

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi Anak Sekolah

1. Pengertian Status gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variable tertentu (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012).

2. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Status Gizi

Faktor- faktor yang memengaruhi status gizi terdiri dari faktor langsung dan tidak langsung.

a. Faktor langsung

1. Konsumsi makanan

Makanan yang masuk ke dalam tubuh secara otomatis akan memengaruhi keadaan tubuh seseorang. Hal itu disebabkan karena di dalam makanan tersebut mengandung zat-zat yang diperlukan dan tidak diperlukan, bahkan dapat mengandung zat yang berbahaya bagi tubuh. Anak sekolah yang mendapatkan asupan makanan (energi) kurang, mempunyai peluang mengalami status gizi tidak normal atau salah sebesar 2,872 kali lebih besar dibandingkan dengan anak sekolah yang mendapatkan asupan makanan (energi) cukup (Purwaningrum & Wardani, 2012).

2. Penyakit infeksi

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor langsung yang memengaruhi status gizi anak. Hal tersebut disebabkan karena seseorang yang terkena penyakit infeksi secara otomatis tidak akan memiliki nafsu makan yang baik, sehingga tidak akan ada asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Hasil penelitian Supariasa dkk (2013), bahwa anak yang tidak pernah mengalami penyakit infeksi akan mampu menyerap dan menggunakan asupan gizi yang diperoleh dari makanan secara optimal sehingga status anak dapat menjadi lebih baik, sebaliknya anak yang mengalami penyakit infeksi cenderung status gizinya kurang baik karena asupan makanan tidak dapat dimanfaatkan secara optimal dalam tubuh (Oktafiana & Wahini, 2016).

b. Faktor tidak langsung

1. Pendapatan keluarga

Keluarga dengan pendapatan tinggi, akan memiliki daya beli makanan yang tinggi pula sehingga keluarga dapat menyediakan makanan lebih beragam dan dapat menunjang status gizi anak menjadi lebih baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Aufa dkk (2013) yang menyatakan bahwa semakin tinggi pendapatan keluarga maka semakin tinggi kemampuan keluarga untuk membeli aneka kebutuhan keluarga termasuk kebutuhan bahan makanan serta akan semakin mempertimbangkan kualitas yang baik (Oktafiana & Wahini, 2016).

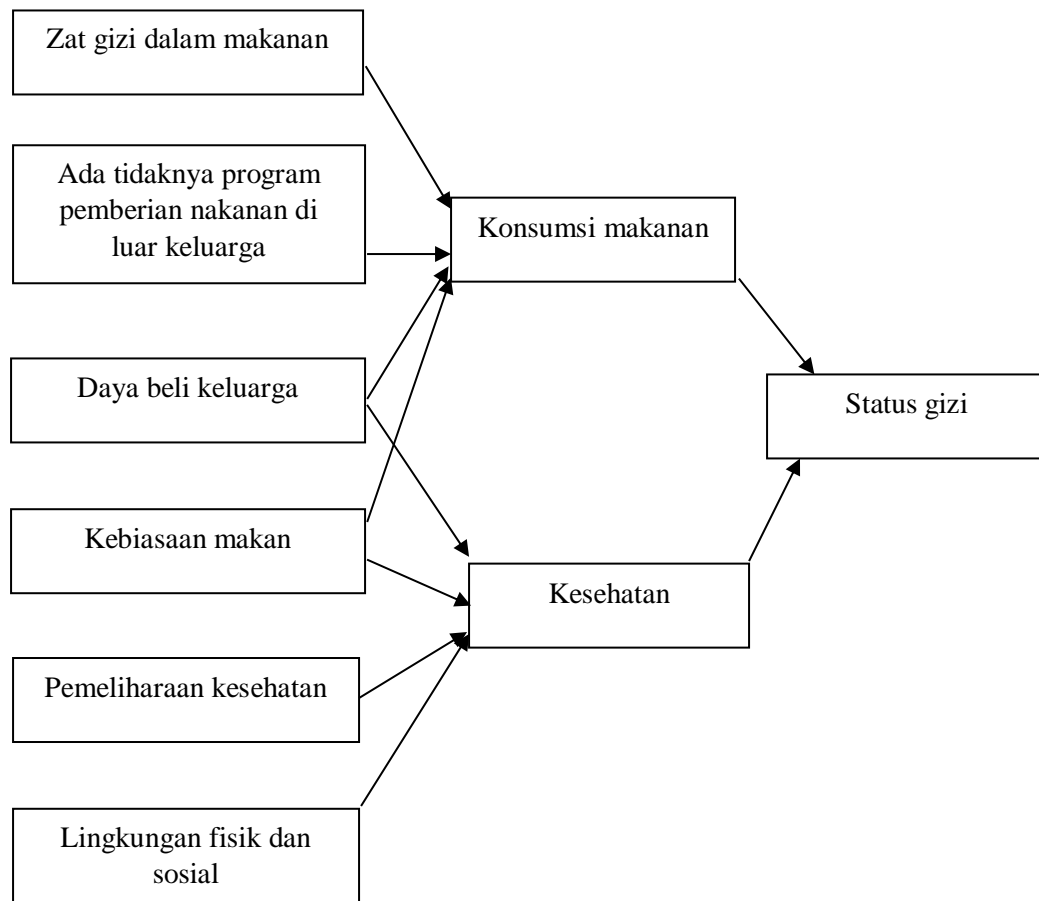
2. Pengetahuan orang tua

Pengetahuan orang tua terhadap zat gizi akan memengaruhi makanan yang disediakan untuk anak. Hal itulah yang akan memengaruhi makanan-makanan yang masuk ke dalam tubuh dan diserap oleh tubuh. Apabila pengetahuan orang tua terhadap gizi tidak baik, maka makanan yang disediakan untuk anak pun tidak akan baik untuk tumbuh kembang anak dan begitu pun sebaliknya. Pengetahuan orang tua didasari atas pendidikannya. Menurut penelitian yang pernah dilakukan pada tahun 2012 diperoleh hasil bahwa pendidikan ibu sangat memengaruhi status gizi anak sekolah (Pahlevi & Indarjo, 2012).

3. Pola asuh

Pola asuh makan orang tua menjadi lebih baik dengan pengetahuan orang tua yang baik pula. Orang tua tidak hanya sekedar menyiapkan makanan bergizi saja, namun mereka juga akan berusaha untuk menyiapkan makanan lain yang memiliki kandungan gizi serupa apabila anak sulit makan sehingga asupan gizi anak tetap tercukupi. Karyadi (1985) menyatakan bahwa pola asuh makan terkait dengan pemberian makan yang mencukupi kebutuhan anak, yang pada akhirnya akan memberikan sumbangan terhadap status gizi anak. Hal ini berarti pola asuh makan secara tidak langsung berhubungan dengan baik buruknya status gizi anak batita (Masithah, Soekirman, & Martianto, 2005).

Faktor-faktor yang memengaruhi timbulnya masalah gizi dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1
 Faktor-faktor yang menyebabkan Timbulnya Masalah Gizi
 (sumber: Call dan Levinson, 1877 dalam Supariasa, Bakri, & Fajar , 2002)

3. Cara Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui beberapa cara, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung.

a. Penilaian status gizi secara langsung

1) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan energi. Ketidak seimbangan ini dapat dilihat melalui pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012).

Tabel 1

Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD s/d <-2 SD
	Normal	-2 SD s/d 1 SD
	Gemuk	>1 SD s/d 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber: Kemenkes RI. (2011). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak.

2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissue*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survey klinis secara *cepat (rapid clinical surveys)*. Survey ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu pula digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda (*sign*) dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012).

3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan *specimen* yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja, juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan sebagai suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

4) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat pertumbuhan struktur dari jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemic (*epidemic of night blindness*). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012).

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

1) Survey konsumsi makanan

Survey konsumsi makanan adalah metode penentuan 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. Survey ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012).

2) *Statistic vital*

Pengukuran status gizi dengan *statistic vital* adalah dengan menganalisis data beberapa *statistic* kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012).

3) Faktor ekologi

Bengoa mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dll. Pengukuran factor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012).

B. Pola Konsumsi Makanan Jajanan Anak Sekolah

1. Pengertian Pola Konsumsi Makanan Jajanan Anak Sekolah

Pola konsumsi makanan jajanan adalah susunan Jenis, frekuensi, dan jumlah makanan jajanan yang dikonsumsi sekelompok anak sekolah dasar pada waktu tertentu. Pola konsumsi makanan jajanan ini dapat menunjukkan tingkat keberagaman makanan jajanan di kalangan anak sekolah dasar (Baliwati, Khomsan, & Dwiriani, 2004).

Anak sekolah dasar mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk menunjang kehidupannya di masa datang. Guna mendukung keadaan tersebut, anak sekolah dasar harus sehat dan jauh dari gangguan kesehatan terutama masalah gizi. Pada usia seperti ini anak sangat suka mengonsumsi jajanan, sehingga mereka menolak untuk makan pagi di rumah dan lebih memilih membeli makanan jajanan di sekolah maupun di luar sekolah. Saat ini beragam jenis makanan jajanan anak sekolah dasar yang dijual di lingkungan sekolah terutama di kantin yang dapat menarik perhatian anak usia sekolah (Paratmanitya & Aprilia, 2016).

a. Jenis makanan jajanan anak sekolah

Menurut winarno 2004, makanan jajanan banyak sekali jenisnya dan sangat bervariasi dalam bentuk, keperluan dan harga. Pada umumnya makanan jajanan dapat dibagi menjadi empat kelompok yaitu pertama adalah makanan sepiringan atau *main dish* contohnya nasi rames, nasi rawon, nasi pecel dan sebagainya, kelompok yang kedua adalah penganan atau snack contohnya kue-kue, onde-onde, pisang goreng, dan lain sebagainya dan kelompok yang ketiga adalah golongan minuman es teler, es buah, teh, kopi, dawet, jenang gendul dan lain sebagainya, dan kelompok yang keempat adalah buah-buahan segar, seperti mangga, jeruk, pisang dan lain sebagainya. Menurut Nuraini (2007) jenis makanan atau minuman yang disukai siswa-siswa adalah makanan yang mempunyai rasa manis, enak, dengan warna-warna yang menarik, dan bertekstur lembut. Jenis makanan seperti coklat, permen, jeli biskuit dan snack merupakan produk makanan favorit bagi sebagian besar siswa-siswa. Kelompok produk minuman dikenal berbagai minuman warna-warni (air minuman dalam kemasan maupun es sirup tanpa label), minuman jeli, es susu, minuman ringan dan lain-lainnya. Sedangkan menurut Marotz (2005) makanan jajanan yang baik untuk siswa sekolah jajanan yang dapat memberikan kontribusi zat gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan siswa, namun kebanyakan makanan jajanan hanya mengandung gula dan lemak (Rosa, 2011).

b. Nilai gizi makanan jajanan anak sekolah

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan khususnya konsumsi makanan jajanan di sekolah setiap hari berperan besar dalam menyumbang asupan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan

jajanan juga dapat dijadikan salah satu alternatif pemenuhan sumber zat gizi yang kurang dari konsumsi hariannya. Kontribusi zat gizi makanan jajanan yang dikonsumsi juga perlu diperhitungkan. Hasil perhitungan dimaksudkan untuk melihat banyaknya zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sekolah yang ada pada makanan jajanan (Candra, 2013).

2. Metode Pengukuran Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makanan dapat diukur melalui beberapa cara sesuai dengan tujuan dan sasaran. Berikut ini adalah beberapa cara pengukuran pola konsumsi makanan:

a. Metode *food recall* 24 jam

Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam. Dalam metode ini, responden diminta untuk menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam terakhir. Dimulai sejak sasaran bangun pagi hingga istirahat malam harinya. Hal penting yang harus diketahui adalah bahwa dengan menggunakan *recall* 24 jam, data yang diperoleh cenderung lebih bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (Ukuran Rumah Tangga). *Recall* 24 jam sebaiknya dilakukan selama 2 kali, tetapi tidak dalam hari yang berurutan agar data yang diperoleh lebih lengkap (Hardinsyah & Supariasa, 2017).

Metode *recall* 24 jam ini mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan, sebagai berikut:

1) Kelebihan

- a) Biaya relatif murah, karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas untuk wawancara
- b) Cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden
- c) Dapat digunakan untuk responden yang buta huruf
- d) Dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung intake zat gizi sehari

2) Kekurangan

- a) Ketepatannya sangat tergantung pada daya ingat responden. Oleh karena itu, responden harus mempunyai daya ingat yang baik, sehingga metode ini tidak cocok dilakukan pada anak usia dibawah 7 tahun, orang tua berusia diatas 70 tahun dan orang yang hilang ingatan atau orang pelupa.
- b) *The Flat Slope Syndrome*, yaitu kecendrungan bagi responden yang kurus untuk melaporkan konsumsi yang lebih (*over estimate*) dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit (*under estimate*)

b. Estimated food records

Pada metode ini responden diminta untuk mencatat semua yang ia makan dan minum setiap kali sebelum makan dalam Ukuran Rumah Tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) hingga 2-4 hari berturut-turut, termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut. Berikut ini adalah kelebihan dan kekurangan metode *Estimated Food Records*: (Hardinsyah & Supariasa, 2017).

1) Kelebihan

- a) Dapat menjangkau sampel dalam jumlah besar
 - b) Dapat diketahui konsumsi zat gizi sehari
 - c) Hasilnya relatif lebih akurat
- 2) Kekurangan
- a) Metode ini terlalu membebani responden
 - b) Tidak cocok untuk responden yang buta huruf
 - c) Sangat tergantung pada kejujuran dan kemampuan responden dalam mencatat dan memperkirakan jumlah konsumsi

c. Penimbangan makanan

Pada metode ini, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama 1 hari. Hal yang perlu diperhatikan yaitu bila terdapat sisa makanan, maka perlu ditimbang sisa makanan tersebut untuk mengetahui jumlah sesungguhnya makanan yang dikonsumsi. Terdapat kelebihan dan kekurangan pada metode ini, yaitu: (Hardinsyah & Supariasa, 2017).

- 1) Kelebihan
- a) Data yang diperoleh lebih akurat/teliti
- 2) Kekurangan
- a) Memerlukan waktu dan cukup mahal karena perlu peralatan
 - b) Tenaga pengumpul data harus lebih terlatih
 - c) Memerlukan kerja sama yang baik dengan responden

d. Metode riwayat makanan

Metode ini bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi yang berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama (1 minggu, 1 bulan, 1 tahun). Hal yang perlu mendapat perhatian dalam pengumpulan data adalah keadaan musim-musim tertentu dan hari-hari istimewa. Gambaran konsumsi pada hari-hari tersebut harus dikumpulkan. Metode ini juga memiliki kelebihan dan kekurangan, yaitu: (Hardinsyah & Supariasa, 2017)

1) Kelebihan

- a) Dapat memberikan gambaran konsumsi pada periode yang panjang secara kualitatif dan kuantitatif
- b) Dapat digunakan di klinik gizi untuk membantu mengatasi masalah kesehatan yang berhubungan dengan diet pasien

2) Kekurangan

- a) Terlalu membebani pihak pengumpul data dan responden
- b) Tidak cocok untuk survey besar-besaran
- c) Biasanya hanya difokuskan pada makanan khusus, sedangkan variasi makanan sehari-hari tidak diketahui

e. Metode frekuensi makanan

Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan, tahun. Selain itu dengan metode Frekuensi Makanan dapat memperoleh gambaran pola konsumsi makanan secara kualitatif, tetapi karena

pengamatannya lebih lama dan dapat membedakan individu berdasarkan ranking tingkat konsumsi zat gizi, maka cara ini paling sering digunakan dalam penelitian epidemiologi gizi. Kuesioner Frekuensi Makanan memuat tentang daftar bahan makanan dan makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan dan makanan yang ada dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden. Berikut ini adalah kelebihan dan kekurangan dari metode Frekuensi Makanan: (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012)

1) Kelebihan

- a) Dapat dilakukan sendiri oleh responden
- b) Tidak membutuhkan latihan khusus
- c) Dapat membantu untuk menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makanan

2) Kekurangan

- a) Tidak dapat untuk menghitung intake zat gizi sehari
- b) Sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data
- c) Perlu melakukan percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis makanan yang akan masuk dalam daftar kuesioner

C. Kecukupan Gizi Anak Sekolah

Pertumbuhan dan perkembangan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Awal usia 7 tahun anak mulai masuk sekolah, mulai berkenalan dengan suasana, lingkungan dan kebiasaan baru dalam kehidupannya

sehingga mempengaruhi kebiasaan makan anak. Aktivitas yang tinggi mulai dari sekolah, kursus, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan mempersiapkan pekerjaan untuk esok harinya, membuat stamina anak cepat menurun kalau tidak ditunjang dengan asupan pangan dan gizi yang cukup dan seimbang. Agar stamina anak sekolah tetap bugar selama mengikuti kegiatan di sekolah, maka diharuskan sarapan pagi yang memenuhi kecukupan gizi. Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 1/3 dari kebutuhan energi per hari (BPOM, 2013)

Pentingnya mengonsumsi makanan selingan selama di sekolah adalah agar kadar gula darah tetap terkontrol baik, sehingga anak tetap konsentrasi terhadap pelajaran dan dapat melaksanakan aktivitas lainnya. Kecukupan zat gizi seseorang diantaranya dipengaruhi oleh umur. Golongan umur 10-12 tahun kecukupan zat gizinya relatif lebih besar daripada golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan relatif cepat, terutama penambahan berat dan tinggi badan. Selain umur, jenis kelamin juga memengaruhi kecukupan zat gizi. Adanya perbedaan pertumbuhan dan perkembangan antar jenis kelamin, mulai umur 10 tahun kecukupan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (BPOM, 2013)

Tabel 2
 Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari)
 Anak Umur 7–12 Tahun

Golongan Umur	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
7-9 tahun	27	130	1850	49	72	254
10-12 tahun (anak laki-laki)	34	142	2100	56	70	289
10-12 tahun (anak perempuan)	36	145	2000	60	67	275

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan No. 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi 2013 Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia

D. Keterkaitan Antara Pola Konsumsi Makanan Jajanan dan Status gizi

Menurut Hoang yang dikutip oleh Kristianti (2009) pola konsumsi adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan mempunyai ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang (keluarga) dalam memilih makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologis, kebudayaan dan sosial. Keadaan kesehatan tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kuantitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain. Kuantitas menunjukkan jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun

kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Anggraeni, 2014).