BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Definisi Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar merupakan kelompok anak yang berada pada rentang usia 6–12 tahun, yang sedang menempuh pendidikan formal tingkat dasar dan berada pada tahap pertumbuhan serta perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang pesat. Pada usia sekolah dasar aktivitas anak semakin meningkat, baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga anak memerlukan energi lebih banyak untuk hal tersebut. Anak sekolah memerlukan asupan gizi lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas mereka. Hal ini disebabkan oleh perkembangan fisik, intelektual, mental, dan sosial yang cepat pada fase sekolah. Penting untuk memberikan dukungan dan perhatian pada zat gizi yang mereka butuhkan (Zakiyah et al., 2024).

B. Status Gizi Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kondisi kesehatan. Status gizi merujuk pada kondisi yang terjadi akibat keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya. Status gizi baik dapat terjadi apabila tubuh mendapat cukup zat-zat gizi yang dimanfaatkan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat kesehatan optimal. Status gizi kurang merupakan kondisi tidak sehat yang ditimbulkan karena tidak tercukupinya kebutuhan makanan yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan zat gizi lebih terjadi ketika tubuh mendapat zat gizi yang berlebihan dari kebutuhan (Rahmawati & Marfuah, 2021) .

2. Metode pengukuran status gizi

Penilaian status gizi yang digunakan untuk kelompok umur anak sekolah didasarkan pada pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang disajikan dalam bentuk Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U).

Indeks massa tubuh dihitung berdasarkan rumus berikut:

$$\text{Z-Score} = \frac{\text{Nilai IMT yang diukur} - \text{Median Nilai IMT Baku rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Dengan menggunakan baku antropometri, status gizi anak usia 5–18 tahun dilihat berdasarkan nilai Z-score Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) masing-masing anak. Selanjutnya, berdasarkan nilai Z-score tersebut, status gizi anak dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun Berdasarkan Indeks (IMT/U)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur Anak usia 5 - 18 tahun	Gizi Sangat Kurang	<-3 SD
	Gizi kurang (*thinness*)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (*overweight*)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	> + 2 SD

Sumber: Permenkes RI No.2 Tahun 2020 antropometri anak

Keterangan:

a) Gizi Sangat Kurang

Gizi sangat kurang merupakan kekurangan zat gizi tingkat berat sehingga berdampak serius terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuh (Fatmawati et al., 2022)

b) Gizi Kurang

Gizi kurang adalah kondisi di mana tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh, sehingga memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta fungsi tubuh (Lisa & Marniati, 2025).

c) Gizi Baik

Gizi baik merujuk pada kecukupan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi fisiologis dan metabolik secara optimal (Rani & Maswati, 2025).

d) Gizi Lebih (Overweight)

Gizi lebih adalah kondisi status gizi ketika seseorang memiliki berat badan yang melebihi batas normal, akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (Elsi & Suryani, 2022)

e) Obesitas

Obesitas merupakan keadaan status gizi, dimana terjadi penimbunan lemak tubuh yang berlebihan akibat kelebihan konsumsi makanan (Siyamsih, 2024).

3. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Anak Sekolah

AKG digunakan untuk melihat kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari berdasarkan golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Tabel 2. Angka Kecukupan Zat Gizi yang Dianjurkan

Kelompok Umur	BB	TB	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Besi
Anak							
6-9 Tahun	27	130	1650	40	55	250	10
Laki-Laki							
10-12 Tahun	36	145	2000	50	65	300	8
Perempuan							
10-12 Tahun	38	147	1900	55	65	280	11

Sumber : Permenkes No. 28 Tahun 2019

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak

a. Faktor Penyebab Langsung

Menurut *UNICEF* Penyebab langsung status gizi, yaitu:

1) Asupan makanan.

Asupan zat gizi pada anak yang tidak adekuat dapat berakibat pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak, apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik maka risiko kesakitan dan kematian anak akan meningkat.

2) Penyakit infeksi

Penyakit Infeksi pada anak dapat berpengaruh pada penurunan nafsu makan anak yang merupakan gejala klinis suatu penyakit, sehingga asupan makanan anak akan berkurang. Apabila keadaan penurunan asupan makan terjadi dalam waktu yang cukup lama disertai dengan kondisi muntah dan diare maka anak

juga akan mengalami kehilangan zat gizi dan cairan. Dimana kondisi ini akan berdampak pada status gizi anak yang sebelum memiliki status gizi baik, menjadi status gizi kurang atau gizi buruk

b. Faktor Penyebab Tidak Langsung

Menurut *UNICEF* Penyebab tidak langsung status gizi, yaitu:

1) Ketersediaan pangan

Ketersediaan makanan adalah salah satu aspek tidak langsung yang mempengaruhi kondisi gizi anak. Hal ini disebabkan karena ketersediaan makanan berkaitan erat dengan ketahanan pangan pada tingkat keluarga. Makanan yang cukup, baik dari segi jumlah maupun kualitasnya, aman, terdistribusi rata, dan pemenuhan kebutuhan konsumsi makanan yang memadai adalah syarat utama untuk mencapai ketahanan pangan dalam rumah tangga. Perubahan dalam frekuensi konsumsi makanan yang menyebabkan pengurangan baik pada jumlah maupun kualitas, termasuk perubahan dalam frekuensi makanan pokok, mencerminkan adanya ketidakstabilan dalam ketahanan pangan.

2) Pola Asuh

Pola asuh anak mencakup sikap dan tindakan ibu serta pengasuh lainnya dalam interaksinya dengan anak. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara metode pengasuhan anak dan cara pemberian makanan. Hal ini disebabkan karena anak memiliki ikatan emosional yang dalam, terutama dengan ibunya, sehingga pola asuh memainkan peran penting dalam keadaan gizi anak

3) Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan meliputi imunisasi, pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, penimbangan anak dan sarana lain. Pelayanan kesehatan sangat penting untuk membantu menyokong status kesehatan dan gizi anak.

4) Kesehatan Lingkungan

Salah satu faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah lingkungan fisik seperti cuaca, iklim, kondisi tanah, sistem bercocok tanam, dan kesehatan lingkungan atau sanitasi lingkungan. Sanitasi

lingkungan sangat terkait dengan ketersediaan air bersih, ketersediaan jamban, jenis lantai rumah serta kebersihan peralatan makan pada setiap keluarga.

5) Status Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi merupakan suatu konsep dan untuk mengukur status sosial ekonomi keluarga dilihat dari tingkat pekerjaan. Rendahnya ekonomi keluarga, akan berdampak dengan rendahnya daya beli pada keluarga tersebut. ketidakmampuan rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan pangan dalam jumlah dan kualitas yang baik akan berakibat pada kekurangan gizi, baik zat gizi makro maupun mikro, yang dapat diindikasikan dari status gizi.

6) Tingkat Pendidikan

Salah satu usaha dalam mengembangkan kemampuan dan kepribadian seseorang agar dapat memahami suatu hal adalah pengertian dari pendidikan. Pendidikan dan pengetahuan sangat erat hubungannya, seseorang dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima suatu informasi.

7) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan tentang gizi yang kurang mengakibatkan berkurangnya kemampuan menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi.

5. Pengukuran Antropometri

Antropometri gizi merupakan metode penilaian status gizi yang dilakukan dengan mengukur ukuran, proporsi, dan komposisi tubuh manusia. Pengukuran antropometri banyak digunakan dalam penelitian gizi karena memiliki kelebihan yaitu mudah dilakukan, biaya relatif murah, serta dapat memberikan gambaran status gizi baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada anak usia sekolah dasar, antropometri sangat penting untuk menilai pertumbuhan dan mendeteksi masalah gizi seperti kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan. Penggunaan indikator antropometri juga dinilai efektif dalam surveilans gizi di masyarakat (Santoso & Lestari, 2021)

Pengukuran antropometri meliputi:

1. Berat Badan (BB)

Berat badan merupakan salah satu indikator antropometri yang menggambarkan massa tubuh secara keseluruhan dan bersifat sensitif terhadap perubahan status gizi dalam waktu singkat. Pengukuran berat badan pada anak sekolah dasar dilakukan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg. Prosedur pengukuran dilakukan dengan memastikan anak menggunakan pakaian ringan, tanpa alas kaki, serta berdiri tegak di tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan. Hasil pengukuran kemudian dicatat dalam satuan kilogram (kg). Ketepatan dalam pengukuran berat badan sangat penting untuk menghindari kesalahan dalam penentuan status gizi (Hidayati & Suryani, 2022).

Adapun prosedur penimbangan berat badan yaitu:

a. Meletakkan alat timbangan berat badan digital di tempat yang datar.
b. Sebelum melakukan penimbangan, hendaknya timbangan digital/jarum dikalibrasi terlebih dahulu menggunakan berat standar. Jika hasilnya sesuai maka alat timbang dapat digunakan.
c. Sampel diarahkan untuk melepaskan segala macam aksesoris (jam, cincin, gelang kalung, kacamata, dan lain-lain yang memiliki berat maupun barang yang terbuat dari logam lainnya), alas kaki (kaos kaki/Sepatu) dan pakaian luar seperti jaket.
d. Kemudian meminta sampel naik keatas timbangan, dengan posisi berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan dan tidak bergerak-gerak, telapak kaki harus berada ditengah timbangan agar tidak menutupi jendela baca timbangan.
e. Kemudian mencatat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (kg).
f. Alat timbangan dikalibrasi lagi setiap lima orang sekali agar validasi data lebih akurat.

b. Tinggi Badan (TB)

Tinggi badan merupakan indikator antropometri yang mencerminkan pertumbuhan linear dan status gizi jangka panjang. Pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan microtoise atau stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm. Prosedur pengukuran dilakukan dengan posisi anak berdiri tegak tanpa alas kaki,

tumit, bokong, punggung, dan kepala menempel pada dinding, serta kepala dalam posisi Frankfort Plane. Hasil pengukuran dicatat dalam satuan centimeter (cm). Pengukuran tinggi badan yang tepat sangat penting dalam mendeteksi gangguan pertumbuhan seperti stunting pada anak usia sekolah (Apriani et al., 2025).

Adapun prosedur pengukuran tinggi badan yaitu:

1. Memastikan alat sudah terpasang lurus dan stabil.
2. Meminta sampel melepas alas kaki dan berdiri di atas papan alas (base) stadiometer.
3. Mengatur posisi tubuh responden dengan ketentuan:
    a. Kaki telanjang dan rapat.
    b. Tubuh tegak lurus.
    c. Lengan di samping tubuh, bahu rileks.
    d. Tumit, pantat, tulang belikat, dan bagian belakang kepala menempel pada tiang stadiometer.
4. Memposisikan kepala dalam bidang pandang lurus ke depan (posisi Frankfort Plane).
5. Menggeser head slider/papan kepala stadiometer hingga menyentuh bagian ujung kepala responden.
6. Membaca hasil pengukuran yang ditunjukkan pada skala/jarum head slider.
7. Mencatat hasil tinggi badan dalam satuan sentimeter (cm).

c. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator yang digunakan untuk menilai status gizi berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. IMT dihitung dengan cara membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Pada anak usia sekolah dasar, interpretasi IMT harus disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin menggunakan indikator IMT menurut umur (IMT/U). Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT/U meliputi sangat kurus, kurus, normal, overweight, dan obesitas. Penggunaan IMT/U dinilai efektif dalam menilai masalah gizi ganda pada anak, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Santoso & Lestari, 2021).

C. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi adalah pemahaman seseorang mengenai konsep, prinsip, dan penerapan pola makan sesuai anjuran gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh guna menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan. Pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi keinginan anak untuk mengonsumsi makanan sehari-hari. Anak-anak yang memahami konsep gizi seimbang dan mengenal berbagai jenis zat gizi cenderung lebih sadar dalam memilih makanan. Informasi ini juga dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak usia dini, yang akan terbawa hingga fase-fase kehidupan selanjutnya (Wulandari & Alfiani Rizqi, 2025).

2. Definisi Gizi Seimbang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang merupakan suatu komposisi asupan makanan harian yang mengandung variasi zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia, mencakup pemenuhan nutrisi yang memadai baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Konsep gizi seimbang yakni menjamin keseimbangan zat-zat gizi makro dan zat gizi mikro.

a) Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Yang mencakup:

1) Mengonsumsi Keanekaragaman pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Dalam setiap kelompok zat gizi, kita dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beragam. Sumber karbohidrat dapat diperoleh dari nasi, mi,

umbi-umbian, dan berbagai olahan tepung dengan anjuran sekitar 3–4 porsi per hari. Kebutuhan protein dapat dipenuhi melalui konsumsi ikan, daging ayam, daging sapi, telur, tahu, tempe, serta kacang-kacangan sebanyak 2–4 porsi per hari. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur (RI, 2014)

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Membiasakan perilaku hidup bersih merupakan upaya membentuk kebiasaan sehari-hari untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan secara konsisten guna mencegah penyakit serta meningkatkan kesehatan (RI, 2014).

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh (RI, 2014).

4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Memantau berat badan secara rutin penting untuk mengetahui apakah status gizi berada dalam kategori normal, kurang atau lebih sehingga dapat dilakukan Tindakan pencegahan atau perbaikan sedini mungkin (RI, 2014).

b) Pesan Umum Gizi Seimbang

Menurut (Kemenkes RI, 2014) Pesan gizi seimbang untuk remaja, yaitu:

1. Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan
2. Perbanyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk dengan protein tinggi
4. Biasakan mengkonsumsi anekaragaman makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
6. Biasakan sarapan pagi

7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

c) Isi Piringku

Isi Piringku merupakan sajian sekali makan, sebagai panduan yang menunjukkan panduan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (sarapan, makan siang dan makan malam). Visual isi piringku menganjurkan makan sehat dimana 2/3 bagian adalah makanan pokok, 1/3 bagian adalah lauk pauk, 2/3 bagian merupakan sayur, dan 1/3 bagian merupakan buah. Isi Piringku menganjurkan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Selain itu, Isi Piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan (RI, 2014).



Gambar 1. Isi Piringku

d) Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Anak Sekolah

Gizi seimbang sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Pola makan yang baik sangat berpengaruh terhadap anak-anak usia sekolah dan diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Sumber gizi yang tepat dapat memperkuat sistem kekebalan, meningkatkan kemampuan berpikir, serta menjaga kesehatan secara keseluruhan. Kondisi gizi yang baik sangat dibutuhkan untuk memastikan kesejahteraan individu. Di sisi lain, jika asupan gizi tidak seimbang, apakah terlalu banyak atau terlalu sedikit, bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Anak-anak yang kurang gizi

seringkali menunjukkan tanda-tanda seperti cepat lelah, kehilangan semangat, dan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar. Maka dari itu, penting untuk memberikan pendidikan kepada anak-anak agar mereka lebih memahami pentingnya memiliki pola makan yang seimbang (Lisa et al., 2025).

3. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang pada anak Sekolah dasar mencakup:

a) Edukasi Gizi

Edukasi dan penyuluhan dari tenaga kesehatan dapat meningkatkan pemahaman anak tentang makanan sehat dan gizi seimbang (Citra Palupi et al., 2018).

b) Lingkungan Keluarga

Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan dan kebiasaan makan anak. Anak yang dibiasakan mengonsumsi makanan bergizi serta diberikan penjelasan tentang pentingnya gizi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai makanan sehat (Puspita Sari & Lestari, 2024).

c) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah yang mendukung perilaku hidup sehat akan memperkuat pemahaman anak tentang gizi (Rosidah, 2022)

d) Minat Belajar

Anak yang aktif bertanya dan belajar tentang makanan cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik (Selvina Armiah et al., 2024)

4. Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengukuran pengetahuan gizi seimbang umumnya dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait gizi seimbang, isi piringku. Setiap jawaban benar diberikan skor tertentu, kemudian total skor dihitung dan dikonversikan dalam bentuk persentase.

Adapun kategori pengetahuan gizi seimbang adalah sebagai berikut:

a) Pengetahuan Baik: apabila responden memperoleh skor ≥ 76%–100% dari total jawaban benar

b) Pengetahuan Cukup: apabila responden memperoleh skor 56%–75%

c) Pengetahuan Kurang: apabila responden memperoleh skor sebesar <55%

Kategori tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin baik tingkat pemahamannya mengenai prinsip gizi seimbang. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan bahwa responden masih memiliki keterbatasan dalam memahami konsep gizi seimbang (Pratama et al., 2024).

D. Program Makanan Bergizi Gratis Anak Sekolah

1. Definisi Program Makanan Bergizi Gratis

Program makanan bergizi gratis adalah sebuah kebijakan dan langkah dari pemerintah yang bertujuan untuk memberikan makanan yang bergizi dan sehat secara gratis kepada beberapa kelompok masyarakat, terutama anak-anak di tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Inisiatif ini dilaksanakan sebagai bagian dari usaha untuk meningkatkan mutu pendidikan, kesehatan, dan kesejahteraan masyarakat. Menurut WHO, akses terhadap makanan yang sehat dan bergizi adalah hak dasar manusia, dan penyediaan makanan bergizi, terutama bagi anak- anak, adalah upaya krusial dalam meningkatkan status gizi, imunitas, dan perkembangan kognitif mereka (Rahmah et al., 2025).

Sekolah dasar sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran yang signifikan dalam mendukung keberhasilan Program Makanan Bergizi Gratis. Melalui pengintegrasian kegiatan penyediaan makanan bergizi dengan edukasi gizi, sekolah dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat pada anak (Amalia et al., 2026).

2. Tujuan Program Makanan Bergizi Gratis

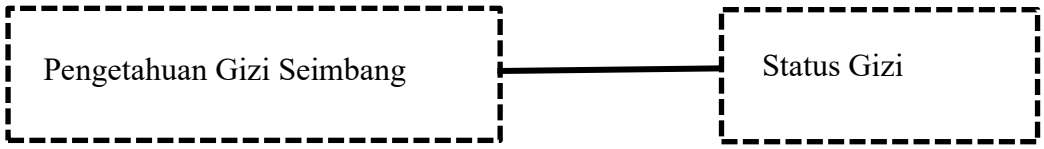
Menurut (Rif'iy, 2025), Program makan gratis di Sekolah bertujuan untuk:

1. Menurunkan angka stunting, malnutrisi, dan masalah gizi pada anak sekolah melalui pemenuhan asupan gizi yang sesuai kebutuhan
2. Meningkatkan daya konsentrasi, stamina, dan kesehatan fisik siswa sehingga mampu mengikuti proses pembelajaran dengan optimal,
3. Meningkatkan kehadiran siswa di sekolah serta mengurangi risiko angka putus sekolah akibat keterbatasan akses pangan bergizi.

4. Mendukung peningkatan prestasi akademik dan kemampuan kognitif siswa sebagai dampak dari status gizi yang lebih baik
5. Mengurangi ketimpangan akses terhadap makanan bergizi antar siswa dari berbagai latar belakang ekonomi
6. Mendorong keterlibatan masyarakat dan komunitas lokal dalam penyediaan pangan bergizi yang berkelanjutan
7. Mendukung tercapainya keberlanjutan program pendidikan dan pembangunan sumber daya manusia dalam jangka Panjang.

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep disusun untuk menjelaskan gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi penerima makanan bergizi gratis (MBG) siswa/i di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan. Kerangka ini sebagai panduan yang membantu mengarahkan penelitian untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Adapun kerangka konsep penelitian menggambarkan bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi.



Gambar 2. Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan gizi seimbang adalah gambaran yang diketahui siswa mengenai gizi seimbang yang difokuskan dengan isi piringku	Kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan	Kategori pengetahuan 1. Baik ≥76-100% 2. Cukup 56-75% 3. Kurang <56%	Ordinal
2.	Status Gizi	Status gizi adalah gambaran keadaan tubuh berdasarkan indeks pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dinilai berdasarkan indeks IMT/U siswa penerima program (MBG) di SD Insan Ikhlas Islamic School Medan	Timbangan injak digital Dan Stadiometer	Kategori IMT/U: 1) Gizi Sangat Kurang = <-3 SD 2) Gizi kurang (thinness) = -3 SD sd <-2 SD 3) Gizi baik (normal) = -2 SD sd +1 SD 4) Gizi Lebih (Overweight) = +1 SD sd +2 SD 5) Obesitas (obese) = >+2 SD	Ordinal