BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Usia Sekolah Dasar

Anak-anak dalam rentang usia sekolah dasar (sekitar 6–12 tahun) berada dalam jendela peluang nutrisi yang unik karena betapa cepatnya mereka berkembang secara fisik dan mental. Produktivitas rendah, keberhasilan akademis yang lebih buruk, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa adalah beberapa efek jangka panjang dari kebutuhan diet yang tidak terpenuhi. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengembangan sumber daya manusia dan masalah diet di kalangan anak-anak usia sekolah (Mowilos et al., 2025).

2. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Anak SD

Tinggi dan berat badan anak biasanya meningkat dengan kecepatan yang stabil sepanjang tahun-tahun sekolah dasar. Anak-anak mengalami periode pertumbuhan fisik yang cepat serta perkembangan kognitif, sosial, dan motorik. Anak-anak memiliki kebutuhan kalori dan nutrisi yang lebih tinggi karena peningkatan aktivitas fisik dan kegiatan belajar mereka. Anak-anak dapat menderita kelelahan dan masalah perkembangan jika kebutuhan diet mereka tidak terpenuhi. Konsentrasi pada pembelajaran dan kinerja akademis mungkin terpengaruh oleh situasi ini. Oleh karena itu, penting untuk secara teratur memeriksa perkembangan dan pertumbuhan anak-anak usia sekolah. Agar seorang anak dapat mencapai potensi penuhnya, diet sehat sangat penting (Ratnasari et al., 2025).

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Berdasarkan AKG 2019

Zat gizi	Anak 4-6 Tahun	Anak 7-9 Tahun	Anak 10-12 tahun	
			Laki laki	Perempuan
Energi (kkal)	1400	1650	2000	1900
Protein (gr)	25	40	50	55
Lemak (gr)	50	55	65	65

Sumber : (AKG,2019)

3. Prinsip Gizi Seimbang dalam MBG

Pelaksanaan Makan Bergizi Gratis harus mengacu pada prinsip gizi seimbang agar zat gizi yang dikonsumsi anak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Prinsip gizi seimbang meliputi konsumsi makanan beragam, kecukupan energi, serta pemenuhan zat gizi makro dan mikro. Selain itu, kebersihan makanan dan perilaku hidup bersih juga menjadi bagian dari prinsip gizi seimbang. Makanan yang disajikan dalam MBG harus memperhatikan porsi dan kualitas gizi sesuai usia anak. Tujuan penerapan prinsip nutrisi seimbang adalah untuk memastikan status gizi anak tetap normal. Program MBG tidak akan memberikan potensi penuhnya kecuali prinsip-prinsip ini diikuti. Dengan demikian, dasar utama dalam menyusun menu MBG adalah konsep nutrisi seimbang (Sulistiani et al., 2026).

4. **Komponen Zat Gizi dalam MBG**

Siswa sekolah dasar membutuhkan makanan bergizi gratis yang mencakup semua makronutrien dan mikronutrien. Belajar dan bermain sama-sama bergantung pada karbohidrat sebagai sumber energi. Protein membantu perkembangan dan penyembuhan jaringan yang rusak. Lemak membantu tubuh menyerap vitamin dan juga bertindak sebagai sumber energi. Untuk menjaga metabolisme dan sistem kekebalan tubuh berjalan lancar, vitamin dan mineral sangat penting. Kondisi gizi dan kesehatan anak dapat terpengaruh oleh kekurangan salah satu nutrisi. Oleh karena itu, menu MBG yang beragam dan lengkap sangat penting. Perkembangan optimal pada anak diharapkan terjadi ketika semua kebutuhan diet ini terpenuhi (Fitri, 2025).

5. **Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi MBG**

Sejumlah elemen, termasuk rasa, aroma, penampilan, tekstur, dan keragaman menu, memengaruhi jumlah makanan bergizi gratis yang dikonsumsi. Ketika anak-anak tidak pilih-pilih makanan, mereka cenderung tidak akan memakan makanan yang telah ditentukan. Selain itu, lingkungan sekolah dan kebiasaan makan anak-anak memengaruhi jumlah MBG yang mereka konsumsi. Asupan makanan siswa mungkin meningkat ketika instruktur mengawasi waktu makan. Anak-anak tidak akan mengonsumsi MBG secara maksimal jika mereka tidak menyukai makanan yang disajikan kepada mereka. Karena itu, program MBG mungkin tidak seefektif dalam meningkatkan kondisi gizi anak-anak.

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Sebagai hasil dari apa yang kita makan dan bagaimana kita menggunakan nutrisi tersebut, status gizi kita berubah seiring waktu. Kapasitas untuk tumbuh, berkembang, dan belajar sangat dipengaruhi oleh status gizi anak pada populasi usia sekolah. Status gizi yang menyimpang menunjukkan bahwa kesehatan dan tingkat aktivitas anak dipengaruhi oleh kelebihan atau kekurangan nutrisi, sedangkan status gizi yang baik menunjukkan bahwa kebutuhan gizi optimal terpenuhi. Oleh karena itu, sangat penting untuk sering memeriksa status gizi. Untuk meningkatkan kesehatan anak, perawatan gizi harus didasarkan pada evaluasi status gizi (Kemenkes RI, 2022).

Tabel 2. Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (TB/U) anak usia 5 - 18 tahun	**Pendek** (*Stunted*)	-3 SD s/d < -2 SD
	Normal	-2 SD s/d +3 SD
	Tinggi (*Tall*)	> +3 SD

2. Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah

Merupakan praktik umum untuk menggunakan pengukuran antropometri ketika mengevaluasi kesehatan gizi anak usia sekolah. Tinggi dan berat badan anak termasuk dalam pengukuran tersebut. Kami membandingkan perkembangan anak yang terukur dengan norma pertumbuhan spesifik usia dan jenis kelamin. Tabel Standar Antropometri Anak dan grafik pertumbuhan anak dapat digunakan untuk menentukan status gizi pada anak usia 5–18 tahun. Malnutrisi didefinisikan sebagai kurang dari tiga standar deviasi (SD), kekurangan gizi sebagai tiga SD hingga kurang dari dua SD, gizi sangat baik sebagai dua SD hingga satu SD, kelebihan gizi sebagai satu SD hingga dua SD, dan obesitas sebagai lebih dari dua SD, semuanya digunakan baik dalam tabel maupun grafik. Kura-kura mikro dapat mengukur tinggi badan hingga dalam batas 0,1 cm dari ukuran sebenarnya. Kemudian, dengan menggunakan usia anak dan angka tinggi badan dari basis data skor Z WHO, kami membandingkan keduanya (Kemenkes, 2020)

3. Status Gizi Menurut TB/U

Gangguan perkembangan linier akibat kekurangan gizi kronis jangka panjang dijelaskan oleh rasio tinggi badan/usia (H/A). Salah satu cara untuk mendapatkan skor Z anak adalah dengan membagi tinggi badan mereka relatif terhadap simpangan baku populasi referensi dengan selisih antara tinggi badan mereka dan median standar. Jika rasio tinggi badan terhadap berat badan anak kurang dari -2 simpangan baku (SD), mereka diklasifikasikan sebagai stunting, dan jika kurang dari -3 SD, mereka dianggap sangat pendek. Perkembangan kognitif seseorang, risiko penyakit degeneratif di masa depan, dan tinggi badan mereka semuanya dipengaruhi oleh stunting. Konsumsi protein dan mikronutrien yang tidak memadai sejak masa kanak-kanak dikaitkan dengan masalah perkembangan kronis. H/A merupakan cerminan dari efek kumulatif masalah diet kronis. Menurut Kementerian Kesehatan (2020), metrik ini sangat relevan untuk menentukan bagaimana asupan MBG memengaruhi perkembangan anak usia sekolah (Kemenkes, 2020)

4. Indikator dan Kategori Status Gizi Anak (TB/U)

Berdasarkan rasio tinggi badan terhadap berat badan, Organisasi Kesehatan Dunia mengklasifikasikan individu sebagai sangat pendek (<-3 SD), kerdil (-3 SD hingga <-2 SD), normal (-2 SD hingga +3 SD), atau tinggi (> +3 SD). Kesulitan pertumbuhan kronis pada anak-anak diidentifikasi menggunakan kriteria ini. Pertumbuhan normal terlihat pada anak-anak dengan kadar hemoglobin A1c normal. Anak-anak kerdil, di sisi lain, menunjukkan tanda-tanda keterlambatan pertumbuhan jangka panjang. Terapi nutrisi dapat diprioritaskan dengan menggunakan kategori ini. (Kementerian Kesehatan, 2020) menetapkan kriteria ini pada tingkat nasional.

C. Hubungan Konsumsi MBG dengan Status Gizi

Agar program Makanan Bergizi Gratis (MBG) berhasil meningkatkan status gizi anak sekolah, penting bagi siswa untuk patuh terhadap asupan makanan mereka. Tingkat kepatuhan menunjukkan seberapa baik siswa memanfaatkan camilan sehat yang disediakan di sekolah. Semakin rajin siswa mengonsumsi MBG (Minuman Bergizi Berbasis Gula), semakin banyak nutrisi yang mereka serap, yang akan membantu perkembangan mereka, terutama dalam hal tinggi badan. Indikator

H/U mengukur status gizi dan merupakan cerminan dari kondisi gizi jangka panjang. Kondisi ini dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi yang dikonsumsi secara teratur.

Dalam pelaksanaan program MBG, peningkatan konsumsi makanan bergizi belum tentu diikuti oleh perubahan status gizi secara langsung (Wulandari et al, 2025).

Tujuan Program Makanan Bergizi Gratis

Menurut (Cenderawasih et al, 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 tercapainyakeberlanjutan program pendidikan dan pembangunan sumber daya manusia dalam jangka panjang

Menurut AIPVOGI, Prinsip pemberian makanan bergizi gratis yaitu: Tepat Sasaran: Program difokuskan pada siswa yang membutuhkan dukungan gizi.

Menu Lokal	:	Penyediaan makanan berbasis preferensi lokal untuk meningkatkan penerimaan.
Pemberdayaan UMKM	:	Melibatkan masyarakat lokal, seperti UMKM dan BumDes, dalam penyediaan bahan makanan.
Keamanan Pangan	:	Menjamin kualitas dan kebersihan makanan yang disediakan.
Diversifikasi Pangan	:	Menggunakan bahan makanan lokal untuk meningkatkan variasi menu.

D. Hubungan Kepatuhan Konsumsi MBG dengan Status Gizi

Kepatuhan konsumsi MBG memiliki hubungan langsung dengan status gizi siswa karena zat gizi hanya dapat diserap tubuh apabila makanan benar-benar dikonsumsi. Anak yang rutin menghabiskan makanan bergizi akan memperoleh kecukupan energi dan protein yang cukup untuk menunjang pertumbuhan, menjaga imunitas, serta meningkatkan aktivitas fisik dan belajar. Sebaliknya, siswa yang sering menyisakan makanan berisiko mengalami defisit asupan sehingga status gizinya tidak mengalami perbaikan meskipun program makan telah disediakan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi makanan sekolah berkaitan dengan kenaikan berat badan dan IMT yang lebih baik pada siswa. Hal ini membuktikan bahwa kepatuhan konsumsi menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan intervensi gizi di sekolah. Dengan demikian, pengukuran kepatuhan konsumsi perlu dilakukan bersamaan dengan penilaian status gizi untuk memperoleh gambaran yang komprehensif (Ratnasari et al., 2025).

E. Hubungan Kepatuhan Konsumsi MBG dengan Status Gizi

Kepatuhan konsumsi MBG memiliki hubungan langsung dengan status gizi siswa karena zat gizi hanya dapat diserap tubuh apabila makanan benar-benar dikonsumsi. Anak yang rutin menghabiskan makanan bergizi akan memperoleh kecukupan energi dan protein yang cukup untuk menunjang pertumbuhan, menjaga imunitas, serta meningkatkan aktivitas fisik dan belajar. Sebaliknya, siswa yang sering menyisakan makanan berisiko mengalami defisit asupan sehingga status gizinya tidak mengalami perbaikan meskipun program makan telah disediakan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi makanan sekolah berkaitan dengan kenaikan berat badan dan IMT yang lebih baik pada siswa. Hal

ini membuktikan bahwa kepatuhan konsumsi menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan intervensi gizi di sekolah. Dengan demikian, pengukuran kepatuhan konsumsi perlu dilakukan bersamaan dengan penilaian status gizi untuk memperoleh gambaran yang komprehensif (Ratnasari et al., 2025)

F. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan :

..... = Tidak diteliti

G. Defenisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variable	Definisi	Alat ukur	Skala
1	Kepatuhan Konsumsi MBG	Tingkat kepatuhan menghabiskan MBG yang dilihat dari pengamatan yang diberikan program (MBG) yang terisi Karbohidrat , Hewan, Nabati, Sayuran, Buah di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Medan	Menggunakan kuesioner dengan menggunakan tabel ceklis Habis& Tidak habis Dengan Kategori: 1. Habis =Menghabiskan seluruh MBG yang disajikan selama 5 hari berturut turut 2. Cenderung habis = Menghabiskan yang disajikan selama 4 hari 3. Cenderung tidak habis= Menghabiskan yang disajikan 3-2 hari 4. Tidak habis = Hanya 1-0 hari menghabiskan makanan yang disa jikan (Muthmainnah et al., 2025)	Ordinal

2	Status Gizi	Status gizi adalah gambaran keadaan tubuh berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur	Data Hasil pengukuran TB menggunakan Stadiometer 1.Pendek (-3 SD s/d < -2 SD) Normal (-2 SD s/d +3 SD) 4. Tinggi (> +3 SD) (PMK No 2 tahun 2020)	Ordinal