

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah suatu keadaan dimana terjadinya keseimbangan dari *nutriture* didalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016). Status gizi adalah suatu keadaan kesehatan pada individu atau kelompok dimana zat – zat gizi yang di peroleh dari pangan atau makanan ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik yang dampak fisiknya dapat diukur dengan antropometri (Suhardjo, 2002 dalam Handini (2013).

Status gizi diartikan sebagai status kesehatan dimana menghasilkan suatu keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi. Penilaian status gizi dilakukan dengan pengukuran pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diet. Energi dan asupan nutrien berkaitan dengan status gizi. Energi didapatkan melalui asupan zat gizi makro yaitu Protein, karbohidrat dan lemak. Asupan nutrisi yang mencukupi kebutuhannya dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak dengan baik.

2. Faktor - Faktor yang mempengaruhi status gizi

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi menurut M.Septikasari (2018) yang dituang dalam buku dengan judul Satatus Gizi Anak dan faktor yang mempengaruhi adalah:

- a. Penyebab Langsung
 - 1) Asupan Makanan

Asupan makan merupakan makanan yang dikonsumsi oleh anak. Asupan zat gizi berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Anak dimasa kanak – kanakya penting untuk mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Jika anak kekurangan zat gizi akan dapat berdampak pada kesehatannya dan akan mengalami malnutrisi

2) Infeksi

Infeksi merupakan masalah kesehatan yang dapat bermula dari permasalahan ekonomi serta yang tidak mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti lingkungan kotor dengan sanitasi yang buruk. Infeksi dapat berupa penyakit dimana itu dapat membahayakan anak. Apabila anak menderita infeksi, terutama pada saluran pencernaan, penyerapan zat gizinya akan terganggu yang dapat menyebabkan anak mengalami kekurangan gizi akibat rusaknya beberapa fungsi organ, nantinya anak akan menderita permasalahan gizi.

b. Penyebab Tidak Langsungnya yaitu :

1) Ekonomi

Sosial ekonomi yang rendah masih menjadi salah satu permasalahan di Indonesia yang harus segera di tanggulangi, akibatnya seseorang tidak sanggup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya maupun keluarganya. Hal ini dapat mempengaruhi tumbuh dan kembang anak karena kebutuhan gizinya tidak dapat terpenuhi. Akibatnya anak akan menderita berbagai penyakit dan permasalahan gizi.

2) Ketersediaan Pangan

Ketersediaan pangan ialah suatu kondisi dimana pangan tersedia dari hasil suatu produksi dalam negeri dan Cadangan Pangan Nasional. Makanan sehat dan bergizi memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Asupan makanan yang baik juga karena ketersediaan pangan yang mencukupi. Jika ketersediaan pangan tidak mencukupi maka tentu kebutuhan gizi anak kurang atau tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya.

3) Pola Asuh

Pola asuh ibu menjadi faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Pola asuh merupakan suatu proses komunikasi berupa interaksi yang terjadi antara ibu dan anak dalam merawat dan mengasuh anak hingga anak tumbuh menjadi anak yang sehat dan pintar. Dengan pola asuh yang baik, ibu akan dapat memberikan asupan makanan yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhannya. Namun, jika pola asuh ibu buruk, akan sangat berdampak pada pertumbuhan anak, anak akan sakit fisik maupun mentalnya.

4) Sanitasi Yang Memadai

Menurut Azawar (1996) didalam A.Isnaini(2014) menyatakan bahwa sanitasi merupakan usaha kesehatan masyarakat yang berpatokan pada pengawasan suatu teknik terhadap berbagai faktor lingkungan dimana derajat kesehatan manusia dapat dipengaruhi. Upaya pemeliharaan lingkungan harus diterapkan agar mendapatkan lingkungan yang bersih dimana tentu akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Anak akan merasa nyaman, bahagia dan jauh dari penyakit.

3. Penilaian Status Gizi

Status gizi dibagi menjadi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung (Supriasa, dkk., 2016)

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

1) Antropometri

Antropometri merupakan suatu studi yang berkaitan dengan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkatan umur. Yang diukur yaitu berat badan, tinggi badan, tebal lemak serta lingkaran lengan atas. Dalam penilaian status gizi, antropometri disajikan dalam suatu bentuk berupa indeks dan berkaitan variabel lain. Variabel tersebut adalah :

a) Umur

Umur berperan penting pada status gizi, hal tersebut dianggap penting karena kerap terjadi kesalahan pada penentuan umur pasien yang dapat menyebabkan terjadinya interpretasi pada status gizi menjadi salah. Pengukuran berat badan harus diimbangi dengan penentuan umur yang benar agar mendapatkan hasil akurat. Maka dari itu penentuan umur anak perlu dihitung dengan cermat dan akurat.

b) Berat badan

Berat Badan ialah salah satu ukuran yang dapat memberikan gambaran massa tubuh, juga cairan tubuh. Berat badan cenderung sering digunakan karena hanya memerlukan satu pengukuran saja, namun pengukuran tersebut tergantung pada umur seseorang. Berat badan yang kurang dapat menggambarkan kecenderungan permasalahan gizi seseorang.

c) Tinggi badan

Tinggi Badan dan berat badan merupakan salah satu parameter penting untuk dapat menentukan status gizi kesehatan seseorang, khususnya pada status gizi. Pengukuran tinggi badan dilakukan untuk dapat melihat keadaan gizi pasien sebelumnya terutama pada keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita.

d) Indeks Antropometri

Indeks antropometri merupakan rasio dari suatu pengukuran seperti berat badan atau tinggi badan terhadap satu atau lebih pengukuran seperti pengukuran tinggi badan menurut umur dan lainnya.. Indeks antropometri yang sering ditemukan dan digunakan dalam penilaian status gizi yaitu ada berat badan menurut umur atau BB/U, tinggi badan menurut umur atau TB/U dan berat badan menurut tinggi badan atau BB/TB.

1) Indikator BB/U

Indikator BB/U merupakan pengukuran berat badan menurut umur pada penilaian status gizi. Pengukuran dengan Indikator BB/U saat ini lebih menggambarkan status gizi seseorang. Pengukuran berat badan memberikan gambaran pada masa tubuh.

2) Indikator TB/U

Indikator TB/U merupakan pengukuran tinggi badan menurut umur. Tinggi badan dikenal sebagai indikator yang dapat menggambarkan status kesehatan seseorang masa lalu. Tinggi badan tumbuh seiring dengan umur. Bedanya tinggi badan menurut umur dengan berat badan menurut umur ialah tinggi badan kurang sensitif terhadap permasalahan gizi.

3) Indikator BB/TB

Indeks BB/TB merupakan pengukuran berat badan menurut tinggi badan. Pengukuran dengan indeks BB/TB saat ini baik digunakan dalam menilai status gizi karena berat badan dan tinggi badan berhubungan satu sama lain. Indeks BB/TB merupakan indeks yang independen atau tidak dapat dipengaruhi oleh umur pada pengukuran ini .

4) Indikator IMT/U

Faktor umur memiliki peranan yang penting didalam menilai status gizi. Pengukuran tinggi badan dan berat badan harus diiringan dengan penentuan umur yang benar agar mendapatkan hasil yang akurat. Rumus untuk mendapatkan penilaian status gizi dengan perhitungan IMT :

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m)^2}$$

Z- score merupakan sebuah rumus untuk mengukur sttaus gizi pada anak, dengan cara :

$$Z\text{-Score} = \frac{Nilai\ Individu\ Subjek - Nilai\ Median\ Baku\ Rujukan}{Nilai\ Simpang\ Baku\ Rujukan}$$

Nilai simpang baku rujukan merupakan selisih dari kasus dengan standar +1 SD atau -1 SD. Apabila BB/TB lebih besar daripada median, maka nilai simpang baku rujukannya ialah dengan mengurangi +1 SD dengan median. Sedangk n jika BB/TB lebih kecil dari median, maka nilai simpang baku rujukannya menjadi median dikurangi -1 SD.

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	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD s/d <-2 SD
	Gizi Baik(Normal)	-2 SD s/d 1 SD
	Gizi Lebih(<i>Overweight</i>)	>1 SD s/d 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber: Kemenkes RI. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 th 2020*

b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

1) Survei Konsumsi Makanan

Survei Konsumsi Makanan merupakan suatu metode untuk menentukan status gizi secara tidak langsung dengan cara mendata dan menganalisis jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Survei konsumsi pangan dilakukan dengan pengumpulan data yang sudah tertera pada *Form*. Hal tersebut dapat digunakan untuk memberi suatu gambaran mengenai konsumsi masyarakat.

2) Penggunaan Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan menggunakan statistik vital ialah dilakukan dengan menganalisis data dari beberapa statistik kesehatan seperti angka kesakitan, kematian yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya statistik vital merupakan pengukuran secara tidak langsung terhadap status gizi seseorang.

3) Penilaian Faktor Ekologi

Ekologi ialah suatu ilmu yang mempelajari hubungan timbal balik antar makhluk hidup. Pengukuran faktor ekologi sangat penting untuk dilakukan guna mengetahui sebab dari malnutrisi atau permasalahan gizi lainnya di suatu

kelompok masyarakat yang nantinya digunakan sebagai dasar dalam intervensi gizi.

B. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengertian pengetahuan menurut Donsu (2017) suatu proses sensoris dari keingintahuan terhadap sesuatu melalui mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang dalam mengetahui semua mengenai gizi, baik makanan maupun permasalahan gizi. Sikap atau perilaku seseorang didalam memilih makanan untuk pemenuhan kebutuhan gizinya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seseorang. Pengetahuan gizi penting dimiliki karena akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Seseorang harus mengetahui hal mendasar tentang gizi seperti zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Juga mengenai zat – zat gizi lainnya, penyakit infeksi dan permasalahan gizi. Hal – hal tersebut menjadi tolak ukur seseorang mengenai pengetahuan gizinya.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa terdapat tingkatan pengetahuan yang berbeda, mereka dibagi menjadi 6 bagian, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu memiliki arti mengingat atau mengulik kembali memori yang sudah kita simpan di dalam memori otak. Artinya kita harus melewati hal tersebut untuk dapat mengetahui hal tersebut. Tingkatan terendah dari ke-enam tingkatan yaitu

tahu. Kata lain yang digunakan sebagai tolak ukur bahwa orang tahu sesuatu ialah dengan menyatakan atau mendeskripsikan.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami mempunyai makna yang dalam dalam suatu objek. Memahami artinya dapat mendeskripsikan atau menginterpretasikan suatu objek dengan benar. Jika sudah dapat memahami objek tersebut, maka dapat menjelaskan, menyebutkan dan menyimpulkan objek tersebut yang sudah dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi memiliki arti sebagai jika seseorang sudah memahami penggunaan suatu objek tersebut, maka dapat menggunakannya kembali atau mengaplikasikannya kembali prinsip pada objek tersebut dengan baik dan benar. Aplikasi juga diartikan sebagai aplikasi, prinsip, metode rumus dan rencana program dalam situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis ialah suatu metode dimana kita dapat menjabarkan atau memisahkan sesuatu kemudian dicari hubungan antar komponennya dalam suatu objek atau permasalahannya. Pengetahuan seseorang sudah berada pada tingkat ini jika orang tersebut sudah dapat mengelompokkan, membedakan serta membuat suatu bagan terhadap objek tersebut.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan suatu metode dimana kita dapat meringkas atau merangkum dan meletakkan didalam suatu hubungan yang logis atau masuk akal. Atau juga bisa diartikan suatu kemampuan seseorang untuk dapat menyusun suatu formulasi baru dari formulasi yang sudah ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi dilakukan untuk memberi penilaian akhir terhadap suatu objek yang nantinya akan dicarikan solusi untuk memperbaiki sesuatu yang salah atau tidak sesuai dengan aturan dan norma- norma yang berlaku di Indonesia.

3. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut Abdul Rosid (2011) yang dikutip oleh Nurhasim (2013), faktor - faktor yang mempengaruhi pengetahuan dibagi menjadi 4 faktor, yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri atau orang lain, baik pengalaman baik maupun pengalaman buruk. Pengalaman yang sudah didapatkan oleh seseorang akan dapat meningkatkan pengetahuan orang tersebut.

b. Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun – temurun dari leluhur bahkan terkadang tidak terdapat bukti yang konkret. Hal ini tentu dapat mempengaruhi pengetahuan dari seseorang, baik yang sifatnya negatif maupun positif.

c. Fasilitas

Untuk dapat memiliki pengetahuan yang baik, tentu diperlukannya beberapa fasilitas guna mendukung seseorang dalam mendapatkan pengetahuan tersebut. Di jaman yang sudah modern dengan teknologi yang sudah maju diperlukannya fasilitas atau alat yang dapat menunjang proses pembelajaran seseorang.

d. Sosial Budaya

Kebudayaan atau juga suatu kebiasaan sekitar atau didalam keluarga juga dapat mempengaruhi pengetahuan dari seseorang dalam mengubah persepsi orang tersebut.

4. Metode Mengukur Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau memberikan angket yang nantinya akan diisi jawaban oleh seseorang yang isinya suatu materi penelitian. Cara mengukur tingkat pengetahuan, yang pertama responden diberikan pertanyaan mengenai penelitian yang akan diteliti, lalu setelah itu diberikan penilaian. Jawaban benar diberikan nilai 1 dan jawaban salah nilai 0. Arikunto (2010) menginterpretasikan pengetahuan seseorang dengan skala bersifat kualitatif, yaitu :1) Kategori Baik, jika subyek sudah menjawab benar 76% sampai 100% dari seluruh pertanyaan 2) Kategori Cukup, bila subyek sudah menjawab benar 56% sampai 75% dari seluruh pertanyaan 3) Kategori Kurang, bila subyek sudah menjawab benar Nilai <56

C. Profile Anak Sekolah

1. Definisi Anak Sekolah

Masa sekolah ialah masa dimana anak mendapatkan dasar pengetahuan untuk bias menyesuaikan diri pada kehidupan dan mendapatkan keterampilan. WHO (*World Health Organization*) mengartikan anak sekolah merupakan anak dengan usia 7 sampai 15 tahun, sedangkan Yusuf (2011) berpendapat bahwa anak ialah anak dengan usia 6 sampai 12 tahun dimana mereka sudah dapat melaksanakan pembelajaran yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif. Menurut Hardinsyah dan Supriasa (2016) karakteristik anak sekolah ialah dengan usia 6 – 12 tahun yang sehat dan aktif bermain di luar rumah serta bersemangat dalam melakukan segala aktivitas fisik serta cenderung beresiko terkena sumber penyakit akibat hidup yang kurang sehat.

Anak akan sangat aktif dalam beraktivitas setiap harinya yang mengharuskannya untuk bergerak, berlari, melompat, dan sebagainya. Aktivitas anak yang tinggi akan dapat menyebabkan beberapa permasalahan gizi apabila asupan gizi yang di konsumsi tidak seimbang. Seperti misalnya malnutrisi, kekurangan yodium dan vitamin A. hal baru yang mereka rasakan didalam kehidupan sekolahnya akan dapat mempengaruhi kebiasaannya makannya. Anak – anak akan dapat mengepresikan perasaannya setelah merasakan kegembiraan bermain bersama teman di sekolah dan perasaan takut akan terlamabat ke sekolah.

2. Definisi Gizi

Gizi merupakan suatu proses organisme dengan menggunakan makanan yang dikonsumsi sehari harinya melalui proses pencernaan seperti degesti, absorpsi, transportasi, lalu ada Penyimpanan, metabolisme serta pengeluaran zat-zat gizi yang tidak diperlukan guna mempertahankan fungsi normal organ – organ dan menghasilkan energi. Zat gizi yang dikonsumsi akan berproses didalam tubuh untuk memberikan energy, diantaranya ada karbohidrat, lemak, dan protein. Kata gizi baru dikenal pada abad ke-17 sekitar tahun 1857-an. Gizi berasal dari Bahasa Arab ghidza yang artinya adalah makanan. *Food* Dalam Bahasa Inggris diartikan sebagai makanan, pangan, bahan makanan (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 1).

Menurut Almatsier (2009), fungsi zat gizi dalam tubuh dibagi menjadi 3, yaitu:

a. Memberi energi

Karbohidrat, Protein dan lemak merupakan zat gizi yang dapat memberikan energi pada tubuh, dengan di oksidasi zat – zat tersebut maka tubuh dapat

melakukan kegiatan atau aktivitas sehari – harinya. Ke-tiga zat tersebut terdapat jumlah yang cukup besar dibandingkan zat gizi lainnya didalam bahan pangan.

b. Pertumbuhan dan Pemeliharaan Jaringan Tubuh

Protein, mineral, dan air diperlukan oleh tubuh dalam pembentukan sel – sel baru, memelihara serta mengganti sel-sel didalam tubuh yang rusak. Karena protein, mineral dan air merupakan jaringan tubuh. Dalam fungsi ini ketiga zat gizi tersebut merupakan zat pembangun.

c. Mengatur Proses Tubuh

4 zat yang membantu proses didalam tubuh ialah Protein, mineral, air dan vitamin. Keseimbangan air di dalam sel diatur oleh protein. Mineral dan vitamin berguna sebagai zat pengatur dalam proses oksidasi, untuk mempertahankan fungsi normal pada saraf dan otot dan banyak proses lainnya. Terakhir air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan yang ada didalam tubuh seperti darah, ekskresi dan lain-lain. Dalam fungsinya ini, 4 zat gizi tersebut merupakan zat pengatur.

3. Karakteristik Anak Sekolah

Menurut Supriasa (2013), terdapat empat karakteristik anak usia sekolah menurut fisik dan jasmani anak yaitu: a) Pertumbuhan anak lambat atau teratur sesuai dengan umurnya b) Berat badan anak perempuan biasanya lebih besar dibandingkan anak laki – laki c) Anggota tubuh anak memanjang selama periode masa sekolah d) Terjadinya peningkatan pada masa otot e) Pesatnya pertumbuhan tulang namun rawan terhadap kecelakaan f) Gigi tetap mulai tumbuh namun gigi susu satu – persatu akan tanggal, nafsu makan anak lagi besar- besarnya, dan selalu aktif di segala aktivitas g) Fungsi penglihatan anak masih normal, lalu anak

perempuan akan merasakan haid atau datang bulan. Yang kedua ialah secara emosi anak dapat dibagi menjadi 2 yaitu : a) Anak sudah mulai bisa bersosialisasi, mempunyai rasa ingin mencapai sesuatu seperti cita – cita dan sudah dapat bertanggung jawab atas perilakunya b) Rasa keingintahuan terhadap lawan jenis tidak teralu besar.

Selanjutnya ialah dalam segi sosial dapat dibagi menjadi dua yaitu : a) sudah mulai merasa percaya diri dan terdapat keinginan yang besar untuk menjadi seorang pemimpin b) merasakan perasaan kurang nyaman jika bermain dengan lawan jenis . Dan yang terakhir ialah dari segi Intelektual anak dapat dibagi menjadi 2 bagian yaitu : a) Mulai suka berpendapat dan mulai menemukan minat di bidang tertentu b) Anak tidak akan teralu menghabiskan waktu yang lama dalam memperhatikan sesuatu.

4. Pemilihan Makanan Jajanan Anak Sekolah

Makanan jajanan menurut FAO didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang di sajikan didalam suatu tempat atau sarana jualan lainnya yang ada di tempat umum, di pinggir jalan atau tempat lainnya dimana makanan dan minuman tersebut sudah terlebih dahulu di persiapkan di rumah atau di tempat berjualan (Judarwanto,2008 didalam Hevi.M 2016). Makanan jajanan juga dikenal sebagai *street foods* atau pinggit jalan atau makanan yang di jual di kaku lima.

Penelitian yang dilakukan oleh G.N.Tambunan,dkk 2019 menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap anak dalam memilih jajanan, yaitu :

- a. Pengetahuan

Pengetahuan berperan penting serta dapat menjadi pengaruh yang kuat terhadap pemilihan jajanan pada anak. Seperti yang diketahui bahwa orang dengan pengetahuan yang baik tentu akan dapat bersikap baik. Begitupun dengan jajan makanan, anak harus memiliki pengetahuan yang baik mengenai pemilihan jajan agar anak tidak salah dalam memilih jajanan di sekolah.

b. Peran Orang Tua

Orangtua berperan untuk memberikan nasihat atau pengetahuan terhadap anaknya mengenai pemilihan jajanan di sekolah. Orang tua sebagai orang terdekat dan anak belajar pertama kali dari orang tua, harus dapat menutun anak untuk lebih memilih jajanan makanan agar tidak merugikan tubuhnya.

c. Pengaruh Teman Sebaya

Anak usia sekolah berada pada fase labil dimana mereka belum bisa tegas dalam memilih mana sikap yang baik dan buru. Anak sekolah juga berada di fase dimana mereka akan gampang terpengaruh oleh teman sebaya. Pengaruh teman akan semakin besar seiring dengan rasa keingintahuan terhadap hal – hal yang diberitakan oleh temannya.

5. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Kebutuhan gizi anak sekolah berbeda kebutuhan gizi pada umur lainnya. Karena pada masa sekolah anak menjadi lebih aktif dan membutuhkan asupan yang sesuai dengan kebutuhannya. Derajat Martianto merekomendasikan kontribusi energi dan zat gizi sarapan dan makan malam sebanyak 25%, makan siang 30% dan sisanya untuk selingan pagi dan sore masing-masing 10% (Rohayati dan Zainafree, 2014). Kebutuhan gizi anak laki-laki berbeda dengan

anak dikarenakan anak laki-laki lebih melakukan aktivitas yang berat dibandingkan anak perempuan sehingga membutuhkan lebih banyak energi dalam tubuh. Sedangkan perempuan sudah masuk masa baligh dimana membutuhkan protein dan zat besi lebih banyak (Istianty dan Ruslianti, 2013).

Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pengaturan suhu tubuh, pertumbuhan dan kegiatan fisik. Menurut (Istianty dan Ruslianti, 2013) bertambahnya ukuran tubuh dalam proses tumbuh di pengaruhi oleh beberapa faktor gizi, yaitu :

a. Protein

Protein berfungsi untuk memelihara otot, kulit, darah serta jaringan dan organ tubuh lainnya. Protein sangat dibutuhkan pada masa kanak –kanak agar anak tumbuh dengan baik dan tidak mengalami gizi kurang atau malnutrisi.

b. Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber energi, pertumbuhan tubuh terutama pada sel otak serta penyerapan vitamin

c. Karbohidrat

Karbohidrat berperan penting dalam pertumbuhan anak, karena karbohidrat yang masuk kedalam tubuh akan disimpan dalam bentuk glikogen atau lemak tubuh.

d. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral lebih sedikit dibutuhkan oleh tubuh dibandingkan dengan zat gizi makro lainnya. Vitamin dan mineral memiliki fungsi untuk mengatur keseimbangan kerja tubuh serta kesehatan secara menyeluruh.

Kecukupan gizi masyarakat telah ditetapkan oleh pemerintah Pemerintah dalam bentuk angka kecukupan gizi (AKG). AKG adalah angka kecukupan gizi masyarakat, pemenuhan gizi sehari yang harus dipenuhi oleh masyarakat menurut umur, jenis kelamin, aktivitas fisik serta ukuran tubuh untuk mencegah terjadinya berbagai permasalahan gizi.

Tabel 2

Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per/Hari)
Untuk Anak Usia 7-12 Tahun

Golongan Umur	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
7-9	27	130	1.850	49	72	10
10 –12 (pria)	34	142	2.100	56	70	13
10 –12 (wanita)	36	145	2.000	60	67	20

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 75 Tahun 2013

D. Komposisi Menu Bekal Sekolah

1. Definisi Komposisi Gizi Seimbang

Komposisi makanan ialah jumlah dan jenis zat-zat gizi yang terkandung di dalam makanan yang di konsumsi sehari - harinya. Saat ini istilah 4 sehat 5 sempurna dikenal dengan nama lain yakni Gizi Seimbang. Menurut PERMENKES No 41 tahun 2014 mengartikan gizi seimbang sebagai susunan pangan atau makanan sehari – hari dengan jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan gizinya. Berprinsip pada keanekaragaman jenis makanan, kebersihan, berat badan ideal dan aktivitas fisik seseorang. Komposisi makanan harus sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang sudah ada, yaitu sesuai dengan Permenkes No.41 tahun 2014. Makanan beragam dimaksudkan dengan berbagai jenis

makanan yang dikonsumsi dalam kelompok-pangan satu dan lainnya. Contoh dari berbagai jenis pangan ialah sebagai berikut : a) Pertama ada makanan pokok contohnya: Kentang, jagung, talas, beras, sagu, singkong dan lainnya b) Protein ada dua jenis yang pertama yaitu Nabati dengan contoh : Tempe, Tahu dan Kacang-kacangan serta olahannya c) jenis protein yang kedua ada protein Hewani dengan contoh : Segala jenis daging – dagingan seperti ikan, sapi , ayam, dan lainnya d) Sayuran dengan contoh : brokoli, wortel, kol, kangkung, sawi dan lainnya e) Terakhir adalah Buah – buahan dengan contoh : pisang, nanas, mangga, apel dan lainnya.

Komposisi gizi seimbang harus ada dalam makanan yang akan dikonsumsi, contohnya seperti: Pada nasi sebagai sumber karbohidrat berat per porsi kurang lebih 100 gram setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas. Zat gizinya yang terkandung sebanyak 175 kkal, protein 4 gram dan karbohidrat sebanyak 40% .

2. Definisi Bekal sekolah

Bekal makanan sekolah ialah makanan yang dibawa dari rumah yang disiapkan oleh ibu untuk anaknya makan saat istirahat di sekolah. Jenis bekal sekolah bermacam-macam, yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah hingga cemilan. Pada sebuah penelitian yang meneliti kontribusi zat gizi pada bekal makanan terhadap kebutuhan energi perharinya menyatakan bahwa terdapat 64,7% kecukupan energi anak yang membawa bekal dengan rata – rata energinya sebesar 94,96kkal. Tingkat konsumsi energi anak yang tidak membawa bekal hanya terdapat 3(17,6%) orang yang memenuhi. Hal tersebut jika dibandingkan dengan AKG, asupan energi anak yang membawa bekal sudah dapat menyumbang 94.96% energi, dan untuk siswa yang tidak membawa bekal

makanan hanya menyumbang sebanyak 43,13% (Cindy Claudia & Bambang Wirjatmadi, 2019). Dapat disimpulkan bahwa bekal sekolah sangat efektif dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Karena kebanyakan waktunya dihabiskan di sekolah, jadi kebutuhan gizi anak harus terpenuhi agar dapat beraktivitas dengan baik.

Membawa bekal sekolah dapat mengurangi kebiasaan anak jajan sembarangan saat di sekolah. Selain menjamin anak mendapatkan makanan yang mencukupi kebutuhannya juga menghindarkan dari rasa lapar yang dapat berpengaruh pada kesehatan dan konsentrasi saat belajar, mendukung anak menjalani pola hidup sehat. Berikut ini beberapa manfaat yang dijabarkan oleh Kemdikbud melalui Sahabat Keluarga, yaitu:

a. Menyiapkan nutrisi yang dibutuhkan anak

Makan siang yang sehat harus memenuhi kurang lebih 1/3 kebutuhan kalori seharusnya. Anak yang dibiasakan untuk membawa bekal makanan tentu sudah mendapatkan zat gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak membawa bekal makanan. Anak – anak membutuhkan banyak gizi karena masih dalam masa pertumbuhannya.

b. Membantu mengontrol asupan anak setiap harinya

American Heart Association merekomendasikan untuk memenuhi kebutuhan lemak sebesar 25 sampai 35% dari total kalori perhari pada anak, yaitu pada jenis lemak tak jenuh ganda dan lemak tak jenuh tunggal.

c. Meningkatkan energi dan performa anak di kelas

Beberapa penelitian sudah membuktikan bahwa anak yang sudah menerapkan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan zat gizinya mempunyai performa yang

baik dalam melakukan aktivitas dibandingkan dengan anak yang tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya.

d. Memotivasi anak untuk hemat uang dan menabung.

Berhemat dan menabung merupakan suatu perbuatan baik yang harus di biasakan dari kecil. Salah satu agar dapat menghemat uang ialah dengan membawakan anak bekal makanan sekolah. Sekalian dapat berhemat anak juga akan jarang jajan sembarangan di sekolah yang mengakibatkan kesehatan anak terganggu nantinya.

e. Jam makan dan pola hidup anak lebih terjaga

Dengan membawa bekal jam dan pola makan anak akan lebih terjaga, karena anak sangat banyak melakukan aktivitas di sekolah yang mengakibatkan anak kadang tidak makan karena tidak punya banyak waktu untuk antri di kantin. Maka dari itu dengan membawa bekal makanan, anak tidak akan makan terlambat atau tidak makan siang.

f. Bisa berbagi dan saling mencicipi (menjalin silaturahmi)

Dengan membawa bekal makanan anak dapat bersosialisasi dan lebih dekat dengan teman sebangkanya. Mereka dapat saling berbagi makanan yang dapat mengikat erat tali silaturahmi antar teman.

g. Sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan

Ibu atau ayah dapat mengekspresikan rasa cinta dan kasih sayang terhadap anak dengan membawakan bekal makanan anak. Anak akan sangat senang karena ayah dan ibunya peduli dengan dirinya.