

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Anak-anak membutuhkan makanan yang cukup, baik dalam kuantitas maupun kualitas untuk menjamin pertumbuhan, perkembangan fisik dan psikologis serta menghasilkan energi yang cukup untuk beraktivitas fisik (Misnadiarly, 2007). Usia 7-13 tahun merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Makanan yang kaya akan nutrisi sangat memengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal. Pemberian zat gizi pada masa tumbuh kembang anak tidak dapat selalu terlaksana dengan baik, karena pemberian makanan yang sering tidak sesuai dengan kebutuhan (Septiarini, 2008).

Serat merupakan zat non gizi yang paling sering dibahas manfaatnya terhadap kesehatan. Serat bukanlah zat yang dapat diserap oleh usus, namun peran serat sangat dibutuhkan pada proses pencernaan (Amalia, 2002). Serat dapat membantu melancarkan proses pencernaan dan dapat mengurangi resiko obesitas. Anak usia sekolah mengkonsumsi serat sangat penting karena akan memberikan dampak kesehatan dan dapat mencegah timbulnya penyakit degeneratif. Kebutuhan serat anak laki-laki berusia 10-12 tahun sebanyak 30 gr/hari sedangkan anak perempuan 28 gr/hari (AKG, 2013). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013, mengungkapkan prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak usia 6-12 tahun adalah 18,8%. Data Riskesdas 2013 di provinsi Jawa Tengah, menunjukkan prevalensi gizi lebih pada anak usia 6-12 tahun, untuk anak laki-laki 6,6% dan anak perempuan 4,6%. Prevalensi obesitas dan *overweight* di Semarang tahun 2013 pada anak usia 6-12 tahun adalah 10,6% pada anak laki-laki 13,5% dan anak perempuan 7,4% (Noviardhi, 2014).

Hasil penelitian di Eropa menunjukkan hasil yang berbanding terbalik antara total asupan serat dengan peningkatan berat badan (Huaidong, 2009). Hasil yang

lain ditemukan pada penelitian di Amerika yang menunjukkan bahwa asupan serat berhubungan dengan peningkatan berat badan (Tucker dan Thomas, 2009).

Air merupakan salah satu zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Mengonsumsi air minum dapat membantu proses metabolisme cadangan lemak. Mekanismenya ialah saat konsumsi air kurang, ginjal akan bekerja cukup keras dan bergantung pada hati untuk menggantikan tugasnya sehingga hati tidak lagi melakukan tugasnya memecah lemak dalam tubuh sehingga lemak tubuh cenderung akan disimpan dan bukan dipecah.

Hasil Riskesdas (2007) menunjukkan adanya kondisi kurangnya konsumsi air pada berbagai golongan umur dan salah satunya adalah pada anak usia sekolah. Konsumsi air yang rendah akan berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar dan akan berakibat turunnya prestasi akademik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian “Apakah ada hubungan tingkat kecukupan serat dan air putih dengan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat kecukupan serat dan air putih dengan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mendiskripsikan tingkat kecukupan serat anak SDN Pedurungan Kidul 02 Semarang.
2. Mendiskripsikan tingkat kecukupan air putih anak SDN Pedurungan Kidul 02 Semarang.
3. Mendiskripsikan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.
4. Mengetahui hubungan tingkat kecukupan serat dengan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.

5. Mengetahui hubungan tingkat kecukupan air putih dengan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.
6. Mengetahui hubungan tingkat kecukupan serat dan air putih dengan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Bagi SD Negeri Pedurungan Kidul 02**

Memberikan informasi bagi SDN Pedurungan Kidul 02 mengenai hubungan tingkat kecukupan serat dan air putih dengan berat badan.

##### **1.4.2 Bagi Program Studi S1 Gizi UNIMUS**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

##### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Mendapatkan pengalaman langsung untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama proses perkuliahan serta mengetahui hubungan tingkat kecukupan serat dan air putih dengan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1	Rahayunin gtyas, F	Hubungan antara asupan serat dan faktor lainnya dengan status gizi lebih pada siswa SMPN 115 Jakarta Selatan tahun 2012	2012	Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional.	Tidak ada hubungan asupan serat dan faktor lainnya dengan status gizi lebih.
2	Ayu, E. S., Prayitno, N., Jus'at, I., dan Angkasa, D	Perbedaan konsumsi cairan, status gizi, aktifitas fisik, dan persen lemak tubuh pada murid kelas VII SLTPN 69 Jakarta	2012	Penelitian ini merupakan penelitian komparatif yaitu membandingkan dua atau lebih variabel serta bisa jadi variabel-variabel tersebut tidak berhubungan atau mandiri.	Ada hubungan cukup tinggi (substansial) antara persen lemak tubuh dengan IMT, antara konsumsi cairan, status gizi, aktifitas fisik dan persen lemak tubuh.
3	Mulyasari, I., Muis, S, F., dan Kartini , A	Pengaruh asupan air putih terhadap berat badan, indeks massa tubuh, dan persen lemak tubuh pada remaja putri yang mengalami gizi lebih	2015	Penelitian berdesain eksperimen semu (quasi experiment) yang menggunakan rancangan pre-post test design without control	Minum air putih 30 menit sebelum makan sebanyak 454 ml selama lima minggu tidak dapat menurunkan berat badan dan indeks massa tubuh pada remaja putri yang mengalami gizi lebih tetapi dapat menurunkan persen lemak tubuh pada remaja putri yang mengalami gizi lebih

Beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat kecukupan serat dan konsumsi air putih.
2. Objek pada penelitian ini yaitu anak usia 11 tahun di SDN Pedurungan Kidul 02 Semarang.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah berat badan.