

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar merupakan masa yang sedang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan yang paling pesat. Pertumbuhan dan perkembangan anak di usia sekolah yang optimal bergantung pada kualitas dan kuantitas pemberian gizi yang tepat. Hal ini dikarenakan bahwa pemenuhan gizi yang tepat akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf, tingkat fisik dan intelektual anak. Salah satu cara pemenuhan gizi yang tepat adalah dengan mengonsumsi makanan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. (Srue et al., 2021).

Anak usia sekolah merupakan investasi bagi negara karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Standar kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan secara dini, sistematis dan berkesinambungan. Sebab tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal bergantung pada pemberian gizi yang baik dan benar secara kualitas dan kuantitas. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan ini, penyediaan atau asupan gizi anak harus terlebih dahulu memenuhi tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, kedua, memenuhi kondisi ekonomi, sosial, dan budaya, dan ketiga, harus seimbang nilai gizinya. (Septiana & Suaebah, 2020)

Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan gizi, gizi seimbang bagi anak sekolah perlu dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam karena anak sekolah mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup untuk pencapaian gizi seimbang. Berbagai masalah gizi dan masalah kesehatan dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan

mengenai gizi, Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi. (Putri Milenia & Herdhianta, 2022)

B. Kebiasaan Picky Eating

1. Pengertian Picky Eating

Picky eating atau pilih-pilih makan, terkadang dapat muncul dalam spektrum gangguan makan. Picky eating dianggap sebagai tahap awal munculnya gangguan makan yang serius jika tidak ada penanganan atau pencegahan awal. Saat ini definisi picky eating masih menjadi perdebatan. Menurut beberapa penelitian para ahli, picky eating adalah terbatasnya jenis makanan yang dikonsumsi karena adanya penolakan terhadap makanan yang sudah dikenal maupun yang belum dikenal, serta juga dapat mencakup penolakan terhadap makanan dengan tekstur tertentu. Dengan demikian, definisi picky eating adalah terbatasnya jumlah makanan yang dimakan, ketidakinginan dalam mencoba makanan baru, terbatasnya jenis sayuran dan kelompok makanan lainnya yang dimakan, memiliki preferensi makanan yang kuat (suka/tidak suka), dan mencakup perlunya makanan khusus yang disiapkan. (Permatasari & Kurniawati, 2020)

Gangguan kebiasaan makan yang disebut sebagai picky eating, berkaitan dengan perkembangan psikologis, terlihat dari keengganan anak-anak untuk mencoba jenis makanan baru (neophobia), pembatasan beberapa jenis makanan tertentu, khususnya sayuran dan buah-buahan, serta kurangnya ketertarikan terhadap makanan dengan berbagai metode yang dilakukan. Hilangnya atau kurang nafsu makan yang bisa terjadi dari tingkatan ringan hingga parah merupakan penyebab anak mengalami picky eating. Kurangnya nafsu makan, makan atau minum yang sering bersisa, dan menyemburkan atau mengeluarkan makanan adalah tanda-tanda yang dianggap sebagai gejala ringan. Saat mengonsumsi sesuatu yang tidak disukai oleh anak, gejala berat akan muncul seperti mengemut makanan, menutup mulut dengan rapat, dan menolak makanan tersebut. (Lintang Puspita et al., 2023)

Picky eating adalah kebiasaan memilih-milih makan, sering terjadi pada anak dalam perkembangan normal maupun yang tidak normal. Picky eating dapat menyebabkan kekurangan zat gizi, khususnya gizi mikro. Kekurangan zat gizi ini dapat berdampak pada status gizi anak. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya picky eating pada anak antara lain faktor genetik, pengaruh prenatal, penyajian makanan awal postnatal, pola makan orang tua, dan lingkungan keluarga. (Arisandi, 2019)

2. Ciri - Ciri Picky Eating

Anak yang mengalami kebiasaan picky eating memunculkan berbagai macam ciri-ciri antara lain :

- a. Penolakan terhadap beberapa jenis makanan tertentu
- b. Tidak bersedia untuk makan
- c. Keengganan anak mencoba jenis makanan baru (food neofobia),
- d. Menampik makanan yang tidak dia sukai, dan
- e. Sifat memilih-milih makanan yang sangat kuat sehingga membuat anak bosan dengan makanan yang dikonsumsi. (Wijayanti et al., 2022)

3. Gejala Picky Eating

Anak dengan kebiasaan picky eating umumnya menghindari makanan tertentu berdasarkan warna, tekstur, maupun bau (seperti sayuran, buah-buahan, dll). Anak juga akan membatasi konsumsi makanan pada jenis merek tertentu yang lebih lunak atau warna yang lebih ringan seperti pasta polos, pizza keju, dan sebagainya. (Wijayanti & Rosalina, 2018)

Gejala picky eating berupa :

- a. Memenuhkan atau menyembur-nyemburkan makanan yang sudah masuk didalam mulut
- b. Sama sekali tidak mau memasukkan makanan ke dalam mulut
- c. Makan berlama-lama dan memainkan makanan
- d. Tidak mengunyah tetapi langsung menelan makanan dan kesulitan makan (Wijayanti et al., 2022)

4. Tingkatan Kategori Picky Eating

a. Picky Eating Ringan

Picky eating ringan adalah bentuk yang paling umum dan paling sering dijumpai dengan ciri-ciri menolak beberapa jenis makanan, tetapi masih mau mencoba makanan lain. (Arisandi, 2019)

b. Picky Eating Sedang

Picky eating sedang adalah menolak beberapa kelompok makanan, seperti sayuran, buah-buahan dan jenis makanan yang lain. (Arisandi, 2019)

c. Picky Eating Berat

Picky eating berat adalah menolak banyak kelompok makanan atau bahkan menolak makan sama sekali.

5. Faktor Penyebab Picky Eating

a. Pola Asuh

Pola asuh merupakan sikap orang tua ketika berkomunikasi dengan anaknya. Sikap tersebut meliputi bagaimana orang tua mengasuh dan menjalin hubungan interpersonal dengan anak disadari adanya perhatian, penghargaan dan kasih sayang, kebebasan berinisiatif, yaitu kesediaan orang tua untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan dan mengembangkan pendapat ide, pemikiran dengan tetap mempertimbangkan hak-hak orang lain, nilai dan norma yang berlaku. (Lukitasari, 2020)

Pola asuh orang tua memiliki peranan besar dalam perkembangan karakter dan membentuk kebiasaan anak. Termasuk salah satunya yakni memengaruhi pola makan atau kebiasaan makan. Orang tua sering kali menekan anaknya untuk makan sehingga membuat anak memiliki pengalaman buruk dengan makanannya yang menjadi salah satu menyebabkan anak menjadi picky eating. (Y. Astuti et al., 2023)

b. Perilaku Orang Tua

Perilaku manusia merupakan cerminan dari berbagai gejala psikologis seperti pengetahuan, persepsi, minat, keinginan, dan sikap. Perilaku makan orang tua mempunyai dampak terhadap asupan gizi pada anak,

Perilaku makan yang baik dari orang tua adalah tingkat pengetahuan dan kreativitas yang tinggi dalam menyajikan makanan yang sehat dan bergizi untuk anak serta mengenalkan anak pada menu makanan baru. Peran orang tua terhadap perilaku makan sangat penting karena anak besar kemungkinan meniru kebiasaan makan orang tua yang diperlihatkan di depan anak. Jika orang tua memperlihatkan perilaku makan yang baik, anak juga akan meniru perilaku makan yang baik seperti yang orang tuanya perlihatkan. (Prastiani, 2024)

6. Dampak Picky Eating

Kebiasaan picky eating merupakan permasalahan kebiasaan makan yang sering dijumpai pada anak sekolah. Picky eating yang berlangsung lama dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya asupan gizi bagi anak dan jika tidak diatasi secara dini akan berdampak panjang dan berulang hingga anak dewasa. (Naisa et al., 2024)

Anak-anak yang picky eating berisiko kekurangan gizi dan kelebihan gizi akibat jenis makanan yang mereka konsumsi sangat terbatas, terlebih anak hanya mau makan makanan proses atau makanan dan minuman manis tanpa diimbangi sayuran dalam jangka panjang. (Hardjito, 2024)

7. Cara Mengatasi Picky Eating

Sikap orang tua sangat mempengaruhi perilaku anak karena orang tua dapat membentuk lingkungan sekitar anak. Peran orangtua yang dapat dilakukan dalam mengatasi picky eating yaitu memberikan kebebasan kepada anak dalam memilih berbagai jenis makanan yang belum dikonsumsi, serta menyediakan beragam jenis makanan keluarga sebagai upaya memperkenalkan kepada anak variasi jenis makanan. (Heryanto et al., 2023)

C. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan

dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. (Sumarlin, 2023)

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi Buruk (Severely Thinness)	< -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 : PMK No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak)

2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi terbagi dua yaitu penilaian secara langsung dan penilaian secara tidak langsung.

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

1. Antropometri

Cara menghitung status gizi dengan antropometri dilakukan melalui pengukuran dimensi dan komposisi tubuh seseorang sesuai dengan umurnya. Metode antropometri dapat diartikan sebagai mengukur fisik dan bagian tubuh manusia. Jadi, antropometri adalah pengukuran tubuh atau bagian tubuh manusia. Parameter antropometri yang digunakan untuk menentukan status gizi yaitu pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar kepala, lingkar dada, lingkar pinggul. (Sumarlin, 2023)

(i) Data berat badan di peroleh menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg

Adapun Langkah-langkah pengukuran antropometri berat badan menggunakan timbangan sebagai berikut :

- Pastikan timbangan diletakkan di permukaan yang datar dan tidak mudah bergeser, seperti lantai yang keras atau matras yang tebal dan rata.
- Tombol power atau sensor pada timbangan untuk menyalakannya. Tunggu hingga layar menampilkan angka 0,00
- Melepaskan sepatu, jaket dan lain sebagainya lalu mempersilahkan sampel naik ke atas timbangan dengan kedua kaki rata. Usahakan tubuh dalam posisi tegak dan rileks dengan pandangan ke depan
- Lalu lihat dan catat berat badan siswa

(ii) Data tinggi badan menggunakan *microtoise*

Adapun Langkah Langkah pengukuran antropometri tinggi badan menggunakan *microtoise* sebagai berikut:

- Pastikan *microtoise* terpasang dengan benar pada dinding yang lurus, kokoh dan datar
- Melepaskan alas kaki, topi, dan aksesoris kepala yang dapat mengganggu pengukuran
- Minta responden untuk berdiri tegak, kaki dirapatkan, lutut diluruskan di bawah *microtoise* dengan punggung, tumit, betis, bokong menempel pada dinding. Pastikan tumit, lutut dan kepala responden dalam satu garis lurus, pandangan lurus ke depan dan yang harus simetris telinga dengan mata
- Turunkan bagian atas *microtoise* hingga menyentuh puncak kepala responden (bukan rambut).
- Baca angka yang ditunjukkan oleh skala pada *microtoise* dengan mata pengukur sejajar dengan alat penunjuk angka untuk menghindari kesalahan penglihatan dan catat angka hasil pengukuran tinggi badan

2. Klinis

Metode ini merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang berhubungan dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis ini biasanya dilakukan dari mulai

pemeriksaan bagian mata, hingga kaki. Meliputi konjungtiva mata, mukosa mulut, pemeriksaan dada, abdomen, hingga deteksi bengkak pada bagian kaki. (Sumarlin, 2023)

3. Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratoris pada jaringan tubuh berupa pemeriksaan darah, kadar albumin, pemeriksaan urine, pemeriksaan tinja pemeriksaan vitamin dan mineral yang berkaitan dengan kondisi pasien. (Sumarlin, 2023)

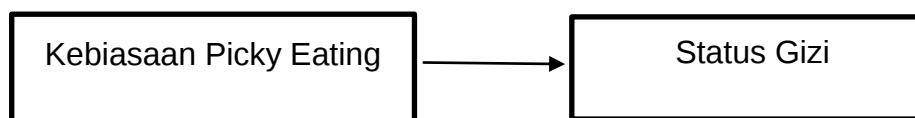
4. Biofisik

Pemeriksaan dilakukan dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan perubahan struktur. Pemeriksaan biofisik bertujuan mengetahui situasi tertentu, misalnya pada orang yang buta senja.

b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung menggunakan survey konsumsi makanan dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survey ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi. (Sumarlin, 2023)

D. Kerangka Konsep



E. Defenisi Operasional

Tabel 2. Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Skala Pengukuran
1.	Kebiasaan Picky eating	Kebiasaan picky eating merupakan kebiasaan kesulitan makan dimana anak MIS UMMI hanya mau mengkonsumsi makanan tertentu yang kurang bervariasi dan menolak makanan lain atau makanan baru. Kebiasaan picky eating dilakukan melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan kuisioner berisi 25 pertanyaan dengan menchecklist salah satu jawaban. Pengelompokan picky eating ringan, sedang, dan berat. Picky eating ringan : Picky eating ringan adalah bentuk yang paling umum dan paling sering dijumpai dengan ciri-ciri menolak beberapa jenis makanan, tetapi masih mau mencoba makanan lain Picky eating sedang : menolak beberapa kelompok makanan, seperti sayuran, buah-buahan dan jenis makanan yang lain	Ordinal

		Picky eating berat : menolak banyak kelompok makanan atau bahkan menolak makan sama sekali. (Arisandi, 2019)	
2.	Status Gizi	Status gizi adalah pengukuran atau penilaian kondisi gizi seseorang berdasarkan indikator tertentu yang dapat diukur secara objektif. Penilaian status gizi dilakukan melalui pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan dengan indicator IMT/U dengan kriteria status gizi berdasarkan Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/ U) anak usia 5 -18 tahun 1. Gizi Kurang = -3 SD sd < -2 SD 2. Gizi Baik = -2 SD sd + 1 SD 3. Gizi Lebih = +1 SD sd + 2 SD (PMK No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak)	Ordinal

F. Hipotesis

Ha : Ada hubungan kebiasaan picky eating dengan status gizi anak MIS UMMI Lubuk Pakam

Ho : Tidak ada hubungan kebiasaan picky eating dengan status gizi anak MIS UMMI Lubuk Pakam