BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Definisi Anak Sekolah Dasar .

Anak usia sekolah dasar adalah kelompok usia yang penting dalam tahapan perkembangan manusia. Periode ini menandai transisi dari masa prasekolah menuju pendidikan formal. Perkembangan anak usia sekolah dasar memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk aspek fisik, kognitif, sosial dan emosional. Anak usia SD (6-12 tahun) disebut sebagai masa anak-anak (*midle childhood* (Zakiyah *et al.*, 2024).

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Pada masa usia sekolah dasar ini terdapat dua fase yang terjadi, yaitu

a. Masa kelas rendah sekolah dasar (usia 7 tahun sampai usia sekitar 9 tahun) Pada usia ini dikategorikan mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 3
b. Masa kelas tinggi sekolah dasar (usia 10 tahun sampai kira-kira usia 12 tahun) Pada usia ini dikategorikan mulai dari kelas 4 sampai dengan kelas 6 (Stract, 2020).

B. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat. Dalam proses mencari tahu ini mencakup berbagai metode dan konsep-konsep, baik melalui proses pendidikan pengalaman. Ciri maupun pokok dalam melalui taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain. Pengetahuan diawali dari rasa ingin tahu yang ada dalam diri manusia. Pengetahuan selama ini diperoleh dari proses bertanya dan selalu di tujukan untuk menemukan kebenaran (Ridwan and Syukri, 2021).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoadmojo, 2019), pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan, yaitu :

a. Tahu (*know*)

   Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterimna. Oleh sebab itu "tahu" ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rencah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya

b. Memahami (*Comprehention*)

   Memahami artinya suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat mengartikan dengan benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu ojek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

   Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikkan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum,rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

   Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi suatu objek kedalam komponen - komponen tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain

e. Sintesis (*Syntesis*)

   Sintesis yang dimaksud yaitu suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian bagian didalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini dikaitkan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria- kriteria yang telah ada.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoadmojo, 2019) faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan, yaitu:

a. Usia

Usia merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Berdasarkan kajian dalam jurnal kesehatan dan pendidikan, semakin bertambah usia anak, maka kemampuan berpikir, menerima informasi, serta mengolah pengetahuan juga semakin berkembang. Anak usia sekolah dasar, khususnya pada kelas tinggi, telah memasuki tahap perkembangan kognitif operasional konkret, sehingga lebih mampu memahami informasi yang bersifat nyata, termasuk konsep tentang makanan sehat dan gizi seimbang.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor penting yang berperan besar dalam membentuk pengetahuan siswa. Pendidikan formal di sekolah, melalui kurikulum dan proses pembelajaran, menjadi sarana utama dalam pemberian informasi tentang kesehatan dan gizi. Jurnal-jurnal pendidikan kesehatan menyatakan bahwa kurikulum yang memasukkan materi gizi seimbang secara sistematis dan berkesinambungan dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola makan sehat.

c. Informasi dan Media

Sumber informasi dan media merupakan faktor eksternal yang sangat memengaruhi pengetahuan siswa. Informasi tentang gizi seimbang dapat diperoleh dari berbagai media, seperti buku pelajaran, poster kesehatan, media elektronik, internet, serta media audiovisual. Jurnal kesehatan masyarakat menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi

yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan

d. Lingkungan

Lingkungan sekolah juga berperan penting melalui kebijakan sekolah, ketersediaan kantin sehat, serta kegiatan edukasi kesehatan. Sekolah yang mendukung penerapan gizi seimbang akan memberikan stimulus positif bagi siswa untuk mengenal dan memahami pentingnya pola makan sehat. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat membatasi akses siswa terhadap informasi gizi yang benar.

C. Gizi Seimbang

1. Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah konsep makanan harian yang memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh dalam jumlah dan proporsi yang tepat, sesuai dengan kebutuhan fisiologis individu, serta mempertimbangkan komponen energi, protein, vitamin, mineral, dan serat. Gizi seimbang bertujuan untuk mendukung pertumbuhan optimal, memelihara fungsi tubuh, serta mencegah berbagai gangguan kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi. Menurut berbagai studi yang dilakukan di sekolah dasar, pemahaman tentang gizi seimbang membantu anak memahami hubungan antara makanan, kesehatan, dan kemampuan kognitif seperti konsentrasi belajar (Fitriana, 2022).



Gambar 1 Gizi Seimbang

2. 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.

Empat pilar tersebut adalah:

1) Mengonsumsi anekaragam pangan

   Makan yang beraneka ragam sangat diperlukan karena tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Prinsipnya, setiap makanan yang dihidangkan dari makan pagi, siang dan malam serta makan selingan harus terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah. Jumlah makanan yang dibutuhkan oleh tubuh berbeda-beda tergantung pada umur, jenis kelamin dan banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan.

   Contoh makanan yang beraneka ragam :

   a. Air putih sangat penting, sedikitnya 8 gelas sehari
   b. Nasi, jagung, ubi jalar, ubi kayu, dan lain-lain sama baiknya sebagai sumber karbohidrat (sumber energi)
   c. Ikan, ayam, telur, daging sapi, hati, dan lain-lain sama pentingnya sebagai sumber protein hewani yang membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
   d. Bayam, sawi, tomat, wortel, dan lain-lain sama pentingnya sebagai sumber vitamin dan mineral
   e. Pisang, papaya, nanas, semangka, apel, dan lain-lain sama pentingnya sebagai sumber vitamin dan mineral.

2) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

   Perilaku hidup bersih sangat erat hubungannya dengan perilaku gizi seimbang karena dengan membiasakan perilaku hidup bersih seseorang akan terhindar dari risiko terkena penyakit infeksi yang dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan kehilangan zat gizi serta cairan tubuh, contohnya:

   a. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanandan minuman dan

setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typus dan disentri.

b. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman kuman penyakit
d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan

3) Melakukan aktivitas fisik

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 termasuk ke dalam tubuh.

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

Perlunya memantau berat badan ideal adalah untuk mengetahui apakah seseorang mempunyai berat badan ideal atau tidak berdasarkan umur, jenis kelamin dan tinggi badannya dan untuk mengetahui apakah terjadi penurunan atau kenaikan berat badan (Kemenkes, 2014).

3. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Anak usia sekolah dasar (±6–12 tahun) merupakan kelompok yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial. Pada masa ini, terjadi peningkatan tinggi badan dan berat badan yang signifikan, disertai dengan perkembangan fungsi kognitif, kemampuan berpikir, serta aktivitas belajar yang semakin kompleks. Anak juga mulai memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi, baik di sekolah maupun di lingkungan bermain, sehingga kebutuhan energinya meningkat dibandingkan usia sebelumnya (Nugroho, Sanubari and Rosalina, 2019).

Tabel 1. Angka Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Dasar

Kelompok Umur (Tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat	Serat	Air
					Total	Omega 6	Omega 3			
7-9 tahun	27	130	1650	490	55	10,0	0,9	250	23	1650
10–12 tahun (laki-laki)	36	145	2000	50	65	12,0	1,2	300	28	1850
10–12 tahun (perempuan)	38	147	1900	55	65	10,0	1,0	280	27	1850

Kelompok Umur (Tahun)	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mcg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mg)	Biotin	Kolin (mcg)	Vit C (mg)
7-9 tahun	500	15	8	25	0,9	0,9	10	4,0	1,0	300	2,0	12	375	45
10–12 tahun (laki-laki)	600	15	11	35	1,1	1,3	12	5,0	1,3	400	3,5	20	375	50
10–12 tahun (perempuan)	500	15	15	35	1,0	1,0	12	5,0	1,2	400	35	200	375	50

Kelompok Umur (Tahun)	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Mangan (mg)	Tembaga (mg)	Kromium (mg)	Besi (mg)	Iodium (mg)	Seng (mg)	Selenium (mg)	Flour (mg)
7-9 tahun	1000	500	135	1000	3200	1,7	570	21	10	120	5	22	1,4
10–12 tahun (laki-laki)	1200	1250	160	1300	3900	1,9	700	28	8	120	8	22	1,8
10–12 tahun (perempuan)	1200	1250	170X	1400	4400	1,6	700	26	8	120	8	19	

Sumber : (Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2021)

4. Fungsi Zat Gizi dalam Gizi Seimbang

a. Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadanagn energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang (Hardinsyah, Hadi Riyadi, 2020).

b. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro. Karbohidrat ada yang dapat dicerna oleh tubuh sehingga menghasilkan glukosa dan energi, dan ada pula karbohidrat yang tidak dapat dicerna yang berguna sebagai serat makanan. Fungsi utama karbohidrat yang dapat dicerna bagi manusia adalah untuk menyediakan energi bagi sel, termasuk sel- sel otak yang kerjanya tergantung pada suplai karbohidrat berupa glukosa (Hardinsyah, Hadi Riyadi, 2020).

c. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian dari tubuh adalah protein, setengahnya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit, dan selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangaun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh (Budiana & Marlina, 2020).

d. Lemak

Fungsi lemak di dalam antara lain sebagai cadangan energi tubuh, pelindung organ tubuh serta menyediakan asam-asam lemak esensial yang berfungsi sebagai anti peradangan, melancarkan aliran darah dan fungsi sendi. Asam amino esensial adalah asam lemak omega 3 dan asam lemak omega 6. Asam amino esensial tidak dapat dibentuk sendiri oleh tubuh dan didapatkan dari asupan makanan sehari-hari. Sumber bahan makanan yang mengandung

lemak adalah lemak/gajih, minyak alpokat, biji berminyak (biji wijen, kemiri), santan, coklat, kacang tanah dan kacang kedelai (Ramadani, 2021).

D. Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah suatu indikator pada kesehatan anak sebagai segmen yang sangat rentan dalam masyarakat, sehingga kekurangan gizi dapat berakibat pada permasalahan fisik, emosional, dan mental. Indonesia masih menghadapi masalah gizi ganda pada anak dimana sebagian anak gizi kurang dan ada anak yang mengalami kelebihan gizi. Indikator status gizi menurut antropometri dapat dilihat dari BB/U, BB/TB atau IMT (Indeks Massa Tubuh), dan TB/U. Dalam menentukan status gizi perlu diperhatikan beberapa faktor seperti pola makan, pola asuh orang tua, tingkat ekonomi keluarga, dan kesehatan yang baik dan benar. Pola asuh merupakan faktor penentu status gizi dan memiliki hubungan dengan tingkat pengetahuan orang tua tentang pola asuh nutrisi serta pengaruhnya terhadap status gizi anak (Nadila and Wakanno, 2025).

2. Masalah Gizi Anak Sekolah

a. Gizi Kurang

Masalah gizi kurang pada anak sekolah masih menjadi perhatian penting di Indonesia. Gizi kurang dapat disebabkan oleh asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh, pola makan yang tidak seimbang, serta kebiasaan mengonsumsi jajanan yang rendah kandungan gizi. Sebagian makanan jajanan di lingkungan sekolah juga belum memenuhi standar kesehatan sehingga kebutuhan nutrisi anak tidak terpenuhi secara optimal.

Kondisi gizi kurang dapat berdampak terhadap kesehatan dan pertumbuhan anak, seperti menurunnya daya tahan tubuh sehingga anak lebih mudah terserang infeksi dan penyakit. Selain itu, gizi kurang juga dapat memengaruhi konsentrasi belajar, perkembangan fisik, dan aktivitas anak di sekolah (Ramadani *et al.*, 2021).

b. Gizi Baik

Gizi baik adalah kondisi di mana anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Status gizi normal diidentifikasi

sebagai kategori di mana anak-anak memiliki berat badan dan tinggi badan yang sesuai dengan standar pertumbuhan yang ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mendapatkan makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan, seperti protein, vitamin, dan mineral, yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Status gizi normal menjadi indikator penting dalam menilai kesehatan anak, karena dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Menjaga status gizi normal sangat penting untuk kesehatan jangka panjang anak-anak. Anak-anak yang memiliki status gizi baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, yang membuat mereka lebih mampu melawan infeksi dan penyakit. Selain itu, mereka juga memiliki kemampuan belajar yang lebih baik, yang berkontribusi pada prestasi akademis yang lebih tinggi (Ramadani *et al.*, 2021).

c. Gizi Lebih

Masalah gizi lebih pada anak sekolah menjadi salah satu masalah gizi yang semakin meningkat di Indonesia. Gizi lebih dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula secara berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan yang rendah nilai gizi juga turut meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada anak. Kondisi gizi lebih dapat berdampak terhadap kesehatan anak, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Anak dengan gizi lebih berisiko mengalami penurunan aktivitas fisik, gangguan kepercayaan diri, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan metabolisme pada usia dewasa (Ramadani *et al.*, 2021).

3. Cara Penilaian Status Gizi

a. IMT/U

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menilai status gizi anak sekolah dasar dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan. IMT dihitung dengan cara membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m^2). Pengukuran IMT pada anak digunakan untuk mengetahui kategori status

gizi, seperti gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Penilaian status gizi melalui IMT penting dilakukan karena dapat membantu mengetahui kondisi pertumbuhan dan kesehatan anak sekolah dasar sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan maupun penanganan masalah gizi sejak dini (Kamilah *et al.*, 2022).

Penentuan status gizi berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan no 2 tahun 2020 menurut IMT/U disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori status gizi umur 5-18 tahun dengan indeks IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-Score
IMT / U	Sangat Kurang	< -3 SD
	Gizi Kurang	< - 3SD sd < -2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih	+1 SD sd + 2SD
	Obesitas	> +2SD

Sumber : (Kemenkes, 2020)

E. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

NO	VARIABEL	DEFINIS OPERASIONAL	ALAT UKUR	HASIL UKUR	SKALA
1	Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	Pengetahuan gizi seimbang adalah pengetahuan siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang yang diukur menggunakan kuesioner, meliputi makanan bergizi seimbang, jenis dan fungsi zat gizi, sumber zat gizi, kebutuhan air minum, serta kebiasaan memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.	Kuesioner	a. Baik : 76 - 100% b. Cukup 56 - 75% c. Kurang : 0 - 55% (Lestari, 2020)	Ordinal
2	Status Gizi	Status gizi adalah keadaan tubuh siswa yang diukur berdasarkan indeks antropometri Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan membandingkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan terhadap standar WHO	Berat Badan : Timbangan Berat Badan Digital Tinggi Badan : Stadiometer	IMT : a) Sangat Kurang b) Gizi Kurang c) Gizi Baik d) Gizi Lebih e) Obesitas	Ordinal