

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1. Asupan Harian

2.1.1.1 Definisi Asupan

Asupan adalah apa saja yang dikonsumsi oleh manusia setiap hari dan diserap oleh tubuh. Asupan terdiri dari dua bentuk, yaitu makanan dan minuman. Makanan menjadi faktor penentu dalam memenuhi kebutuhan gizi yang diolah menjadi sumber energi yang mendorong pertumbuhan serta pertahanan tubuh saat diserang oleh berbagai macam penyakit. Asupan makanan dapat memengaruhi proses tumbuh kembang anak yang bisa diamati dari status gizinya.

2.1.1.2 Asupan yang Dibutuhkan Anak Usia Sekolah

Anak yang sedang berada dalam usia sekolah sudah mampu menentukan sendiri makanan yang mereka sukai. Energi yang mereka butuhkan lebih besar karena lebih banyak aktivitas fisik yang dilakukan seperti bermain, berinteraksi, olahraga, dan membantu orang tua. Konsumsi makanan yang beragam amat penting untuk menunjang pertumbuhannya dan perkembangan.

Gizi dari makanan sehari-hari berperan sangat penting dalam kehidupan anak, tidak terkecuali menjamin bahwa anak-anak tumbuh, berkembang, dan sehat secara maksimal (Hardinsyah & Supriasa, 2017).

1. Karbohidrat

Karbohidrat menjadi sumber energi utama, terutama pada otak. Karbohidrat terdiri dari karbohidrat sederhana atau gula atau monosakarida (galaktosa, glukosa, dan laktosa) serta disakarida (laktosa, glukosa, dan maltosa). Karbohidrat yang

dikonsumsi dalam jumlah yang melebihi batas selanjutnya akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh atau glikogen. Hal tersebut pada akhirnya dapat menimbulkan kegemukan, bahkan obesitas. Oleh karena itu, secara tidak langsung karbohidrat berperan serta dalam proses tumbuh kembang.

Food and Nutrition Board merekomendasikan asupan karbohidrat sebesar 45%—65% dari asupan kalori total. Berbeda dengan pedoman gizi seimbang yang menyarankan paling banyak 60% karbohidrat yang dikonsumsi oleh tubuh setiap hari. Beras (nasi), jagung, ubi-ubian, dan sagu adalah beberapa makanan yang mengandung karbohidrat. Karbohidrat memiliki peran sebagai:

- a. Sumber energi
- b. Membentuk volume makanan
- c. Cadangan energi dalam tubuh
- d. Penghemat protein
- e. Membantu pengeluaran feses

Defisit karbohidrat pada anak akan mempengaruhi keseimbangan energi akibatnya anak menjadi lemah, berat badan kurang dan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Protein

Protein diperlukan tubuh zat pembangun. Di samping itu, protein berperan pula memberi asupan energi. Protein terbentuk dari asam amino yang harus dibentuk melalui asupan makanan sehari-hari mengingat ada asam amino tidak dapat dibentuk di dalam tubuh.

Saat seseorang berada dalam usia anak-anak, protein berperan penting dalam proses pertumbuhan.

Ketika karbohidrat dari lemak tidak mampu mencukupi kebutuhan tubuh, maka protein yang ada dipecah sebagai sumber energi. Pada tubuh manusia, protein tersimpan di dalam tulang, darah, limfe, otot, dan kulit. Protein dapat dihasilkan dari nabati maupun hewani.

Kekurangan protein dapat mengakibatkan lambatnya pertumbuhan serta tidak mencapai kesehatan yang baik. Protein yang diperoleh dalam jumlah yang cukup dapat membangun antibodi sebagai pelindung bagi tubuh agar terhindar dari infeksi serta tidak rentan terkena penyakit.

3. Lemak

Lemak untuk anak berperan sebagai bahan bakar yang membantu mendorong proses pertumbuhannya. Lemak juga berperan sebagai sumber energi guna memastikan pertumbuhannya berjalan sesuai usia. Anak dalam rentang usia 6—12 tahun memerlukan asupan lemak setidaknya 65 gram setiap hari.

Meski demikian, tidak sembarang lemak baik dikonsumsi oleh anak. Lemak dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu lemak jahat dan lemak baik. Lemak baik yang meliputi lemak tidak jenuh tunggal dan lemak tidak jenuh ganda dibutuhkan dalam pertumbuhan anak. Lemak dengan jenis tersebut diperoleh dari alpukat, kacang almond, ikan salmon, minyak zaitun, tofu, dan sebagainya.

Menurut (WNPG, 2012) Adapun kategori pemenuhan asupan makronutrien adalah:

Tabel 2.1 Kategori Pemenuhan Asupan Mikronutrien

Kategori	Tingkat Konsumsi
Defisit berat	<70%
Defisit sedang	70-79%
Defisit ringan	80-89%
Normal	90-119%
Lebih	>120%

2.1.1.3 Pengukuran Jumlah Asupan Harian

Guna menganalisis status gizi, salah satu metode secara tidak langsung yang dapat diterapkan adalah dengan mengukur kebiasaan konsumsi jajanan. Metode analisis dan penentuan status gizi yang dilakukan secara tidak langsung adalah survei riwayat konsumsi makanan. Metode *food recall*-24 jam, *estimated food recall*, *food weighting*, dan *food frequency* adalah jenis-jenis pengukuran dalam survei konsumsi makanan untuk individu.

Dalam penelitian ini digunakan metode *food recall*-24 jam, di mana metode tersebut banyak diterapkan guna menilai asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Cara ini dilandasi pada laporan jenis makanan maupun minuman yang dikonsumsi oleh seseorang dalam kurun waktu 24 jam selama periode tertentu. Responden biasanya diminta mengingat kembali semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam kurun waktu 24 jam dan umumnya penghitungan dimulai saat pertengahan malam. Selama proses wawancara berlangsung, responden diberikan pertanyaan seputar aktivitas yang dilakukan pada siang hari guna memantik kemampuan responden dalam mengingat apa saja jam

dikonsumsi selama 24 jam sebelumnya (Surajjudin, et al., 2022).

2.1.2 Frekuensi

2.1.2.1 Pengertian Frekuensi

Frekuensi merupakan data yang berisi catatan jenis makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh seseorang selama periode tertentu seperti pekan, bulan, maupun tahun (Utami, 2016).

2.1.2.2 Frekuensi Konsumsi Jajanan

Frekuensi konsumsi jajanan merujuk pada seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan dalam sehari, meliputi makanan utama dan makanan selingan (Kinanti & Widyawati, 2022). Formulir mengenai frekuensi atau kekerapan makanan memuat daftar bahan makanan dan minuman beserta penggunaannya dalam waktu tertentu. Bahan-bahan yang ada di dalam formulir tersebut adalah bahan-bahan yang sering dikonsumsi oleh responden (Utami, 2016).

Biasanya siswa memanfaatkan waktu istirahat dengan membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut yang lapar. Banyak siswa yang memilih jajan saat waktu istirahat karena jajan sudah seperti kebutuhan yang utama bagi siswa.

2.1.2.3 Pengukuran Frekuensi Konsumsi Jajanan

Status gizi dapat ditentukan dengan mengukur kebiasaan konsumsi jajanan. Pengukuran dengan metode tidak langsung yang dapat diimplementasikan adalah teknik survei konsumsi makanan.

Pengukuran ini dilakukan pada individu melalui metode *estimated food recall*, *food recall-24 jam*, *food frequency*, dan *food weighting* (Harjatmo et.al, 2017). Dalam penelitian ini digunakan metode *food frequency* dengan menggunakan alat bantu lembar kuesioner FFQ.

Pengisian formulir FFQ digunakan untuk mengetahui kebiasaan konsumsi jajanan dalam jangka waktu tertentu. Berbagai jenis makanan dan minuman yang tercantum dalam FFQ dirangkai sedemikian rupa melalui studi pendahuluan tentang jajanan yang di jual pedagang kaki lima pada sekolah tersebut.

2.1.3 Konsumsi

2.1.3.1. Pengertian

Konsumsi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai tindakan manusia untuk mengurangi (bahkan menghabiskan) nilai guna atau utilitas benda—baik secara langsung maupun tidak langsung—sebagai pemuas atas kebutuhannya. Konsumsi pangan dapat diartikan sebagai jenis maupun jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang guna memenuhi kebutuhan biologis, psikologis, dan status sosialnya (Suhaimi, 2019).

Pola konsumsi yang melekat pada siswa merupakan suatu kebiasaan di mana siswa memakan makanan dengan jumlah, jenis, dan frekuensi tertentu dalam suatu periode. Siswa memiliki karakteristik yang selalu aktif secara fisik sehingga perlu dukungan berupa asupan energi yang tinggi guna memenuhi kebutuhannya.

Kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi apabila ibu memenuhi peran pentingnya dalam mengatur, merawat, mendidik, serta menjaga anak, tidak terkecuali membiasakan pola makan yang baik pada anak. Ibu berperan menyediakan makanan keluarga, mulai dari menyusun menu makanan hingga mengolah dan menyajikannya sesuai kebutuhan dan keinginan. Kegiatan yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan ini pada akhirnya dapat membentuk kebiasaan atau pola makan di dalam suatu keluarga.

2.1.3.2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Konsum

Konsumsi sehari-hari dapat disebabkan oleh berbagi faktor yang sebagian besar berasal dari kondisi rumah tangga, yaitu:

a. Tingkat pendidikan

Salah satu faktor yang memiliki peran sangat penting dalam pola konsumsi yaitu tingkat pendidikan. Jika ibu rumah tangga memiliki tingkat pendidikan gizi yang tinggi, maka penanganan konsumsi pada anak dan keluarga akan baik. Ibu bisa memilih bahan makanan yang beragam.

b. Ketersediaan pangan

Ketersediaan pangan memiliki pengaruh yang besar terhadap pola konsumsi rumah tangga. Kurangnya ketersediaan pangan mengakibatkan kurangnya tingkat konsumsi dalam rumah. Sebaliknya, apabila bahan pangan tersedia dengan cukup, maka konsumsi pangan dalam rumah juga tercukupi.

c. Lingkungan

Lingkungan turut memengaruhi konsumsi seseorang. Biasanya seseorang akan menyukai makanan tertentu sebagai akibat dari kebiasaan makan yang diajarkan oleh keluarga maupun lingkungan masyarakat.

d. Ekonomi

Kondisi ekonomi yang dialami oleh keluarga memiliki peran yang krusial serta mampu memengaruhi konsumsi pangan. Sebagai contoh keluarga dengan perekonomian yang rendah cenderung kesulitan dalam memenuhi kebutuhan keluarga sehingga dapat berpengaruh pula pada pola konsumsi keluarga tersebut. Sebaliknya, keluarga dari golongan ekonomi menengah ke atas bisa

menyediakan makanan yang beragam untuk keluarganya sehingga kebutuhan gizi dalam keluarga tersebut kemungkinan besar bisa terpenuhi.

2.1.4 Jajanan

2.1.4.1. Pengertian Jajanan

Peraturan Nomor 28 Tahun 2004 menjelaskan bahwa jajanan merujuk pada olahan makanan maupun minuman yang siap disajikan pada konsumen. Jajanan bisa disajikan di tempat usaha (dijual) maupun di luar tempat usaha (Aulia dalam Fitriyani 2018). Umumnya jajanan dijual oleh para pedagang kaki lima atau pedagang kecil lainnya di tempat umum (Yani & Reynaldi, 2022).

Jajanan yang dikonsumsi secara berlebihan bisa menggantikan porsi makanan utama yang seharusnya dikonsumsi oleh anak (Al-Rahmad, 2019). Camilan atau makanan selingan merupakan jenis makanan yang umumnya dikonsumsi di sela-sela waktu makan utama. Makanan selingan dapat dikonsumsi biasanya pagi hari antara pukul 09.00—10.00 dan pada sore hari antara pukul 16.00—17.00. Jajanan berkontribusi terhadap konsumsi makanan harian dengan tingkatan 15—20% (HAPSARI, 2017).

2.1.4.2. Jenis – Jenis Jajanan Anak Sekolah

Pedagang di lingkungan sekolah menjual beragam jenis pangan yang beragam. Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) yang biasanya dikonsumsi oleh anak-anak dibagi menjadi empat sebagai berikut:

- a. Kategori makanan utama yang umumnya disiapkan di rumah ataupun di kantin, disebut juga makanan sepiringan. Meliputi nasi uduk, gado-gado, mi ayam, lontong sayur lodeh, dan sejenisnya. Makanan sepiringan dikelompokkan menjadi:

- 1) Kelompok makanan sepinggan, serta
 - 2) Kelompok lauk-pauk dan sayur
- b. Kelompok makanan yang umumnya dikonsumsi di sela-sela waktu makan utama, disebut sebagai camilan atau kudapan. Camilan atau kudapan ini dikelompokkan menjadi camilan basah dan camilan kering.
 - c. Minuman yang meliputi minuman ringan dalam kemasan dan minuman ringan tanpa kemasan.
 - d. Buah, baik yang dijual secara utuh maupun sudah dikupas atau dipotong seperti yang lagi viral saat ini, yaitu es buah kul-kul.

2.1.4.3. Jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) yang Perlu Diperhatikan

Informasi kandungan gizi PJAS pada tahun 2013 menyatakan ada beberapa jenis PJAS yang perlu diperhatikan, yaitu:

a. PJAS tinggi garam

Umumnya garam memiliki kandungan natrium dan sering terdapat dalam bumbu penyedap atau makanan kaleng yang berfungsi sebagai pengawet. Di dalam tubuh manusia, natrium berperan mengatur tekanan darah, tetapi juga menjadi salah satu pemicu kenaikan tekanan darah. Oleh karena itu, garam yang masuk ke dalam tubuh dibatasi satu sendok teh setiap hari.

b. PJAS tinggi serat

Serat berperan membantu proses pencernaan di dalam usus dan melancarkan ekskresi (pembuangan zat sisa). Apabila tubuh kekurangan serat, maka dapat mengalami gangguan pencernaan.

c. PJAS tinggi lemak

Lemak dalam tubuh berfungsi sebagai bahan energi sekaligus menyimpan energi yang banyak. Mengonsumsi lemak dalam jumlah yang melebihi batas normal berimbas pada peningkatan berat tubuh yang berlanjut menjadi obesitas. Anak pada usia sekolah yang telah mengalami kondisi kelebihan berat badan sangat dianjurkan mengurangi konsumsi makanan yang kandungan lemaknya tinggi.

d. PJAS sumber zat besi

Zat besi merupakan jenis mineral yang sangat diperlukan oleh tubuh guna menjaga kesehatan. Zat besi dibutuhkan oleh tubuh guna menyebarkan oksigen yang diambil dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anak yang tubuhnya kekurangan zat besi bisa mengalami anemia yang ditandai dengan cepat lelah dan wajahnya pucat.

e. PJAS sumber tenaga

Untuk melakukan aktivitas sehari-hari, tubuh manusia membutuhkan sumber tenaga yang sebagian besar berasal dari makanan yang kaya akan sumber energi seperti karbohidrat dan lemak. Anak yang tidak mendapatkan energi dalam jumlah yang cukup dapat mengalami kondisi mudah lelah dan kurang konsentrasi.

f. PJAS sumber zat pembangun

Zat pembangun diperoleh dari bahan yang mengandung protein. Protein berperan mendukung perkembangan kecerdasan otak, pertumbuhan secara fisik, serta mengganti sel-sel dalam tubuh yang rusak. Sumber protein adalah bahan makan hewani dan nabati. Kurangnya asupan protein dalam tubuh anak menyebabkan terhambatnya pertumbuhan.

2.1.4.4. Dampak Konsumsi Jajanan yang Tidak Baik

Banyak terjadi kasus gangguan kesehatan yang diakibatkan mengonsumsi jajanan di lingkungan sekolah. Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menyatakan bahwa masih sering dijumpai PJAS yang di dalamnya mengandung bahan kimia berbahaya serta bahan tambahan pangan. Pada tahun 2008, 17,26% kejadian luar biasa berupa keracunan pangan terjadi di sekolah. Dari jumlah tersebut, sebanyak 79,41% terjadi pada siswa SD (Welis et.al, 2021). Selain itu, mengonsumsi jajan yang tidak sesuai ketentuan BPOM dapat menimbulkan permasalahan berikut:

1. Terdapat bakteri *e-coli* dalam makanan yang tidak bersih sehingga dapat mengakibatkan sakit perut atau diare.
2. Jajanan yang mengandung formalin dapat menyebabkan kanker, korosif, mutagen, serta iritatif. Penggunaan formalin dalam jangka panjang dapat mengakibatkan kanker mulut dan tenggorokan.
3. Jajanan dengan kandungan boraks dapat menimbulkan pusing, diare, kram perut, bahkan kematian.
4. Jajanan dengan kandungan pewarna seperti *rhodamin b* dan *metanil yellow* dapat mengakibatkan keracunan, iritasi, dan kanker.
5. Jajanan yang mengandung MSG (monosodium glutamat) apabila dikonsumsi dengan intensitas yang tinggi serta jangka waktu yang relatif lama dapat mengakibatkan kanker hingga kematian.
6. Jajanan mengandung pemanis seperti sakarin, siklamat, aspartam yang dapat menyebabkan sakit kepala, gangguan fungsi otak, serta gangguan perilaku.

2.1.5 Status Gizi

2.1.5.1. Pengertian

Kementerian Kesehatan RI dan WHO mendefinisikan status gizi sebagai suatu kondisi yang terjadi karena adanya keseimbangan antara asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan jumlah gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan kata lain, status gizi merujuk pada seberapa banyak asupan gizi yang diserap tubuh dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan guna proses metabolisme. Status gizi berperan penting dalam pembentukan kesehatan tubuh manusia. Status gizi dikatakan kurang apabila tubuh kekurangan zat-zat gizi yang esensial. Sebaliknya, status zat gizi dikatakan berlebih saat tubuh mendapatkan asupan zat gizi yang lebih banyak dari seharusnya sehingga dapat membahayakan tubuh (Sudargo et.al, 2018).

2.1.5.2. Penilaian Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Ada dua macam cara yang dapat dilakukan untuk menilai status gizi seseorang, yaitu dengan cara langsung dan cara tidak langsung (Supariasa & Purwaningsih, 2019).

a. Penilaian status gizi dengan cara langsung

Penilaian status gizi dengan cara langsung bisa dilakukan melalui empat metode berikut:

a) Klinis

Metode klinis didasarkan pada berbagai perubahan yang terjadi serta dikaitkan dengan kekurangan gizi. Pada umumnya pemeriksaan ini diuji dengan dukungan hasil laboratorium

b) Biokimia

Metode penilaian ini dilakukan dengan cara mengukur berbagai jaringan pada tubuh.

c) Biofisik

Metode biofisik adalah cara menentukan status gizi seseorang yang dilakukan dengan cara melihat kemampuan fungsi jaringan dalam tubuh serta melihat struktur jaringan tersebut.

d) Antropometri

Antropometri merupakan metode pengukuran status gizi yang termasuk mudah. Biasanya menggunakan timbangan berat badan, stadiometer, LILA, dan metline dengan syarat harus mengutamakan ketelitian dalam pengukunya.

b. Penilaian status gizi dengan cara tidak langsung

Untuk menentukan status gizi secara tidak langsung dapat dilakukan dengan metode berikut:

1) Statistik vital

Metode statistik vital dilakukan dengan menganalisis beberapa data statistik kesehatan, misalnya angka kesakitan serta angka kematian, baik berdasarkan usia maupun berdasarkan penyakit tertentu.

2) Survei konsumsi makanan

Penilaian status gizi menggunakan metode survei konsumsi makanan dilakukan dengan cara mengamati jumlah serta zat gizi yang masuk ke dalam tubuh.

3) Faktor ekologi

Metode ini dilakukan dengan cara mengungkapkan bahwa malnutrisi adalah suatu permasalahan ekologi sebagai luaran dari interaksi faktor, biologis, fisik, dan lingkungan budaya.

2.1.5.3. Penilaian Status Gizi Berdasarkan Antropometri

Antropometri gizi merupakan salah satu mengukur status gizi yang saat ini paling banyak diterapkan. Antropometri merupakan metode penilaian gizi melalui ilmu yang mempelajari berbagai pengukuran tubuh manusia (Atmurits & Sandjaja, 2019). Antropometri berhubungan dengan berat dan tinggi badan serta umur. Antropometri memiliki keunggulan berupa kemudahan dapat mendapatkan alatnya serta dapat melakukan pengukuran berulang kali dengan mudah sekaligus biaya yang relatif murah. Hasil dari pengukuran menggunakan antropometri mudah disimpulkan dan diakui keberadaannya secara ilmiah (Supariasa & Purwaningsih, 2019).

Antropometri adalah indikator status gizi yang pengukurannya dapat dilakukan melalui beberapa parameter berikut:

1. Panjang atau tinggi badan

Panjang atau tinggi badan merujuk pada tumbuhnya massa tulang yang terjadi karena adanya asupan gizi. Tinggi badan adalah istilah yang digunakan apabila tubuh seseorang diukur dalam keadaan berdiri, sementara istilah panjang badan digunakan bila mengukur seseorang dalam keadaan berbaring (misalnya batita yang belum bisa berdiri). Panjang badan umumnya digunakan untuk mengukur anak berusia 0—2 tahun, sedangkan anak berusia di atas dua tahun diukur menggunakan *microtoise*. Alat pengukur tinggi badan atau panjang badan harus memiliki ketelitian sebesar 0,1 cm.

2. Berat badan

Berat badan tergolong aspek paling penting dan sering digunakan dalam menilai status gizi seseorang dengan

metode antropometri. Par'1 (2019) mengatakan bahwa penggunaan antropometri sebagai indikator penilaian status gizi karena asupan gizi yang seimbang menyebabkan pertumbuhan seseorang menjadi optimal. Berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), serta berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) merupakan indeks antropometri yang banyak digunakan untuk menilai status gizi pada masa pertumbuhan.

3. Usia

Selain berat badan serta tinggi/panjang badan, usia juga memegang peranan yang begitu penting sekali dalam menilai status gizi menggunakan antropometri.

Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 mengenai Standar Antropometri Anak pada pasal 2 menyatakan bahwa standar antropometri pada anak dalam masa pertumbuhan didasarkan pada parameter yang terdiri atas indeks berikut:

1. Berat badan berdasarkan umur (BB/U)

Keunggulan dari indeks berat badan berdasarkan umur adalah dapat mengukur status gizi yang akut/kronis. Namun, indeks ini juga tidak lepas dari kelemahan, yakni interpretasi akan keliru apabila terdapat asites maupun edema, memerlukan data usia anak yang benar-benar akurat, memungkinkan terjadinya kesalahan dalam pengukuran akibat pakaian maupun pergerakan, dan hal-hal lain yang serupa.

2. Tinggi badan berdasarkan umur (TB/U)

Beberapa keunggulan dari indeks berat badan menurut umur di antaranya alat mudah ditemukan dan dibawa

serta baik untuk menjelaskan status gizi anak di masa lampau.

3. Berat badan berdasarkan tinggi badan (BB/TB)

Berat badan dengan tinggi badan memiliki korelasi yang selaras. Perkembangan berat badan dalam kondisi normal akan sejalan atau seimbang dengan pertumbuhan tinggi seseorang. Keunggulan dari indeks berat badan menurut tinggi badan adalah tidak memerlukan data usia anak serta dapat membedakan proporsi tubuh dengan mudah. Kelemahan dari indeks ini adalah seringnya terjadi kesalahan dalam membaca hasil pengukuran.

2.1.5.4. Klasifikasi Status Gizi

Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), harus digunakan ukuran yang baku dalam menilai status gizi guna keperluan klasifikasi. Pengukuran antropometri di Indonesia menggunakan standart Harvard, namun terus berkembang menggunakan standart antropometri dari WHO dan kini menggunakan World Health Organization National Center for Health Statistic (WHO-NCHS) dan digunakan juga sebagai baku antropometri Indonesia. Status gizi anak usia sekolah dasar yang diukur menggunakan IMT/U juga telah diatur dalam Permenkes Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak pasal 4. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk mengukur indeks massa tubuh:

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

Hasil dari penghitungan tersebut selanjutnya disesuaikan dengan rujukan indeks massa tubuh menurut umur. Untuk menyatakan nilai dari status gizi anak usia SD dapat melalui Z-Score. Berikut ini merupakan kategori serta

ambang batas status gizi pada anak berdasarkan indeks massa tubuh sesuai usia:

a. Gizi buruk (<-3 SD)

Gizi buruk dapat terjadi akibat kurangnya nutrisi yang diserap oleh tubuh. Nutrisi dalam jumlah yang kurang dari seharusnya memunculkan ciri-ciri tertentu pada tubuh seseorang, yaitu membusungnya perut atau busung lapar. Gizi buruk yang dialami oleh anak juga memengaruhi pertumbuhan serta perkembangan mereka (Jumiatun, 2019).

b. Kurang gizi (-3 SD — <-2 SD)

Kurang gizi merujuk pada kondisi kekurangan atau tidak seimbangnya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh guna mendorong proses tumbuh kembang anak (Jumiatun, 2019). Berikut adalah tingkatan kurang gizi:

1. Kekurangan energi protein tingkat ringan,
2. Kekurangan energi protein tingkat sedang, dan
3. Kekurangan energi protein tingkat berat (*marasmus*, *kwashiorkor*, *marasmus- kwashiorkor*).

c. Gizi baik (-2 SD — $+1$ SD)

Gizi baik merupakan suatu keadaan di mana adanya keseimbangan zat gizi yang didapat dari makanan dengan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh guna memenuhi kebutuhan harian tubuh. Kebutuhan gizi ditentukan oleh aktivitas, kebutuhan gizi basal, serta keadaan fisiologis tertentu (Arini, 2017).

d. Gizi lebih ($+1$ SD — $+2$ SD)

Gizi lebih adalah istilah yang merujuk pada kondisi kelebihan asupan energi, di mana energi tersebut disimpan oleh sebagai cadangan dalam bentuk lemak. Lemak yang tersimpan di dalam tubuh terus bertambah apabila energi yang didapatkan lebih banyak

dari jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Kondisi ini bisa terjadi apabila mengalami energi berlebih dalam jangka waktu yang lama (Jumiatun, 2019).

e. Obesitas (+2 SD)

WHO menyatakan bahwa obesitas adalah kondisi di mana lemak dalam tubuh tertimbun akibat tidak seimbangnya asupan energi yang diterima (dikonsumsi) dengan energi yang dikeluarkan serta berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

2.1.5.5. Faktor Pengaruh Status Gizi

UNICEF (United Nations Children's Fund) menjelaskan ada beberapa hal yang dapat mengakari seseorang kekurangan gizi. Bisa berupa penyebab secara langsung, penyebab tidak langsung, dan akar masalah. Berikut ini adalah faktor-faktor yang memengaruhi kekurangan gizi:

a. Faktor langsung

Faktor yang secara langsung menyebabkan kurang gizi yaitu:

- 1) Kurangnya asupan gizi yang didapatkan dari makanan

Kondisi ini terjadi apabila makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gizi terbatas sehingga tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Salah satu jenis asupan yang banyak dilewatkan oleh para siswa adalah sarapan. Dengan demikian, para siswa menjadikan jajanan sebagai alternatif makanan di sekolah. PJAS dibutuhkan oleh para siswa yang tidak sempat sarapan serta tidak membawa bekal makanan dari rumah. PJAS merupakan sumber

pangan di luar sarapan. Kualitas makanan yang dikonsumsi bergantung pada ketersediaan zat gizi dengan besarnya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

2) Penyakit infeksi

Infeksi dalam tubuh menyebabkan tubuh tidak berfungsi dengan baik. Kondisi demikian membuat beberapa fungsi organ tubuh turut mengalami kerusakan sehingga tidak mampu menyerap zat gizi dari makanan dengan baik. Anak-anak dengan kondisi malnutrisi rentan mengalami infeksi karena energi digunakan untuk penyembuhan bagian yang mengalami infeksi, di mana seharusnya energi tersebut digunakan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan.

b. Faktor tidak langsung

1) Ketersediaan pangan yang bergizi serta terjangkau

Ketersediaan pangan turut memengaruhi konsumsi pangan yang pada akhirnya berdampak pada status gizi. Apabila pangan telah terpenuhi, maka zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses tumbuh kembang, meningkatkan kecerdasan, dan proses biologis lainnya pun tercukupi. Dengan demikian harus tersedia makanan yang cukup dan bergizi di rumah dalam rangka menyejahterakan keluarga.

2) Budaya pola makan dan pola asuh anak

Pola makan dari berbagai daerah jelas berbeda-beda karena terkadang setiap daerah memiliki pantangan terhadap makanan tertentu. Meskipun hanya mitos namun budaya tersebut sampai sekarang masih ada yang patuh sehingga

makanan yang di dalamnya terdapat sumber zat gizi yang seharusnya di butuhkan oleh tubuh menjadi pantangan yang tidak pernah mereka makan. Pola asuh orang tua kepada anak misalnya kurangnya perhatian dan perawatan yang mereka berikan—baik mengenai kebersihan maupun sanitasi lingkungan—serta pemberian makan yang berdampak pada perkembangan dan pertumbuhan anak.

3) Kebersihan lingkungan sekitar

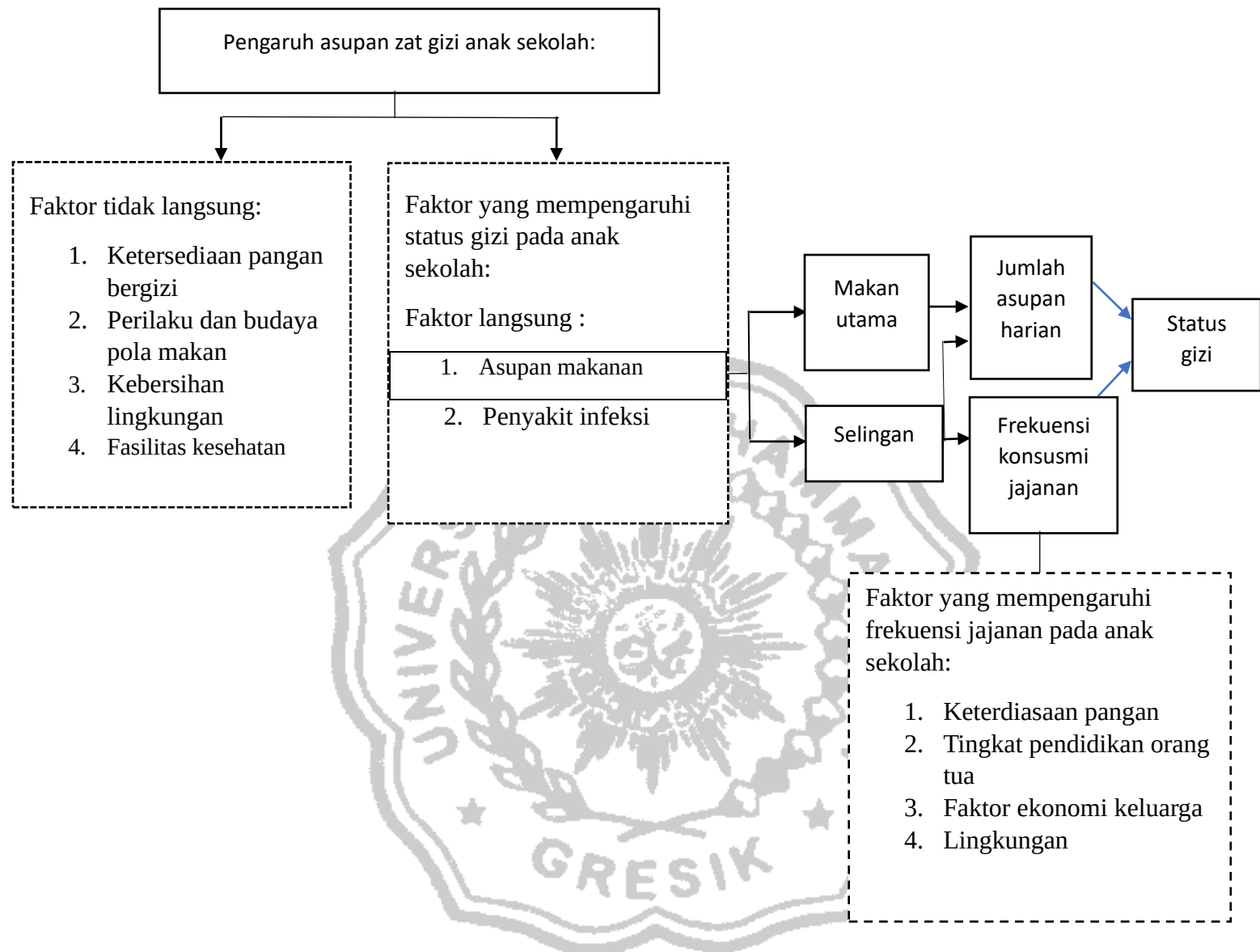
Lingkungan yang sehat mencakup ruang lingkup yang luas. Meliputi perumahan, penyediaan air bersih, pembuangan limbah rumah tangga dan pabrik, serta hal sejenis. Kesehatan lingkungan termasuk suatu upaya pengendalian kondisi lingkungan yang memberi pengaruh pada kelangsungan hidup manusia. Kondisi lingkungan yang kotor dapat menyebabkan seseorang terkena penyakit seperti infeksi saluran pernapasan (ISPA).

4) Fasilitas/sarana kesehatan

Guna mendorong status kesehatan dan gizi anak yang baik, sangat penting adanya fasilitas/sarana kesehatan yang memadai.

2.2 Kerangka Teori

Gambar 2.2 Kerangka Teori

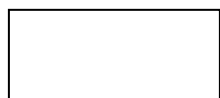


sumber : UNICEF (United Nations Children's Fun (2020), (Suhaimi, 2019)

Keterangan :



:Tidak diteliti



:Diteliti

2.3 Kerangka Konsep

Gambar 2.3 Kerangka Konsep

