

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Anak-anak di awal masa remaja, antara usia 6 dan 12 tahun, yang sedang memasuki masa pubertas, dianggap usia sekolah. Kelas bawah (kelas satu sampai tiga) dan kelas atas (kelas empat sampai enam) adalah dua pembagian jenjang kelas yang digunakan di sekolah dasar (Sabani 2019).

Usia 7-9 tahun dapat disebut kategori usia emas, karena pertumbuhan dan perkembangan anak berkembang pesat (Oktavimadiana and Nugrahanta 2022). Anak usia sekolah memerlukan asupan gizi yang memadai, karena pada tahap ini aktivitas motorik mereka sudah mulai tersalurkan melalui gerakan yang cukup aktif. Jika tidak disertai dengan asupan makanan yang cukup, hal ini dapat menyebabkan masalah gizi (Santoso and Wahjuni 2022).

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak-anak yang lebih muda memiliki karakter yang berbeda dengan anak-anak usia sekolah. Anak-anak cenderung menyukai permainan, kegiatan fisik, kerja kelompok, serta pengalaman langsung dalam melakukan sesuatu (Meriyati 2015). Penjelasan berikut berlaku untuk konsep ini:

a. Anak Usia Sekolah Dasar Senang Bermain

Guru harus memiliki pengetahuan tentang perkembangan anak dan mampu melibatkan siswa dalam aktivitas fisik berbasis permainan. Khususnya untuk siswa sekolah dasar (kelas 1–3) yang masih cukup aktif di area bermain, sumber belajar diciptakan dalam bentuk permainan. Oleh karena itu, dengan tetap berfokus pada pencapaian tujuan pembelajaran, model pembelajaran dikembangkan dengan pendekatan yang menyenangkan dan kreatif.

b. Anak Usia Sekolah Dasar Senang Bergerak

Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam-jam, namun anak SD berbeda bahkan mereka hanya dapat duduk tenang maksimal 30 menit.

c. Anak Usia Sekolah Dasar Gemar Melakukan Bekerja Dalam Kelompok

Siswa SD biasanya berinteraksi dalam kelompok yang terdiri dari teman-teman seusia mereka atau lebih muda. Salah satu cara untuk menerapkan konsep pembelajaran kelas adalah dengan menggunakan model penugasan kelompok di mana instruktur memberikan informasi berupa tugas-tugas mudah yang harus diselesaikan oleh kelompok. Tugas-tugas ini mengandung komponen psikomotorik, atau aktifitas gerak, dan komponen kognitif.

d. Anak Usia Sekolah Dasar Senang atau Melakukan Sesuatu Secara Langsung

Menurut konsep perkembangan kognitif, siswa sekolah dasar memasuki tahap operasional konkret. Mereka belajar menghubungkan ide-ide baru dan lama berdasarkan apa yang mereka pelajari di sekolah. Siswa mengembangkan konsep-konsep terkait angka, ruang, waktu, gender, fungsi tubuh, moral, dan topik-topik lainnya berdasarkan pengalaman-pengalaman ini. Layaknya memberi contoh kepada orang dewasa, siswa sekolah dasar akan lebih memahami penjelasan guru tentang suatu mata pelajaran jika mereka menerapkannya sendiri.

3. Permasalahan Gizi Sekolah Dasar

Akibat kurangnya konsumsi makanan padat gizi, anak usia sekolah umumnya menderita masalah gizi dan tingginya konsumsi camilan tidak sehat. Permasalahan yang sering muncul meliputi gizi kurang dan gizi lebih.

Akibat asupan makanan yang tidak mencukupi, tubuh manusia dipengaruhi oleh sejumlah faktor mendasar, termasuk:

1) Pertumbuhan

Anak-anak tidak dapat berkembang secara maksimal jika tidak memperoleh cukup nutrisi selama masa tersebut dan pembentukan otot

terhambat. Protein berguna sebagai zat pembangun, akibat kekurangan protein otot menjadi lembek dan rambut mudah rontok. Anak-anak yang berasal dari lingkungan keluarga yang status sosial ekonomi menengah ke atas, Secara umum, mereka lebih tinggi daripada anak-anak dari keluarga miskin.

2) Produksi

Kurangnya energi untuk bergerak, bekerja, dan melakukan tugas-tugas lain dapat disebabkan oleh kekurangan nutrisi. Seseorang menjadi lesu, kelelahan, dan kurang produktif.

3) Pertahanan Tubuh

Protein membantu membangun antibodi; jika anak-anak tidak mendapatkan cukup protein, sistem kekebalan tubuh dan antibodi mereka akan melemah, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit termasuk pilek, batuk, diare, dan penyakit menular yang lebih serius.

4) Struktur serta Fungsi Otak

Keterampilan berpikir anak sejak sekolah hingga dewasa dapat berkurang akibat kekurangan gizi, yang berpotensi merusak fungsi otak secara permanen.

5) Perilaku

Kekurangan gizi pada anak memicu perilaku tidak tenang, sering menangis, dan dalam kondisi parah bersikap apatis. Hal serupa terjadi pada orang dewasa, yang menjadi lebih gelisah, cepat marah, dan mudah tersinggung.

4. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Dibandingkan dengan anak perempuan, anak usia sekolah perlu mengonsumsi lebih banyak nutrisi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya sepanjang masa remaja, anak laki-laki umumnya membutuhkan energi lebih besar dari zat gizi karena tingkat aktivitasnya lebih tinggi. Akan tetapi, jika asupan makanan tidak memenuhi kebutuhan, risiko masalah gizi bisa terjadi. Bahkan, anak yang mendapat makanan bergizi pun dapat mengalami penurunan status gizi apabila sedang sakit

atau terkena infeksi (Asmin et al. 2021). Kecukupan gizi yang direkomendasikan untuk anak sekolah dapat ditemukan pada Tabel 1.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Anak Sekolah

Umur (Tahun)	BB (Kg)	TB (cm)	Energi (Kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Kh (gr)	Ca (mg)
7-9	27	130	1650	40	55	250	1000

Sumber: Angka Kecukupan Gizi (2019)

B. Makanan Tambahan Anak Sekolah

1. Pengertian Makanan Tambahan Anak Sekolah

PMT-AS didefinisikan sebagai kegiatan pemberian makanan kepada peserta didik, baik berupa makanan ringan maupun makanan utama yang terjamin keamanan dan mutunya, disertai kegiatan pendampingan yang menitikberatkan pada mutu dan keamanan pangan, sesuai dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 18 Tahun 2011 tentang pedoman pemberian makanan tambahan bagi anak sekolah.

Sasaran utama pemberian makanan tambahan kepada anak sekolah adalah mereka yang berisiko mengalami masalah gizi, khususnya siswa sekolah dasar yang tergolong kurang berat badan jika indeks massa tubuh (IMT) mereka kurang dari minus dua standar deviasi (<-2 SD). Penggunaan masakan daerah yang dibuat oleh keluarga atau penjual makanan ditekankan dalam pelaksanaan PMT di Indonesia, dengan kandungan energi sekurang-kurangnya 10–20% dari total kebutuhan kalori sehari (Chandradewi and Adiyasa 2021).

2. Tujuan Pelaksanaan Program PMT-AS

Program Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah dirancang dengan berbagai tujuan yang saling berkaitan untuk memperbaiki kondisi kesejahteraan anak-anak di lingkungan sekolah, Program ini bertujuan untuk memperbaiki kualitas asupan gizi, memperkuat kondisi fisik, mendorong kehadiran dan minat belajar, mengembangkan kegemaran terhadap makanan bergizi khas daerah, Mempromosikan pengembangan pilihan gaya hidup higienis dan sehat, seperti praktik makan yang tepat, dan meningkatkan keterlibatan masyarakat, dan meningkatkan pendapatan

mereka dengan memaksimalkan penggunaan produk local (Kartono et al. 2013).

C. Ikan Lele

1. Pengertian Ikan Lele

Salah satu genus ikan air tawar disebut ikan lele. Ciri khas mereka adalah tubuhnya yang memanjang, licin, agak pipih, dan memiliki kumis panjang yang mencuat dari bibirnya.



Gambar 1. Ikan Lele

2. Kandungan Gizi Ikan Lele

Asam lemak omega-3, protein, vitamin A, D, B6, dan B12, serta mineral termasuk zat besi, yodium, selenium, seng, dan fluorida semuanya ditemukan pada ikan lele (Herawati, Saraswati, and Juniarto 2020). Ikan lele memiliki keunggulan karena rendah lemak dan kalori serta tinggi protein, yang membantu pengembangan massa otot dan meningkatkan efisiensi sistem kekebalan tubuh (Masrufah et al. 2022). Keunggulan utama ikan lele dibandingkan sumber protein hewani lain adalah tingginya kandungan leusin dan lisin. Leusin berperan besar dalam pertumbuhan anak dan pemeliharaan keseimbangan nitrogen tubuh. Adapun lisin berfungsi untuk mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan, serta memiliki peran vital dalam perkembangan anak-anak (Ubadillah and Hersoelistyorini 2010).

Tabel 2. Kandungan gizi dalam 100 gr ikan lele

Zat Gizi	Jumlah	Satuan
Kadar air	78,5	%
Sumber energi	90	Kal
Protein	18,7	gr
Lemak	1,1	gr
Omega 3	13,6	gr
Omega 6	22,2	gr
Omega 9	19,5	gr
Kalsium	15	mg
Posfor	260	mg
Zat besi	2	mg
Natrium	150	mg
Tiamin	0,1	mg
Riboflavin	0,05	mg
Niasin	2,0	mg

Sumber : (Alip Suroto 2022)(Nurasmi, Sari, and Rusmiati 2018)

D. Ceker Ayam

1. Pengertian Ceker Ayam

Ceker ayam tersusun dari kulit, tulang, otot, dan kolagen, umumnya kurang diminati masyarakat. Namun, bagian ini kaya akan zat gizi, khususnya protein dan mineral, yang memberi manfaat bagi kesehatan. Ceker ayam lebih murah daripada bagian ayam lainnya dan merupakan produk sampingan dari pemotongan ayam (Andriani et al. 2022).



Gambar 2. Ceker Ayam

Dalam 100 gr ceker ayam, terdapat 19,8% protein, jumlah ini lebih tinggi dibandingkan kandungan lemak atau karbohidratnya. Kandungan protein yang relatif tinggi, Ceker ayam adalah makanan bergizi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain lezat, ceker ayam juga kaya akan asam lemak omega-3 dan omega-6, masing-masing

sebesar 187 dan 2.570 mg per 100 gram. Asam lemak tak jenuh seperti omega-3 dan omega-6 sangat penting untuk kesehatan (Rokhayati, Taha, and Amu 2023).

2. Kandungan Gizi Ceker Ayam

Kadar protein dalam ceker ayam lebih tinggi dibandingkan dengan lemak dan karbohidratnya. Selain itu, ceker ayam juga mengandung omega 3 dan 6, yaitu jenis lemak tak jenuh yang memiliki peran penting bagi kesehatan (Masrufah et al. 2022).

Tabel 3. Kandungan gizi dalam 100 gr Ceker Ayam

Zat Gizi	Jumlah	Satuan
Energi	215,1	kcal
Protein	19,4	g
Karbohidrat	0,2	g
Lemak	8	g
Vitamin A	100	UI
Folat	86	µg
Kalsium	88	mg
Zat besi	0,9	mg
Magnesium	5	mg
Fosfor	83	mg
Potasium	31	mg
Sodium	67	mg
Zink	0,7	mg
Asam lemak omega 3	187	mg
Asam lemak omega 6	2.570	mg
Lemak jenuh	3,9	g
Lemak tak jenuh tunggal	5,5	g
Lemak tak jenuh ganda	3	g
Kolesterol	84	mg

Sumber : (Syam, Hatta, and Ruslin 2015)

E. Wortel

1. Pengertian Wortel

Karoten A banyak terdapat pada wortel (*Daucus carota* L.), sayuran akar berwarna jingga kemerahan, juga memiliki kandungan vitamin C, dan berbagai mineral. Tanaman ini bersifat bienial, menyimpan cadangan karbohidrat yang melimpah pada umbi batang untuk digunakan dalam pertumbuhan pada tahun berikutnya. Batangnya memiliki bunga berwarna putih dan dapat mencapai tinggi sekitar satu meter. Batang wortel dapat dikonsumsi mentah dan memiliki rasa renyah dan sedikit manis (Fatimah and Masriani 2020).



Gambar 3. Wortel

2. Kandungan Gizi Wortel

Konsentrasi provitamin A (karoten A), vitamin B, vitamin C, dan mineral yang sangat tinggi ditemukan dalam umbi berwarna kuning kemerahan (oranye).

Tabel 4. Kandungan gizi dalam 100 gr Wortel

Kandungan Gizi	Jumlah	Satuan
Energi	36	kcal
Protein	1,0	g
Lemak	0,6	g
Karbohidrat	7,9	g
Kalsium	15	mg
Magnesium	12	mg
Besi	1	mg
Natrium	70	mg
Vitamin A	71,25	SI
Vitamin C	18	mg

Sumber: TKPI 2017

F. Dimsum

1. Pengertian Dimsum

Di Indonesia, dim sum, hidangan khas Tiongkok, sangat digemari. Biasanya disantap dengan teh dan disajikan sebagai camilan kecil, baik dikukus maupun digoreng. Anak-anak dapat menikmati dim sum karena dapat diolah sesuai selera. Dim sum goreng memiliki tekstur yang renyah, sementara dim sum kukus memiliki tekstur yang lembut (Ardhanaweswari 2019).



Gambar 4. Dimsum

Biasanya dimsum berisi daging atau seafood dibungkus kulit tipis yang terbuat dari tepung terigu. Bahan yang digunakan dalam pembuatan dimsum antara lain daging atau seafood, bawang putih, daun bawang, garam, merica, gula, minyak wijen, telur, tepung sagu, atau tepung tapioka.

2. Prosedur Pembuatan Dimsum

a. Bahan Baku Pembuatan Dimsum

Tabel 5 . Bahan Baku Pembuatan Dimsum

Bahan	URT
Ikan lele	80 gr
Daging ayam	20 gr
Tepung tapioka	20 gr
Telur	20 gr
Garam	2 gr
Gula	3 gr
Merica	0,5 gr
Bawang putih	6 gr
Saus tiram	3 gr
Minyak wijen	3 gr
Kecap asin	3 gr
Wortel parut	20 gr
Kulit dimsum	sck

Sumber: (Hikmawati et al. 2019)

b. Cara membuat dimsum :

- 1) Bersihkan ikan lele, pisahkan daging dari tulang dan durinya. Haluskan menggunakan blender
- 2) Bersihkan daging ayam lalu haluskan menggunakan blender
- 3) Cuci bersih wortel kemudian parut halus
- 4) Campurkan daging ikan lele, daging ayam, wortel, telur, tepung tapioka dan semua bumbu. Campur hingga adonan homogen
- 5) Ambil kulit dimsum dan masukkan isi adonan 30 gr, lipat keliling sisi kulitnya
- 6) Siapkan kukusan yang telah mendidih, Kukus dimsum selama dua puluh menit pada api sedang. Angkat dan siap dihidangkan

G. Dimsum Lecewor

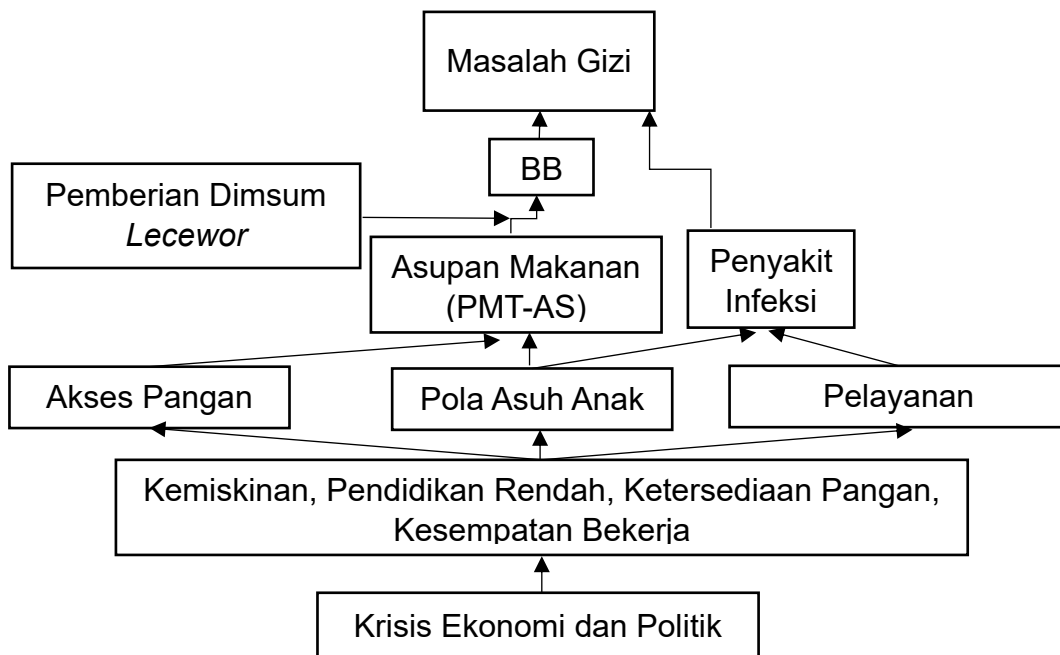
Penelitian ini mengeksplorasi keunggulan dimsum lecewor sebagai sumber gizi utama, khususnya bagi anak usia sekolah dalam mendukung proses tumbuh kembang. Dimsum lecewor diperkaya dengan kandungan kalsium, omega 3 dan 6 memiliki potensi signifikan untuk mendukung

penambahan berat badan serta kesehatan anak secara keseluruhan pada anak-anak.

Kalsium berperan penting dalam membentuk tulang yang sangat penting selama masa pertumbuhan yang cepat. Omega 3 sebagian besar DHA dan EPA berkontribusi pada pematangan otak dan kemampuan intelektual serta dapat mempengaruhi nafsu makan dan metabolisme yang pada dasarnya akan berperan dalam pertumbuhan berat badan yang sehat. Omega 6 mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh dan kulit serta membantu dalam penyerapan vitamin yang diperlukan untuk pertumbuhan.

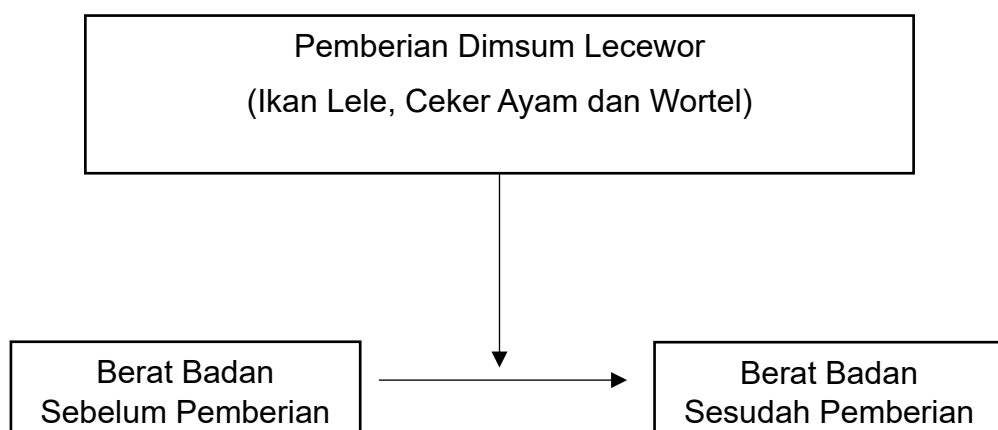
Dengan keunggulan tersebut anak dapat memperoleh manfaat kesehatan yang komprehensif yang mendukung pertumbuhan berat badan dan membantu dalam mencapai potensi penuh anak selama periode kritis perkembangan

H. Kerangka Teori



Gambar 6. Kerangka Teori UNICEF (1990) dan (Salsabila and Ismawati 2023)

I. Kerangka Konsep



Gambar 5. Kerangka Konsep

J. Definisi Operasional

Tabel 6. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala
1.	Berat badan sebelum dan sesudah pemberian	Berat badan (kg) sampel yang diukur sebelum dan sesudah intervensi.	Timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg	Rasio
2..	Pemberian Dimsum <i>Lecewor</i>	Pemberian dimsum yang berbahan dasar ikan lele, ceker ayam dan wortel dan penambahan bumbu lainnya (bawang putih, merica, garam) dalam pembuatan dimsum. Dimsum lecewor dikonsumsi oleh anak sekolah dasar selama 21 hari. Dimsum diantarkan ke sekolah setiap hari untuk dikonsumsi pada jam 9.15 pagi.	Formulir pemantauan dimsum diisi setiap hari dan langsung dilihat berapa buah yang dapat dihabiskan oleh sampel.	Nominal

K. Hipotesis

Ha = Ada pengaruh pemberian dimsum lecewor (ikan lele, ceker ayam dan wortel) terhadap berat badan anak sekolah dasar kelas 2 dan 3 di SD Negeri 102082 Kp. Gelam.