

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Sarapan

2.1.1 Definisi Sarapan

Sarapan dibentuk dari kata dasar *sarap* yang diberi akhiran *-an*. Sarap atau menyarap merupakan bentuk kata kerja yang artinya mengonsumsi sesuatu yang dilakukan di pagi hari. Dalam bahasa Inggris, sarapan dikenal dengan sebutan *breakfast*. Setelah ditambahi akhiran *-an*, maka memiliki arti dilakukan pada pagi hari. Sarapan sangat penting dan perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum menjalani aktivitas lain di pagi hari. Sarapan menyumbang gizi sebanyak 15% hingga 30% dari total kebutuhan kalori harian.

Sarapan memiliki arti kegiatan mengonsumsi makanan, di mana kegiatan tersebut dilakukan dalam rentang waktu pukul 06.00 hingga pukul 09.00 pagi. Sarapan penting dilakukan karena berpotensi memenuhi kebutuhan energi harian bagi tubuh agar mampu beraktivitas (Hardinsyah, & Aries, 2016). Orang tua memegang kendali yang paling pokok dalam menciptakan budaya sarapan pada anak.

Anak pada fase sekolah dasar umumnya masuk bergantung pada arahan orang tua guna membentuk pola makan. Selain itu, orang tua juga memiliki peran penting dalam menentukan jenis sarapan yang baik bagi anak (Aghadiati, 2019). Sarapan pentingnya dalam konteks Pendidikan tidak hanya terbatas pada aspek Kesehatan, tetapi juga mencakup peningkatan konsentrasi, daya ingat, dan fokus siswa dalam proses belajar (Noviyanti, R. D., & Kusurdayanti, M, 2018). Sarapan pagi yang seimbang dapat memberikan nutrisi saat di butuhkan otak untuk berfungsi secara optimal.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Budaya Sarapan

Habib, dkk. (2021) menyatakan ada tujuh faktor yang memengaruhi kebiasaan atau budaya sarapan pada anak sekolah, yaitu:

1. Jenis kelamin

Salah satu faktor yang mempengaruhi pentingnya asupan makanan seseorang adalah jenis kelamin. Jenis kelamin menjadi faktor penentu besar atau kecilnya gizi yang dibutuhkan. Kebutuhan gizi lebih banyak dibutuhkan oleh laki-laki, sedangkan perempuan lebih banyak membutuhkan protein, sehingga membuat mereka membutuhkan lebih banyak makanan.

Dalam suatu penelitian mengenai pengaruh jenis kelamin terhadap preferensi makan anak, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara jenis kelamin dengan pemilihan makanan yang mereka lakukan. Anak laki-laki umumnya tidak menyukai makanan yang mengandung sayuran, berbanding terbalik dengan perempuan yang cenderung menyukai sayuran. Hal demikian menyebabkan kebiasaan makan anak perempuan cenderung lebih baik jika dibandingkan dengan anak laki-laki.

Ketiadaan korelasi antara jenis kelamin dengan kebiasaan makan anak juga memiliki penyebab. Meskipun anak laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam hal preferensi makanan, tetapi orang tua dari anak-anak tersebut memiliki pengetahuan secara memadai tentang gizi. Dengan demikian, para orang tua masih mampu memberikan pendidikan akan kebiasaan makan yang baik pada anak-anak mereka.

2. Pantangan

Pantangan atau alergi terhadap bahan makanan tertentu juga berpengaruh pada kebiasaan makan anak. Sebagai contoh, ada larangan pada anak untuk mengonsumsi bahan pangan hewani seperti daging, telur, atau ikan, padahal anak sangat membutuhkan kandungan dalam makanan tersebut untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

Sebagian besar pantangan yang dimiliki oleh anak hanya pada jenis makanan tertentu, misalnya makanan hewani, sehingga masih tersedia banyak alternatif makanan lain yang dapat diberikan pada anak untuk mencukupi kebutuhan gizi. Sejalan dengan pengetahuan

terhadap gizi, ibu dapat memberikan makanan bergizi pada anak di luar pantangan mereka agar tetap dapat memenuhi kebutuhan gizi secara seimbang.

3. Jumlah anggota keluarga

Jumlah anggota keluarga dalam satu rumah turut mempengaruhi ketersediaan jumlah pasokan pangan dalam keluarga. Semakin banyak anggota keluarga, maka kebutuhan pangan yang harus dipenuhi oleh keluarga tersebut akan semakin banyak pula.

Namun, terdapat alasan pula yang menyebabkan jumlah anggota keluarga tidak mempengaruhi kebiasaan makan anak. Alasan yang mendasari tersebut adalah meskipun suatu keluarga memiliki anggota yang banyak, tetapi keluarga tersebut memiliki pendapatan yang cukup sehingga memiliki kemampuan menyediakan pasokan makanan yang banyak untuk seluruh keluarga, terutama anak. Hal tersebut berkaitan dengan pengetahuan ibu. Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi akan mampu mengatur perputaran pendapatan guna kebutuhan pangan anggota keluarga sehingga kebutuhan makan anak tetap dapat dipenuhi.

4. Tingkat pendapatan orang tua

Faktor lain yang turut mempengaruhi kebiasaan makan pada anak adalah tingkat pendapatan yang dimiliki oleh orang tua. Pendapatan yang diterima oleh orang tua turut menentukan bagaimana kemampuan dalam memberikan makanan bagi anak-anak mereka. Semakin tinggi pendapatan yang dimiliki oleh orang tua, maka kebiasaan makan anak cenderung semakin baik. Hal tersebut dikarenakan pendapatan yang cukup membuat suatu keluarga bisa dengan leluasa memilih jenis pangan yang akan dikonsumsi oleh anak.

Pendapatan orang tua yang cukup juga harus diikuti oleh pengetahuan ibu yang memadai tentang kecukupan gizi. Hal ini karena setiap orang memiliki pertimbangan masing-masing dalam

memilih jenis makanan. Tingkat pendapatan yang cukup tanpa diimbangi dengan pengetahuan gizi yang memadai berdampak pada kesalahan dalam memilih jenis makanan untuk anak.

5. Pola asuh orang tua

Dalam hal ini, pola asuh merujuk pada metode pengasuhan anak yang berkenaan dengan bagaimana orang tua menentukan cara mengontrol konsumsi pangan anak. Tujuannya adalah guna menunjang tumbuh kembang anak. Pola asuh yang ideal turut menjadi faktor yang menentukan keberhasilan orang tua dalam menanamkan kebiasaan baik bagi anak.

6. Pekerjaan ibu

Apabila dalam suatu keluarga hanya satu orang yang memiliki pekerjaan, dalam hal ini ibu tidak bekerja, maka akan memiliki penghasilan yang lebih sedikit dibandingkan jika ibu juga memiliki pekerjaan. Di sisi lain, keluarga dengan pencari penghasilan tunggal memiliki nilai positif tersendiri, di mana ibu lebih banyak memiliki waktu luang yang dapat digunakan untuk memperhatikan anak-anak mereka.

Pekerjaan ibu tidak berpengaruh pada pola makan anak karena meskipun ibu menghabiskan sebagian waktunya untuk bekerja, mereka masih tetap dapat menyisihkan waktu luang guna mencurahkan perhatian akan asupan makanan anak. Ibu dapat menyiapkan sarapan sekaligus bekal makan siang sebelum pergi bekerja, menyiapkan makanan untuk keluarga di rumah, dan sebagainya. Dengan demikian, makanan yang dikonsumsi oleh anak tetap mencukupi kebutuhan gizi harian secara seimbang.

7. Pengetahuan ibu

Pengetahuan yang dimiliki oleh ibu juga turut mempengaruhi kebiasaan makan pada anak. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan atau ilmu yang dimiliki oleh seseorang, termasuk informasi mengenai makanan yang baik bagi anak. Tingkat pendidikan ibu turut menjadi faktor penting yang menjadi landasan

sebelum mengambil keputusan serta melakukan suatu tindakan. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki oleh ibu, maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan ibu tentang gizi, di mana hal tersebut mempengaruhi ibu dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi. Implementasi pengetahuan tentang gizi yang dimiliki oleh ibu dapat dicontohkan melalui kemampuan ibu dalam menyediakan makanan sehari-hari untuk keluarga.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan ibu memberikan pengaruh yang cukup nyata. Tingkat pendidikan yang dimiliki mempengaruhi cara ibu menggali informasi, khususnya yang berkaitan dengan makanan yang baik. Hal tersebut membantu ibu dalam mengambil keputusan serta bertindak untuk memilih bahan makanan untuk anak. Ibu dapat mengetahui berbagai jenis makanan beserta porsi yang tepat untuk anak agar kebutuhan gizinya tercukupi. Ibu juga mampu menetapkan aturan berikut pantangan terkait apa yang dikonsumsi oleh anak. Hal demikian akan membantu meningkatkan kualitas pola makan anak.

2.1.3 Kebiasaan Sarapan

Tersedianya makanan di rumah untuk sarapan sangat penting dalam rangka memfasilitasi sekaligus mendorong anak agar terbiasa mengonsumsi sarapan. Secara psikologis, apabila setiap pagi tersedia makanan untuk sarapan, maka dapat membentuk kebiasaan sehat untuk anak. Sarapan dengan menu makanan yang mengandung gizi seimbang dapat menjamin tercukupinya kebutuhan tubuh serta aktivitas. Pada usia sekolah, anak mengalami pertumbuhan secara fisik, mental, emosional, dan kecerdasan yang sangat pesat. Mereka sangat memerlukan sarapan dengan olahan makanan yang mengandung gizi guna proses tumbuh kembang. Melalui kebiasaan mengonsumsi makanan secara teratur, maka anak akan tumbuh secara sehat serta mampu mencapai prestasi akademik yang optimal (Wiradnyani et al., 2019).

2.1.4 Manfaat Sarapan

Sarapan atau makan di pagi hari menyimpan banyak sekali manfaat. Pada anak-anak, sarapan berperan mempertahankan daya tubuh, menjaga ketahanan fisik, serta meningkatkan produktivitas di sekolah. Sarapan sebelum berangkat sekolah mampu membuat konsentrasi belajar anak meningkat sehingga prestasi belajarnya pun baik. Oleh sebab itu, meninggalkan sarapan dapat menyebabkan tubuh kekurangan asupan glukosa (Saragi, 2015).

Terdapat dua manfaat yang bisa didapatkan dari sarapan atau makan pagi, yaitu:

1. Sarapan dapat menyediakan asupan karbohidrat yang siap meningkatkan kadar gula darah dalam tubuh. Kadar gula dengan tingkat normal membuat anak lebih berkonsentrasi sehingga berpotensi meningkatkan produktivitas.
2. Sarapan berkontribusi penting dalam mencukupi zat gizi harian yang dibutuhkan oleh tubuh seperti vitamin, lemak, protein, serta mineral. Berbagai jenis zat gizi tersebut bermanfaat bagi proses fisiologi dalam tubuh.

2.1.5 Fungsi Sarapan

Sarapan berperan penting bagi tubuh. Melalui makanan, sarapan memberi pasokan energi yang diperlukan untuk melakukan segala aktivitas, pemeliharaan dan pertumbuhan jaringan dalam tubuh, serta mengatur proses tubuh (Sunia Almatsier, 2005)

2.1.6 Makanan yang Baik untuk Sarapan

Sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman pada pagi hari, dimulai pagi pukul 07.99 sampai pukul 09.00. Jenis makanan yang paling populer disantap saat sarapan adalah nasi putih. Sarapan mengonsumsi tidak hanya satu jenis hidangan, tetapi dari berbagi hidangan sehingga gizi tercukupi secara optimal. Ada jenis – jenis makanan lainya seperti nasi putih, telur dadar, ayam goreng, tempe goreng, tahu goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, tumis sayuran, biskuit, kue lapis, roti, dan lainya. Dengan kata lain, sarapan

anak sekolah setidaknya memiliki kandungan vitamin, karbohidrat, protein, dan mineral. Hidangan makanan yang di konsumsi seseorang, dengan itu hidangan yang baik adalah hidangan di gabung dengan jenis makanan dan dijadikan satu dalam satu menu makanan. Zhafirah (2018).

Slogan ‘empat sehat lima sempurna’ yang digaungkan oleh pemerintah dan dulu banyak dikenal, kini diganti menjadi ‘isi piringku’. Isi piringku berperan sebagai pedoman dalam memenuhi gizi secara seimbang. Konsep yang diterapkan dalam isi piringku adalah mengacu pada seberapa banyak makanan sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Piring makan diisi dua bagian atau dua jenis asupan, yaitu 50% untuk protein dan karbohidrat serta 50% untuk buah dan sayur (Kemenkes RI, 2019).

2.1.7 Dampak Meninggalkan Sarapan

Menunda atau meninggalkan sarapan berdampak negatif, yaitu mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi sehingga meningkatkan malnutrisi. Meninggalkan sarapan juga berpotensi menurunkan konsentrasi belajar. Seseorang yang meninggalkan sarapan pagi, maka orang tersebut mengalami kekosongan perut sejak malam hingga saat makan siang nanti. Dalam kondisi demikian, tubuh tidak memiliki kemampuan secara memadai untuk melakukan pekerjaan.

Bila anak tidak terbiasa sarapan sebelum berangkat ke sekolah, maka dapat mengakibatkan daya tahan tubuh, dan berat badan turun. Apabila sering melewatkan makanan pagi, maka anak-anak berisiko memiliki lingkaran pinggang, total kolesterol, serta konsentrasi kolesterol LDL lebih besar sehingga berpotensi terserang penyakit diabetes dan kardiovaskuler (Wiradnyani, et al., , 2019).

Salah satu hal yang memicu masalah kurang gizi dalam masyarakat adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi dari masyarakat yang bersangkutan. Pengetahuan akan gizi sejatinya penting karena mampu memperbaiki budaya konsumsi pangan sesuai kebutuhan tubuh akan gizi, termasuk memadukan berbagai jenis makanan yang hendak dikonsumsi.

Upaya pencegahan masalah gizi pada anak sekolah salah satunya dapat dilakukan melalui peningkatan literasi gizi pada siswa (Rahmy, 2020).

2.2 Prestasi Akademik

2.2.1 Definisi Prestasi Akademik

Belajar menjadi salah satu proses yang dilalui dalam hidup manusia serta terjadi sepanjang usia. Belajar dapat dipahami sebagai sebuah proses menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan serta mengubah sikap dan tingkah laku yang diperoleh dalam jangka waktu yang relatif lama (Suprihajiningrum, 2016). Pada dasarnya, belajar merupakan proses mengubah perilaku menjadi lebih baik melalui adanya pengalaman. Perilaku yang diharapkan menjadi lebih baik tersebut meliputi kebiasaan, sikap, keterampilan, pemahaman, pengetahuan, serta apresiasi.

Gaya belajar anak dalam pembelajaran di sekolah merupakan cara mereka dalam menerima berbagai rangsangan dalam proses belajar sekaligus memberikan reaksi atas rangsangan tersebut (Nasution, Subowo, 2020). Gaya belajar menjadi faktor penting yang berpotensi menentukan prestasi akademik anak.

Gaya belajar menjadi salah satu faktor pendorong keberhasilan mencapai prestasi akademik (Sezgin, Syawihid, dan Putrawangsa, 2017). Masing-masing anak memiliki gaya belajar yang berbeda. Ada siswa yang tipe gaya belajarnya berdasarkan pendengaran (audio), penglihatan (visual), dan ada pula yang praktik secara langsung (kinestetik). Untuk mengoptimalkan pembelajaran, maka penting untuk mengetahui tipe belajar yang sesuai terlebih dahulu agar dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan oleh guru.

Prestasi belajar merujuk pada seberapa mampu siswa mempelajari materi pelajaran yang diberikan. Berhasil atau tidaknya siswa dalam menerima materi dinyatakan dalam bentuk prestasi yang ditentukan berdasarkan hasil tes sejumlah mata pelajaran tertentu.

2.2.2 Fungsi Prestasi Akademik

Menurut Arifin (1988:3) ada beberapa fungsi pada prestasi belajar yaitu:

1. Sebagai pemuas hasrat ingin tahu
2. Sebagai sumber informasi dalam inovasi pendidikan
3. Sebagai indikator kuantitas serta kualitas pengetahuan yang dimiliki oleh siswa
4. Sebagai indikator eksternal maupun internal suatu pendidikan
5. Sebagai indikator daya serap atau intelektual siswa

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Konsentrasi belajar memegang peranan penting dalam hal akademik. Kesulitan konsentrasi yang dialami oleh siswa mengakibatkan penyerapan materi yang disampaikan oleh guru menjadi tidak optimal. Konsentrasi menjadi syarat mutlak yang harus ada dalam proses pembelajaran. Kesulitan berkonsentrasi yang dialami oleh para siswa dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu rasa lapar yang muncul. Rasa lapar yang mengakibatkan sulit konsentrasi umumnya dialami oleh siswa yang melewatkan sarapan sebelum pergi ke sekolah. Selain itu, ada beberapa faktor lain yang menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi, meliputi faktor internal dan eksternal (Kasmuri N. , 2019).

1. Faktor internal

a. Minat dan motivasi

Proses belajar mudah dilakukan apabila siswa memiliki minat belajar yang besar. Di sisi lain, motivasi diperlukan agar siswa mau melakukan suatu hal. Motivasi bisa didapatkan dari dalam diri sendiri maupun dipengaruhi oleh lingkungan eksternal.

b. Gaya belajar

Teknik atau gaya belajar, model catatan atau buku, waktu belajar, tempat belajar, serta fasilitas belajar harus diperhatikan agar pembelajaran berlangsung dengan baik.

c. Kebiasaan sarapan

Sarapan diperlukan guna mengisi kekosongan lambung yang terjadi selama 8 hingga 10 jam saat malam. Lambung yang terisi dapat meningkatkan konsentrasi belajar serta kemampuan fisik.

d. Status gizi

Apabila kesehatan—termasuk status gizi—terganggu, maka anak kehilangan gairah untuk belajar. Ditinjau dari aspek psikologi, perasaan kecewa atas suatu konflik maupun gangguan pikiran lainnya berpotensi mempengaruhi proses belajar.

2. Faktor eksternal

a. Keluarga

Kondisi suatu keluarga memberikan pengaruh sangat besar terhadap keberhasilan anak. Status ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, rumah, hubungan dengan anggota keluarga, serta bimbingan orang tua sangat menentukan prestasi belajar anak.

b. Sekolah

Dalam lingkup sekolah, proses belajar anak dapat dipengaruhi oleh gedung sekolah, perangkat pembelajaran, kualitas guru, teman belajar, rasio siswa per kelas, dan sejenisnya.

c. Pendidikan orang tua

Orang tua memegang peranan yang penting dalam keberhasilan belajar anak, Pendidikan yang pernah ditempuh orang tua juga turut menjadi hal yang dapat mempengaruhi prestasi belajar bagi anak. Di samping itu, tersedianya fasilitas belajar yang memadai juga mendukung tercapainya prestasi akademik anak.

d. Lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar tempat tinggal menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian tujuan belajar, misalnya suasana sekitar, lalu lintas, bangunan rumah, serta iklim.

e. Masyarakat

Masyarakat turun berperan mempengaruhi proses belajar anak. Masyarakat sekitar yang memiliki pendidikan dan moral yang baik akan memicu anak untuk lebih giat belajar.

2.2.4 Penentuan Prestasi Akademik

Prestasi akademik siswa umumnya dapat dilakukan dengan mengadakan tes terlebih dahulu sebagai media pengukuran. Dari tes tersebut, maka diperoleh nilai-nilai pada setiap siswa. Nilai-nilai inilah yang disebut sebagai prestasi akademik anak sekolah yang dapat dinyatakan dengan PTS dan PAS. Prestasi akademik anak SD Sukorejo Sidayu Gresik diukur berdasarkan nilai rata-rata dalam rapor. Nilai tersebut didapatkan siswa melalui kegiatan belajar mengajar selama satu semester. Para siswa menjalani ujian. Nilai rata-rata siswa ini di kelompokkan ke dalam empat kelompok, yakni sangat baik; baik; cukup; dan kurang. Kelompok-kelompok dilai dibentuk berdasarkan kategori nilai yang telah ditetapkan oleh sekolah.

2.3 Status Gizi

2.3.2 Pengertian Status Gizi

Kementerian Kesehatan RI dan WHO menyatakan bahwa salah satu faktor yang memegang peran penting dalam mempertahankan hidup, menjaga kesehatan, serta menjaga perkembangan di masa sekarang dan masa yang akan datang adalah status gizi yang dimiliki oleh setiap individu. Kelebihan maupun kekurangan zat gizi dapat terjadi akibat mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah maupun jenis tidak seimbang dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh. Status gizi dapat diwujudkan dengan memperhatikan pentingnya prinsip pola hidup dan berolahraga, berat badan ideal, keamanan makanan, serta keragaman makanan (Hayati et al., , 2018).

Status gizi merupakan penilaian atas rasio konsumsi dan kebutuhan zat gizi. Status gizi yang baik adalah kondisi ketika tubuh mendapat asupan zat gizi secara cukup serta digunakan dengan cara yang efisien (Irvania L. , 2017).

2.3.2 Penilaian Status Gizi

Status gizi dapat ditentukan melalui dua metode penilaian, yaitu penilaian secara langsung, dan penilaian tidak langsung (Mucthar, F, 2022)

a. Penilaian status gizi secara langsung

1. Antropometri

Penilaian dengan metode antropometri ini dilakukan saat pengukuran dimensi serta komposisi tubuh berdasarkan usia dan tingkat gizi.

2. Biokimia

Penilaian secara biokimia dilakukan dalam uji laboratorium dengan melewati uji spesimen jaringan dalam tubuh manusia, yaitu hair, urine, otot, darah yang diuji di laboratorium.

3. Klinis

Penilaian klinis sebagai langkah pertama dalam mengetahui keadaan gizi seseorang. Pemeriksaan secara klinis bertujuan mengetahui status gizi yang kurang dengan melihat tanda-tanda tertentu.

4. Biofisik

Penilaian dengan metode biofisik dilakukan dengan cara mengamati kemampuan pada fungsi jaringan dan perubahan struktur. Pemeriksaan dengan metode biofisik digunakan untuk mendapat gambaran akan situasi tertentu.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

1. Statistik vital

Penilaian secara statistik vital dilakukan dengan cara mengamati data berupa angka kematian—baik berdasarkan usia maupun berdasarkan penyakit—pada penyebab tertentu serta korelasinya dengan status gizi.

2. Survei konsumsi pangan

Penilaian survei konsumsi makanan dengan cara melihat kandungan pada zat gizi makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang dengan angka secukupnya.

3. Faktor ekologi

Penilaian ekologi yaitu ilmu organisme yang dimaksud social budaya, agama, ekonomi, ekologi berguna untuk membantu

manusia adanya ketersediaan energi untuk menunjang kehidupannya.

2.3.3 Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi merupakan metode yang dilakukan dengan cara membandingkan kondisi gizi yang didapatkan berdasarkan hasil pengukuran terhadap ketentuan yang telah disepakati dengan gambaran berupa data-data. Pengukuran status gizi ini sering di gunakan pada antropometri. Departemen Kesehatan Gizi dan Kesehatan Masyarakat menyatakan bahwa tujuan dari adanya pengukuran gizi adalah guna menggambarkan metode penilaiannya, menjelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan metode penilaian tersebut, mendeskripsikan secara singkat terkait pengumpulan data, perencanaan, hingga penerapan hasil penilaian yang telah dilakukan (Irvania L. , 2017).

Terdapat beberapa metode yang sering diterapkan guna mengukur status gizi, yaitu:

1. Indikator BB/U

Indeks berat badan berdasar usia atau biasa disebut BB/U mampu menilai status gizi kronis atau akut. Namun, indeks ini juga memiliki kelemahan, yakni terjadi kekeliruan interpretasi apabila terdapat asites atau edema, membutuhkan catatan usia secara pasti, serta berpotensi terjadi pengukuran yang salah akibat gerakan anak dan pakaian yang dikenakan serta hal lainnya.

2. Indikator TB/U

Indeks tinggi badan menurut usia atau biasa disebut TB/U memiliki beberapa keunggulan, yaitu alat mudah di temukan dimana saja dan mudah dibawa serta cocok untuk menggambarkan status gizi pada masa lampau. Meski demikian, indeks ini juga memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan tersebut di antaranya pengukurannya relatif sulit dilakukan karena harus dilakukan setidaknya oleh dua orang, tinggi badan tidak cepat naik, serta berkaitan erat dengan status sosial ekonomi.

3. Indikator BB/TB

Berat badan dengan tinggi badan memiliki korelasi secara linier. Dalam kondisi normal, perkembangan akan berat badan dengan pertumbuhan akan tinggi badan selalu berjalan beriringan. Keunggulan indeks berat badan sesuai tinggi badan adalah dapat membedakan proporsi tubuh secara mudah serta tidak membutuhkan data usia. Sementara itu, kelemahan yang dimiliki oleh indeks berat badan berdasarkan tinggi badan adalah seringkali terjadi kesalahan ketika membaca hasil pengukuran.

4. Indikator IMT/U

Salah satu cara yang terbilang sederhana untuk memantau status gizi pada orang dewasa adalah melalui IMT. Badan dengan berat di bawah standar berisiko terserang penyakit infeksi, sedangkan berat di atas standar memiliki risiko terserang penyakit degeneratif.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak pasal 4, status gizi anak usia sekolah dasar dapat diukur dengan rumus indeks massa tubuh berdasar usia sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan(m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Hasil penghitungan tersebut selanjutnya dicocokkan dengan rujukan IMT/U). Status gizi pada anak usia sekolah dinyalakan dengan Z-Score. Berikut ini merupakan kategori serta batasan status gizi pada anak:

a. Gizi buruk

Gizi buruk merupakan sebutan untuk kondisi tubuh yang tidak mendapatkan asupan gizi dalam jumlah yang seharusnya guna memenuhi kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang serta keberfungsian organ tubuh. Kondisi gizi buruk merupakan kondisi sangat kritis apabila terjadi pada bayi, balita, atau anak-anak mengingat usia-usia tersebut merupakan periode penting bagi pertumbuhan otak dan organ tubuh sekaligus pembentukan imun (Kemenkes RI, 2018).

b. Kurang Gizi

Kurang gizi terjadi akibat kurang energi kronis (KEK) yang berpotensi menyebabkan adaptasi reduktif. Orang dengan gizi yang kurang dapat mengalami penurunan masa tubuh. Seseorang yang mengalami KEK juga diiringi dengan kasus cadangan lemak yang rendah serta massa bebas lemak (Lamham -New, et al., 2016).

c. Gizi cukup/baik

Status gizi yang baik atau cukup merujuk pada kondisi tubuh menerima asupan gizi dari makanan atau minuman dalam jumlah yang seimbang dengan jumlah energi yang dikeluarkan tubuh (Lamham -New, et al., 2016).

d. Kelebihan gizi

Gizi lebih merupakan kondisi seseorang di mana jumlah zat gizi yang didapatkan oleh tubuh lebih tinggi di banding jumlah gizi yang dikeluarkan untuk beraktivitas maupun pertumbuhan kelebihan gizi disimpan dalam bentuk lemak oleh tubuh, di mana lemak tersebut memicu terjadinya kegemukan (Lamham -New, et al., 2016)

e. Obesitas

Obesitas merupakan kondisi di mana asupan zat gizi makronutrien dikonsumsi secara berlebihan. Obesitas berkaitan erat dengan masalah kekebalan tubuh. Orang dengan status obesitas memiliki imun tubuh yang tidak dapat bekerja secara maksimal (Calder & Anil D. Kulkarni, 2018).

2.3.4 Klasifikasi atau Penggolongan Status Gizi

Data UNICEF pada tahun 2018 menyajikan hasil penemuan bahwa dari 10 anak di bawah lima tahun (balita), 3 di antaranya mengalami stunting atau kurang gizi. Dari 10 anak tersebut, satu di antaranya memiliki berat badan yang kurang, sedangkan dua di antaranya memiliki berat badan berlebih (UNICEF, 2019). Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa proporsi kekurangan gizi di Indonesia yakni 19%

pada tahun 2013 dan 17,7% pada tahun 2018. Proporsi paling rendah terdapat di Kepulauan Riau, sedangkan proporsi tertinggi di Nusa Tenggara Timur. Di sisi lain, pada anak sekolah dengan rentang usia 5—12 tahun, proporsi kekurangan gizi sejumlah 11,2% dengan rincian 7,2% kurus dan 4% sangat kurus (Hasanah , 2017).

2.3.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

UNICEF sebagai organisasi yang di gunakan secara internasional. Ada beberapa faktor yang berpengaruh pada status gizi. Terdapat beberapa faktor—baik faktor secara langsung maupun faktor tidak langsung— yang mempengaruhi status gizi seseorang. Tidak seimbang jumlah gizi yang diterima oleh tubuh dengan kebutuhan gizi harian serta infeksi bergantung pada seberapa besar dampak yang ditimbulkan. Secara tidak langsung status gizi dipengaruhi oleh persepsi, pengetahuan, kebiasaan mengonsumsi makanan, serta kondisi sosial ekonomi (Hanim B, 2020).

1. Faktor langsung

a. Jenis makanan yang dikonsumsi dengan baik

Konsumsi makanan ditentukan dengan kuantitas serta kualitas makanan. Pola makan dalam keluarga dianjurkan memiliki kandungan berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Susunan atau pola makan yang ditetapkan keluarga bergantung pada kemampuan keluarga tersebut dalam mendapat bahan makanan.

b. Penyakit infeksi

Menurut Scaible & Kaufman (2007) kurangnya gizi dengan adanya infeksi bergantung pada dampak yang timbul sejumlah infeksi terhadap status gizi. Berbagai contoh infeksi yang dapat berkontribusi pada masalah kekurangan gizi seperti pada infeksi pencernaan dapat menyebabkan AIDS/HIV serta diare. Infeksi ini disebabkan oleh kurangnya sanitasi dan kebersihan serta pelayanan kesehatan yang kurang memadai.

2. Faktor tidak langsung

a. Pola pengasuhan orang tua

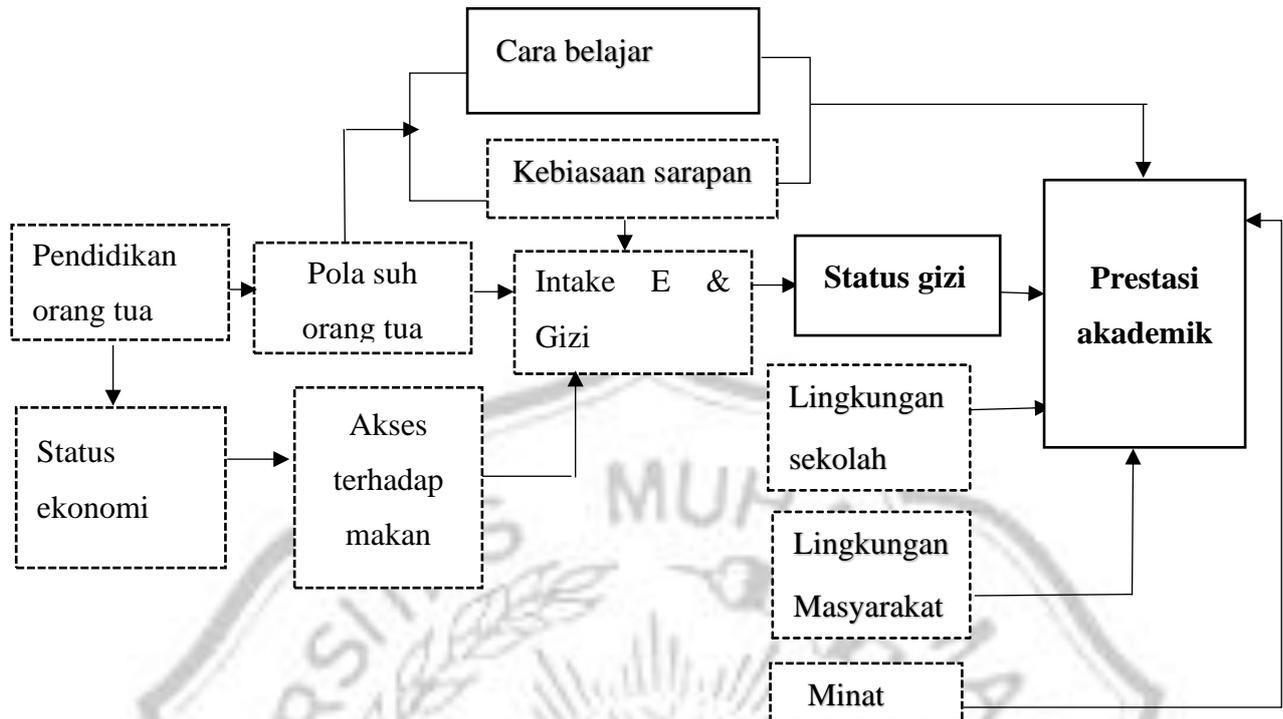
Status gizi juga di pengaruhi oleh pola asuh. Pengauhan anak dan bagaimana perkembangan pada anak serta pertumbuhan pada anak, anak yang diasuh dengan tidak baik kebutuhan gizi kurang di butuhkan sanga perbpenaruh terhadap fisik anak, pola asuh orang tua. Karakter anak ditentukan baik atau tidaknya dengan interaksi orang tua melalui pola pengasuhan (Rahmawati, 2015).

b. Ekonomi keluarga

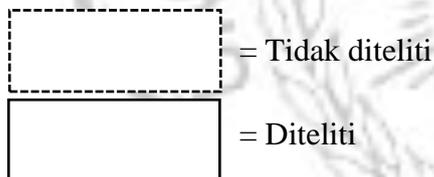
Ekonomi keluarga sangat mempengaruhi status gizi anak, ekoni keluarga bergubungan dengan adanya daya beli yang dimiliki keluarga tersebut, bila kondisi ekonomu tergolong baik, maka anak juga akan memiliki status gizi yang baik. Status gizi memiliki keterikatan dengan kondisi sosial ekonomi yang dialami oleh orang tua, misalnya pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, dan pengetahuan. ibu (fadil, 2015).



2.4 Kerangka Teori



Sumber : (Noviyanti, R. D., & Kusurdayanti, M, 2018). (Kasmuri N. , 2019). (UNICEF , 2019)



2.5 Kerangka konsep

