

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah

Anak Sekolah Dasar merupakan anak usia 7-12 tahun . Anak usia sekolah adalah Sumber Daya Manusia (SDM) yang akan meneruskan pembangunan bangsa di masa mendatang. Anak usia sekolah ialah kelompok remaja awal dan mulai memasuki periode pubertas (Klinik, 2023).

Anak usia sekolah ialah investasi bangsa, karena mereka merupakan generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan adalah cerminan kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis, dan berkesinambungan. Karena itu, tumbuh kembangnya Anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar (Septiana & Suaebah, 2019).

Anak usia sekolah merupakan anak yang rentan dengan terjadinya masalah gizi (Permatasari et al., 2023). Masalah gizi pada anak usia sekolah merupakan masalah kesehatan yang menyangkut masa depan dan kecerdasan serta memerlukan perhatian yang lebih serius. Kurangnya konsumsi makanan dan pemahaman ilmu gizi menjadi salah satu faktor utama masalah gizi kurang atau gangguan pertumbuhan pada anak (Ayuningtari, 2019).

Asupan zat gizi pada anak usia sekolah sangat penting diperhatikan karena anak usia sekolah merupakan kelompok yang rawan terhadap masalah gizi. Perkembangan lainnya yang terjadi pada anak usia sekolah adalah perkembangan motorik dan emosional dan merupakan unsur penting yang dapat mempengaruhi kepribadian dan kepercayaan diri. Selain itu dimasa anak usia sekolah terjadi tahap pembentukan fungsi tubuh dan jiwa (Muchtar, 2022).

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa di masa yang akan datang, guna menjadi tumpuan kualitas suatu bangsa. Kualitas sumber daya manusia (SDM) yang menjadi penggerak pembangunan di masa yang akan datang ditentukan oleh bagaimana pengembangan sumberdaya manusia saat ini, termasuk pada usia sekolah. Setiap anak memiliki karekterinya masing-masing, ini terkadang salah diartikan dengan watak, kepribadian maupun sifat dari seseorang. Sebenarnya definisi dari karekter sendiri adalah akumulasi dari watak, kepribadian serta sifat yang dimiliki seseorang. Karekter dalam diri seseorang sebenarnya terbentuk secara tidak langsung dari proses pembelajaran yang dilaluinya. Karakter manusia bukan berasal dari sesuatu bawaan sejak lahir, namun lebih kepada bentukan dari lingkungan hingga orang-orang yang ada di sekitarnya. Karekter yang ada di dalam diri seseorang biasanya sejalan dengan tingkah lakunya. Bila orang tersebut selalu melakukan aktivitas yang positif dan lainnya maka dapat dikatakan jika kemungkinan besar karakter yang dimiliki orang tersebut juga sangat baik (Klinik, 2023).

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya asupan zat gizi dalam makanan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh untuk sistem metabolisme tubuh yang seimbang. Setiap orang memiliki kebutuhan asupan zat gizi yang berbeda sesuai dengan usia, gender, aktivitas fisik dalam sehari, berat badan, tinggi badan, dan lain sebagainya (Par'i, Harjatmo & Wiyono, 2017).

Status gizi merupakan gambaran ukuran pemenuhan kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Status gizi didapatkan dari hasil pemeriksaan fisik/klinis, pengukuran data antropometri, hasil uji biokimia, dan riwayat gizi (Nasar et al., 2017).

Status gizi dapat diartikan dengan tingkatan kondisi gizi individu berdasarkan jenis dan keparahan kondisi gizi kurang (Aritonang, 2011).

Menurut Persagi (2009) dalam Aritonang (2011), dalam menyatakan status gizi, terdapat beberapa istilah yang berkaitan, yaitu:

1. Gizi buruk, yaitu kondisi gizi kurang tingkat berat akibat rendahnya asupan zat gizi energi dan protein dalam jangka waktu yang lama;
2. Gizi kurang, yaitu kondisi gizi kurang tingkat sedang akibat rendahnya asupan zat gizi energi dan protein dalam jangka waktu yang lama;
3. Gizi baik/normal, yaitu kondisi berat badan menurut usia individu berada pada batas normal menurut acuan baku WHO;
4. Kegemukan, yaitu individu dengan IMT 25,0 – 26,9 kg/m²;
5. Gemuk, yaitu kondisi timbunan lemak dalam tubuh yang berlebih;
6. Gizi lebih, yaitu kondisi asupan gizi makanan yang melebihi batas kebutuhan dalam jangka waktu lama.

2. Klasifikasi Status Gizi

Parameter dan indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi anak umur 5 – 18 tahun Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).

Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut Umur

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	<-3SD
	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sd < -2SD
	Gizi Baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

Sumber :Permenkes RI, No 2 tahun 2020

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi dan penyakit infeksi yaitu:

1. Konsumsi Zat Gizi

Konsumsi zat gizi adalah konsumsi zat gizi seseorang yang didapatkan dari makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 1 hari (24 jam). Apabila zat – zat gizi yang ada pada makanan kurang maka status gizi akan kurang dan sebaliknya apabila zat – zat gizi yang ada pada makanan lengkap maka status gizi baik.

2. Infeksi

Antara status gizi dan infeksi terdapat interaksi. Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang melalui berbagai mekanismesnya. Akibat adanya infeksi dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan. Jika hal ini terjadi maka zat gizi yang masuk kedalam tubuh juga berkurang dan akan mempengaruhi keadaan gizi jika keadaan gizi menjadi buruk maka reaksi kekebalan tubuh akan menurun sehingga kemampuan tubuh mempertahankan diri terhadap infeksi menjadi menurun (Kusharto & Supariasa, 2014).

C. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan merupakan gambaran mengenai macam, jumlah, dan komposisi bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang yang merupakan ciri khas dari suatu individu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Mengonsumsi makanan yang baik akan memungkinkan untuk mencapai kondisi kesehatan dan kondisi gizi yang baik. Orang tua yang menyadari betapa pentingnya kesehatan dalam keluarga akan mengajarkan kebiasaan makan yang baik pada anak dengan pola makan yang teratur 3x sehari dan selalu memperhatikan kandungan gizinya yang mengacu pada gizi seimbang (Novfrida, 2022).

Pola makan dikatakan seimbang jika terjadi keteraturan jadwal makan dan konsumsi makanan yang berkualitas. Pola makan mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi lebih dapat menimbulkan

gangguan psikososial, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernapasan, gangguan endokrin, obesitas, dan penyakit tidak menular. Sedangkan status gizi kurang dapat meningkatkan resiko penyakit infeksi. Konsumsi bahan makanan perlu menunjukkan adanya keanekaragaman. Hal ini sangat baik karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi. Oleh karena itu anak sangat perlu mengonsumsi aneka ragam makanan, jika kekurangan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan maka akan didapati pada jenis makanan yang lainnya. Mengonsumsi beranekaragam makanan akan menjamin terpenuhinya nutrisi seimbang (Khusniyati, 2016).

Secara umum pola makan memiliki 2 (dua) komponen, yaitu

a. Jenis Makanan

Jenis makan adalah jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (Sulistyoningsih, 2011).

Untuk mendapat jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh sampel digunakan formulir Semi Kuantitatif FFQ, karena biasanya saat dilakukan recall 24 jam, terkadang sampel tidak mengingat bahan makanan yang mereka konsumsi (Briawan, 2015).

b. Jumlah Makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok (Willy, 2011).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makanan antara lain (Tirza, 2018):

- a. Peran Keluarga : Peranan keluarga sangat penting bagi anak, bahkan pada pemilihan makanan sekalipun. Makan bersama keluarga dengan suasana yang akrab dapat meningkatkan nafsu makan.

- b. Teman Sebaya : Asupan makan juga sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan teman-teman sebaya. Apa yang diterima oleh kelompok (berupa figur idola, makanan, minuman) juga dengan mudah akan diterima. Dalam pemilihan bahan makanan perlu menciptakan suatu kondisi agar mendapatkan informasi yang baik dan benar kepada kelompok atau teman sebaya mengenai kebutuhan dan kecukupan gizinya sehingga perlu sekali mengkonsumsi makanan yang bergizi.
- c. Lingkungan : Pola makan sangat berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui promosi, media elektronik, dan media cetak.
- d. Kebiasaan Makan :Kebiasaan makan merupakan suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makan yang dimakan.
- e. Pendidikan :Dalam pendidikan, pola makan merupakan salah satu pengetahuan yang dipelajari dengan pengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi.

3. Angka Kecukupan Gizi

Angka kecukupan gizi anak berasal dari rata-rata kebutuhan energi anak sehat yang tumbuh secara memuaskan, sedangkan Angka Kecukupan Zat-zat Gizi didasarkan atas beberapa hasil penelitian. Kebutuhan gizi anak usia sekolah relatif lebih besar dari pada anak dibawahnya, karena pertumbuhan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Perbedaan kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan dikarenakan anak laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Sedangkan perempuan sudah masuk masa baligh sehingga membutuhkan protein dan zat besi yang lebih banyak.

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi

Usia (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
4-6	19	113	1400	220	25	50
7-9	27	130	1650	250	40	55
10-12 (laki-laki)	36	145	2000	300	50	65
10-12 (perempuan)	38	147	1900	280	55	65

Sumber : Permenkes No.28 Tahun 2019

4. Metode Pengukuran Pola Makan

Dalam Sarajuddin, 2014 berikut ini adalah metode yang digunakan dalam survey konsumsi pangan untuk mendapat ukuran jumlah dan jenis makan yaitu:

a. *Food Recall*

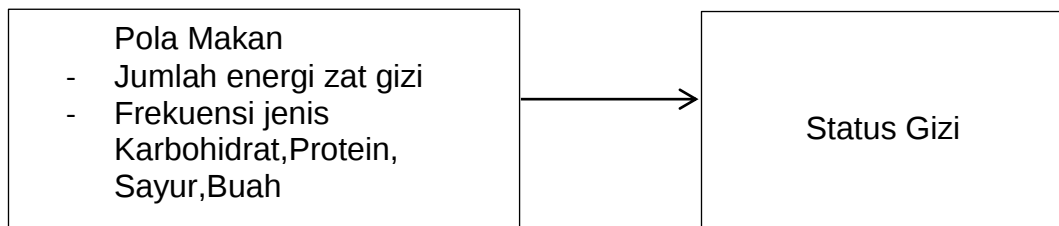
Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa dengan *recall* 24 jam data yang diperoleh cenderung lebih bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data yang kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat ukur URT (sendok, gelas, piring, dan lain-lainnya) atau ukuran lainnya yang biasa digunakan sehari-hari.

Apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1 x 24jam), maka data yang akan diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Oleh karena itu, *recall* 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang dan harinya tidak berturut-turut.

b. Food Frequency Questionnaire

Prinsip dari metode ini adalah mengetahui informasi frekuensi makan makanan tertentu pada individu yang diduga beresiko tinggi menderita defisiensi zat gizi atau kelebihan zat gizi tertentu pada periode waktu yang lalu. FFQ ada dua jenis yakni, FFQ murni yang tidak mencatat kuantitas (porsi) dan semi-FFQ yang mencatat kuantitas (porsi). Penggunaan FFQ akan efektif jika sebelumnya dilakukan survey pendahuluan bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh sasaran pengukuran. Metode FFQ tidak efektif digunakan untuk menilai konsumsi makanan lansia, responden dengan daya ingat rendah serta memiliki gangguan pendengaran atau pengelihat.

D. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka konsep

Keterangan :

Variabel Independen : Pola Makan

Variable Dependent : Status Gizi.

E. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Skala
1	Pola Makan	Pola makan diukur dengan metode <i>Food recal</i> selama 3 kali tidak berturut-turut. Makanan yang dikonsumsi dalam sehari meliputi makan pagi, siang, malam dan selingan . hasil diolah menggunakan <i>nutrisurvey</i> dan hasilnya dibandingkan dengan AKG dan dikategorikan : - Jumlah atau porsi merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada tiap kali makan, kategorinya : a. Baik : $\geq 100\%$ AKG b. Sedang : $80-99\%$ AKG c. Kurang: $70-79\%$ AKG (Sumber :Depkes RI) - Jenis makanan a. Baik : Jika mengonsumsi Karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah. b. Tidak baik : Jika ada salah satu yang tidak dikonsumsi.	Wawancara dengan metode <i>Food Recal</i> 24 jam	Ordinal
2	Status Gizi	Keadaan gizi seseorang yang diukur berat badan dengan Metode Penilaian secara langsung yaitu dengan metode <i>Antropometri</i> yang dimana Tinggi Badan diukur	BB: Timbangan digital TB: Stadiometer	Ordinal

		dengan menggunakan <i>Stadiometer</i> dan berat badan yang ditimbang dengan timbangan digital. Perbandingan BB dan TB yang ditentukan berdasarkan IMT/U dan diolah dengan menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus. IMT/U - Gizi Buruk : <-3 SD - Gizi Kurang : -3 SD sampai dengan <-2 SD - Gizi Baik : -2 SD sd $+1$SD - Gizi Lebih : $+1$ SD sd $+2$ SD - Obesitas : $>+2$SD (Sumber : PMK No 2 Thn 2020)		
--	--	---	--	--

F. Hipotesis

Ha: Ada Hubungan Pola Makan dengan status gizi anak kelas V UPT SPF SDN 101898 Lubuk Pakam