

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sarapan Pagi

1. Pengertian Sarapan Pagi

Menurut Kemenkes (2014), sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian. Selain itu sebaiknya porsi sarapan jangan terlalu banyak karena akan mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas anak. Sarapan dapat meningkatkan energi dan konsentrasi di sekolah. Sarapan juga dapat membantu keseimbangan metabolisme yang dapat membantu kemampuan anak untuk menjaga berat badan idealnya (Almatsier 2012).

2. Kriteria Sarapan yang Baik

Dalam deklarasi Pekan Sarapan Nasional (PESAN) 2013, sarapan yang sehat dan aman terdiri dari pangan pokok, lauk pauk, buah / jus, susu dan minuman yang bebas dari resiko keracunan dan gangguan kesehatan. Apabila anak sekolah tidak sempat sarapan sebaiknya anak membawa bekal agar tidak jajan di sekolah. Menurut BPOM Apabila sarapan tidak mencukupi, maka pangan jajanan memberikan kontribusi asupan bagi anak selama berada di sekolah.

Menu sarapan sebaiknya memenuhi kebutuhan gizi secara menyeluruh, disediakan juga harus bervariasi yang terdiri dari pangan karbohidrat berupa nasi, mie, roti, atau umbi, pangan lauk pauk seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran, buah-buahan dan minuman (Kemenkes, 2014).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara kuesioner , wawancara food frequency, mengukur tinggi badan siswa/i, menimbang berat badan siswa/i untuk mengetahui frekuensi sarapan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk mengidentifikasi karakteristik dari variabel penelitian. Analisis bivariat

dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan frekuensi sarapan pagi dan frekuensi jajan dengan status gizi anak.

2. Manfaat Sarapan Pagi Bagi Anak Sekolah

a. Memenuhi Asupan Zat Gizi yang Dibutuhkan

Menunda sarapan membuat seseorang sulit memperoleh asupan zat gizi yang direkomendasikan.

b. Menurunkan Berat Badan

Ketika seseorang beraktivitas dengan perut kosong, tubuh akan membakar energi lambat untuk menyediakan cukup energi

c. Meningkatkan Kemampuan Otak

Ketika bangun pagi, sebagian besar energi dalam bentuk glukosa dan glikogen telah habis terkuras oleh aktivitas sehari sebelumnya. Glukosa adalah salah satu-satunya bahan bakar yang dibutuhkan otak. Tanpa glukosa yang cukup, anak bisa merasa lelah dan lesu, sehingga dapat mengganggu kegiatan belajar di sekolah.

d. Melindungi dari Penyakit Jantung

Taylor Farshchi dan Macdonalds Riset menunjukkan bahwa wanita sehat yang melewati sarapan selama dua pekan memiliki kadar kolesterol jahat (LDL) lebih tinggi daripada mereka yang menyantap satu mangkuk sereal ditambah susu di pagi hari (Fikawati, Sandra n.d.).

e. Manfaat Sarapan bagi Prestasi Belajar

Beberapa penelitian menunjukan bahwa seseorang yang melakukan sarapan pagi:

- Terbukti lebih tinggi daya konsentrasinya. Dengan konsentrasi yang tinggi maka diharapkan dapat mencapai prestasi belajar optimal
- Lebih gesit dan aktif dalam beraktivitas
- Lebih sehat dan tidak lemas, sehingga tidak mudah terkena penyakit

3. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Dampak tidak sarapan pagi selain menurunkan konsentrasi saat melakukan aktivitas karena mengantuk, rasa malas, lemas, lesu, dan pusing juga menyebabkan anemia dan gizi buruk pada anak.

Makanan mengandung glukosa berfungsi untuk mekanisme daya ingat (kognitif) tetapi tidak secara langsung dapat mempengaruhi kecerdasan anak (Lani 2017)

4. Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Pagi

Banyak faktor yang mempengaruhi makan pagi pada anak sekolah faktor-faktor tersebut antara lain jenis kelamin, makan pagi dan pengetahuan gizi anak (Sofianita 2015). Bahwa terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin, makan pagi dan pengetahuan gizi anak terhadap makan pagi. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa siswa yang makan pagi lebih banyak pada yang jarak sekolahnya dekat dengan rumah dibandingkan waktu tempuh lama. Makan pagi juga dipengaruhi oleh jumlah uang saku yang dimiliki oleh anak (Sandercock 2019). Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jumlah uang saku dengan kebiasaan makan pagi, dimana siswa yang memiliki kebiasaan makan pagi yang baik.

5. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Anak SMP

Sarapan pagi suatu kegiatan mengkonsumsi makanan pada waktu pagi setelah bangun dari tidur. Sarapan pagi yang sehat mengkonsumsi makanan yang seimbang. Sarapan sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan energi, dan menjaga metabolisme tubuh untuk memulai aktivitas sehari - hari. Salah satu untuk cara mengatasi masalah gizi anak sekolah yaitu sarapan di pagi hari (Mawarani 2018).

6. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Kebutuhan nutrisi karena pertumbuhan yang lebih cepat, terutama dalam hal menambah tinggi, anak usia sekolah lebih tinggi daripada anak di bawahnya. Karena anak laki laki melakukan lebih banyak aktivitas fisik daripada wanita, kebutuhan nutrisi mereka berbeda, yang membutuhkan energi tambahan. Karena wanita sedang dalam masa baik, mereka membutuhkan protein dan zat besi yang lebih banyak (Hanim, Ingelia, and Ariyani 2022).

Menurut Recommended Daily Alliwances (RDA), kebutuhan gizi anak berbeda-beda untuk setiap golongan usia (Ernawati et al. 2019). Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang ditetapkan yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 28 tahun 2019 untuk anak usia sekolah.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi

Kelompok Umur (Th)	Kebutuhan energi (KKAL)
4 – 6	1400
7 – 9	1650
10 – 12 Perempuan	1900
10 – 12 Laki – laki	2000
13 – 15 Perempuan	2050
13 – 15 Laki – laki	2400

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28, 2019)

B. Status Gizi Anak Sekolah

1. Status Gizi Anak Sekolah

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat - zat gizi yang dibedakan menjadi status gizi kurang, normal, dan lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan perhitungan Z-score. Dalam beberapa penelitian yang pernah dilakukan, didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya yaitu stress (Bitty, Asrifuddin, and Nelwan 2018).

Gizi adalah proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara rutin melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ – serta menghasilkan energi (Sambo 2020).

2. Pengukuran Status Gizi

Ada dua cara dalam menilai status gizi yang pertama dengan metode secara langsung dan secara tidak langsung, penilaian status gizi terdiri dari empat pemeriksaan: antropometri klinis, biokimia, dan antropometri fisik. Survei konsumsi makanan, statistic vital, dan factor ekologi adalah tiga penilaian (Sri Hartini Mardi Asih dkk 2017).

3. Penilaian Secara Langsung

a. Antropometri

Pengukuran status gizi pada anak menggunakan antropometri yang bertujuan mengetahui status gizi anak yang digolongkan dalam beberapa tingkat. Status gizi seseorang dapat dilihat dari perhitungan indeks masa tubuh (IMT), dan kemudian di bandingkan dengan standar deviasi SMP. Berikut ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks masa tubuh menurut Imt / u anak umur 5 – 15 tahun.

Berikut adalah cara perhitungan status gizi berdasarkan IMT.

$$\text{Rumus cara mencari IMT/U} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

b. Klinis

Terkait dengan tidak cukupnya zat gizi mengalami perubahan perubahan dan dapat dilihat pada jaringan epitel seperti pada kulit mata, rambut, dan mukosa oral atau terdapat pada organ organ dekat pada umunya untuk dilakukan survei klinis secara cepat.

c. Biokimia

Biokimia merupakan pemeriksaan bagian dari keseluruhan di uji melalui laboratorium dan di teliti dalam berbagai bentuk jaringan tubuh. Darah, urin, tinja, hati, dan otot adalah jaringan tubuh yang digunakan. Metode ini digunakan sebagai peringatan bahwa malnutrisi dapat terjadi dalam kondisi yang lebih parah, dengan banyak gejala klinis yang tidak spesifik.

d. Biofisik

Secara biosfisik, evaluasi status gizi melihat kemampuan fungsi (utamanya jaringan) dan perubahan struktur dan jaringan. Metode ini digunakan dalam kondisi tertentu, seperti epidemik buta senja. Tes adaptasi gelap diterapkan.

C. Penilaian secara tidak langsung

Menurut (Nova Dwi Yanti 2020), penilaian status gizi secara tidak langsung yang di bagi menjadi tiga bagian yaitu survei konsumsi makanan, statistik penting, dan faktor lingkungan. Berikut ini adalah penjelasan tentang definisi dan aplikasi teknik ini:

1. Statistik Vital

Penggunaan statistik vital untuk mengukur status gizi dilakukan dengan melihat data kesehatan, misalnya angka kematian karena usia lanjut, angka kematian dan angka kematian karena sebab tertentu, serta berbagai informasi terkait gizi. Dianggap sebagai metrik tidak langsung untuk menilai status gizi individu.

2. Faktor Ekologi Penggunaan

Sebagai dasar untuk program intervensi gizi, pengukuran faktor ekologi dianggap sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat.

3. Survey Konsumsi Makanan

Cara menentukan status sehat adalah melakukan impikasinya dengan melihat jumlah dan jenis suplemen yang dikonsumsi. Surveyi dapat mengungkap kelebihan dan kekurangan zat gizi, dan data konsumsi zat gizi oleh masyarakat, keluarga, dan induvidu.

4. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor - faktor yang mempengaruhi statu gizi ada dua yaitu faktor langsung / dan tidak langsung (Islami and Andrijanto 2020).

a. Faktor langsung :

Asupan Makanan

Dengan mengasuh anak tujuannya adalah untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mereka untuk daya tahan tubuh, pemulihan setelah sakit, serta latihan perkembangan dan peningkatan. Mereka juga mengerjakan anak - anak untuk menerima, menyukai, dan menentukan jumlah makanan yang cukup dan berkualitas.

b. Faktor Tidak langsung

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi gizi secara tidak langsung termasuk pola asuh, pendidikan, ketersediaan pangan, pendapatan dan pelayanan kesehatan (Setyaningsih 2019).

a. Pola Asuh

Pola pengasuhan anak adalah praktik di rumah tangga yang memiliki makanan dan perawatan kesehatan, serta sumber lain yang diperlukan untuk hidup, berkembang, dan berkembang biak anak. Pola pengasuhan anak juga mencakup cara ibu atau pengasuh lain berinteraksi dengan anak dalam berbagai cara, termasuk memberikan makan, merawat, menjaga kebersihan dan memberikan kasih sayang.

Dan Peran Orang Tua Orang tua merupakan orang yang paling dekat dengan anak ketika berada di rumah. Sehingga orang tua dapat mempengaruhi kebiasaan dan tingkah laku anak termasuk perilaku makan anak⁽²⁶⁾ karena perilaku makan seorang anak pada dasarnya dapat dibentuk oleh keluarga. Apabila orang tua dapat memperhatikan pola konsumsi anak-anaknya, maka mereka dapat mengontrol dan menasihati makanan apa saja yang seharusnya dikonsumsi dan dihindari.

b. Pendidikan

Mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku orang tua dan masyarakat tentang gizi yang baik disebut pendidikan gizi.

c. Ketersediaan Pangan

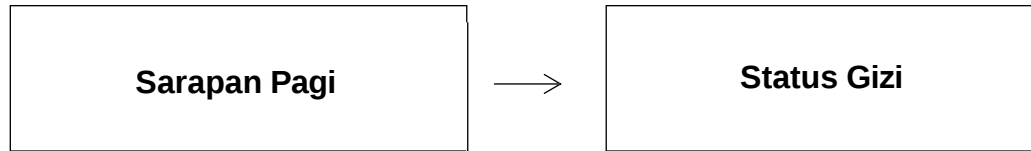
Asupan makanan adalah salah satu penyebab masalah gizi yang sering terjadi di masyarakat, ketersediaan pangan mempengaruhi banyaknya asupan makanan yang menunjukkan bahwa makanan ini cukup, aman, dan bergizi untuk semua orang.

d. Pendapatan

Taraf ekonomi keluarga mengacu pada daya beli keluarga. Suasana makanan dalam keluarga bergantung pada pendapatan, karena presentasi pembelanjaan meningkat seiring dengan pendapatan yang lebih tinggi, sedangkan pendapatan yang lebih rendah tidak dapat memenuhi kebutuhan sehari - hari. Akibatnya susunan makanan dalam keluarga tidak bervariasi, yang berdampak pada status gizi.

D. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini yaitu :



Gambar 1. Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel independen adalah Sarapan Pagi. Adapun menjadi variabel dependen adalah Status Gizi.

E. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

	Variable	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
1	Sarapan pagi	Aktivitas makan yang dilakukan pada pagi hari di jam 06:00 – 09:00 pagi sebelum memulai aktivitas harian dikatakan sering jika frekuensi sarapan pagi melakukan > 4 kali / perminggu, dan dikategorikan jarang jika subjek melakukan sarapan < 3 kali / minggu (Lani 2017)	Wawancara	Kusioner	Ordinal
2	Status Gizi	Kondisi kesehatan yang diukur dengan indikator IMT/U dan dikategorikan menjadi : Gizi kurang : $-3SD \leq -2SD$ Gizi Normal : $-2SD \leq +1SD$ Gizi Lebih : $+1SD \leq +2SD$ (PMK NOMOR 2 TAHUN 2020)	Pengukuran Antropometri Berat Badan dengan Indikator IMT/U	1. Timbangan digital untuk mengukur Berat Badan dengan ketelitian 0,1 kg 2. Microtoice untuk mengukur Tinggi Badan dengan ketelitian 0,1 cm	Ordinal

F. Hipotesis

Ho: Tidak ada hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah di Madrasah Tsanawiyah Taman Pendidikan Islam Medan.

Ha: Ada hubungan sarapan pagi dengan status gizi anak sekolah di Madrasah Tsaniyah Taman pendidik