

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Anak Usia Sekolah**

##### **1. Pengertian anak usia sekolah**

Anak sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun (*middle childhood*). Kesehatan bagi anak sekolah tidak terlepas dari pengertian kesehatan pada umumnya. Kesehatan disini meliputi kesehatan badan, rohani dan sosial, bukan hanya sekedar bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan (UU No.9 Tahun 1980 tentang pokok-pokok kesehatan). Anak pada usia ini telah memilih fisik yang lebih kuat sehingga kebutuhan untuk melakukan aktivitas tampak menonjol. Penampilannya dan pertumbuhan menjadi mantap pada diri anak tersebut (Sabani, 2019)

Pada usia sekolah sering juga disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Hal ini disebut demikian karena pertumbuhan jasmani dan perkembangan rohaninya sudah cukup matang untuk menerima pengajaran. Anak usia sekolah juga sudah mengembangkan kekuatan internal dan tingkat kematangan yang memungkinkan mereka untuk bergaul di luar rumah. Anak usia sekolah juga telah mampu menanamkan interaksi yang sesuai dengan teman sebaya dan orang lain, meningkatkan keterampilan intelektual khususnya di sekolah, meningkatkan kemampuan motorik halus dan ekspansi motorik kasar. Anak-anak ini dapat dikatakan telah memiliki kemampuan untuk melakukan interaksi dengan dunia luar dan juga mengadopsi beberapa perilaku dari lingkungan (Saputri & Safitri, 2017).

##### **2. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah**

Pertumbuhan adalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, atau dimensi

tingkat sel, organ, maupun individu yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, pon dan kilogram), ukuran panjang (sentimeter dan meter), umur tulang dan keseimbangan metabolisme (retensi kalsium dan nitrogen tubuh). Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan. Dalam perkembangan ini adanya proses diferensiasi sel-sel tubuh, jaringan tubuh, organ-organ tubuh serta sistem organ yang berkembang sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Pertumbuhan mempunyai dampak terhadap aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan pematangan fungsi organ atau individu (Pangaribuan et al., 2022)

a. Parameter Umum Pertumbuhan (WHO, 2007)

1) Selama periode ini anak perempuan biasanya tumbuh lebih cepat dan umumnya tinggi dan berat badan anak perempuan melebihi anak laki-laki.

a) Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan indikator umum ukuran tubuh dan panjang tulang. Tinggi badan diukur dalam keadaan berdiri tegak lurus, tanpa alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung dan bokong menempel pada dinding, pandangan diarahkan kedepan.

(1) Rata-rata anak usia sekolah bertambah tinggi 5 cm per tahun.

(2) Rata-rata tinggi anak usia 6 tahun adalah 112,5 cm.

(3) Rata-rata tinggi anak usia 12 tahun adalah 147,5 cm.

Antara usia 6-12 tahun, tinggi badan bisa ditentukan dengan menggunakan rumus:

Tinggi badan =  $Usia(tahun) \times 6 + 77$

b) Berat Badan

Berat badan adalah ukuran antropometri yang paling banyak digunakan. Alat yang digunakan haruslah kuat, tidak mahal, mudah dijinjing, dan akurat hingga 100 gr.

- (1) Rata-rata berat badan anak usia sekolah bertambah 2-3 kg per tahun.
- (2) Rata-rata berat badan anak usia 6 tahun adalah 21 kg.
- (3) Rata-rata berat badan anak usia 12 tahun adalah 36 kg.

Perkiraan berat badan untuk anak usia 6-12 tahun adalah sebagai berikut:

$$\text{Berat badan} = [\text{usia(tahun)} \times 7 - 5] : 2$$

- c) Selama masa pra remaja, yaitu 10-13 tahun, anak umumnya mengalami pertumbuhan yang cepat.

## **B. Konsep *Fast Food***

### **1. Pengertian *fast food***

*Fast Food* adalah makanan cepat saji yang disajikan secara cepat dan praktis, dan waktu persiapannya membutuhkan waktu yang singkat serta rendah serat dan tinggi lemak. *Fast food* mempunyai kelebihan yaitu penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergensi juga makanan gaul bagi bagi anak muda. Makanan *fast food* yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, dan diolah dengan cara sederhana (Pamelia, 2018)

Menurut (Khasanah ,2012), makanan *fast food* merupakan makanan yang umumnya mengandung lemak, protein dan garam yang tinggi tetapi tetap rendah serat. *Fast food* biasanya mengandung zat gizi yang terbatas diantaranya adalah kalsium, vitamin A, magnesium, vitamin C, folat dan serat. Kandungan natrium dan

lemak cukup tinggi dalam berbagai fast food (Yamin, Jufri, Jamaluddin, & Khairuddin, 2021).

## 2. Jenis makanan siap saji (*fast food*)

Di bawah ini adalah jenis makanan siap saji (*fast food*) diantaranya sebagai berikut (Laksono, Mukti, & Nurhamidah, 2022) :

### a. *French fries* (kentang goreng)

*French fries* adalah hidangan yang dibuat dari potongan-potongan kentang yang digoreng didalam minyak goreng panas. *French fries* ini berasal dari negara Belgia. *French fries* bisa langsung dimakan bisa juga disebut sebagai makanan ringan, atau sebagai pelengkap hidangan utama. Kentang goreng memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi.

### b. *Fried chicken* (ayam goreng)

*Fried chicken* atau ayam goreng pada umumnya jenis makanan siap saji yang umum dijual di restoran makanan siap saji. *Fried chicken* umumnya memiliki protein, kolesterol dan lemak.

### c. Pizaa

Pizza adalah sejenis roti bundar, pipih yang dipanggang di oven dan biasanya dilumuri saus tomat serta keju dengan bahan makanan tambahan lainnya yang bisa dipilih. Keju yang sering dipakai biasanya mozzarella atau keju pizza. Jenis bahan lainnya juga dapat ditaruh di atas pizza biasanya daging dan saus.

Rotinya biasa dibuat seperti roti biasa namun bisa diberi rasa tambahan dengan mentega, bawang putih, tanaman herbal, atau wijen. Pizza biasanya dimakan di restoran, atau tempat cafe-cafe dibeli di pasar grosir atau supermarket, dan dapat pula dipesan melalui telepon atau ini melalui web untuk diantar, panas

dan siap untuk disantap di rumah.

d. *Spaghettis*

*Spaghetti* berasal dari italia, namun sudah populer di kalangan indonesia. *Spaghetti* adalah mie italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak kurang lebih 9-12 menit di dalam air yang mendidih dengan tambahan daging diatasnya.

Tabel 1  
Jenis- jenis *Fast Food*

No	Jenis-jenis <i>Fast Food</i>
1	Pizza
2.	Fried chicken
3.	French fries
4.	Spaghetti
5.	Chicken nugget
6.	Sosis
7.	Ice cream
8.	Mie ayam
9.	Siomay
10.	Martabak
11.	Bakso
12	Pempek

Sumber: (Laksono et al., 2022)

**3. Bahaya *fast food* (makanan siap saji)**

Makanan *Fast food* menjadi salah satu pemicu munculnya berbagai penyakit seperti : penyakit jantung, hipertensi, DM, dan obesitas. lemak jenuh dan kolesterol yang terdapat dalam makanan siap saji diketahui dapat memperbesar risiko seseorang untuk terkena penyakit tersebut. *World Health Organization* (WHO) and *Food Agricultural Organization* (FAO) menyatakan bawah ancaman potensial dari

residu bahan makanan terhadap kesehatan manusia dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

a. Aspek toksikologis

Berupa residu bahan makanan yang dapat bersifat racun terhadap organ tubuh.

b. Aspek mikrobiologis

Berupa mikroba dalam bahan makanan yang dapat mengganggu keseimbangan mikroba dalam saluran pencernaan.

c. Aspek imunopatologis

Keberadaan residu yang dapat menurunkan kekebalan tubuh. Penggunaan zat adiktif yang berlebihan dan dikonsumsi secara terus menerus yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan.

#### **4. Alat ukur kebiasaan makan *fast food***

Metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) sangat banyak digunakan dalam penelitian epidemiologi, berkaitan dengan metode sejarah pangan (*dietary history*). Hal ini disebabkan karena metode ini relatif sensitif mendeteksi kekurangan maupun kelebihan zat gizi mikro (vitamin, mineral) yang banyak dihubungkan dengan kejadian penyakit tertentu.

Selain itu metode ini juga cepat, murah dan mudah dilakukan di lapangan. Keunggulan FFQ yang lain mampu mendeteksi kebiasaan makan masyarakat dalam jangka panjang dalam waktu yang relatif singkat. Meskipun metode ini juga memiliki kekurangan yaitu memiliki akurasi relatif rendah dibandingkan dengan metode lain (Pamelia, 2018).

Langkah-langkah penggunaan FFQ :

a. Melakukan pendekatan pada responden (*rapport* ).

- b. Menanyakan kesediaan responden untuk terlibat dalam penelitian dan konsekuensi dari penelitian (*informed consent dan ethical clearance*).
- c. Mulai menanyakan kepada subjek dari makanan pokok atau pangan sumber karbohidrat yang bisa dikonsumsi setiap hari, setiap minggu, setiap bulan, atau bahkan sampai satu tahun.
- d. Mengisi kolom perhari dengan frekuensi suatu makanan atau bahan makanan tertentu yang dimakan dalam satu hari.
- e. Semua data nama makanan serta suplemen sudah terisi dengan frekuensi, maka semua data frekuensi dijadikan dalam hari, berapa kali perhari. Bila data yang diperoleh dalam minggu, maka frekuensi dibagi tujuh hari (7hari), bila data dalam bulan maka frekuensi dibagi tiga puluh hari (30 hari).

Menurut Gibson (1990) dalam pengukuran konsumsi makanan seseorang dapat digunakan metode atau cara yang telah diklasifikasikan, yaitu *FFQ (Food Frequency Questionnaire)*. Skor tertinggi adalah 18 dan skor terendah 0. Selanjutnya konsumsi *Fast Food* dibagi menjadi 2 kategori yaitu (Lubis, 2018) :

- 1) Jarang, jika responden memperoleh skor nilai  $(n) = 12 - 18$ .
- 2) Sering, jika responden memperoleh skor nilai  $< 12$