BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Menilai status gizi dapat dilakukan melalui beberapa metode pengukuran, tergantung pada jenis kekurangan gizi. Hasil penilaian status gizi dapat menggambarkan berbagai tingkat kekurangan gizi, misalnya status gizi yang berhubungan dengan tingkat kesehatan, atau berhubungan dengan penyakit tertentu. Menilai persediaan gizi tubuh dapat diukur melalui beberapa metode penilaian

Pada prinsipnya, penilaian status gizi anak sama dengan periode kehidupan lain. Pemeriksaan yang perlu lebih diperhatikan tentu saja bergantung pada bentuk kelainan yang bertalian dengan kejadian penyakit tertentu (Arisman, 2002)

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi status gizi kurang baik, baik dan lebih. Untuk menilai status gizi balita digunakan *indicator* berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U).

Berat badan anak merupakan *indicator* yang baik untuk menentukan status gizi anak. Cara yang sederhana dan baik untuk melihat status gizi berdasarkan berat badan adalah dengan membuat plot berat badan pada peta berat badan yang biasa disebut dengan Kartu Menuju Sehat (KMS). Kartu tersebut berguna untuk memberikan penjelasan kepada ibu mengenai status gizi dan kenaikan berat badan anak setiap bulannya (Wirakusumah, 2012)

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Status gizi seorang anak pada umumnya dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut : (Soekirman, 2000)

a. Penyebab langsung :

Makanan anak dan penyakit infeksi yang diderita anak. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang penyakit infeksi dapat berpengaruh terhadap

status gizinya. Begitu juga sebaliknya anak yang makannya tidak cukup baik, daya tahan tubuhnya pasti lemah dan pada akhirnya mempengaruhi status gizinya.

b. Penyebab tidak langsung, yang terdiri dari:

1) Ketahanan pangan di keluarga, terkait dengan ketersediaan pangan (baik dari hasil produksi sendiri maupun dari pasar atau sumber lain), harga pangan dan daya beli keluarga, serta pengetahuan tentang gizi dan kesehatan, 2) Pola pengasuhan anak, berupa sikap dan perilaku ibu atau pengasuh lain dalam hal keterdekatannya dengan anak, memberikan makan, merawat, kebersihan, memberi kasih sayang dan sebagainya. Kesemuanya berhubungan dengan keadaan ibu dalam hal kesehatan (fisik dan mental), status gizi, pendidikan umum, pengetahuan tentang pengasuhan yang baik, peran dalam keluarga atau di masyarakat, sifat pekerjaan sehari-hari, adat kebiasaan keluarga dan masyarakat, dan sebagainya dari si ibu atau pengasuh anak, 3) Akses atau keterjangkauan anak dan keluarga terhadap air bersih dan pelayanan kesehatan yang baik seperti imunisasi, pemeriksaan kehamilan, pertolongan persalinan, penimbangan anak, pendidikan kesehatan dan gizi, serta sarana kesehatan yang baik seperti posyandu, puskesmas, praktek bidan atau dokter, dan rumah sakit. Makin tersedia air bersih yang cukup untuk keluarga serta makin dekat jangkauan keluarga terhadap pelayanan dan sarana kesehatan, ditambah dengan pemahaman ibu tentang kesehatan, makin kecil risiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi.

3. Penilaian Status Gizi

Penilaian Status Gizi merupakan cara yang dilakukan untuk mengetahui status gizi seseorang. Cara penilaian status gizi dapat ditentukan dengan cara penilaian langsung, meliputi : antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik atau secara tidak langsung, meliputi : survey konsumsi makanan, statistic vital dan factor ekologi (Netty Thamaria, 2017).

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

1) Metode Antropometri

Antropometri berasal dari kata anthropo yang berarti manusia dan metri adalah ukuran. Metode antropometri dapat diartikan sebagai mengukur fisik dan bagian tubuh manusia. Jadi antropometri adalah pengukuran tubuh atau bagian tubuh manusia. Dalam menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk

menentukan status gizi. Konsep dasar yang harus dipahami dalam menggunakan antropometri untuk mengukur status gizi adalah konsep dasar pertumbuhan.

a) Umur

Umur merupakan factor yang sangat penting dalam penentuan status gizi seseorang. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan intepretasi status gizi menjadi salah. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat, menjadi tidak berarti jika tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat. (Supariasa, 2002).

b) Berat Badan

Berat Badan Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral yang terdapat di dalam tubuh. Berat badan merupakan komposit pengukuran ukuran total tubuh. Beberapa alasan mengapa berat badan digunakan sebagai parameter antropometri. Alasan tersebut di antaranya adalah perubahan berat badan mudah terlihat dalam waktu singkat dan menggambarkan status gizi saat ini. Pengukuran berat badan mudah dilakukan dan alat ukur untuk menimbang berat badan mudah diperoleh. Pengukuran berat badan memerlukan alat yang hasil ukurannya akurat.

Untuk mendapatkan ukuran berat badan yang akurat, terdapat beberapa persyaratan alat ukur berat di antaranya adalah alat ukur harus mudah digunakan dan dibawa, mudah mendapatkannya, harga alat relatif murah dan terjangkau, ketelitian alat ukur sebaiknya 0,1 kg (terutama alat yang digunakan untuk memonitor pertumbuhan), skala jelas dan mudah dibaca, cukup aman jika digunakan, serta alat selalu dikalibrasi. Beberapa jenis alat timbang yang biasa digunakan untuk mengukur berat badan adalah dacin untuk menimbang berat badan balita, timbangan detecto, bathroom scale (timbangan kamar mandi), timbangan injak digital, dan timbangan berat badan lainnya.

c) Tinggi Badan

Tinggi badan atau panjang badan menggambarkan ukuran pertumbuhan massa tulang yang terjadi akibat dari asupan gizi. Oleh karena itu tinggi badan digunakan sebagai parameter antropometri untuk menggambarkan pertumbuhan linier. Pertambahan tinggi badan atau panjang terjadi dalam waktu yang lama sehingga sering disebut akibat masalah gizi kronis. Istilah tinggi badan digunakan untuk anak yang diukur dengan cara berdiri, sedangkan panjang badan jika anak diukur dengan berbaring (belum bisa berdiri).

Anak berumur 0–2 tahun diukur dengan ukuran panjang badan, sedangkan anak berumur lebih dari 2 tahun dengan menggunakan microtoise. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tinggi badan atau panjang badan harus mempunyai ketelitian 0,1 cm. Tinggi badan dapat diukur dengan menggunakan microtoise (baca: mikrotoa). Kelebihan alat ukur ini adalah memiliki ketelitian 0,1 cm, mudah digunakan, tidak memerlukan tempat yang khusus, dan memiliki harga yang relatif terjangkau. Kelemahannya adalah setiap kali akan melakukan pengukuran harus dipasang pada dinding terlebih dahulu. Sedangkan panjang badan diukur dengan infantometer (alat ukur panjang badan).

2) Klinis

Pemeriksaan fisik dan riwayat medis merupakan metode klinis yang dapat digunakan untuk mendeteksi gejala dan tanda yang berkaitan dengan kekurangan gizi. Gejala dan tanda yang muncul, sering kurang spesifik untuk menggambarkan kekurangan zat gizi tertentu. Mengukur status gizi dengan melakukan pemeriksaan bagian-bagian tubuh dengan tujuan untuk mengetahui gejala akibat kekurangan atau kelebihan gizi.

Pemeriksaan klinis biasanya dilakukan dengan bantuan perabaan, pendengaran, pengetokan, penglihatan, dan lainnya. Misalnya pemeriksaan pembesaran kelenjar gondok sebagai akibat dari kekurangan iodium. Pemeriksaan klinis adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya gangguan kesehatan termasuk gangguan gizi yang dialami seseorang. Pemeriksaan klinis dilakukan dengan beberapa cara, di antaranya melalui kegiatan anamnesis, observasi, palpasi, perkusi, dan/atau auskultasi.

3) Biokimia

Metode biokimia merupakan salah satu metode untuk menilai status gizi. Metode biokimia menilai status gizi melalui hasil pemeriksaan laboratorium yang dilakukan pada berbagai jaringan tubuh. Metode biokimia ini dapat digunakan untuk melengkapi hasil pemeriksaan fisik (Supariasa, 2002)

4) Biofisik

Uji biokimia adalah mengukur status gizi dengan menggunakan peralatan laboratorium kimia. Tes biokimia mengukur zat gizi dalam cairan tubuh atau jaringan tubuh atau ekskresi urin. Misalnya mengukur status iodium dengan memeriksa urin, mengukur status hemoglobin dengan pemeriksaan darah dan lainnya. Tes fungsi fisik merupakan kelanjutan dari tes

biokimia atau tes fisik. Sebagai contoh tes penglihatan mata (buta senja) sebagai gambaran kekurangan vitamin A atau kekurangan zink.

b. Penilaian status gizi tidak langsung meliputi:

1) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penilaian status gizi secara tidak langsung 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. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan berat badan. Metode yang digunakan antara lain adalah

a) Metode *Food Recall* 24 jam

Prinsip dari metode *food recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Metode ini cukup akurat, cepat pelaksanaannya, murah, mudah, dan tidak memerlukan peralatan yang mahal dan rumit. Ketepatan menyampaikan ukuran rumah tangga (URT) dari pangan yang telah dikonsumsi oleh responden serta ketepatan pewawancara untuk menggali semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden beserta ukuran rumah tangga (URT)

b) Metode *Estimated Food Record*

Metode *food record* dilakukan dengan mencatat segala makanan dan minuman serta suplemen vitamin dan .mineral maupun suplemen makanan lainnya yang dikonsumsi dari pagi sampai menjelang (24 jam) dengan porsi atau ukuran rumah tangga yang dikonsumsi. Hal-hal yang dicatat subjek atau responden antara lain makanan dan minuman menurut subjek. Tidak lupa dicatat suplemen vitamin maupun mineral suplemen makanan lain yang dikonsumsi. Bila memungkinkan maka nama makanan dan minuman kemasan termasuk suplemen dicatat merek dan URT nya.

c) Metode *Food Weighing* (penimbangan)

Metode pencatatan penimbangan pangan dalam survei konsumsi gizi merupakan *Gold Standar* (baku emas) untuk menentukan seberapa banyak makanan dan minuman benar-benar dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok masyarakat. Pada metode ini responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama 1 hari

d) Metode Frekuensi Makanan (FFQ)

Metode frekuensi makanan digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun.

Metode FFQ sangat banyak digunakan dalam penelitian epidemiologi karena metode ini relative sensitive mendeteksi kekurangan maupun kelebihan zat gizi mikro (vitamin, mineral) yang banyak dihubungkan dengan kejadian penyakit tertentu.

e) Metode SQ FFQ

Metode SQFFQ adalah metode untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu. Metode ini sama dengan metode frekuensi makanan baik formatnya maupun cara melakukannya, yang membedakan adalah pada responden ditanyakan juga tentang besaran atau ukuran (dapat dalam URT atau berat) dari setiap makanan yang dikonsumsi selama periode tertentu, seperti hari, minggu atau bulan.

Dengan demikian dapat diketahui asupan gizi yang dikonsumsi untuk periode tertentu dengan bantuan daftar komposisi bahan makanan (DKBM) atau daftar penukar. Sebelum melakukan wawancara pada individu dengan menggunakan metode SQ FFQ, maka langkah yang harus dilakukan sebelumnya adalah membuat form SQ FFQ yang bahan makanannya disesuaikan dengan keadaan bahan makanan yang tersedia disuatu tempat yang ingin diteliti.

2) *Statistic Vital*

Statistic vital merupakan penilaian status gizi dengan menganalisis data beberapa statistic kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian, dan data lain yang berhubungan dengan status gizi

3) Faktor ekologi

Faktor ekologi salah satunya adalah terjadinya malnutrisi yang merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa factor fisik, biologis, dan lingkungan budaya.

B. Makan Pagi

1. Pengertian Makan Pagi

Anak prasekolah berada pada golongan rawan yang dalam masa pertumbuhannya cepat dan aktif. Pada kondisi ini, anak harus mendapatkan makanan yang bergizi berdasarkan kuantitas dan kualitas yang tepat untuk menunjang kesehatannya. Salah satunya dengan membiasakan sarapan pagi. Permasalahan saat ini adalah kebiasaan sarapan pagi masih dianggap hal yang membosankan atau hal yang merepotkan.

Makan pagi merupakan waktu makan yang paling penting dan dianjurkan untuk anak sekolah, karena merupakan sumber energi awal untuk melakukan aktifitas pada anak sekolah (Khomsan 2005). Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari. Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak sekolah. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dari pada anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi bagi anak akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan di sekolah (Elizabeth, 2003).

Pada beberapa keluarga makan pagi atau sarapan pagi kadang dianaktirikan, karena tidak selera atau terlambat bangun. Anak-anak akan cepat meniru kelakuan orang tuanya, sehingga ke sekolah tanpa sarapan terlebih dahulu. Padahal sarapan pagi ini sangat berarti karena memberikan asupan energi untuk kegiatannya selama di sekolah sebelum waktu makan siang, di samping itu mencegah terjadinya tekanan darahrendah, yang menyebabkan anak lemas, lesu, pusing atau tak dapat berkonsntrasi.

2. Manfaat Makan Pagi

Makan pagi sangat penting diberikan kepada anak di usia sekolah, maka dari itu orang tua harus selalu memberikan dan juga membiasakan anak untuk sarapan setiap pagi. Karena dengan sarapan pagi banyak manfaat yang bisa kita peroleh dan dapat melatih anak untuk disiplin. Sarapan dapat mengembalikan fungsi metabolisme tubuh, dan membiasakan sarapan pada anak setiap pagi dapat membantu anak-anak fokus mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Makan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2010). Ada 2 manfaat yang diperoleh kalau seseorang

melakukan sarapan pagi, antara lain : 1) Makan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. 2) Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Seseorang yang tidak makan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil (Moehji, 2009) Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan kedelapan.

Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000).

3. Syarat Makan Pagi

Untuk mencukupi kebutuhan gizi yang lengkap dan diperlukan bagi pertumbuhan tubuhnya, anak usia prasekolah memerlukan aneka makanan sehat. Di usia 6 tahunan anak mulai mengembangkan kebiasaan makanannya sebagai konsumen aktif. Ia mulai bisa memilih sendiri makanan yang ingin dimakannya dan tidak lagi sebagai konsumen pasif yang sepenuhnya bergantung pada orang dewasa di sekitarnya.

Pada usia ini, anak sudah mengikuti menu keluarga. Hidangkan dengan menarik sehingga mengunggah selera. Menu sarapan pun harus direncanakan dengan baik, pilih menu-menu yang sehat dan bergizi. Dikurun waktu inilah orang tua memiliki peran penting untuk mengarahkan anaknya pada pola makan keluarga yang teratur dan bergizi seimbang (Wirakusumah, 2012).

Waktu makan sebaiknya sudah mulai disesuaikan dengan waktu keluarga dan anak diajak makan bersama-sama dengan anggota keluarga yang lain. Dengan demikian anak dapat menghabiskan porsi makanan yang seharusnya di habiskan. Waktu makan yang tidak teratur,

akan banyak sekali mempengaruh nafsu makan anak-anak ini. Agar dapat menumbuhkan minat dan nafsu makan anak, harus terus-menerus diupayakan berbagai cara.

Gizi Seimbang adalah prinsip pengonsumsian makanan harian yang didasarkan pada angka kecukupan jenis dan jumlah zat gizi sesuai karakter (usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis) dan memerhatikan 4 Pilar Gizi Seimbang. Ada beberapa tujuan yang hendak dicapai dengan menerapkan Gizi Seimbang, yaitu : a) Mendukung pertumbuhan secara optimal (untuk anak-anak), b) Menjaga kesehatan tubuh (untuk semua), c) Menunjang aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (untuk semua), d) Menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh (untuk semua).

Pedoman Gizi Seimbang memiliki 4 pilar yang penting untuk mencapai tujuan-tujuan Gizi Seimbang. Kepatuhan dalam menjalankan 4 Pilar Gizi Seimbang ini bisa menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar sehingga befek positif bagi tubuh. Berikut ini adalah 4 Pilar Gizi Seimbang :

1. Mengonsumsi makanan beragam

Pilar pertama yang penting di dalam pedoman Gizi Seimbang adalah mengonsumsi beragam jenis makanan. Hal ini dikarenakan, tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi, kecuali ASI (untuk bayi 0-6 bulan).

Keragaman jenis makanan bisa melengkapi kebutuhan gizi tubuh dan disebut dengan makanan gizi seimbang. Dengan mengonsumsi makanan beragam, maka zat-zat gizi yang diperlukan tubuh bisa dipenuhi.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Pilar Gizi Seimbang juga mencakup higienitas individu. Membiasakan perilaku hidup bersih adalah pilar kedua dari prinsip Gizi Seimbang. Ini penting, karena manfaat pengonsumsian aneka jenis makanan akan dikalibrasi jika makanan terkontaminasi atau tubuh terinfeksi.

Kontaminasi bakteri pada tubuh dan makanan bisa dihindari atau setidaknya dikurangi peluangnya dengan meningkatkan kebersihan diri. Berikut ini adalah beberapa kebiasaan hidup bersih : a) Menerapkan cara mencuci tangan yang bersih sebelum kontak dengan

makanan atau ASI, b) Menutup makanan yang disajikan agar terhindar dari vektor penyakit infeksi, c) Menutup mulut dan hidung bila bersin, d) Menggunakan alas kaki agar terhindar dari infeksi cacing.

3. Melakukan aktivitas fisik

Seimbang adalah sesuai antara yang masuk dengan yang keluar. Tidak hanya memerhatikan jenis dan jumlah zat gizi yang masuk, Gizi Seimbang juga memerhatikan pengeluaran zat gizi.

Oleh karena itu, pilar Gizi Seimbang juga menyentuh aspek kegiatan fisik. Hal ini bertujuan agar gizi yang masuk seimbang dengan gizi yang keluar. Ketidakseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik bisa menimbulkan masalah gizi (kekurangan atau kelebihan gizi).

4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Pilar Gizi Seimbang yang keempat terkait dengan pilar ketiga. Anda tidak perlu bingung untuk mengetahui apakah pemasukan dan pengeluaran zat gizi Anda sudah seimbang atau belum. Cara sederhana untuk mengetahuinya adalah dengan mengecek IMT Anda.

Nilai IMT Anda bisa memberi tahu, pakah Anda sudah memiliki berat badan normal atau belum. Berat badan Anda termasuk normal jika nilai IMT berkisar 18,5 – 25,0. Jika kurang dari 18,5 artinya berat badan Anda kurang, dan jika lebih dari 25 artinya berat badan berlebih.

Jadi, penting untuk memantau berat badan dan nilai IMT. Jika IMT dan berat badan sudah normal, maka pertahankan. Namun bila kurang ditingkatkan dan bila berlebih dikurangi. Pastinya, ini mudah dilakukan bila tekad Anda untuk memiliki tubuh langsing cukup kuat. Dalam memberikan makanan, hendaknya diperhatikan hal-hal berikut (Santoso, 2004) : a) Porsi makan tidak terlalu besar, b) Makanan cukup basah (tidak terlalu kering) agar mudah ditelan anak, c) Potongan makanan dan ukuran makanan cukup kecil sehingga mudah dimasukkan ke dalam mulut anak dan mudah dikunyah, d) Tidak berduri atau bertulang kecil, e) Tidak terasa pedas, asam dan berbumbu tajam, f) Bersih, rapi dan menarik dari segi warna dan bentuk, g) Cukup bervariasi bahan dan jenis hidangannya sehingga anak tidak bosan.

Tabel 1

Contoh menu dan jadwal makan

Waktu	Jenis Makanan
07.00	Nasi goreng dan omelet telur
10.00	Susu 1 gelas
12.00	Nasi+sup sayuran+ayam kecap
15.00	Buah potong dan pudding
18.00	Nasi soto daging
20.00	Susu 1 gelas

Contoh jumlah zat gizi dan porsi makan sesuai dengan kebutuhan anak : Kebutuhan Energi anak berbeda-beda, penuhi kebutuhan gizi anak sesuai usianya agar pertumbuhannya optimal. Anak usia 4-6 tahun membutuhkan energi 1.600 kkal sedangkan usia 7-9 tahun kebutuhan energinya adalah 1.850 kkal.

Makanan yang dikonsumsi, yang dianjurkan adalah makanan seimbang yang terdiri atas (Santoso, 2004) : a) sumber zat tenaga, misalnya nasi, roti, mie, bihun, jagung, ubi, singkong, tepung-tepungan, gula dan sebagainya, b) sumber zat pembangun, misalnya ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sebagainya, c) sumber zat pengatur, misalnya sayur-sayuran dan buah-buahan terutama yang berwarna hijau dan kuning.

Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan saat memilih menu sarapan untuk anak : a) Perhatikan kebutuhan kalori awal hari anak. Perlu diketahui, kebutuhan kalori harian anak usia 4-6 tahun : 1600 Kkal per hari sedangkan usia 7-9 tahun : 1850 Kkal per hari, b) Sarapan harus memenuhi kebutuhan 20-25% kebutuhan kalorinya, yaitu sekitar 250-400 kkal. Untuk itu, komposisi sarapan anak harus diperoleh dari 2-3 kelompok bahan makanan, c) Pilih bahan makanan yang bergizi seimbang, pastikan menu sarapan terdiri dari makanan karbohidrat, protein, baik hewani ataupun nabati, serta sayur atau buah, d) Pilih bahan makanan yang mudah diperoleh, bisa disiapkan pada malam hari sebelumnya, dan tidak mudah basi. Hal ini bertujuan untuk memudahkan ibu dalam mempersiapkan menu sarapan yang tetap praktis, e) Tetap memiliki cita rasa yang enak, gurih, atau manis, dari bahan makanan alami agar anak memiliki nafsu makan.

C. Gambaran Status Gizi Berdasarkan Jumlah Energi Makan Pagi Anak TK

Masalah kesehatan di antaranya adalah kurangnya pertumbuhan fisik secara optimal. Salah satu faktor yang sangat menentukan adalah faktor masalah gizi. Kurang gizi pada masa ini akan mengakibatkan terganggunya status gizi anak. Kurang gizi pada anak TK umumnya disebabkan karena kebiasaan makan anak yang tidak teratur.

Anak prasekolah/TK mempunyai banyak aktivitas sehingga sering melupakan waktu makan. Anak yang tidak makan pagi cenderung mengonsumsi energi dan zat gizi lebih sedikit dari pada anak yang makan pagi. Di mana pada masa ini anak sudah mulai memilih sendiri makanan yang disenangi dari pada makanan yang diberikan oleh orang tua. (Santoso 2004).

Kebiasaan makan anak yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak. Kebiasaan makan pagi di rumah adalah salah satu contoh kebiasaan yang baik. Selanjutnya pola makan dalam keluarga harus juga diperhatikan, frekuensi makan bersama dalam keluarga, kebiasaan makan yang seimbang gizinya, tidak membiasakan anak untuk makanan-makanan atau minuman manis, membiasakan anak untuk banyak makan buah-buahan atau sayuran diantara waktu-waktu makan.

Perilaku Makan Anak TK

Ada beberapa masalah gizi yang mungkin timbul pada anak usia 5-7 tahun. Empat masalah yang sering timbul di antaranya adalah : a) Penolakan terhadap makan, sulit makan, hanya sedikit makanan yang dimakan atau pilih-pilh makanan, b) Kebiasaan makan cemilan di antara waktu makan utama dapat mengurangi nafsu makan pada waktu makan, c) Tingginya konsumsi jus buah atau minuman ringan, d) Tingginya konsumsi camilan/kudapan- kue, biskuit, keripik, kudapan manis dan permen.

Ditinjau dari sudut masalah kesehatan dan gizi, maka anak usia TK yaitu 5-7 tahun termasuk golongan masyarakat yang disebut kelompok rentan gizi, yaitu kelompok masyarakat yang paling mudah terkena kelainan gizi, sedangkan pada saat ini mereka sedang mengalami proses pertumbuhan yang relative pesat, dan memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang relative besar (Santoso, 2004)

Pemberian makan pada anak memang sering menjadi masalah bagi orang tua atau pengasuh anak. Kesulitan makan karena sering dan berlangsung lama sering dianggap biasa.

Sehingga akhirnya timbul komplikasi dan gangguan tumbuh kembang lainnya pada anak. Salah satu keterlambatan penanganan masalah tersebut adalah pemberian vitamin tanpa mencari penyebabnya sehingga kesulitan makan tersebut terjadinya berkepanjangan.

Anak prasekolah/TK mempunyai banyak aktivitas sehingga sering melupakan waktu makan. Anak yang tidak sarapan pagi cenderung mengonsumsi energi dan zat gizi lebih sedikit dari pada anak yang sarapan pagi. Kebiasaan makan pagi perlu diperhatikan untuk menyediakan energi bagi tubuh dan agar anak lebih mudah menerima pelajaran. Kebiasaan membawa bekal makanan pada anak ketika sekolah memberikan beberapa manfaat antara lain dapat menghindarkan dari gangguan rasa lapar dan dari kebiasaan jajan. Hal ini sekaligus menghindarkan anak dari bahaya jajanan yang tidak sehat dan tidak aman.

Anak-anak TK sering tidak berselera untuk makan sehingga orang tua sering menjadi was-was. Dalam memberikan makan pada anak, orang tua harus memperhatikan porsi. Tidak perlu porsi maksimal disajikan dalam sekali makan. Cara lain yang juga dianggap baik adalah mengizinkan mereka mengambil sendiri porsi yang mereka inginkan. Hal ini akan membuat anak merasa dihormati dan memiliki hak yang sama dengan orang tuanya saat di meja makan. Untuk memperkenalkan jenis makanan baru pada anak TK, orang tua harus memilih saat yang tepat. Makanan baru hendaknya disajikan ketika anak sedang lapar. Kondisi lapar akan membuat anak merasa bahwa makanan itu sesuai dengan seleranya. Pada umumnya dalam hal makanan, anak TK tidak menyukai cita rasa yang menyengat dan tidak terlalu asin (setengah rasa asin pada makanan orang tua) (Sintha, 2001). Pada kelompok usia ini, telah dapat memilih serta menyukai makanan yang manis, seperti permen, coklat, dan es krim. Bila tidak diperhatikan dan dibatasi dapat menyebabkan nafsu makan berkurang (Markum, 2002).