutrition; School Age; Nutritional Problems; Progas.*

Abstrak

Gizi adalah sari makanan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Zat gizi dibagi dua, yaitu makro dan mikro. Zat gizi makro contohnya adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Sementara itu, yang termasuk zat gizi mikro contohnya vitamin, mineral, air dan serat. Data dari UNICEF tahun 2018 menyatakan bahwa sekitar 3 dari 10 anak kurang dari 5 tahun mengalami stunting, 1 dari 10 mengalami kekurangan berat badan, dan seperlima diantaranya mengalami kelebihan berat badan. Anak pada usia sekolah masih dalam tahap bertumbuh dan berkembang sehingga cukup berisiko terkait masalah gizi. Penulisan artikel ini didapatkan dari berbagai sumber berupa jurnal ilmiah dan pedoman bagi institusi terkait. Pencarian sumber dilakukan di berbagai portal online seperti *Medscape*, *NCBI Google Scholar* dan website kesehatan lainnya dengan kata kunci "Gizi Kurang pada Anak Usia Sekolah", "Malnutrition", dan "School Child Nutrition". Seorang anak yang mengalami masalah gizi mudah terserang penyakit serta terjadi penurunan prestasi akademik sehingga Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan membuat Program Gizi Anak Sekolah (Progas) pada tahun 2018, yaitu pemberian sarapan kepada siswa untuk meningkatkan status gizi, kebiasaan sarapan, dan pendidikan berkarakter.

Kata kunci: Gizi; Usia Sekolah; Masalah Gizi; Progas.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan sari-sari makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. Contoh dari zat gizi, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air dan serat. (Pudentiana dan Eka, 2014). Gizi sangat diperlukan oleh tubuh karena berfungsi sebagai faktor pertumbuhan dan perkembangan serta tingkat kognitif seseorang (Hasanah, 2017). Masalah gizi yang paling sering ditemukan di Indonesia, yaitu kekurangan energy protein, vitamin A, yodium, zat besi, dan gizi lebih atau obesitas (Kemenkes, 2017).

Seorang anak dengan gizi kurang akan mudah mengantuk dan kurang semangat sehingga dapat mempengaruhi proses belajar serta berfikir anak (Susilowati dan Hengky, 2019). Selain itu, masalah gizi pada anak dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kematian pada ibu dan anak, serta berkurangnya produktivitas kerja (Kemenkes, 2017)

Berdasarkan data UNICEF tahun 2018, sekitar 3 dari 10 anak kurang dari 5 tahun mengalami stunting, 1 dari 10 mengalami kekurangan berat badan, dan seperlima diantaranya mengalami kelebihan berat badan (UNICEF, 2019). Proporsi gizi kurang menurut Kemenkes tahun 2013-2018, Indonesia memiliki proporsi sebanyak 19,6% pada tahun 2013 dan 17,7% pada tahun 2018 dengan proporsi paling rendah berada di Kepulauan Riau dan tertinggi di Nusa Tenggara Timur (Kemenkes, 2018). Sementara itu, pada anak usia sekolah (5-12 tahun), persentase gizi kurang sebanyak 11,2% dengan rincian 4% sangat kurus, dan 7,2% kurus (Hasanah, 2017).

Anak pada usia sekolah masih dalam tahap bertumbuh dan berkembang sehingga cukup berisiko terkait masalah gizi. Adapun risiko jangka pendek yang dapat ditimbulkan, yaitu kondisi apatis pada anak, gangguan dalam berkomunikasi dan gangguan perkembangan lainnya. Sementara itu, risiko jangka panjang yang dapat terjadi, yaitu menurunnya IQ seorang anak, terjadi penurunan kognitif, gangguan

integrasi sensorik, gangguan atensi, kurangnya rasa percaya diri, dan turunnya prestasi belajar anak (Saputri *et al.*, 2021).

METODE

Penulisan artikel ini didapatkan dari berbagai sumber berupa jurnal ilmiah dan pedoman bagi institusi terkait. Jurnal yang didapatkan sebanyak 11 jurnal yang didapatkan dari berbagai portal online seperti *Medscape*, *NCBI Google Scholar* dan website kesehatan lainnya dengan kata kunci “Gizi Kurang pada Anak Usia Sekolah”, “Malnutrition”, dan “School Child Nutrition”. Adapun batasan tahun jurnal yang digunakan pada artikel ini, yaitu maksimal 8 tahun terakhir.

PEMBAHASAN

Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan deskripsi antara kebutuhan dan konsumsi dari zat gizi, Status gizi yang baik adalah ketika tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup dan digunakan dengan cara yang lebih efisien (Irvania, 2017).

Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi merupakan gambaran data yang diperoleh dengan membandingkan kondisi gizi berdasarkan hasil pengukuran terhadap ketetapan yang telah disepakati. Menurut Departemen gizi dan Kesehatan Masyarakat, tujuan dilakukannya pengukuran status gizi, yaitu untuk memberikan gambaran terkait metode penilaiannya, memberikan penjelasan terkait kelebihan dan kekurangan metode penilaiannya, dan memberi deskripsi singkat terkait pengumpulan data, perencanaan, serta penerapan dari penilaian yang telah dilakukan (Irvania, 2017).

Beberapa metode yang sering digunakan untuk mengukur status gizi (Irvania, 2017), yaitu:

1. Pengukuran berdasarkan BMI (*Body Mass Indeks*)

BMI atau IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah suatu perhitungan yang membandingkan berat badan dan tinggi badan. Interpretasi dari rentang IMT telah dijelaskan oleh Depkes tahun 2000, yaitu IMT <17 termasuk kurus (kekurangan berat badan kategori berat), IMT 17-18,5 termasuk kurus (kekurangan berat badan kategori ringan), IMT 18,5-25 termasuk normal, IMT 25,1-27 termasuk *overweight* (kelebihan berat badan kategori ringan), dan IMT >27 termasuk obesitas (kelebihan berat badan kategori berat).

2. Pengukuran berdasarkan antropometri

Antropometri merupakan berbagai pengukuran pada dimensi dan komposisi tubuh. Kategori yang digunakan berdasarkan Kemenkes RI tahun 2011, yaitu *Z-score* -3SD s.d. <-2SD termasuk kategori kurus, *Z-score* -2SD s.d. <1SD termasuk kategori normal, *Z-score* 1SD s.d. <2SD termasuk kategori *overweight*, dan *Z-score* >2SD termasuk kategori obesitas.

Definisi Anak Usia Sekolah

Menurut WHO, usia anak sekolah berkisar, yaitu 7-15 tahun. Sementara itu, di Indonesia umumnya anak sekolah berusia 7-12 tahun. Kebutuhan energi pada masa ini lebih banyak daripada usia lainnya, yaitu sekitar 80-90 kkal/kgBB/hari dengan kecukupan protein 1 gram/kgBB/hari. Hal ini disebabkan karena anak usia sekolah sering melakukan aktivitas fisik sehingga memerlukan energi yang lebih besar (Irvania, 2017).

Masalah Gizi pada Anak Sekolah

Seorang anak yang mengalami masalah pada gizinya akan mudah terserang suatu penyakit dan penurunan pada prestasi akademik. Masalah gizi yang dialami dapat disebabkan oleh ketidaktepatan dalam memilih makanan, konsumsi makanan yang berlebihan (Saifah *et al.*, 2019).

Kurangnya gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan seorang anak menjadi lemas, mudah

lelah, dan mudah terserang penyakit sehingga anak mengalami kesulitan dalam melalui proses belajar. Sementara itu, efek jangka panjang yang ditimbulkan, yaitu penurunan kualitas yang dimiliki oleh seseorang. Masalah yang biasanya timbul pada anak usia sekolah, yaitu kekurangan berat badan, anemia defisiensi besi, dan kekurangan vitamin E (AIPGI, 2017). Sementara itu, masalah lainnya yang dapat timbul, yaitu kegemukan, kurang gizi, kekurangan vitamin A, dan kekurangan yodium (Irvania, 2017)

Upaya Perbaikan Gizi pada Anak Usia Sekolah

Pemerintah bersama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) telah membuat suatu program, yaitu Program Gizi Anak Sekolah (Progas) pada tahun 2018, yaitu memberikan sarapan kepada siswa untuk meningkatkan status gizi, kebiasaan sarapan, dan pendidikan berkarakter dalam membiasakan hidup yang bersih dan sehat (Kemendikbud, 2015).

Adapun manfaat yang didapatkan dari program ini, yaitu meningkatkan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh dan ketahanan fisik, status gizi dan kesehatan, mengurangi risiko kegemukan, mencegah jajan sembarangan, serta melatih kedisiplinan dan kebersamaan (AIPGI, 2017).

Progas memiliki tujuan khusus, yaitu meningkatkan asupan gizi siswa sekolah dasar mengenai penyediaan konsumsi pangan sesuai dengan prinsip gizi seimbang, meningkatkan ketahanan jasmani, pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang, meningkatkan minat belajar, kecintaan terhadap makanan lokal, serta partisipasi masyarakat dalam memanfaatkan atau menyediakan makanan (AIPGI, 2017).

KESIMPULAN

Status gizi merupakan gambaran antara kebutuhan dan konsumsi dari zat gizi, Beberapa

metode yang sering digunakan untuk mengukur status gizi, yaitu menggunakan BMI/IMT dan antropometri. Seorang anak yang mengalami masalah pada gizinya akan mudah terserang suatu penyakit dan penurunan pada prestasi akademik.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) telah membuat suatu program, yaitu Program Gizi Anak Sekolah (Progas) pada tahun 2018, yaitu berupa pemberian sarapan kepada siswa untuk meningkatkan status gizi, kebiasaan sarapan, dan pendidikan berkarakter.

Adapun saran yang disampaikan penulis dalam artikel ini adalah diharapkan kepada tenaga medis, mahasiswa kesehatan, atau pihak terkait lainnya untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai gambaran terkait masalah gizi pada anak usia sekolah agar dapat dilakukan pemeriksaan lanjutan dan memberikan pengobatan agar masyarakat dapat melakukan tindakan pencegahan atau pengobatan terkait masalah gizi pada anak usia sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- AIPGI. (2017). *Gizi Anak Sekolah. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Hasanah, I. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kognitif Pada Anak Usia Sekolah (11 – 12 Tahun) Di SDN Sumpersari 01 Kabupaten Jember. Available: <http://repository.unmuhjember.ac.id/1029/1/ARTIKEL.pdf>
- Irvania, L. (2017). Identifikasi Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SDN 18 Kendari Barat Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. Available: <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/306/1/KTI%20LILI%20IRVANIA.pdf>
- Kemdikbud. (2018). Kemendikbud Cegah Kekurangan Gizi Peserta Didik Melalui Program Gizi Anak Sekolah 2018. Available: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2018/09/kemdikbud-cegah-kekurangan-gizi-peserta-didik-melalui-program-gizi-anak-sekolah-2018>
- Kemenkes. (2017). Status Gizi Balita dan Interaksinya. Available: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>

- Kemenkes. (2018). Hasil Utama Risesdas 2018. Available: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risesdas-2018_1274.pdf
- Pudentiana dan Eka, A. (2014). Pengaruh Zat Gizi bagi Kesehatan Gigi dan Mulut Anak Usia Sekolah. Available: <https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/wp-content/uploads/legacy/jurnal/dokumen/15RISET%20LITERATUR%20GIZI.pdf>
- Saifah, A *et al.*, (2019). Peran Keluarga Terhadap Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah. Vol , No 2, Pp 83-92.
- Saputri, M. E *et al.*, (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayang Depok. *Journal of Community Engagement in Health*. Vol 4, No 1, Pp 82-85
- Susilowati, E dan Hengky, I. (2019). Pengaruh Status Gizi Terhadap Gaya Belajar Anak Usia Sekolah UNICEF. (2019). Status Anak Dunia 2019. Available: <https://www.unicef.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2019>

Cite this article as: Aulia, J. N. (2022). *Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Ilmiah Media Husada*. 11(1), 21-25. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>