

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian

Status gizi adalah kondisi tubuh akibat keseimbangan antara asupan makanan dan penyerapan gizi oleh tubuh serta penggunaan zat gizi (Supariasa dkk, 2012). Status gizi ini dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatsier, 2009).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Penyebab Langsung

Makanan dan penyakit dapat secara langsung menyebabkan gizi kurang. Timbulnya gizi kurang tidak hanya dikarenakan asupan makanan yang kurang, tetapi juga penyakit. Anak yang mendapat cukup makanan tetapi sering menderita sakit, pada akhirnya dapat menderita gizi kurang. Demikian pula pada anak yang tidak memperoleh cukup makan, maka daya tahan tubuhnya akan melemah dan akan mudah terserang penyakit.

b. Penyebab tidak Langsung

Ada 3 penyebab tidak langsung yang menyebabkan gizi kurang yaitu :

- 1) Ketahanan pangan keluarga yang kurang memadai. Setiap keluarga diharapkan mampu untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarganya dalam jumlah yang cukup baik jumlah maupun mutu gizinya.

- 2) Pola pengasuhan anak kurang memadai. Setiap keluarga dan masyarakat diharapkan dapat menyediakan waktu, perhatian, dan dukungan terhadap anak agar dapat tumbuh kembang dengan baik baik fisik, mental dan sosial.
- 3) Pelayanan kesehatan dan lingkungan kurang memadai. Sistem pelayanan kesehatan yang ada diharapkan dapat menjamin penyediaan air bersih dan sarana pelayanan kesehatan dasar yang terjangkau oleh setiap keluarga yang membutuhkan.

3. Penilaian Status Gizi Anak Sekolah Dasar

Penilaian Status Gizi Secara Antropometri Supariasa, dkk (2002), mendefinisikan antropometri adalah ukuran tubuh. Maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat dan tingkat gizi. Pengukuran antropometri relatif mudah dilaksanakan. Akan tetapi untuk berbagai cara, pengukuran antropometri ini membutuhkan keterampilan, peralatan dan keterangan untuk pelaksanaannya. Jika dilihat dari tujuannya antropometri dapat dibagi menjadi dua yaitu :

- a. Untuk ukuran massa jaringan : Pengukuran berat badan, tebal lemak dibawah kulit, lingkaran lengan atas. Ukuran massa jaringan ini sifatnya sensitif, cepat berubah, mudah turun naik dan menggambarkan keadaan sekarang.
- b. Untuk ukuran linier : pengukuran tinggi badan, lingkaran kepala dan lingkaran dada. Ukuran linier sifatnya spesifik, perubahan relatif lambat, ukurannya tetap atau naik, dapat menggambarkan riwayat masa lalu.

c. Parameter dan indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi anak adalah indikator Berat Badan Menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U), Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) (Depkes RI, 1995).

Tabel 1

Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Status Gizi	Ambang Batas
Sangat Kurus	<-3 SD
Kurus	-3 SD sampai <-2 SD
Normal	-2 SD sampai 1 SD
Gemuk	>1 SD sampai 2 SD
Obesitas	>2 SD

Sumber : Kemenkes RI 2010

B. Makanan Jajanan

1. Pengertian

Barnadi (2009) mengatakan makanan jajanan adalah makanan yang siap makan ditempat atau terlebih dahulu dimasak atau diolah ditempat penjualan dan dijual di tempat-tempat umum . Selain itu beliau juga menyatakan bahwa makanan jajanan terdiri dari minuman, makanan kecil (kudapan), dan makanan lengkap, didefinisikan sebagai makanan yang siap untuk dimakan atau terlebih dahulu dimasak ditempat penjualan, dan di jual dipinngir jalan, atau tempat umum.

2. Jenis –jenis makanan Jajanan

Makanan jajanan yang baik untuk dikonsumsi oleh seseorang harus mengandung nilai gizi yang cukup. Ada 3 (tiga) jenis makanan jajanan yaitu:

- a. Makanan utama adalah makanan yang disiapkan di rumah atau disiapkan penjualan. Contoh: gado-gado, nasi uduk, siomay, nasi campur, dan lain-lain.
- b. Makanan camilan adalah makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan, yang terdiri dari :
 - 1) Makanan camilan basah, contoh pisang goreng, lemper, risoles dan lain-lain.
Makanan camilan ini dapat disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di tempat penjualan.
 - 2) Makanan cemilan kering, seperti keripik, biskuit, kue dan lain-lain.
 - 3) Makanan ini diproduksi oleh industri makanan baik industri besar, industri kecil dan industri rumah tangga.
- c. Minuman adalah kelompok minuman yang dijual meliputi :

- 1) Air minum, baik dalam kemasan atau yang disiapkan sendiri.
- 2) Minuman ringan, seperti minuman teh, minuman sari buah.
- 3) Minuman campur, seperti es buah, es cendol, es campur dan lain-lain Makanan yang mempunyai rasa manis, enak, dengan warna yang menarik dan memiliki tekstur lembut lebih di sukai oleh anak-anak. Contoh jenis makanan seperti coklat, permen, jeli, sedangkan minuman yang memiliki warna yang menarik seperti air minum dalam kemasan maupun es sirop tanpa label, es susu dan lain-lain adalah kelompok minuman yang disukai anak-anak.

3. Fungsi Makanan Jajanan

Fungsi makanan jajanan sebagai makanan selingan, berperan juga sebagai sarana peningkatan gizi masyarakat. Selain itu makanan jajanan juga berfungsi, antara lain:

- a. Sebagai sarapan pagi
- b. Sebagai makanan selingan yang dimakan diantara waktu makan makanan utama
- c. Sebagai makan siang terutama bagi mereka yang tidak sempat makan di rumah.

4. Dampak Makanan Jajanan

- a. Bagi anak-anak sekolah, makanan jajanan merupakan perkenalan dengan beragam jenis makanan sehingga menumbuhkan kebiasaan penganekaragaman makanan sejak kecil.
- b. Makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan (termasuk dalam hal cara pengolahan makanan jajanan, penggunaan bahan tambahan makanan berbahaya, cara penyajian dan lain-lain), sewaktu-waktu dapat mengancam kesehatan anak.
- c. Mengakibatkan berkurangnya nafsu makan anak di rumah.

5. Kontribusi Makanan Jajanan

Dari banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia sekolah, antara lain kebiasaan sarapan pagi, banyaknya penjual makanan jajanan di lingkungan sekolah menyebabkan anak-anak selalu jajan dan melewatkan waktu untuk sarapan pagi di rumah, sebagai gantinya anak jajan di sekolah untuk memenuhi kecukupan energi dan zat gizi sebagai kontribusi dalam mencukupi kecukupan energi dan zat gizi (Khomsan,2003). Lebih lanjut Khomsan (2003) menjelaskan bahwa perbandingan tingkat konsumsi makanan dalam sehari yang baik adalah konsumsi energi dari sumber karbohidrat 50 – 60 %, protein 10 – 20 % , dan lemak 20 – 30 % dari total energi. Sedangkan, makanan selingan atau jajanan 20 % dari angka kecukupan energi dalam sehari dengan perbandingan karbohidrat 10 – 12 %, protein 2 – 4 %, dan lemak 4 – 6 % atau minimal harus mengandung energi 300 kalori dan zat gizi 5 gr protein untuk tiap anak dalam sehari.

C. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro

1. Pengertian

Tingkat Konsumsi adalah perbandingan kandungan zat gizi yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang dibandingkan dengan AKG. (Hardinsyah,1990)

Keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi, Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan didalam tubuh susunan hidangan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain. Kwantitas menunjukkan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh.

Berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh tersebut dapat digolongkan ke dalam enam macam yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Sementara itu energi yang diperlukan tubuh dapat diperoleh dari hasil pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak di dalam tubuh. (Suhardjo, 1992)

a. Energi

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam bahan makanan. (Almatsier, S. 2002).

Makanan merupakan sumber energi namun tidak semua energi yang terkandung di dalamnya dapat dirubah oleh tubuh ke dalam tenaga kerja. Di dalam proses-proses hidup yang pokok disebut "Basal Metabolisme".

b. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh protein, separunya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh cairan tubuh. Semua enzim, berbagai hormon, pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intra seluler dan sebagainya adalah protein. Protein dibedakan menjadi protein hewani dan protein nabati. Protein yang berasal dari hewani seperti daging, ikan, ayam, telur, susu, dan lain-lain disebut protein hewani, sedangkan protein yang berasal dari tumbuhan seperti kacang-kacangan, tempe, dan tahu disebut protein nabati. Dahulu protein hewani dianggap berkualitas lebih tinggi daripada menu seimbang protein nabati, karena mengandung asam-asam amino yang komplet. Berikut Fungsi Protein yaitu :

1) Protein dapat berfungsi sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi seperti pada waktu berdiet ketat atau pada waktu latihan fisik intensif. Sebaiknya, kurang lebih 15 % dari total kalori yang dikonsumsi berasal dari protein.

2) Protein berfungsi untuk pertumbuhan dan mempertahankan jaringan, membentuk senyawa-senyawa esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, mempertahankan kenetralan (asam-basa) tubuh, membentuk antibody, dan mentransfor zat gizi.

3) Pengatur pergerakan

Protein merupakan komponen utama daging, gerakan otot terjadi karena adanya dua molekul protein yang berperan yaitu aktin dan myosin.

c. Karbohidrat

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relative murah. Sumber karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hanya sedikit yang berasal dari makanan hewani. (Almatsier,Sunita.2000)

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber ernergi utama didalam tubuh serta memudahkan dalam pemberian bentuk kepada makan merupakan fungsi karbohidrat dalam makanan. Kebutuhan karbohidrat diperhitungkan akan fungsinya sebagai penghasil energi. Jadi yang menjadi pangkal ialah jumlah kalori yang diperlukan tubuh. (Soediaetama,A.2000)

d. Lemak

Lemak adalah salah satu sumber energi yang sangat penting dibutuhkan khususnya manusia guna melakukan aktivitas sehari – hari. Manusia mempunyai

tubuh yang membutuhkan kadar lemak yang seimbang. Hal ini untuk membuat agar cadangan energi tetap ada. Akan tetapi, jika lemak yang terdapat di dalam tubuh melebihi batas normal maka akan mengalami obesitas yang pada akhirnya akan menimbulkan berbagai macam jenis penyakit. Oleh karena itu kadar lemak yang ada dalam darah yang berlebih haruslah untuk berolahraga, diet untuk membakar lemak yang ada di dalam tubuh. (Anonim, 2016).

Banyaknya kebutuhan lemak yang harus dipenuhi oleh tubuh manusia biasanya berbeda – beda. Orang yang hidup dan menetap di daerah yang memiliki suhu dingin serta orang yang bekerja berat juga memerlukan lemak yang lebih banyak. Fungsi lemak sangatlah penting untuk tubuh. Berikut fungsi lemak :

- 1) Pelindung tubuh dari temperatur suhu yang rendah.
- 2) Fungsi lemak yang berperan sebagai pelarut vitamin A, E, K, dan D.
- 3) Salah satu bahan penyusun vitamin dan hormon.
- 4) Pelindung sebagai alat tubuh vital yaitu berperan sebagai bantalan lemak.
- 5) Salah satu penghasil energi tertinggi.
- 6) Salah satu bahan penyusun asam kholat, empedu.

Fungsi lemak salah satunya dapat menahan rasa lapar, hal ini karena lemak dapat memperlambat perencanaan. Apabila perencanaan yang terjadi terlalu cepat maka menyebabkan timbul rasa lapar yang cepat pula.

2. Pengukuran Tingkat Konsumsi

Metode pengukuran konsumsi makanan digunakan untuk mendapatkan data konsumsi makanan tingkat individu. Ada beberapa metode pengukuran konsumsi makanan, yaitu sebagai berikut:

a. *Recall* 24 jam (*24 Hour Recall*)

Metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah makanan serta minuman yang telah dikonsumsi dalam 24 jam yang lalu. *Recall* dilakukan pada saat wawancara dilakukan dan mundur kebelakang sampai 24 jam penuh. Wawancara menggunakan formulir *recall* harus dilakukan oleh petugas yang telah terlatih. Data yang diperlukan dari hasil *recall* lebih bersifat kualitatif. Untuk mendapatkan data kuantitatif maka perlu ditanyakan penggunaan URT (Ukuran Rumah Tangga). Sebaiknya *recall* dilakukan minimal dua kali dengan tidak berturut – turut. Data *food recall* 1 kali 24 jam kurang dapat mewakili dalam menggambarkan kebiasaan makan individu. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan minimal 2 kali *food recall* 24 jam tanpa berturut – turut dapat memberikan gambaran asupan zat gizi dan memberikan variasi yang lebih besar pada asupan harian individu (Supriasa dkk, 2016).

b. Metode *Estimated Food Record*

Estimated Food Record merupakan catatan responden mengenai jenis dan jumlah makanan dan minuman dalam satu periode waktu, biasanya 2 sampai 4 hari berturut – turut dan dapat dikuantitatifkan dengan estimasi menggunakan ukuran rumah tangga (*estimated food record*) atau menimbang (*weighed food record*) termasuk

cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut. Metode ini disebut juga *diary record* yang digunakan untuk mencatat jumlah yang dikonsumsi. Pada metode ini responden diminta untuk mencatat semua apa yang dikonsumsi setiap kali sebelum makan. Ukuran Rumah Tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (Supariasa dkk, 2016).

c. *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

FFQ merupakan metode pengukuran konsumsi makanan dengan menggunakan kuesioner untuk memperoleh data mengenai frekuensi seseorang dalam mengonsumsi makanan dan minuman. Frekuensi konsumsi dapat dilakukan selama periode tertentu, misalnya harian, mingguan, bulanan maupun tahunan. Kuesioner terdiri dari daftar jenis makanan dan minuman (Supariasa dkk, 2016).

Langkah –langkah Metode frekuensi makanan, Supariasa dkk. (2016) yaitu sebagai berikut :

- 1) Enumerator diminta untuk memberi tanda pada daftar yang tersedia pada kuesioner mengenai frekuensi penggunaannya dan ukuran porsi.
- 2) Lakukan rekapitulasi tentang frekuensi penggunaan jenis–jenis bahan makanan terutama bahan makanan yang merupakan sumber –sumber zat gizi tertentu selama periode tertentu pula.

Menurut Supariasa dkk. (2016), metode frekuensi makanan mempunyai beberapa kelebihan, antara lain relatif murah dan sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak membutuhkan latihan khusus, dapat membantu untuk menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan. Sedangkan

kekurangan metode frekuensi makanan (*Food Frequency*) antara lain tidak dapat untuk menghitung intake zat gizi sehari, sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data, cukup menjemukan bagi pewawancara, perlu percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis bahan makanan yang akan masuk dalam daftar kuesioner, responden harus jujur dan mempunyai motivasi tinggi.

d. Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Metode penimbangan makanan dilakukan dengan cara menimbang makanan disertai dengan mencatat seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi responden selama satu hari. Persiapan pembuatan makanan, penjelasan mengenai bahan – bahan yang digunakan dan merk makanan (jika ada) sebaiknya harus diketahui. Penimbangan makanan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung dari tujuan, dana penelitian dan tenaga yang tersedia (Supriasa dkk, 2016).

e. Metode Frekuensi Makanan (*food frequency*)

Metode frekuensi makanan adalah memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun (Supriasa dkk, 2016)