

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Definisi Anak sekolah

Aset sumber daya manusia (SDM) dan generasi penerus bangsa adalah anak-anak. Salah satu aspek terpenting dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas adalah gizi yang cukup. Pelajar yang lebih muda merupakan sumber daya negara yang vital sebagai sumber daya manusia dalam menghadapi kejadian-kejadian di masyarakat. Siswa kelas bawah adalah anak berusia 6-12 tahun, yang mempunyai kekuatan pada sifat individunya, bersifat dinamis dan tidak bergantung pada orang tuanya. Kebutuhan nutrisi anak sebagian besar dimanfaatkan untuk pertumbuhan jaringan dan latihan penunjang (Rahmiwati, 2014). Anak kecil adalah anak berusia 6 sampai 12 tahun yang memasuki masa remaja. Anak-anak yang sudah memasuki usia sekolah pada umumnya memiliki kondisi gizi yang lebih baik dibandingkan kelompok bayi. Meskipun demikian, masih ada kondisi pola makan siswa muda lainnya yang buruk. Usia, jenis kelamin, dan penyakit menular merupakan contoh kondisi yang berasal dari dalam diri individu. Anak-anak di sekolah membutuhkan lebih banyak makanan, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka memasuki masa remaja. Remaja laki-laki lebih membutuhkan sumber energi yang sehat dibandingkan remaja putri karena remaja laki-laki umumnya akan banyak beraktivitas, namun jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan maka dapat menimbulkan permasalahan pola makan. Mengonsumsi makanan enak namun pada saat anak dalam kondisi lemah atau mempunyai penyakit yang tidak dapat disembuhkan dapat membuat anak mengalami status gizi yang buruk (Hasrul et al., 2020).

2. Pertumbuhan dan perkembangan

Perkembangan dan kemajuan menurut WHO merupakan perpaduan perubahan subjektif dan kuantitatif pada anak kecil. Perkembangan adalah jalannya penambahan subjektif, misalnya berat badan, tinggi badan, lingkaran dada, pinggiran kepala, dan lain-lain. Sebaliknya, perkembangan melibatkan perubahan struktural dan fungsional seperti gerak motorik, fungsi organ, dan lain sebagainya. Dalam tumbuh kembang anak, keduanya merupakan satu kesatuan yang harus berfungsi

secara harmonis (Mandar & Mandar, n.d.). Kebutuhan Gizi Siswa Kelas Muda Peningkatan adalah perubahan yang efisien, sedang dan konstan dalam diri seseorang sejak lahir sampai batas terjauh dalam hidupnya. Perubahan tersebut terjadi pada setiap orang, terutama sejak lahir hingga mencapai usia dewasa. Tepat menyiratkan bahwa perbaikan dari sudut pandang biasa memiliki pengelompokan yang jelas. Istilah "progresif" mengacu pada metamorfosis menuju kondisi ideal selama pembangunan. Dapat dipertahankan sesungguhnya maksudnya adalah adanya konsistensi laju kemajuan sampai pada tingkat ideal yang dapat dicapai. Istilah perbaikan juga dapat mengacu pada bagaimana individu berkembang, menyesuaikan diri, dan berubah sepanjang hidup mereka, melalui perubahan nyata, peningkatan karakter, perubahan mendalam secara sosial, perubahan mental, dan kemajuan bahasa (Sabani, 2019). Perkembangan merupakan perluasan jumlah dan ukuran sel pada seluruh bagian tubuh yang dapat diperkirakan secara kuantitatif. Sedangkan pertumbuhan, kedewasaan, dan pembelajaran dapat mengarah pada perkembangan, yaitu meningkatnya kesempurnaan fungsi tubuh (Lonto et al., 2023).

3. Pada masa awal usia anak masuk sekolah,

Anak-anak akan mengalami peningkatan derajat pergerakan, terutama di sekolah, misalnya mengikuti kursus, mengerjakan tugas sekolah, bermain dengan teman, dan lain-lain seperti anak muda pada umumnya. Hal ini menyebabkan anak mudah merasa lelah dan daya tahan tubuhnya akan mudah menurun jika tidak diimbangi dengan pola makan dan asupan makanan yang cukup dan disesuaikan. Kecukupan gizi seseorang dipengaruhi oleh usia, anak yang berusia 10-12 tahun mempunyai kecukupan kesehatan yang sedikit lebih besar dibandingkan anak yang berusia 7-9 tahun, hal ini dikarenakan umumnya perkembangannya cepat terutama peningkatan berat badan dan tinggi badan (BPOM RI. 2013:5). Karena perbedaan pertumbuhan dan perkembangan jenis kelamin, anak laki-laki dan perempuan memiliki kebutuhan gizi yang berbeda mulai usia 10 tahun. Berdasarkan Angka Kelayakan Sehat tahun 2019, dapat dilihat bahwa syarat sehat bagi siswa sekolah dasar adalah sebagai berikut:

Gambar 1 Angka Kecukupan Gizi Anak usia 6-12 tahun pada tahun berdasarkan
AKG 2019

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
1 - 3 tahun	13	92	1350	20	45	0.7	7	215	19	1150
4 - 6 tahun	19	113	1400	25	50	0.9	10	220	20	1450
7 - 9 tahun	27	130	1650	40	55	0.9	10	250	23	1650
Laki-laki										
10 - 12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850
13 - 15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100
16 - 18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300
19 - 29 tahun	60	168	2650	65	75	1.6	17	430	37	2500
30 - 49 tahun	60	166	2550	65	70	1.6	17	415	36	2500
50 - 64 tahun	60	166	2150	65	60	1.6	14	340	30	2500
65 - 80 tahun	58	164	1800	64	50	1.6	14	275	25	1800
80+ tahun	58	164	1600	64	45	1.6	14	235	22	1600
Perempuan										
10 - 12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13 - 15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16 - 18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150
19 - 29 tahun	55	159	2250	60	65	1.1	12	360	32	2350

B. Kebiasaan Sarapan

1. Pengertian sarapan

Sarapan pagi merupakan tindakan standar di awal hari yang harus diselesaikan untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh agar dapat menyelesaikan olahraga dengan ideal. Hal ini penting terutama bagi anak usia sekolah dasar karena dapat menunjang perkembangan dan kemajuan serta berbagai aktivitas di sekolah. Bagi anak usia dini, energi yang cukup diharapkan dapat membantu latihan pembelajaran di sekolah. Makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap anak memberikan energi. Anak-anak yang sering melewatkan sarapan tidak disarankan. Melewatkan sarapan menyebabkan anak tidak mempunyai tenaga karena perutnya kosong sehingga menyulitkan anak untuk berkonsentrasi otak di sekolah. Menurut Verdiana & Muniroh (2018), hal ini tidak terlalu mendukung peningkatan prestasi belajar. Sarapan sebaiknya mengandung jenis makanan yang kaya karbohidrat, protein, tinggi serat, dan rendah lemak. Melewatkan sarapan dapat membahayakan Anda menjadi gemuk dan mengalami kondisi medis. Berat badan bisa naik karena ketika anak melewatkan sarapan dan merasa lapar, ia akan lebih banyak mengonsumsi makanan berlemak yang didapat dari camilan. Penelitian di AS menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang terus-menerus melewatkan sarapan memiliki risiko 3 kali lebih besar untuk menggigit dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan rasa lapar, yang dapat menyebabkan kegemukan (Mariza dan Kusumastuti, 2013).

2. Waktu sarapan pagi

Sarapan pagi merupakan suatu tindakan makan dan minum yang dilakukan antara pukul 06.00 WIB sampai dengan pukul 09.00 WIB. Sarapan pagi menambah kebutuhan sehat anak, baik makronutrien maupun mikronutrien, sehingga jika nutrisi tersebut terpenuhi maka status kesehatan anak pun akan baik. Sarapan memenuhi $\frac{1}{4}$ kebutuhan makanan sehari-hari, jadi jika seseorang. Jika Anda tidak terbiasa sarapan, ada kemungkinan besar terjadinya masalah gizi. Namun sangat disayangkan masih banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan diri untuk sarapan; antara 20 hingga 40 persen anak-anak di Indonesia terbiasa melewatkan sarapan sebelum beraktivitas. Faktanya, sarapan dapat meningkatkan semangat belajar, mencegah kelelahan, kekurangan, lesu, meningkatkan konsentrasi fokus dan menghindarkan anak dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat (Sajiman et al., 2015).

3. Manfaat sarapan pagi

Banyak sekali manfaat dari memenuhi sarapan pagi. Manfaat tersebut antara lain meningkatkan konsentrasi dan prestasi siswa, menjaga status gizi sehingga menurunkan risiko obesitas, dan menurunkan risiko anemia. Selain itu, sarapan juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik sehingga anak yang terbiasa sarapan pagi jarang sakit. Melewatkan sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga dapat menyebabkan tubuh terasa lemas, lesu, daya pikir menurun, kram perut, pusing, bahkan pingsan. Selain kekurangan glukosa, anak yang melewatkan sarapan pagi lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan anak yang terbiasa sarapan pagi (Purba, 2017).

Sarapan sangat bermanfaat bagi semua orang. Menurut Erlyningrum (2019), sarapan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk menjaga ketahanan fisik, sedangkan bagi anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Tidak sarapan pagi pada anak sekolah menyebabkan berkurangnya kemampuan konsentrasi belajar sehingga menimbulkan perasaan lelah dan mengantuk. Seseorang yang tidak sarapan pagi berisiko mengalami gangguan kesehatan yaitu penurunan kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain: lemas, keringat dingin, penurunan kesadaran, pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar yang berakibat pada menurunnya prestasi belajar (Alfarisi et al., 2020).

Sarapan pagi juga mempengaruhi kinerja otak, Sukiniarti mengatakan sarapan mempunyai manfaat dalam memberikan energi pada pikiran, sarapan pagi dapat

membantu mengembangkan daya ingat dan fokus lebih lanjut. Sarapan pagi merupakan makanan yang unik bagi otak, hal ini didukung oleh pandangan Klienman dalam Sukiniarti yang menunjukkan bahwa makan pagi erat kaitannya dengan pengetahuan mental, artinya sarapan memberikan manfaat positif bagi aktivitas pikiran, otak dapat bekerja secara ideal. Secara tidak langsung dapat memberikan dampak positif terhadap aktivitas manusia sehari-hari (Rahma, 2016).

4. Peran sarapan pagi

Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk memenuhi gizi di pagi hari, saat anak berangkat sekolah dan memiliki aktivitas yang sangat padat di sekolah. Jika anak dibiasakan sarapan pagi maka akan mempengaruhi kecerdasan otak khususnya daya ingat anak. Karena dapat menunjang konsentrasi sehingga mempengaruhi prestasi belajar anak di sekolah. Sarapan merupakan penyuplai energi terbaik bagi otak agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Saat kita bangun di pagi hari, gula darah kita rendah karena kita belum makan semalaman. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Oleh karena itu, bagi anak sekolah, kebiasaan sarapan dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya. Jenis hidangan untuk sarapan dapat dipilih dan diatur sesuai keadaan. Namun akan lebih baik jika terdiri dari sumber energi pangan, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Alfarisi et al., 2020).

5. Kebiasaan sarapan pagi

Kecenderungan makan pagi siswa sekolah dasar yang lebih muda buruk, misalnya sering mengabaikan sarapan. Sarapan sangat penting bagi siswa kelas satu karena dengan sarapan, kebutuhan kesehatan mereka untuk berolahraga di sekolah dapat terpenuhi. Dengan tercukupinya kebutuhan nutrisinya, maka konsentrasi belajarnya pun akan meningkat dan masa perkembangannya pun tidak terganggu. Hasil akademis juga akan terpengaruh oleh hal ini. Sarapan juga berdampak pada fungsi sistem tubuh dan status gizi anak, khususnya dalam hal penyediaan zat gizi. Dengan memberikan nutrisi pada tubuh, sarapan dapat mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan fungsi otak. Menurut Ethasari & Nuryanto (2014), kekurangan gizi akan mengakibatkan rendahnya cadangan energi yang berdampak pada produktivitas anak sekolah serta prestasi belajarnya.

C. Kebiasaan jajanan

1. Pengertian kebiasaan jajanan

Menurut Asosiasi Pangan dan Pedesaan (FAO), makanan jalanan adalah makanan dan minuman yang siap pakai dan dijual oleh pedagang jalanan di kota dan di tempat-tempat ramai lainnya yang dapat dimakan atau langsung dimakan tanpa adanya penanganan atau perencanaan tambahan. Menurut Hanum dkk. (2019), istilah junk food, fast food, dan street food merupakan variasi dari istilah “street food”. Sesuai dengan rujukan Kata Besar Bahasa Indonesia (KBBI), jajanan mempunyai arti makanan ringan atau informasi yang diperjualbelikan. Organisasi Pangan dan Pertanian (FAO) mendefinisikan “makanan jalanan” sebagai “makanan dan minuman yang dimakan atau dikonsumsi langsung tanpa pengolahan atau penyiapan lebih lanjut” yang disiapkan dan/atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat umum lainnya. Hasilnya, jajanan kaki lima tampak murah, sederhana, bermanfaat, menarik, dan beragam. Jajan adalah praktik membeli makanan dan minuman dari warung makan dan/atau penjual makanan dan minuman keliling dibandingkan membuatnya sendiri di rumah. Menurut Hess dkk. (2016:1), belum ada definisi universal mengenai makanan jajanan. Makanan jajanan umumnya mengacu pada jenis makanan tertentu dan acara makan (aktivitas makan di antara waktu makan utama, lokasi makan, dan waktu makan). Kecenderungan ngemil perlu mendapat perhatian yang serius, karena jika makanan yang dibeli dan dikonsumsi oleh anak berkualitas rendah maka akan berdampak positif terhadap kesejahteraan dan perkembangan serta kemajuannya (Sulistiawati, 2023). Selain mendapatkan makanan dari rumah, adik-adik juga bisa mendapatkan makanan dari jajanan. Ngemil merupakan perilaku yang sangat umum terjadi pada anak usia sekolah. Hal ini dianggap lumrah karena kehadiran anak di sekolah yang cukup lama berarti energi yang didapat anak saat sarapan kurang, sehingga anak perlu mengganti energi yang hilang tersebut dengan makanan ringan. Ini benar-benar bagus dengan asumsi anak-anak memilih informasi yang mengandung manfaat kesehatan yang cukup bagi tubuh mereka. Namun jajanan bisa berbahaya jika makanan yang dikandungnya kurang memiliki nilai gizi yang cukup dan tidak terjamin kebersihan dan keamanannya (Fibiyola et al., 2023).

2. Jenis-Jenis Jajanan

Sesuai (BPOM RI, 2014:13-14) Makanan Ringan Pelajar Muda (PJAS) dibagi menjadi 4 kelompok dengan mempertimbangkan kecenderungan gigitan pelajar muda, yaitu:

a) Makanan pokok/lauk pauk Makanan yang disebut dengan makanan sepinggan merupakan gizi utama kelas yang biasanya disiapkan terlebih dahulu di rumah atau di wadah, contoh makanan sepinggan adalah gado, nasi uduk, mie ayam, lontong sayur dan lain-lain.

b) Tidbits/jajanan Jajanan adalah makanan yang dimakan di antara waktu makan, yaitu makanan yang dimakan sebelum dan sesudah satu kali makan. Jenis nutrisi tidbit/nibble dibedakan menjadi dua, yaitu gigitan kering dan gigitan basah yang terdiri atas:

1. Contoh gigitan basah adalah pisang bakar, lumpia, lempur, risoles, dan lain-lain.
2. Contoh jenis makanan camilan kering adalah keripik, roti gulung, makanan yang dipanggang dan lain-lain.

c) Minuman Keras

1. Air minum, baik air minum dalam kemasan maupun siap pakai tanpa orang lain.
2. minuman bukan kemasan seperti es sirup dan teh) dan minuman kemasan seperti teh, minuman jus buah, minuman berkarbonasi, dan lain-lain).
3. Minuman campuran, misalnya es buah organik, es cendol es doger dan lain-lain. d) Produk Alami Produk alami merupakan makanan sumber zat gizi, mineral dan serat yang sangat tinggi dan umumnya baik untuk dikonsumsi oleh pelajar muda. Produk organik adalah ilustrasi makanan atau makanan yang dijual di sekolah, biasanya produk organik dijual utuh seperti pisang, jambu biji, jeruk dan lain-lain, namun juga dijual dalam bentuk potongan, misalnya,

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi anak mengonsumsi jajanan

Ada kecenderungan bahwa siswa yang lebih muda sangat menyukai jajanan di sekolah sehingga komitmen jajanan untuk menambah penerimaan kesehatan adalah 20-30% dalam sehari. Menurut Hardinsyah dan Supariasa (2016): 204, anak-anak lebih suka jajan di luar karena berbagai alasan, antara lain karena lebih asyik ngemil di luar, karena terbiasa ngemil, dan sadar punya uang jajan yang cukup. Variabel-variabel yang mempengaruhi remaja untuk

mengonsumsi makanan yang tidak diinginkan adalah sebagai berikut (Hardinsyah dan Supariasa, 2016: 204):

- a. Orang tua pada umumnya akan cenderung tidak mengawasi perilaku anak-anak yang benar-benar suka mengonsumsi makanan ringan.
- b. Para pedagang makanan hanya mempertimbangkan manfaat dibandingkan manfaat dan dampak buruk yang ditimbulkan dari jajanan yang mereka hasilkan dengan asumsi mereka mencampurkan zat-zat berbahaya dalam sistem penanganannya. Pelanggan memiliki kemampuan untuk membeli makanan ringan yang dijual penjual.
- c. Anak-anak muda dalam situasi ini adalah pembeli utama yang tidak memiliki gagasan sama sekali tentang risiko mengonsumsi informasi ini dan hanya mendapatkannya karena kualitas variasi yang menarik dan kemasan yang menarik.
- d. Sekolah kadang-kadang mengizinkan siswanya untuk makan jajanan di luar lingkungan sekolah, yang seharusnya dilarang demi menjaga kesehatan siswanya.

4. Dampak Makanan Jajanan

1. Untuk anak muda

Bagi pelajar, jajanan merupakan pendahuluan dari berbagai jenis makanan ringan yang dapat menumbuhkan kecenderungan untuk meningkatkan asupan makanan sejak masa remaja.

2. Jajanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan (dalam hal ini cara pengolahannya, penggunaan pewarna nonpangan, cara penyajiannya, dan lain-lain) dapat menimbulkan ancaman bagi kesehatan anak.

3. Dapat mengurangi rasa lapar di rumah.

5. Fungsi Makanan Jajanan

Sebagai salah satu metode, jajanan memperbaiki pola makan masyarakat. Sumber makanan yang dikunyah sering kali mampu menambahkan zat-zat makanan yang tidak atau kurang pada makanan utama dan lauk pauknya. Jenis makanan yang digigit juga bisa digunakan, antara lain:

1. sebagai santapan.

2. Sebagai makanan ringan di sela-sela makan malam utama.
3. sebagai bekal makan siang, khususnya bagi yang tidak mempunyai waktu untuk memasak.
4. Sebagai pendukung suplemen dalam menu sehari-hari, khususnya bagi masyarakat yang sedang dalam masa perkembangan.
5. sebagai produk yang bernilai uang bagi para pedagang.
6. Cara mengukur kebiasaan jajanan

Kecenderungan makan masih mengudara dengan mengarahkan pertemuan dengan setiap responden yang melibatkan survei sebagai instrumen eksplorasi. Jajak pendapat kecenderungan berita gembira ini berisi beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan kecenderungan makan pagi responden (berulangannya ngemil dalam tujuh hari, tujuan dibalik ngemil, pengaruh teman, dan pilihan camilan). Kecenderungan makan makanan ringan akan diperkirakan berdasarkan skor yang diperoleh dari hasil survei yang dijawab responden. Menurut Nurlita dan Nur (2017), konsumsi jajanan terjadi tiga kali dalam seminggu dengan kategori sering dan kategori jarang. Ilmuwan menggunakan skala Likert untuk mensurvei jajak pendapat tersebut karena survei yang digunakan pakar memiliki lebih dari dua keputusan tanggapan. Hasil survei tersebut adalah:

1. Keputusan jawaban selalu diberi skor 1
2. Keputusan jawaban sering kali diberi skor 2
3. Kadang-kadang jawaban mendapat skor tiga.
4. Skor 4 tidak pernah diberikan pada pilihan jawaban.

Skor survei diperoleh dengan memasukkan skor setiap pertanyaan, kemudian hasilnya dibagi dengan jumlah pertanyaan dan ditingkatkan sebesar 100 persen. Jawaban responden akan dibagi menjadi 3 klasifikasi, yaitu:

1. Klasifikasi baik jika responden mempunyai skor 75%
2. Kelas cukup apabila responden mempunyai skor <75% -setengah
3. Kurang baik kategori jika responden mempunyai skor kurang dari 50%.

D. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat pemanfaatan pangan dan pemanfaatan suplemen. Remaja harus mendapatkan asupan gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan untuk mencapai perkembangan dan peningkatan yang ideal. Masalah gizi muncul ketika asupan dan perkembangan tidak sinkron. Kurangnya pengetahuan

menjadi salah satu faktor penyebab permasalahan gizi. Penelitian (2019, Jayanti & Novananda) Status sehat adalah keadaan tubuh karena mengonsumsi makanan dan memanfaatkan suplemen. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan penampilan fisik dan sering melakukan kebiasaan makan yang tidak sehat. Hal ini terlihat dari perilaku khas remaja, seperti menjalankan pola makan ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewati sarapan, dan menekan rasa lapar. Hal ini dilakukan untuk menjaga remaja tetap langsing dan mencegahnya mengalami kelebihan berat badan (Pantaleon, 2019). Status gizi seseorang merupakan ukuran seberapa baik kinerja tubuhnya berdasarkan apa yang dimakannya dan bagaimana ia menggunakan nutrisi. Menurut Fatmah (2018), status gizi ada tiga jenis, yaitu gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. WHO mendefinisikan nutrisi sebagai asupan makanan berdasarkan kebutuhan nutrisi tubuh. Nutrisi yang baik terdiri dari makan yang cukup dan seimbang dikombinasikan dengan kerja aktif yang normal dan merupakan alasan untuk kehidupan yang sehat. Status gizi seseorang dikatakan normal apabila terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dengan jumlah energi yang dikeluarkan dari luar sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Karbohidrat, protein, lemak, dan nutrisi lainnya semuanya berpotensi memberikan energi bagi tubuh. Status gizi yang khas merupakan suatu kondisi yang sangat diinginkan oleh semua orang.

Menurut Asosiasi Kesehatan Dunia (WHO), ada empat jenis umum kekurangan makanan sehat, yaitu pemborosan, penghambatan, kekurangan berat badan, dan kekurangan gizi dan mineral. Ketidaksehatan membuat anak semakin tidak berdaya menghadapi penyakit dan kematian. Kurangnya status rezeki sehat atau yang lebih sering disebut dengan gizi kurang merupakan kondisi pola makan seseorang dimana jumlah energi yang masuk tidak sama dengan jumlah energi yang dikeluarkannya. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang didapat tidak sesuai dengan kebutuhan individu yang disarankan.

2. Penilaian Status Gizi

a) Penilaian Secara Langsung

1. Antropometri

Antropometri

menyiratkan ukuran tubuh manusia. Ditinjau Antropometri gizi berkaitan, dari sudut pandang gizi, dengan berbagai pengukuran dimensi tubuh dan komposisi

tubuh yang dilakukan pada berbagai usia dan tingkat gizi. Untuk menentukan ketidakseimbangan asupan protein dan energi, antropometri sangat membantu. Pola pertumbuhan fisik, proporsi lemak, otot, dan air dalam tubuh, serta jumlah air dalam tubuh semuanya mencerminkan ketidakseimbangan tersebut (Supariasa, 2015).

Peralatan yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat : Stadiometer/Mikrotois.
- b. Timbangan digital untuk mengukur berat badan

b) Penilaian Tidak Langsung

2. Survei Konsumsi Pangan

Studi pemanfaatan pangan merupakan suatu cara untuk menentukan status sehat secara tidak langsung dengan memperhatikan jumlah dan jenis suplemen yang dimakan. Gambaran konsumsi berbagai zat gizi oleh individu, keluarga, dan masyarakat dapat diperoleh dengan mengumpulkan data konsumsi pangan. Penelitian ini dapat mengenali manfaat dan hambatan makanan (Supariasa, 2015).

3. Indeks Antropometri

File antropometri adalah perkiraan beberapa batas. Indeks antropometri dapat berkaitan dengan umur dan status gizi atau dapat berupa perbandingan suatu pengukuran terhadap satu pengukuran atau lebih. Salah satu ilustrasi daftar antropometri adalah Catatan Berat Badan (IMT). Menjaga berat badan normal memungkinkan seseorang mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang karena merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya terkait *underweight* dan *overweight* (Fatmah, 2018). Berbagai parameter dapat diukur dalam antropometri untuk menentukan status gizi. Batasan merupakan penilaian tersendiri terhadap tubuh manusia, (Udayana, 2015) antara lain:

- a. Usia Dalam menentukan status gizi, usia memegang peranan penting. Kesalahan dalam menentukan usia akan menimbulkan pemahaman yang salah tentang status sehat. Hasil estimasi tinggi badan dan berat yang tepat akan diabaikan jika tidak disertai jaminan usia yang tepat.
- b. Berat Badan Berat badan merupakan estimasi antropometri yang paling signifikan dan paling sering digunakan. Berat badan

menggambarkan berapa banyak protein, lemak, air dan mineral dalam tulang. Pada usia muda, rasio otot terhadap lemak cenderung meningkat dan protein otot berkurang. Pada individu dengan edema dan asites, terjadi pemuain cairan di dalam tubuh. Sementara itu, adanya pertumbuhan dapat mengurangi jaringan lemak dan otot, terutama pada individu yang kekurangan gizi.

- c. Tingkat Tinggi Badan merupakan batasan penting untuk kondisi dalam rentang waktu yang luas, jika usia tidak diketahui secara pasti. Selanjutnya, level merupakan estimasi signifikan kedua karena dengan menghubungkan berat badan dengan level (Quac stick), variabel usia dapat dikesampingkan. Stadiometer, alat ukur dengan ketelitian 0,1 sentimeter, biasanya digunakan untuk melakukan pengukuran tinggi badan.

4. Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh diukur dengan cara membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat, Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m) x Tinggi badan (m)}}$$

Keterangan:

IMT = Indeks Massa Tubuh

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (m)

Mengacu pada pedoman yang ditetapkan oleh Organisasi Pangan dan Pertanian (FAO) dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ditetapkan batas ambang batas BMI. Meskipun demikian, Layanan Kesejahteraan Indonesia (2014) memberikan keunggulan BMI yang berbeda bagi masyarakat Indonesia (Mashudi, 2021). Keunggulan bagi orang Indonesia seharusnya terlihat pada tabel di bawah.

Tabel 2

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z- score)
Gizi kurang (<i>thinners</i>)	-3 SD sd <-2 SD
Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD

Sumber : (WHO Antro 2020)

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi

a. Infeksi Penyakit

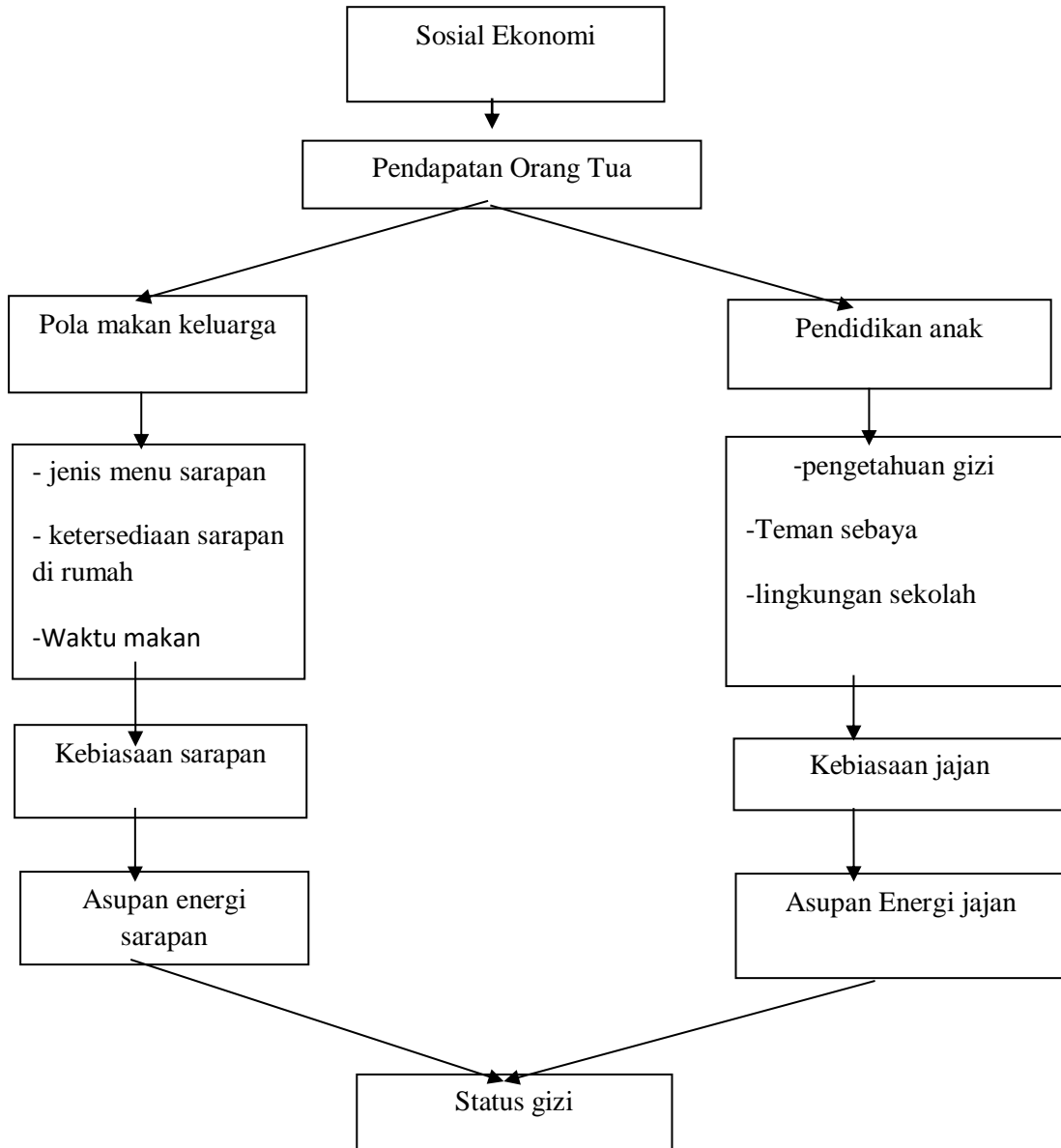
Penyakit adalah penyebab langsung dari masalah kesehatan. Status gizi remaja dipengaruhi oleh adanya penyakit menular dalam tubuhnya. Respons utama terhadap hadirnya penyakit ini adalah menurunnya nafsu makan pada anak, sehingga retensi suplemen dalam tubuh anak pun berkurang. Jika kontaminasi disertai dengan muntahan, kondisi tersebut akan rusak dalam jangka panjang, sehingga menyebabkan hilangnya nutrisi. Penyakit yang tidak menguras simpanan energi, bahkan penyakit jangka panjang sekalipun, dapat menyebabkan anak kehilangan rasa lapar sehingga menghambat perkembangannya. Penyakit juga bisa disebabkan oleh ketidaksehatan yang mempengaruhi status sehat dan sebaliknya. Dari satu sudut pandang, keadaan yang tidak sehat menghambat reaksi tubuh yang kebal dan pada akhirnya mempengaruhi timbulnya penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Anak yang mengalami gejala buang air besar secara berkala dan jangka panjang memiliki berat badan yang lebih ringan dibandingkan anak yang tidak pernah mengalami buang air besar (Makasihi, 2020).

b. Asupan Makanan

Salah satu faktor terpenting dalam menentukan status gizi seseorang adalah asupan makanannya. Mengonsumsi jenis makanan yang tidak seimbang dan tidak mengatasi masalah tubuh dapat mengganggu status kesehatan (Wicaksana dan Rachman, 2018). Penerimaan makanan adalah data tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dicerna oleh seseorang atau suatu kelompok pada suatu waktu. Makanan yang bergizi dibutuhkan oleh tubuh untuk tumbuh dan tetap sehat. Makanan terdiri dari berbagai jenis bahan sintetis, beberapa zat disebut suplemen bagi tubuh. Sebagian besar zat gizi dibagi menjadi zat gizi makro dan zat gizi mikro. Makronutrien merupakan suplemen yang dibutuhkan

tubuh dalam jumlah besar, sedangkan mikronutrien dibutuhkan dalam jumlah sedikit. Makronutrien dalam makanan meliputi gula, lemak, dan protein. Mikronutrien menggabungkan nutrisi dan mineral. Malnutrisi terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup dari makanan yang dikonsumsi. (Kosanke, 2019).

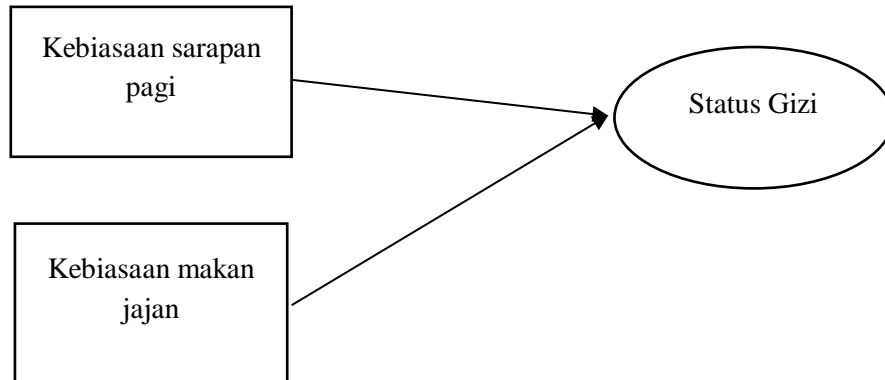
E. Kerangka Teori



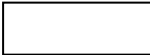

Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Kral et al (2011) dalam Jannah (2017), Umadani (2011), Lani (2017), Sari (2013), pattinasary (2016)

B. Kerangka Konsep



Keterangan:

-  : Variabel bebas
-  : Variabel terikat

C. Hipotesi

HI. Adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar SD Bertingkat Kelapa Lima 1 Tahun 2023.

HO. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar SD Bertingkat Kelapa Lima 1 Tahun 2023