

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Sekolah Dasar

1. Definisi Anak Usia Sekolah Dasar

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun, masa yang diwarnai dengan kegiatan bermain dan belajar. Di satu sisi, anak tidak dapat dipaksa untuk terus-menerus belajar, namun di sisi lain, tidak dapat dianggap wajar jika anak sama sekali tidak belajar. Kedua aktivitas tersebut saling berkaitan. Pertumbuhan anak akan berlangsung seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman yang mereka peroleh (Marpaung et al. 2022).

Masa sekolah dasar sering disebut sebagai periode intelektual atau masa keserasian dalam belajar. Istilah ini digunakan karena pada usia tersebut, anak-anak telah mencapai kematangan fisik dan perkembangan mental yang cukup untuk menerima pembelajaran. Selain itu, mereka juga mulai membangun kekuatan internal dan tingkat kematangan yang memungkinkan mereka bersosialisasi di luar lingkungan keluarga (Saputri dan Safitri 2020).

Namun, anak usia sekolah dasar belum memiliki tingkat kematangan berpikir yang optimal. Mereka masih mengalami keterbatasan dalam membedakan mana yang baik dan buruk. Hal ini disebabkan oleh perkembangan kognitif yang masih dalam tahap proses menuju kematangan berpikir. Perkembangan kognitif sendiri berkaitan dengan kemampuan berpikir secara menyeluruh, termasuk proses mengingat, menghafal, dan sebagainya (Oktavia, Neviyarni, dan Irdamurni 2021).

2. Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah

Gizi adalah komponen penting dalam makanan yang mendukung kesehatan tubuh. Beberapa contoh zat gizi antara lain karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, dan serat. Gizi sangat penting bagi tubuh karena berperan dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta peningkatan kognitif seseorang (J. N. Aulia 2022). Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih cukup tinggi, dengan salah satu masalah yang

sering ditemukan di Indonesia adalah kegemukan atau *overweight* pada anak-anak (Ahmad, Antoni, dan Muhamad 2023).

Kekurangan gizi pada anak usia sekolah dapat menyebabkan rasa lemas, mudah lelah, dan rentan terhadap penyakit, yang pada akhirnya menghambat proses belajar anak. Efek jangka panjang dari kekurangan gizi ini adalah penurunan kualitas kesehatan secara keseluruhan (J. N. Aulia 2022). Masalah gizi pada anak sering kali disebabkan oleh ketidaktepatan dalam memilih makanan atau konsumsi makanan yang berlebihan (Saifah, Sahar, dan Widyatuti 2019).

B. *Overweight*

1. Definisi *Overweight*

Overweight adalah kondisi di mana berat badan melebihi batas normal. Hal ini dapat terjadi ketika jumlah nutrisi yang dikonsumsi lebih banyak daripada energi yang dikeluarkan (Wulandari dan Khalifatunnisak 2019).

Overweight pada anak usia sekolah merupakan masalah serius karena dapat berlanjut hingga usia dewasa. Anak yang mengalami *overweight* sepanjang hidupnya memiliki risiko lebih tinggi untuk mengidap berbagai masalah kesehatan serius, seperti diabetes, penyakit jantung, dan stroke. *Overweight* terutama dipengaruhi oleh faktor lingkungan, termasuk ketidakseimbangan antara pola makan dan perilaku makan. Hal ini juga terkait dengan perubahan gaya hidup yang cenderung mengarah pada gaya hidup tidak aktif atau *sedentary lifestyle* (Akbar 2020).

2. Penilaian Status Gizi *Overweight*

Indikator status gizi untuk kelompok umur ini berdasarkan hasil pengukuran antropometri, yaitu berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), yang disajikan dalam bentuk Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Berdasarkan buku antropometri WHO 2007 untuk anak usia 5-18 tahun, status gizi untuk mengukur *overweight* ditentukan menggunakan Z-score. Pengukuran yang digunakan adalah Z-score IMT/U, karena bertujuan untuk mengetahui apakah individu tersebut mengalami *overweight* atau tidak.

Selanjutnya di bawah ini adalah klasifikasi indikator IMT/U :

Tabel 1. Klasifikasi Indikator IMT/U

Tabel Klasifikasi Indikator IMT/U	
Kategori IMT	Nilai Z-score
Sangat kurus	Z-score<-3
Kurus	Z-score>-3,0s/d<-2,0
Normal	Z-score>-2,0s/d<1,0
<i>Overweight</i>	Z-score>1,0s/d<2,0
Obesitas	Z-score>2,0

Sumber: (Kemenkes RI, 2013)

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Overweight*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *overweight* antara lain:

1. Tingkat Pendidikan Ayah dan Ibu

Pendidikan orang tua merupakan faktor penting dalam menentukan tumbuh kembang anak. Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan yang baik cenderung memiliki wawasan lebih luas dan lebih mudah mengakses informasi, terutama mengenai cara pengasuhan anak yang tepat dan asupan gizi yang sesuai. Dengan demikian, orang tua dapat lebih baik menjaga kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan anaknya (Christoper et al. 2022).

Tingkat pendidikan orang tua mencerminkan seberapa besar pengetahuan yang dimiliki oleh orang tua. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, maka semakin tinggi pula pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang dimilikinya. Orang tua dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki pekerjaan yang lebih baik, sehingga mereka lebih mampu mengutamakan asupan gizi yang tepat untuk mendukung tumbuh kembang anak. Sebaliknya, orang tua dengan pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang terbatas. Hal ini mengakibatkan peluang kerja yang lebih sedikit dan pendapatan yang rendah, sehingga kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak (Sitanggang dan Werdana 2021).

2. Konsumsi *Junk Food*

Secara harfiah, *junk food* berarti makanan yang tidak bergizi atau disebut juga makanan sampah. Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan industri, gaya hidup masyarakat telah berubah, dengan konsumsi *junk food* menjadi tren di berbagai kalangan. Makanan olahan instan seperti hamburger, ayam goreng, pizza, dan hotdog umumnya disukai oleh anak-anak. Meski demikian, mengonsumsi *junk food* tidak hanya tidak bermanfaat, tetapi juga dapat membahayakan kesehatan. Beberapa masalah kesehatan yang dapat timbul akibat konsumsi *junk food* antara lain obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, dan kanker (Arisandi 2023).

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *overweight*. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan energi. Aktivitas fisik membantu membakar energi dalam tubuh, sehingga jika konsumsi kalori melebihi batas dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, tubuh berisiko mengalami *overweight* (Sembiring, Rosdewi, dan Yuningrum 2022). Pengeluaran energi tubuh memainkan peran penting dalam pengendalian berat badan. Anak-anak yang cenderung kurang bergerak sehari-hari memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami *overweight*.

4. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi dalam makanan, jenis makanan yang aman dikonsumsi untuk menghindari penyakit, serta cara mengolah makanan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga. Pengetahuan gizi dapat memengaruhi asupan makanan yang masuk ke tubuh, karena pengetahuan tersebut memberikan informasi mengenai zat gizi, makanan, dan kaitannya dengan kesehatan. Rendahnya pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor risiko munculnya masalah gizi pada seseorang (N. R. Aulia 2021).

D. Tinjauan Umum tentang *Junk Food*

1. Definisi *Junk Food*

Junk food adalah makanan yang tidak bergizi dan tidak baik bagi tubuh. Jika dikonsumsi secara berlebihan setiap hari, makanan ini dapat menyebabkan *overweight* (gizi lebih) bahkan obesitas (kegemukan), serta menimbulkan masalah gizi lainnya, seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan kanker (Tanjung et al. 2022).

Makanan rendah gizi (*junk food*) adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi, tetapi mengandung jumlah lemak yang besar.

2. Jenis *Junk Food*

Jenis junk food yang sering dijumpai antara lain (Utami 2020)

- a. Makanan yang berpengawet seperti makanan yang disimpan di dalam kaleng, mie yang dijual dalam kemasan dan kaleng. Bisa dipastikan semua makanan dalam kategori ini membahayakan karena zat pengawetnya.
- b. Makanan yang mengandung kadar garam tinggi dan mengandung penyedap rasa buatan, seperti makanan ringan.
- c. Makanan yang mengandung lemak tinggi seperti daging dalam *burger*.
- d. Minuman bersoda.

Menurut WHO dalam Syafitri dan Robert Gandasentasa (2021), jenis-jenis *junk food* yang dilihat dari jenis makanan cepat saji beserta dampak yang ditimbulkan adalah sebagai berikut:

1) Makanan gorengan

Makanan ini pada dasarnya memiliki kandungan kalori dan kandungan lemak yang cukup tinggi. Jenis makanan yang termasuk *junk food* salah satunya adalah *french fries*, bila dikonsumsi secara terus-menerus akan mengakibatkan *overweight* atau bahkan terkena penyakit jantung koroner. Contohnya : pisang goreng, tahu goreng, sosis goreng.

2) Mengandung banyak gula

Salah satunya adalah minuman bersoda. Gula, terutama gula buatan sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh, dikarenakan dapat menyebabkan penyakit diabetes, kerusakan pada gigi, dan dapat menyebabkan *overweight* hingga obesitas. Contohnya : minuman bersoda, permen.

3) Olahan keju

Sering mengonsumsi olahan keju dapat menyebabkan penambahan berat badan hingga gula darah meningkat. Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi seperti ini sering menyebabkan penumpukan lemak dan gula, sehingga dapat terkena diabetes. Contohnya adalah *pizza* dan *burger* karena mengandung *cream* keju di dalamnya.

4) Makanan manis beku

Ice cream termasuk golongan ini. Golongan ini memiliki tiga masalah karena mengandung mentega dan pemanis tinggi yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan, karena kadar gula tinggi dapat mengurangi nafsu makan, dan karena *temperature* rendah yang dapat mempengaruhi usus.

5) Makanan daging olahan

Makanan ini mengandung garam nitrit, natrium, dan juga pengawet makanan. Seluruh kandungan tersebut dapat menyebabkan kanker. Contohnya adalah *burger* dapat memberatkan beban hati/lever, mengguncangkan tekanan darah dan memperberat kerja ginjal.

3. Kandungan dan Bahaya dari *Junk Food*

Menurut Gloria (2021), adapun kandungan dan bahaya dari *junk food* antara lain:

- a. Sodium banyak ditemukan dalam *junk food*. Sodium adalah bagian dari garam yang banyak terdapat pada *french fries*, ayam goreng, *burger*, *pizza*. Sodium tidak boleh terlalu banyak dikonsumsi oleh tubuh. Bila sodium terlalu banyak dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga dapat membuat tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tinggi juga akan mempengaruhi munculnya gangguan ginjal, penyakit

jantung, dan *stroke*.

- b. Lemak jenuh berbahaya buat tubuh dikarenakan zat ini merangsang hati dan memproduksi banyak kolesterol. Kolesterol sendiri didapat dengan dua cara, ada yang dihasilkan oleh tubuh dan ada yang berasal dari produk hewan yang dimakan. Sebenarnya tidak perlu menambahkan kolesterol untuk masuk ke dalam tubuh, karena tubuh sudah menghasilkan kolesterol sendiri. Bila jumlahnya banyak, kolesterol dapat menutup saluran darah dan oksigen yang seharusnya mengalir ke seluruh tubuh, sehingga sangat berbahaya jika aliran darah dan oksigen yang masuk ke otak tersumbat. Tingginya jumlah lemak jenuh akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan kanker payudara.

E. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Overweight*

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* pada anak sekolah. Syafitri dan Robert Gandasentasa (2021) menyatakan bahwa di SDN Mattoangin II Kecamatan Mariso, sebagian besar responden yang mengonsumsi *junk food* memiliki kaitan dengan kejadian berat badan berlebih. Dari 30 responden, 21 di antaranya mengalami *overweight* dan sering mengonsumsi *junk food*. Indrapermana dan Pratiwi (2019) juga menemukan bahwa kebiasaan mengonsumsi *junk food* merupakan faktor risiko terjadinya *overweight* pada anak usia sekolah dasar di SD Santo Yoseph 2 Denpasar. Dalam penelitian mereka, dari 130 anak, 40 anak (33,8%) mengalami *overweight*, dan 86 anak (66,9%) tidak mengalami *overweight*. Kelompok anak yang sering mengonsumsi *junk food* lebih banyak (66,9%) dibandingkan dengan kelompok anak yang jarang mengonsumsinya (33,1%). Agustina, T. Maas, dan Zulfendri (2019) melaporkan bahwa di SD Harapan I Kota Medan, 32 dari 59 responden memiliki berat badan berlebih, dan 31 di antaranya sering mengonsumsi *junk food*. Telisa, Hartati, dan Haripamilu (2020) menyatakan bahwa di SDN 200 Palembang, 39 dari 118 anak mengalami *overweight*, dengan frekuensi konsumsi *junk food* pada kategori "sering" lebih banyak ditemukan pada

anak dengan berat badan berlebih (46,9%) dibandingkan dengan kategori "jarang" (16,7%). Kurniagustina (2018) juga menemukan bahwa dari 30 siswa kelas V SDN 01 Kalisari Jakarta Timur, yang memiliki berat badan berlebih, 59% mengonsumsi *junk food* sering, sementara 28% mengonsumsi *junk food* jarang.

F. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<i>Overweight</i>	Kondisi dimana seseorang mengalami kelebihan berat badan dari batas normal. Ditentukan berdasarkan indeks IMT/U.	a) Timbangan digital untuk mengukur berat badan anak b) <i>Microtoise</i> untuk mengukur tinggi badan anak	- <i>Overweight</i> (Z-score > 1,0 SD) - Tidak <i>overweight</i> (Z-score ≤ 1,0 SD)	Ordinal
Konsumsi <i>Junk Food</i>	Kebiasaan responden dalam hal mengonsumsi makanan yang tidak mengandung nutrisi baik bagi tubuh.	Kuesioner sebanyak 22 pertanyaan dan pemberian nilai dengan skala sebagai berikut: - Selalu : 3 - Sering : 2 - Kadang-kadang : 1 - Tidak pernah : 0	- Sering, jika jumlah skor > 33. - Kadang-kadang, jika jumlah skor ≤ 33.	Ordinal

H. Hipotesis

H_a : Ada hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* pada anak sekolah dasar di SD Negeri 124394 Jalan Tongkol Kota Pematang Siantar