BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Khairina, 2008). Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Pengertian lain menyebutkan bahwa status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan (Nurmaliza dan Herlina, 2019).

Status gizi berdasarkan IMT/U dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu status gizi buruk, gizi kurang, gizi normal, gizi lebih dan obesitas. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan sesuai dengan kebutuhan seseorang. Status gizi buruk dan gizi kurang merupakan status kondisi seseorang yang kekurangan nutrisi, atau nutrisinya dibawah rata-rata (Alamsyah

et al., 2017). Status gizi lebih dan obesitas merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor penyebab langsung dan tidak langsung (Pahlevi, 2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain asupan dan penyakit infeksi. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung antara lain sosial ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, pengetahuan gizi, pola asuh orang tua, pola makan keluarga, lingkungan sekolah, teman bermain dan uang saku.

1) Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung

a) Sosial Ekonomi Keluarga

Faktor sosial ekonomi khususnya pendapatan yang kurang (kemiskinan) merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi gizi anak. Status sosial ekonomi berperan penting dalam pemenuhan gizi dan masalah gizi (Rorong, 2019). Anak yang berasal dari keluarga miskin cenderung rentan terhadap masalah gizi. Hal ini berkaitan dengan faktor ketersediaaan makanan, keterbatasan akses makanan, pendidikan yang kurang dari orang tua, pilihan gaya hidup yang tidak sehat, dan kurangnya informasi.

b) Pendidikan Orangtua

Pendidikan orangtua memberikan kontribusi secara tidak langsung terkait status gizi anak. Orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan yang memadai serta memahami gizi pasti akan lebih memperhatikan asupan makanan yang akan diberikan kepada anak, karena orang tua ingin tumbuh kembang anak bisa maksimal dan tidak mengalami kekurangan gizi yang sangat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak (Estu dan Wahyuni, 2018). Terutama pendidikan seorang ibu menurut Pahlevi (2012), faktor ibu memegang peranan penting dalam menyediakan dan menyajikan makanan yang bergizi dalam keluarga, sehingga akan mempengaruhi status gizi anak.

c) Pengetahuan Gizi Orangtua

Tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi sangat mempengaruhi terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan untuk anaknya (Wulandari, 2018). Terutama pengetahuan seorang ibu tentang gizi, secara tidak langsung akan menentukan status gizi anak. Hal ini dikarenakan ibu yang menjadi penanggung jawab dalam keluarga tentang pemberian makan keluarga, terutama anak (Roficha, Suaib dan Hendrayati, 2018). Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik akan mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah

yang tepat sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Pengetahuan gizi yang rendah secara tidak langsung dapat menimbulkan persepsi yang salah terhadap jenis-jenis makanan tertentu sehingga menyebabkan salah dalam pemberian makan atau anak tidak mau mengonsumsi makanan.

d) Pola Asuh Orangtua

Pola asuh merupakan interaksi antara anak dan orang tua selama mengadakan kegiatan pengasuhan. Pola asuh orangtua secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi anak. Menurut Putri (2019), pola asuh memegang peranan penting dalam terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak. Anak yang memiliki pengasuhan yang baik dari orangtuanya berkemungkinan akan memiliki status kesehatan yang baik dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki pola asuh yang baik. Pola asuh merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan dan status gizi pada anak. Pola asuh orang tua yang diterapkan ke anak akan mempengaruhi pola makan dalam keluarga (Lani, 2017).

e) Pola Makan Keluarga

Menurut Lani (2017), pola makan keluarga merupakan cerminan kebiasaan makan dalam sebuah keluarga. Baiknya pola makan keluarga dapat ditunjukkan dengan adanya semua

zat gizi yang diperlukan tubuh dalam susunan hidangan, lengkap tidaknya susunan makanan keluarga banyak bergantung pada kemampuan keluarga untuk menyusun makanan, kemampuan untuk mendapat bahan makanan, adat kebiasaan dan pengetahuan dalam menyusun makanannya (Hamzah, Hasrul dan Hafid, 2020). Sebuah penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa perilaku makan yang biasa diterapkan oleh ibu berpengaruh positif dan signifikan dengan status gizi anak (Yulia, Sunarti dan Roosita, 2008).

f) Teman Bermain

Pengaruh teman bermain atau sebaya meningkat seiring bertambahnya usia dan memengaruhi sikap dan pemilihan makanan. Pengaruh teman sebaya sangat besar karena anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya. Anak-anak cenderung memilih makanan berdasarkan pilihan makanan temannya atau mengikuti makanan yang dipilih temannya (Anggiruling et al., 2019). Anak seringkali secara tiba-tiba meminta suatu jenis makanan jajanan baru atau menolak makanan jajanan pilihan mereka terdahulu, akibat rekomendasi dari teman-teman sebayanya (Radja, Marni dan Nayoan, 2013).

g) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah terutama kantin merupakan tempat yang sangat berkontribusi dalam menyediakan variasi jajan bagi anak. Makanan jajanan sekolah merupakan masalah yang menjadi perhatian masyarakat, terutama orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah. Hal ini dikarenakan makanan jajanan yang berada di sekolah berpengaruh terhadap status gizi karena berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Rohmah, 2019).

h) Uang Saku

Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah (Cahyaning, Supriyadi dan Kurniawan, 2019). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin besar uang saku yang diberikan maka frekuensi jajan akan semakin sering dan semakin tinggi uang saku untuk membeli jajanan maka jumlah jenis jajanan yang dibeli akan semakin banyak (Syafitri, Syarief dan Baliwati, 2009).

2) Faktor – faktor yang mempengaruhi Status Gizi secara langsung

a) Infeksi

Menurut Lani (2017), status gizi dan infeksi merupakan interaksi bolak-balik. Adanya infeksi dikaitkan dengan

kecukupan asupan pada anak. Infeksi dapat mengakibatkan terjadinya status gizi kurang melalui berbagai mekanisme. Pengaruh besarnya penyakit infeksi terhadap status gizi anak tergantung pada besarnya dampak yang ditimbulkan oleh penyakit infeksi tersebut. Adanya penyakit infeksi maka kondisi kesehatan anak menurun sehingga berdampak pada nafsu makan dan akan mengurangi jumlah asupan makanannya, sehingga kurangnya zat gizi yang masuk kedalam tubuh (Namangboling, Murti dan Sulaeman, 2017).

b) Asupan

Makanan merupakan kebutuhan dasar dalam kehidupan manusia dan sumber energi utama yang digunakan untuk menunjang kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Asupan makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi anak usia sekolah. Asupan energi yang kurang dari kebutuhan akan menyebabkan status gizi menurun dimana keadaan ini akan mempermudah anak untuk terinfeksi penyakit, selain itu dalam jangka waktu lama akan menghambat pertumbuhan, bahkan mengurangi cadangan energi dalam tubuh hingga terjadi keadaan gizi kurang maupun buruk. Hal ini berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, mempunyai badan lebih pendek, mengalami gangguan perkembangan mental dan kecerdasan terhambat (Helmi, 2013; Lani, 2017).

c. Penilaian Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar

Cara menentukan status gizi pada anak sekolah dasar usia 5-12 tahun dengan menggunakan pengukuran antropometri yaitu umur, berat badan (BB), tinggi badan (TB) dan indeks massa tubuh (IMT). Berikut adalah klasifikasi indikator IMT/U berdasarkan Permenkes RI tahun 2020 untuk anak umur 5-18 tahun :

- Gizi Buruk : Z-*score* < -3 SD
- Gizi Kurang : Z-*score* -3 SD s/d < -2 SD
- Gizi Baik : Z-*score* -2 SD s/d +1 SD
- Gizi Lebih : Z-*score* +1 SD s/d +2 SD
- Obesitas : Z-*score* > +2 SD

2. Kebiasaan Sarapan

a. Pengertian Sarapan

Menurut Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014), kebiasaan makan pagi atau sarapan termasuk dalam salah satu dari 10 pesan dasar gizi seimbang. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam sembilan untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Menurut Astuti dan Utami (dalam Rohmah, 2019), sarapan adalah kegiatan makan makanan di waktu pagi hari yang dapat menunjang kemampuan

berfikir dan melakukan aktivitas fisik secara optimal serta mencegah kekurangan atau kelebihan gizi.

Menurut World Health *Organization* (WHO) proporsi pemenuhan zat-zat gizi dalam sehari berasal dari sarapan memberikan 14%, makan siang memberikan 44%, makan selingan memberikan 14% (masing-masing 7% untuk selingan pagi dan sore) dan makan malam memberikan 28%. Menurut Rohmah (2019), sarapan yang baik sebaiknya beranekaragam yaitu terdapat makanan pokok, lauk, sayur, dan buah yang mengandung karbohidrat, protein, serat, serta lemak yang diperlukan oleh tubuh. Sarapan seseorang juga dapat dikatakan beragam jika dalam makanan mengandung makanan pokok, lauk hewani, sayur dan buah lebih dari lima hari dalam seminggu (Watanabe Y *et al.,* 2014).

Kebiasaan sarapan menyediakan energi dan nutrisi yang diperlukan untuk menjalani berbagai aktivitas sepanjang hari seperti bersekolah, belajar, bermain secara optimal. Menurut Rohmah (2019), seorang anak sekolah yang tidak sarapan mempunyai sedikit energi sehingga berdampak pada proses pembelajaran di sekolah. Kebiasan sarapan juga perlu diperhatikan komposisinya, karena kesalahan dalam menentukan komposisi sarapan pagi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan (Munawaroh, Muftiana dan Dwirahayu, 2020).

b. Manfaat Sarapan

Makan pagi atau sarapan mempunyai manfaat untuk memelihara ketahanan tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar. Menurut Lani (2017), sarapan dapat memperbaiki kualitas secara keseluruhan dan asupan gizi pada anak. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa melewatkan sarapan merupakan faktor yang berkontribusi dalam ketidakcukupan asupan. Sarapan pagi mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi terutama karbohidrat yang digunakan tubuh untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah normal berfungsi untuk mengoptimalkan tingkat konsentrasi seseorang menjadi lebih baik sehinga berdampak positif terhadap produktifitas (Al-Faida, 2021).

Sarapan dapat mempertahankan aktivitas intelektual terutama kondisi di pagi hari. Menurut Mawarni (2018), terdapat dua manfaat yang bisa diambil apabila siswa melakukan sarapan pagi yaitu meningkatkan kadar gula darah yang akhirnya meningkatkan konsentrasi belajar. Sarapan juga berfungsi untuk proses fisiologis dalam tubuh. Sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral.

Menurut Katie Adolphhus (dalam Zhafirah, 2018), beberapa manfaat sarapan bagi anak yaitu sebagai berikut:

a. Mengkonsumsi sarapan pagi dapat menjaga indeks massa tubuh (BMI) dalam kisaran normal.
b. Anak-anak dan remaja yang biasa sarapan pagi dapat mengurangi kemungkinan kelebihan berat badan.
c. Sarapan secara positif memengaruhi pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan kinerja sekolah.
d. Sarapan pagi memiliki efek positif pada kinerja kognitif anak-anak, terutama di bidang memori dan perhatian.
e. Peningkatan perhatian setelah sarapan pagi, tercermin dari peningkatan perilaku anak selama pelajaran berlangsung.

3. Kebiasaan Jajan

a. Pengertian Makanan Jajanan

Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), jajanan merupakan makanan dan minuman yang dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan, makanan atau minuman yang dijual di tempat-tempat umum tersebut dapat langsung dimakan dan dikonsumsi tanpa pengolahan dan persiapan lagi. Jajanan yang terdapat di sekolah sangat beraneka ragam. Menurut permenkes No: 942/Menkes/SK/VII/2003, makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/restoran, dan hotel.

Pemilihan jajanan merupakan bagian penentu kebiasaaan jajan. Anak-anak memiliki berbagai pertimbangan dalam menentukan jajanan yang mereka pilih dan konsumsi. Kebiasaan jajan anak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Anggiruling et al., (2019), terdapat lima faktor alasan pemilihan makanan jajanan yaitu sebagai berikut:

a. Familiaritas, yang terdiri dari alasan jajanan yang iklannya sering muncul di TV, jajanan terkenal dan jajanan yang biasa dibeli oleh teman.
b. Karakteristik jajanan, seperti warna yang menarik, tekstur yang empuk, porsi yang cukup banyak, rasa yang enak dan murah serta jajanan yang disertai hadiah yang menarik.
c. Pengaruh lingkungan dan sosial, seperti anjuran orang tua, lokasi warung yang menjual jajan dan pengaruh ajakan teman.
d. Kandungan gizi dan keragaman makanan, seperti jenis jajanan dan kandungan gizi vitamin dan mineral.
e. Manfaat kesehatan, seperti makanan yang menyehatkan.

Menurut Iklima (2017), ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat di sekolah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak-anak. Anak sekolah dasar akan menganggap rasa pada makanan lebih penting dibandingkan dengan kandungan gizi makanan tersebut. Kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi sehari siswa berkisar antara 10-20%. Kontribusi makanan jajanan yang lebih dari

300 kkal/hari dan aktifitas fisik ringan, masing-masing mempunyai resiko 3,2 kali dan 5,1 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan remaja yang mengonsumsi makanan jajanan kurang dari 300 kkal/hari dan melakukan aktivitas fisik sedang (Harvi, Maryanto dan Pontang, 2017).

b. Jenis-Jenis Makanan Jajanan

Makanan jajanan dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu makanan utama/sepinggan dan makanan camilan/panganan. Contoh dari makanan jajanan utama/sepinggan yang sering dijual diantaranya kwetiau, nasi goreng, mie ayam, dan mie instan. Makanan jajanan kelompok makanan camilan/panganan sebagian besar (76.6%) berupa makanan pabrikan, seperti keripik, biskuit, permen, produk olahan daging dan ikan (Syafitri, Syarief dan Baliwati, 2009). Pada penelitian yang dilakukan (Harvi, Maryanto dan Pontang, 2017), didapatkan bahwa makanan jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak sekolah diantaranya adalah minuman kemasan, softdrink, minuman bubuk instan, mie ayam, mie instan, burger, bakso, seblak, gorengan, sosis, dan kue manis.

Jenis pangan jajanan anak sekolah menurut BPOM (2013) dibedakan menjadi empat jenis, yaitu:

a. Makanan utama atau sepinggan

   Kelompok makanan utama atau dikenal dengan istilah “jajanan berat”. Jajanan ini bersifat mengenyangkan. Contohnya seperti mie

ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong isi sayuran atau daging, dan lain-lain.

b. Camilan atau *snack*

Camilan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan dibedakan menjadi dua jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah contohnya seperti gorengan, lemper, kue lapis, donat, dan jelly. Contoh camilan kering seperti keripik, biskuit, kue kering, dan permen.

c. Minuman

Minuman dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan. Contoh minuman yang disajikan dalam gelas yaitu air putih, es teh manis, es jeruk dan berbagai macam minuman campur (es cendol, es campur, es buah, es doger, jus buah, es krim). Contoh minuman yang disajikan dalam kemasan contohnya yaitu minuman ringan dalam kemasan (minuman soda, teh, sari buah, susu, yoghurt).

d. Jajanan buah

Buah yang biasa menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong. Buah utuh contonya seperti buah manggis, buah jeruk. Contoh buah potong yaitu seperti pepaya, melon, semangka, dan lain-lain.

4. Anak Sekolah Dasar

a. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah adalah anak yang dikatakan masih tumbuh sehingga kebutuhan zat gizi meningkat yaitu pada usia anak sekolah 6–12 tahun. Makanan yang dikonsumsi setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak dari gizi yang diperoleh. Defisiensi maupun kelebihan konsumsi zat gizi akan berpengaruh pada aspek fisik dan mental anak (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Menurut Lani (2017), anak sekolah dasar adalah anak dengan usia mulai 6 tahun sampai dengan 12 tahun. Anak sekolah dasar pada usia 6-9 tahun memiliki ciri-ciri perkembangan sosial yang cepat, sedangkan pada usia 9-12 tahun anak semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan cara membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Pada tingkat sekolah dasar, anak belajar tidak bergantung pada lingkungan keluarga dan sudah mulai mengenal lingkungan di sekitarnya. Anak Sekolah Dasar mulai untuk belajar memberi dan menerima dalam kehidupan sosial diantara teman sebaya.

b. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Dasar

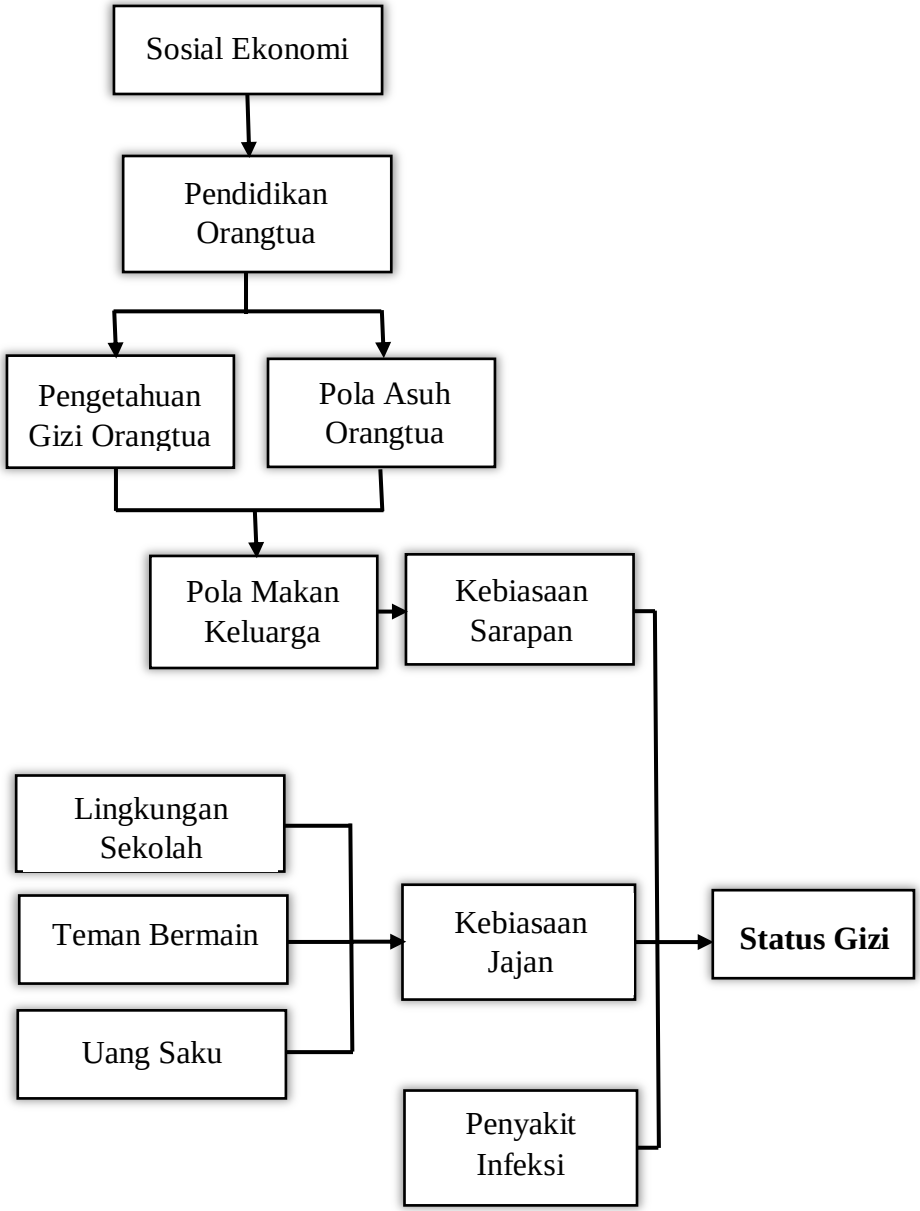
Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019, diketahui bahwa kebutuhan gizi untuk anak sekolah dasar adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Anak usia 6-12 tahun berdasarkan AKG 2019

Usia (tahun)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
4-6	19	113	1400	215	25	50
7-9	27	130	1650	250	40	55
10-12 (laki-laki)	36	145	2000	300	50	65
10-12 (perempuan)	38	147	1900	280	55	65

Sumber: AKG, 2019

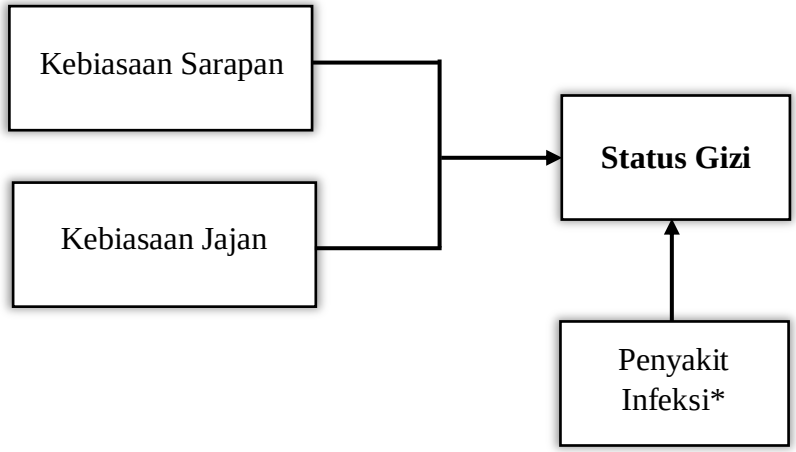
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi (Lani (2017), Ariska (2019), Rohmah (2019))

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Keterangan:

* : dikendalikan

D. Hipotesis

Ho_1: Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor tahun 2022.

Ha_1: Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor tahun 2022.

Ho_2: Tidak ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor tahun 2022.

Ha_2: Ada hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor tahun 2022.