

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia 2-5 tahun merupakan periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional (WHO, 2019). Anak usia 2-5 tahun memerlukan asupan nutrisi yang adekuat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein merupakan dua faktor penting yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan kemampuan motorik anak. Asupan makanan sumber protein yang cukup dapat membantu memenuhi kebutuhan protein anak untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh (Kleinman & Greer, 2019). Anak usia 2-5 tahun masih banyak yang tidak memenuhi kebutuhan aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein yang direkomendasikan.

Aktivitas fisik yang sesuai untuk anak umur 2-5 tahun dapat berupa aktivitas berjalan dan berlari dalam permainan *hide-n-seek*, berlari mengejar bola, berlari menangkap balon, berlatih melempar bola, mencari benda-benda yang disembunyikan menari dan menyanyi dengan berbagai gerakan serta melompat dalam permainan lompat tali. Aktivitas fisik pada anak umur 2-5 tahun beragam dan rata-rata berfungsi untuk melatih keterampilan dasar dari otot-otot serta mengurangi resiko terjadinya obesitas pada anak-anak. Dengan melakukan intervensi aktivitas fisik yang sesuai dengan umur anak, diharapkan data yang signifikan terhadap indeks massa tubuh (*Z- score*) anak.

Anak usia 2-5 tahun atau balita merupakan masa yang tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan, dan akan menjadi penentu bagi masa selanjutnya. Masalah gizi juga rentan terjadi di usia ini salah satunya adalah gizi kurang. Masalah gizi anak 2-5 masih menjadi perhatian karena masih banyak kasus gizi kurang dan gizi buruk di beberapa daerah Di Indonesia (Tika Vibi Setiari dan Yektingtiyastuti, 2025). Hasil Riskesdas 2023 menyebutkan angka balita Wasting secara nasional meningkat dari 7,7% (2022) menjadi 8,5% (2023), angka Balita overweight nasional meningkat dari 3,5% (2022) menjadi 4,2% (2023), dan Angka Balita Underweight secara nasional mengalami penurunan menjadi 15,9%. Desa Weebaghe salah satu berdasarkan hasil entri EPPGBM 2024 memiliki masalah gizi pada balita. Asupan zat gizi makro berperan dalam penyediaan energi dan berhubungan dengan status gizi.

Asupan gizi meliputi energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Energi adalah jumlah asupan keseluruhan yang dikonsumsi seseorang untuk memenuhi kebutuhannya baik dari karbohidrat, protein maupun lemak. Pada anak biasanya mengonsumsi makanan yang sedikit sehingga makanan tersebut tidak cukup memenuhi

kebutuhan energinya setiap harinya. Masalah kegemukan pada balita telah menjadi sinyal yang perlu diwaspadai dinegara-negara maju dan berkembang karena jumlahnya yang cenderung mengalami peningkatan. Masalah kegemukan di Indonesia juga termasuk yang mendapatkan perhatian walaupun secara nasional prevalensi gemuk pada balita mengalami penurunan dari tahun 2010 yang sebesar 14 persen menjadi 11,9 persen di tahun 2013, dan 8 persen di tahun 2018, akan tetapi masih terdapat beberapa provinsi dengan prevalensi gemuk yang lebih tinggi dari nasional (Utami, N. H., & Mubasyiroh, R. (2019).

Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein terhadap status gizi anak usia 2-5 tahun di Desa Weebaghe. Anak usia 2-5 tahun merupakan kelompok rentan yang rentan terhadap masalah gizi, dimana kebutuhan nutrisi yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dari latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein memegang peranan penting dalam menentukan status gizi anak usia 2-5 tahun. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan dalam mempromosikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein terhadap status gizi anak usia 2-5 tahun Desa Weebaghe Kabupaten Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh Aktivitas Fisik Dan Asupan Makanan Sumber Protein Terhadap Status Gizi Anak Usia 2-5 Tahun Di Desa Weebaghe.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik Anak Usia 2-5 Tahun Di Desa Weebaghe
- b. Menidentifikasi asupan makanan sumber protein Anak Usia 2-5 Tahun Di Desa Weebaghe
- c. Mengidentifikasi status gizi anak usia 2-5 tahun di Desa Weebaghe
- d. Menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi dari anak usia 2- 5 tahun di Desa Weebaghe
- e. Menganalisis pengaruh asupan makanan sumber protein terhadap status gizi pada anak usia 2-5 tahun di Desa Weebaghe

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

- 1. Manfaat teoritis :
 - a. Pengembangan ilmu pengetahuan: menambah pengetahuan tentang hubungan antara aktivitas fisik dan asupan protein dengan status gizi anak usia 2-5 tahun. Memberikan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik dan asupan protein yang seimbang untuk mencapai status gizi yang optimal pada anak-anak.
 - b. Referensi penelitian : menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan intervensi kesehatan untuk pekerja di bidang kesehatan.
- 2. Manfaat praktis
 - a. Bagi orang tua dan pengasuh: memberikan informasi tentang pentingnya menyediakan asupan protein yang cukup dan mendorong aktivitas fisik yang seimbang untuk anak-anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik
 - b. Bagi puskesmas dan tenaga kesehatan: menjadi acuan dalam memberikan penyuluhan dan konseling tentang gizi dan aktivitas fisik yang tepat untuk anak-anak, sehingga dapat membantu meningkatkan status gizi anak di Desa Weebaghe.
 - c. Bagi masyarakat: meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dan asupan gizi yang seimbang untuk mencapai status gizi yang optimal, sehingga dapat membantu mengurangi masalah gizi pada anak-anak.

E. Keaslian Penelitiann

Dari sepengetahuan penulis, belum ada penelitian yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Asupan Makanan Sumber Protein Terhadap Status Gizi Anak Usia 2-5 Tahun Di Desa Weebaghe”

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metodelogi dan Variabel	Perbedaan Penelitian
Amanatuz Zuhriyah dan Veni Indrawati	KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWA SDN DUKUHSARI KABUPATEN SIDOARJO	Metode wawancara dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Variabel penelitian menggunakan siswa sd kelas 4-6 menjadi responden dan dengan pendekatan health belief model

Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metodelogi dan Variabel	Perbedaan Penelitian
NI PUTU WINA LESTARI DEWI	HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI SISWA DI SMP N 3 KEDIRI	Metode observasional dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i>	penelitian yakni untuk mengetahui hubungan tingkat lonsumsi Lemak dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa di SMP N 3 Kediri