

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6 – 12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasainya semakin beragam. Minat anak pada periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak. Usia sekolah dasar disebut juga periode intelektualitas, atau periode keserasian bersekolah. Pada umur 6 – 7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah. Periode sekolah dasar terdiri dari periode kelas rendah dan periode kelas tinggi. Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang di antara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua. Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik.

Anak sekolah biasanya banyak memiliki aktifitas bermain yang menguras banyak tenaga, dengan terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar, akibatnya tubuh menjadi kurus. Sehingga untuk mengatasinya harus mengontrol waktu bermain anak sehingga anak memiliki waktu istirahat yang cukup.

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Tabel 1
Karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun

No	Bagian	Karakteristik
1.	Fisik/Jasmani	<ol style="list-style-type: none">1. Pertumbuhan lambat dan teratur2. Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan anak laki-laki dengan usia yang sama3. Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini4. Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus5. Pertumbuhan tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan6. Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tunggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif7. Fungsi penglihatan normal, timbul haid pada akhir masa ini
2.	Emosi	<ol style="list-style-type: none">1. Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan di dalam keluarga2. Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis
3.	Sosial	<ol style="list-style-type: none">1. Senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu.2. Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri-sendiri3. Intelektual4. Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalu ingin tahu sesuatu5. Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

Sumber : Supriasa (2013)

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Masalah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh. Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan

gizinya berlebih akan menderita gizi lebih. Jadi status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari.

Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran beberapa parameter, kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standar atau rujukan. Peran penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya status gizi yang salah. Penilaian status gizi menjadi penting karena dapat menyebabkan terjadinya kesakitan dan kematian terkait dengan status gizi. Oleh karena itu dengan diketahuinya status gizi, dapat dilakukan upaya untuk memperbaiki tingkat kesehatan pada masyarakat.

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Kebutuhan protein antara anak balita tidak sama dengan kebutuhan remaja, kebutuhan energi mahasiswa yang menjadi atlet akan jauh lebih besar daripada mahasiswa yang bukan atlet. Kebutuhan zat besi pada wanita usia subur lebih banyak dibandingkan kebutuhan zat besi laki-laki, karena zat besi diperlukan untuk pembentukan darah merah (hemoglobin), karena pada wanita terjadi pengeluaran darah melalui menstruasi secara periodik setiap bulan.

Kelebihan asupan gizi dibandingkan dengan kebutuhan akan disimpan dalam bentuk cadangan dalam tubuh. Misal seseorang yang kelebihan asupan karbohidrat yang mengakibatkan glukosa darah meningkat, akan disimpan dalam bentuk lemak dalam jaringan adiposa tubuh. Sebaliknya seseorang yang asupan karbohidratnya kurang dibandingkan kebutuhan tubuhnya, maka cadangan lemak akan diproses

melalui proses katabolisme menjadi glukosa darah kemudian menjadi energi tubuh. Anak yang berat badannya kurang disebabkan oleh asupan gizinya yang kurang, hal ini mengakibatkan cadangan gizi tubuhnya dimanfaatkan untuk kebutuhan dan aktivitas tubuh. Skema perkembangan individu yang kekurangan asupan gizi dapat mengakibatkan status gizi kurang.

2. Pengukuran Status Gizi Anak Usia Sekolah

a) Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Grafik IMT/U dan grafik BB/PB atau BB/TB cenderung menunjukkan hasil yang sama. Namun indeks IMT/U lebih sensitif untuk penapisan anak gizi lebih dan obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U $>+1SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas.

Tabel 2
Penentuan Status Gizi Berdasarkan Z score indeks IMT/U Anak usia 5-18 tahun

Z score	Status Gizi
$<-3SD$	Gizi buruk
$-3 SD \text{ s/d } + <-2 SD$	Gizi kurang
$-2 SD \text{ s/d } +1 SD$	Gizi baik
$+1 SD \text{ s/d } +2 SD$	Gizi lebih
$>+2 SD$	Obesitas

Sumber : Permenkes (2020)

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

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

- a. Penyebab langsung meliputi : asupan makanan dan penyakit infeksi yang mungkin diderita
- b. Penyebab tidak langsung meliputi :
 - 1) Ketahanan pangan keluarga, adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarga dengan baik secara kuantitas maupun kualitas.
 - 2) Pola pengasuhan anak, meliputi sikap ibu atau pengasuh lain dalam hal berhubungan dengan anak, memberikan makan, merawat, menjaga kebersihan, memberi kasih sayang dan sebagainya.
 - 3) Pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan; semakin mudah akses dan keterjangkauan anak dan keluarga terhadap pelayanan kesehatan dan ketersediaan air bersih, semakin kecil risiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi.

Keunggulan pengukuran antropometris dibanding pengukuran lainnya adalah :

- a. Prosedur sederhana, aman dan dapat dilakukan dalam jumlah sampel cukup besar
- b. Relatif tidak membutuhkan tenaga ahli
- c. Alat murah, mudah dibawa, tahan lama, dapat dipesan dan dibuat di daerah setempat

4. Analisis Antropometri

Pada prinsipnya, cara pemaparan indikator antropometris meliputi tiga cara, yaitu presentase, persentil dan z-skor, atau simpangan baku terhadap nilai median acuan. Dengan presentase, ukuran antropometris pada usia tertentu dibagi dengan berat baku acuan. Pemaparan dengan persentil mengacu pada posisi nilai suatu ukuran secara keseluruhan (100%) dari pengukuran populasi acuan yang disusun berdasarkan ranking.

C. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan berhubungan dengan pengaturan makanan yang seimbang dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Gizi yang dibutuhkan tubuh dihasilkan dari sari makanan untuk menjaga Kesehatan. Dengan demikian pola makan yang sehat berhubungan dengan aneka ragam makanan yang dapat memenuhi zat gizi yang diperlukan sesuai dengan usia anak. Kelebihan atau kekurangan gizi akan menyebabkan masalah pada Kesehatan anak. Usia anak sekolah dasar merupakan usia dimana anak-anak mengalami tumbuh kembang baik kemampuan berfikir maupun emosional. Tumbuh kembang seorang anak dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang baik yang diperoleh melalui pengaturan pola makan (Jauhari, 2020).

Pada usia anak sekolah lebih mempunyai lingkungan social yang lebih luas sehingga lebih banyak menghabiskan waktu bermain dengan temannya. Pada usia sekolah sering kali dipengaruhi dengan pola makan yang tidak sehat dikarenakan sudah mengenal makanan di lingkungan (jajan). Bahkan anak cenderung memilih makanan tertentu cenderung berkurang karena rasa ingi tahu makanan yang beragam meskipun demikian peran orang tua tetap menjaga makanan yang sehat

untuk anak. Upaya yang dapat dilakukan untuk menerapkan pola makan anak yaitu dengan menjelaskan waktu makan yang baik dan benar untuk menjaga Kesehatan.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

a. Kebiasaan makan

Pengertian kebiasaan makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memilih pangan dan memakannya setiap hari. Kebiasaan makan adalah berhubungan dengan tindakan untuk mengkonsumsi pangan, bilamana dan berapa banyaknya dengan mempertimbangkan dasar yang lebih terbuka dalam hubungannya dengan apa yang orang biasa makan, juga berkaitan dengan kemungkinan kondisi perubahan kebiasaan pola pangan yang timbul dari dalam dan luar dirinya. Kebiasaan makan adalah yang dimaksud adalah cara makan yang sudah membudaya dalam diri seseorang atau sekelompok masyarakat dalam hal ini adalah masyarakat betawi yang mempunyai pola makan asal kenyang tidak memperhatikan zat gizi dalam bahan makanan yang akan di makan.

Faktor– faktor kebiasaan makan yang akan diukur meliputi konsumsi pangan, frekuensi makan, preferensi pangan, dan sosial budaya pangan. Berbagai kebiasaan yang bertalian dengan pantang makan makanan tertentu masih sering kita jumpai terutama di daerah pedesaan, misalnya: larangan terhadap anak untuk makan telur, ikan ataupun daging hanya berdasarkan kebiasaan yang tidak ada dan hanya diwarisi secara turun temurun dasarnya anak itu sendiri sangat memerlukan bahan makanan seperti itu guna keperluan pertumbuhan tubuhnya.

1) Anjuran untuk orang tua dalam kaitannya dengan karakteristik tersebut adalah

- 2) Pertahankan kebiasaan makan yang baik dengan cara mengajarkan anak mengenal nutrisi, misalnya dengan menggambarkan atau melakukan aktivitas bermain yang lain.
- 3) Apabila makanan yang dikonsumsi cenderung sedikit, berikan dengan frekuensi yang lebih sering, yaitu 4 sampai 5 kali sehari. Apabila memberi makanan padat, seperti nasi, 3 kali dalam sehari, berikan makanan ringan di antara waktu makan tersebut. Susu cukup diberikan 1 sampai 2 kali sehari.
- 4) Izinkan anak untuk membantu orang tua menyiapkan makanan dan jangan terlalu banyak berharap anak dapat melakukannya dengan tertib dan rapi.
- 5) Fasilitasi anak untuk mencoba jenis makanan baru. Makanan baru tidak harus yang berharga mahal, yang penting memenuhi gizi seimbang.
- 6) Fasilitasi anak untuk dapat mengekspresikan ide, pikiran, serta perasaannya saat makan bersama dan fasilitasi anak untuk berinteraksi secara efektif dengan anda atau anggota keluarga.

b. Lingkungan Sekolah

Lingkungan Sekolah adalah Suatu tempat yang menyediakan beberapa macam makanan dan minuman yang dapat melayani kebutuhan anak di sekolah setiap hari. Bila anak hidup dalam suatu lingkungan tertentu, maka anak akan memperlihatkan pola tingkah laku yang khas dari lingkungannya. Disekolah anak diatur dengan tata aturan yang ada khususnya tentang kebersihan kantin sekolah sebagai upaya untuk memberikan stimulus baru bagi perkembangan kreativitas anak.

c. Taraf ekonomi keluarga.

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh taraf ekonomi. Pendapatan yang rendah akan membatasi seseorang untuk

mengonsumsi makanan yang bergizi. Hal ini harus mendapat perhatian serius karena keadaan ekonomi ini relatif mudah di ukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan. Golongan miskin menggunakan bagian terbesar dari pendapatan untuk memenuhi kebutuhan makanan. Yang perlu di pahami adalah bahwa gizi yang baik akan berdampak pada peningkatan produktivitas kerja seseorang sehingga merupakan unsur yang berperan dalam peningkatan keadaan ekonomi keluarga.

3. Dampak Anak Tidak Teratur Makan

a. Kebutuhan Gizi Kurang Terpenuhi

Sebuah Studi yang dilansir *Nasional Institutes of Health* menunjukkan kalau kebiasaan anak makan tidak beraturan berhubungan erat dengan kualitas Kesehatan dan gizi yang kurang baik. Senada dengan temuan tersebut, surat kabar Reuters juga sempat memuat laporan tentang berbagai hasil survey dan penelitian yang menunjukkan kalau anak yang sering melewatkan sarapan dan makan siang cenderung kekurangan vitamin A, D, E, dan K, serta beberapa mineral penting lain yang dibutuhkan oleh tubuh.

b. Meningkatkan Resiko Obesitas

Studi lain dilaporkan oleh surat kabar *The Guardian* Menunjukkan kalau gangguan dalam rutinitas harian, termasuk jadwal makan dan tidur tidak teratur serta sering melewatkan sarapan, bisa meningkatkan risiko anak mengalami obesitas saat dewasa. Selain karena metabolisme tubuh yang jadi lebih lambat, makan tidak teratur juga mendorong anak untuk lebih banyak makan cemilan berkalori tinggi di luar jam makan. Jika tak segera diatasi, kebiasaan anak makan tidak teratur juga bisa mengganggu perkembangan fisik, kognitif, dan emosional,

serta meningkatkan risiko sindrom metabolik yang bisa memicu diabetes dalam jangka Panjang.

c. Mengganggu Perkembangan Otak

Pola makan tidak konsisten yang menyebabkan tubuh anak kekurangan gizi dan nutrisi penting bisa mengurangi produksi otak, mengurangi ukuran dan kompleksitas sel, juga mempengaruhi proses kimia kompleks yang membuat sel otak tidak dapat saling berkomunikasi secara efektif. Dalam jangka waktu Panjang, kondisi ini bisa mempengaruhi perkembangan dan kemampuan belajar anak, prestasi akademis kurang baik di sekolah, masalah emosional, juga Kesehatan diri sendiri yang kurang baik secara menyeluruh.

D. Keterkaitan Pola Makan Dan Status Gizi

Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Gizi yang adekuat memegang peranan yang penting selama usia sekolah untuk menjamin anak-anak tersebut mencapai potensi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang penuh atau optimal. BB sering menjadi masalah, memicu terjadinya peningkatan prevalensi obesitas dan munculnya gangguan makan (malnutrisi). Gizi yang adekuat, terutama sarapan yang cukup, berhubungan dengan peningkatan kinerja akademik di sekolah dan menurunkan frekuensi ketidakhadiran siswa