

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Kebiasaan

2.1.1.1 Pengertian Kebiasaan

Kebiasaan merupakan perilaku yang menetap, tidak direncanakan, dan berlangsung secara otomatis. Kebiasaan merupakan perilaku yang dilakukan berulang-ulang dan dalam waktu yang lama. Kebiasaan pada umumnya sudah melekat pada diri seseorang, termasuk kebiasaan yang berbahaya bagi kesehatan, maka sulit untuk dirubah (Desmarani, 2017).

2.1.1.2 Kebiasaan Konsumsi Jajanan

Kebiasaan jajan yakni istilah untuk menggambarkan perilaku yang dilakukan berulang-ulang dan berhubungan dengan makanan jajanan seperti frekuensi makan, jenis makanan, kepercayaan terhadap makanan, preferensi terhadap makanan, dan cara pemilihan makanan. Makanan jajanan merupakan bagian tidak terpisahkan dari kehidupan anak sekolah dasar, karena konsumsi dan kebiasaan jajan anak akan mempengaruhi kecukupan energi dan zat gizi yang berujung pada status gizi anak. Konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah merupakan suatu kebiasaan yang hampir terjadi di seluruh dunia (Wiriastuti, 2019).

2.1.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Jajanan

Menurut (Damayanti dalam Nisa', 2022) ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku kebiasaan konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah, diantaranya:

1. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi jajanan pada anak sekolah. Ketika di lingkungan sekolah, anak akan mengikuti perilaku konsumsi jajanan teman sebaya nya, begitupun Ketika dilingkungan rumah, anak akan mengikuti perilaku kebiasaan konsumsi jajanan teman atau anggota keluarganya.

2. Tingkat Pendidikan Orang Tua

Tingkat Pendidikan orang tua yang rendah akan mengakibatkan tingkat pengetahuannya juga rendah, termasuk dalam hal zat gizi dan makanan jajanan. Semakin tinggi pengetahuannya, maka orang tua akan lebih dapat mendidik anaknya untuk memilih makanan jajanan yang baik dan tidak baik dikonsumsi.

3. Pola Asuh

Pola asuh yang baik diterapkan oleh orang tua adalah membiasakan anak untuk sarapan dirumah. Sarapan yang disiapkan yakni makanan yang mengandung nutrisi sesuai dengan kebutuhan anak.

4. Usia Anak

Semakin bertambahnya usia anak, maka pengetahuannya juga semakin bertambah. anak lebih bisa memilih makanan yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi.

5. Ekonomi

Faktor ekonomi yang rendah menyebabkan uang saku anak cenderung sedikit. Jika uang saku sedikit, anak akan cenderung membeli makanan sesuai dengan uang sakunya, tidak memperhatikan baik atau tidaknya makanan tersebut untuk dikonsumsi, yang terpenting adalah rasa kenyang. Begitupun sebaliknya, jika uang saku banyak, anak cenderung membeli semua jenis makanan atau dalam jumlah yang besar dan beragam.

6. Paparan Media Massa

Melalui media massa, semua informasi dapat tersampaikan. Sisi positifnya ada informasi mengenai makanan yang baik dikonsumsi atau juga disajikan. Namun, sisi negatifnya, iklan makanan yang menarik akan membuat minat anak untuk membelinya ketika diluar rumah.

7. Penampilan Jajanan

Di usia Sekolah Dasar (SD), rasa penasaran anak masih tinggi. Maka dari itu, anak akan tertarik untuk membeli makanan jajanan yang kemasan, warna, bentuk, dan cara penyajiannya yang menarik.

8. Sensasi Makanan

Anak cenderung menyukai makanan yang meninggalkan sensasi rasa yang manis seperti permen, coklat, dan sebagainya. Tetapi banyak juga anak yang menyukai sensasi rasa gurih seperti kandungan Monosodium glutamate (MSG) pada makanan.

2.1.1.4 Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan

Gaya hidup yang sering dilakukan anak disekolah adalah membeli jajanan dengan sembarangan menurut kesukaan mereka tanpa memperhatikan kandungan gizi dalam jajanan yang dibeli (Nugraheni, et al., 2018). Pada umumnya, anak lebih menyukai jajanan diwarung dan dikantin sekolah daripada makanan yang telah tersedia dirumah. Kebiasaan jajan bagi anak sekolah tersebut memiliki pengaruh atau dampak positif maupun negatif. Adapun pengaruh positifnya yakni anak tersebut bisa mengenal beragam makanan sehingga membantu anak untuk membentuk selera makan yang beragam. Namun semakin seringnya anak membeli makanan jajanan di luar dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatannya karena pengolahannya sering tidak higienis yang memungkinkan makanan jajanan terkontaminasi

oleh mikroba beracun maupun penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) yang tidak diizinkan.

Makanan jajanan yang saat ini sangat digemari anak sekolah adalah makanan jajanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi gula, dan tinggi garam seperti cokelat, keripik, kue, gorengan, dan pastry. Beberapa makanan jajanan tersebut dapat berkontribusi menyebabkan terjadinya overweight atau obesitas pada anak, juga akan berisiko terhadap kejadian penyakit degeneratif seperti hipertensi, hiperkolesterol, stroke, atau jantung koroner. Makanan jajanan mengandung banyak resiko, debu-debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit terutama pada sistem pencernaan. Belum lagi bila persediaan air terbatas, maka alat-alat yang digunakan seperti sendok, garpu, gelas dan piring tidak dicuci dengan bersih. Hal ini sering membuat orang yang mengonsumsinya dapat terserang berbagai penyakit seperti disentri, tifus juga penyakit perut yang lain (Andari, 2022).

2.1.1.5 Pengukuran Kebiasaan Konsumsi Jajanan

Pengukuran kebiasaan konsumsi jajanan menggunakan salah satu metode tidak langsung yang digunakan untuk menentukan status gizi. Penilaian status gizi secara tidak langsung yang digunakan yaitu survei konsumsi makanan. Adapun pengukuran survei konsumsi makanan untuk individu yaitu menggunakan metode *food recall-24 jam*, metode *estimated food recall*, metode *food weighing*, dan metode *food frequency* (Harjatmo, et al., 2017). Penelitian ini menggunakan metode *food recall-24 jam* dan metode *food frequency* dengan menggunakan alat bantu lembar kuesioner.

2.1.2 Jajanan

2.1.2.1 Pengertian Makanan Jajanan

Makanan jajanan menurut FAO (*Food Agriculture Organization*) adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan

dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain dan langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Makanan jajanan adalah makanan atau minuman yang diolah oleh penjual kemudian disajikan sebagai makanan siap santap dalam kemasan dengan bentuk yang bervariasi untuk menarik minat pembeli. Makanan jajanan umumnya di perjual belikan di tempat umum oleh pedagang kecil dan pedagang kaki lima (Yani & Reynaldi, 2022).

2.1.2.2 Jenis Jajanan

Jajanan merupakan makanan selingan yang dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar anak sekolah tetap berkonsentrasi, untuk mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah. Makanan selingan dapat berupa bekal dari rumah atau juga Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS). Berdasarkan (BPOM RI, 2013) Jenis pangan jajanan anak sekolah dibedakan menjadi 4 jenis, yaitu :

1. Makanan utama/sepinggian

Kelompok makanan utama dikenal dengan istilah “jajanan berat” karena bersifat mengenyangkan. Contohnya : mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong isi sayuran atau daging, dan lain-lain.

2. Camilan/*snack*

Camilan/*snack* merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah contohnya: gorengan, lemper, kue lapis, donat, dan jelly. Sedangkan camilan kering contohnya: keripik, biskuit, kue kering, dan permen.

3. Minuman

Minuman dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan. Contoh minuman yang disajikan

dalam gelas antara lain: air putih, es teh manis, es jeruk dan berbagai macam minuman campur (es cendol, es campur, es buah, es doger, jus buah, es krim). Sedangkan minuman yang disajikan dalam kemasan contohnya: minuman ringan dalam kemasan (minuman soda, teh, sari buah, susu, yoghurt).

4. Jajanan Buah

Buah yang biasa menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong. Buah utuh contohnya: buah manggis, buah jeruk. Sedangkan buah potong contohnya: pepaya, nanas, melon, semangka, dan lain-lain.

2.1.2.3 Jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) yang Perlu diperhatikan

Berikut merupakan beberapa jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) yang perlu diperhatikan (BPOM RI, 2013):

1. Jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) sumber energi

Energi atau sumber tenaga dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kekurangan energi dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, kurang konsentrasi, serta menyebabkan marasmus. Contoh jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) sumber energi adalah nasi goreng, bihun goreng, singkong dan ubi kukus, dan lain-lain.

2. Jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) sumber zat pembangun

Zat pembangun atau protein dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan kecerdasan, serta pengganti sel-sel yang rusak didalam tubuh. Kekurangan zat pembangun atau protein dapat menyebabkan penurunan kesehatan, kecerdasan dan kebugaran, bahkan bisa menghambat pertumbuhan anak. Contoh dari sumber protein yaitu ayam goreng, telur goreng, telur bebek asin, dan lain-lain.

3. Jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) sumber zat besi

Zat besi diperlukan tubuh untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia gizi besi yang ditandai dengan wajah pucat dan lemah/letih. Contoh PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) sumber zat besi yakni hati ayam, abon sapi, dan lain-lain.

4. Jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) tinggi serat

Serat diperlukan untuk mempermudah pencernaan serta memperlancar pembuangan zat sisa dalam tubuh. Kekurangan serat dapat menyebabkan sembelit. Contoh PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) tinggi serat yakni plecing kangkung, keripik ubi, dan lain-lain.

5. Jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) tinggi lemak

Lemak menyediakan asam lemak esensial yang dibutuhkan oleh tubuh serta membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K. Mengonsumsi lemak berlebih dapat mengakibatkan peningkatan berat badan hingga menyebabkan obesitas. Contoh PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) tinggi lemak yaitu sosis goreng, martabak manis, aneka macam gorengan, dan lain-lain.

6. Jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) tinggi garam

Garam umumnya mengandung natrium, dan biasanya terdapat pada bumbu penyedap dan pengawet makanan. Natrium berfungsi untuk mengatur tekanan darah, mengonsumsi natrium secara berlebihan beresiko akan meningkatkan tekanan darah. Anjuran konsumsi harian adalah satu sendok teh. Contoh PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) tinggi garam yakni aneka macam gorengan, seafood, kornet, dan lain-lain.

2.1.2.4 Pengukuran Survei Konsumsi Pangan

Menurut (Harjatmo, et al., 2017) Metode pengukuran konsumsi makanan untuk individu, antara lain:

1. Metode *Food Recall* 24 jam

Metode *food recall* 24 jam dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi selama 24jam yang lalu, mulai dari nama makanan yang dikonsumsi, komposisi dari makanan tersebut, dan juga berat dalam gram atau dalam Ukuran Rumah Tangga (URT) seperti sendok, gelas, piring, dan lain-lain. Untuk mendapatkan data kebiasaan asupan sehari-hari, perlu dilakukan wawancara minimal 2x24 jam, dengan hari yang tidak berurutan.

2. Metode *Estimated Food Recall*

Metode *estimated food recall* hampir sama dengan metode *food recall* 24 jam, perbedaannya adalah pada metode *estimated food recall* responden diminta untuk mencatat sendiri semua yang dikonsumsi baik makanan atau minuman setiap sebelum dikonsumsi dalam ukuran rumah tangga (URT) atau juga ditimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu, termasuk sisa makanan, cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut.

3. Metode *Food Weighing* (Penimbangan makanan)

Pada metode *food weighing*, responden atau bisa juga petugas menimbang dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dengan waktu beberapa hari tergantung dari tujuan, dana penelitian, dan tenaga yang tersedia. Apabila ada makanan yang tersisa, maka sisa makanan juga harus ditimbang sehingga dapat diketahui jumlah konsumsi makanan yang sebenarnya. Formulir pengumpulan data yang digunakan sama dengan formulir metode *food recall* 24 jam.

4. Metode *Food Frequency* (Frekuensi Makanan)

Metode FFQ (*Food Frequency Quotionnaire*) merupakan metode pengukuran konsumsi makanan yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pola atau kebiasaan makan individu dalam kurun waktu tertentu. Ada dua bentuk metode *food frequency* yakni metode FFQ kualitatif dan metode FFQ semi kuantitatif. Metode FFQ tergolong metode kualitatif karena pengukurannya menekankan pada frekuensi konsumsi makan. Informasi yang diperoleh berupa pola dan kebiasaan makan. Konsumsi makan yang ditanyakan adalah spesifik untuk zat gizi tertentu, makanan tertentu, atau kelompok makanan tertentu. Sedangkan metode *Semi Quantitative Food Frequency Quotionnaire* (SFFQ) merupakan metode untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi individu pada waktu tertentu. Yang membedakan antara Metode SFFQ adalah pada metode SFFQ responden juga ditanya mengenai rata-rata besaran atau ukuran tiap kali makan dalam bentuk berat (gram) atau ukuran rumah tangga (URT).

2.1.3 Status Gizi

2.1.3.1 Pengertian Status Gizi

Menurut Kemenkes RI dan WHO status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Status gizi merupakan sebuah unsur penting dalam membentuk kesehatan tubuh. Status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatsier dalam Wahyuni, 2019).

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi ketika tubuh memperoleh zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien sehingga pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan dapat optimal. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi

esensial. Sedangkan gizi lebih terjadi Ketika tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek membahayakan (Sudargo, et al., 2018).

2.1.3.2 Penilaian Status Gizi

Cara pengukuran status gizi yang paling sering digunakan saat ini adalah antropometri gizi. Pengukuran antropometri relatif lebih mudah dilaksanakan tetapi membutuhkan keterampilan, peralatan, dan keterangan saat pelaksanaannya. Dalam program gizi masyarakat seperti pemantauan status gizi balita dan anak sekolah menggunakan pengukuran antropometri untuk menilai status gizi. Antropometri berasal dari bahasa latin *anthropos* yang berarti manusia dan *metron* yang berarti pengukuran, jadi antropometri adalah pengukuran tubuh manusia (Purnomo, 2019).

Ditinjau dari tujuannya, pengukuran antropometri dibagi menjadi dua, yaitu ukuran massa jaringan dan ukuran linier. Pengukuran antropometri dengan massa jaringan diantaranya yaitu pengukuran berat badan, tebal lemak, dan lingkaran lengan atas. Ukuran massa jaringan bersifat sensitif, karena mudah berubah naik turun menggambarkan keadaan sekarang. Pengukuran antropometri dengan ukuran linier diantaranya pengukuran tinggi badan, lingkaran kepala, dan lingkaran dada. Ukuran linier sifatnya spesifik, karena perubahannya lambat dan menggambarkan riwayat masa lalu (Permatasari, 2020).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak Pasal 2, standar antropometri anak didasarkan pada parameter berat badan dan tinggi badan yang terdiri atas 4 (empat) indeks, meliputi:

1. Berat Badan menurut Umur (BB/U)

Indeks berat badan menurut umur (BB/U) memiliki keunggulan dapat mengukur status gizi akut/kronis, sensitif

terhadap perubahan dan dapat mendeteksi kegemukan. Adapun kelemahan dari indeks berat badan menurut umur yakni interpretasi keliru jika terdapat edema maupun asites, memerlukan data usia yang akurat, terjadi kesalahan dalam pengukuran yang disebabkan pengaruh pakaian juga gerakan anak, dan lain sebagainya.

2. Tinggi Badan menurut Umur (TB/U)

Indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) memiliki keunggulan diantaranya: baik untuk menggambarkan status gizi masa lampau, alat ukur dapat dibuat sendiri, murah, dan mudah dibawa. Selain memiliki keunggulan, ada beberapa kelemahan dari indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) yakni tinggi badan tidak cepat naik, pengukuran relatif sulit karena membutuhkan dua orang untuk melakukannya, serta erat kaitannya dengan status sosial ekonomi.

3. Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB)

Berat badan memiliki hubungan yang linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu. Indeks berat badan menurut tinggi badan memiliki keunggulan yaitu tidak membutuhkan data usia, dan dapat dengan mudah membedakan proporsi tubuh. Sedangkan kelemahan dari indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB) yakni membutuhkan dua macam alat ukur, pengukuran relatif lama, membutuhkan dua orang untuk melakukan pengukuran, serta sering terjadi kesalahan dalam pembacaan hasil pengukuran.

4. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Keunggulan indeks pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yaitu alatnya sederhana untuk memantau status gizi, sedangkan kelemahannya yakni tidak dapat diterapkan pada keadaan khusus, seperti adanya edema

dan asites. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak Pasal 4, pengukuran status gizi anak usia sekolah dasar menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Rumus perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah sebagai berikut:

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

Kemudian dicocokkan dengan rujukan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), pernyataan penilaian status gizi anak usia sekolah dasar yaitu dengan Z-Score. Adapun kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) adalah sebagai berikut:

- a. Gizi buruk : <-3 SD
- b. Gizi kurang : -3 SD sampai dengan <-2 SD
- c. Gizi baik : -2 SD sampai dengan +1 SD
- d. Gizi lebih : +1 SD sampai dengan +2 SD
- e. Obesitas : > +2 SD

2.1.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut UNICEF, ada dua faktor yang mempengaruhi status gizi yakni faktor langsung dan faktor tidak langsung. (Wityadarda, et al., 2023)

1. Faktor Langsung

a. Asupan Makanan

Asupan makanan merupakan cara untuk meningkatkan status gizi. Salah satu asupan makanan sebagai alternatif ketika anak sekolah adalah jajanan. Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dibutuhkan bagi anak yang tidak atau kurang sarapan dan tidak membawa bekal. Selain berfungsi sebagai sumber pangan jajanan, PJAS juga bisa berfungsi sebagai sumber pangan sarapan (BPOM RI, 2013).

Tingkat asupan gizi terhadap kualitas makanan bergantung pada keseimbangan zat gizi yang memadai sesuai dengan kebutuhan zat gizi tubuh. Kualitas gizi yang buruk dan asupan yang tidak mencukupi kebutuhan akan mempengaruhi kesehatan dan status gizi. Seseorang yang asupan gizinya rendah akan mengakibatkan rendahnya daya tahan tubuh yang menyebabkan tubuh mudah sakit. Hal tersebut disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi harian.

b. Penyakit Infeksi

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Betan, 2018) anak-anak yang menderita malnutrisi lebih rentan mengalami penyakit infeksi, hal tersebut disebabkan karena energi yang seharusnya digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan menjadi terhambat karena digunakan untuk penyembuhan penyakit infeksi. Pada anak yang gizinya terpenuhi juga memungkinkan untuk terkena malnutrisi jika terlalu sering mengalami demam, diare, atau penyakit infeksi lainnya.

2. Faktor Tidak Langsung

a. Ketersediaan Makanan

Pangan merupakan suatu kebutuhan mutlak bagi manusia untuk kelangsungan hidup. Pangan dan gizi memegang peranan penting dalam kesehatan. Oleh karena itu, makanan yang cukup dan bergizi harus tersedia, terutama di rumah sebagai modal utama untuk mensejahterakan keluarga. Ketersediaan pangan yang cukup akan mempengaruhi konsumsi pangan yang berlanjut mempengaruhi status gizi. Jika ketersediaan pangan terpenuhi, zat gizi yang masuk kedalam tubuh digunakan untuk pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan, serta proses biologis lainnya.

b. Pola Asuh

Pola asuh merupakan kemampuan untuk menyediakan waktu, dukungan, perhatian kepada seorang anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Pola asuh yang kurang tepat seperti kurangnya perhatian dan perawatan orang tua kepada anak, baik mengenai kebersihan, maupun sanitasi lingkungannya, serta perkembangan dan pertumbuhan anaknya.

c. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sebuah perilaku atau kebiasaan individu yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan menghindari penyakit serta hidup sehat. Dengan melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit infeksi dan penyakit lainnya.

d. Kesehatan lingkungan

Ruang lingkup kesehatan lingkungan meliputi: perumahan, pembuangan limbah rumah tangga dan pabrik, penyediaan air bersih, dan lain-lain. Kesehatan lingkungan merupakan upaya untuk mengendalikan kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi kelangsungan hidup. Kebersihan lingkungan yang buruk akan menimbulkan berbagai penyakit, diantaranya diare, cacingan, dan penyakit menular. Ketika seorang anak mengalami penyakit infeksi saluran pencernaan, maka penyerapan makanan akan terganggu sehingga akan menyebabkan terganggunya penyerapan makanan. Penyerapan makanan yang terganggu menyebabkan kurangnya nutrisi tubuh dan mempengaruhi status gizi.

e. Tingkat Pendapatan Orang Tua

Pendapatan merupakan sesuatu yang diperoleh dari hasil yang dikerjakan. Pendapatan rumah tangga adalah

jumlah pendapatan seluruh anggota keluarga per bulan dibagi dengan jumlah anggota keluarga, dinyatakan dalam rupiah/orang/bulan. Pendapatan keluarga dapat mempengaruhi daya beli dan secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi, karena keluarga yang mempunyai pendapatan yang tinggi mampu membeli bahan makanan yang cukup serta bergizi sehingga kebutuhan nutrisi tubuh anggota keluarganya terpenuhi.

2.1.4 Anak Sekolah Dasar

2.1.4.1 Pengertian Anak Sekolah Dasar

Anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan anak dengan rentang usia antara 6 hingga 12 tahun (Riani, et al., 2019). Memasuki masa sekolah dasar merupakan pengalaman yang luar biasa karena merupakan masa peralihan dari masa prasekolah saat di Taman Kanak-Kanak (TK) yang terbiasa dengan kebebasan, bermain, berlarian. Begitu juga dalam bersosialisasi, anak sekolah dasar harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut (Sabani, 2019) Pada masa jenjang Sekolah Dasar, dapat dibagi menjadi dua fase, yaitu:

1. Masa kelas rendah (usia 6 tahun hingga 9 tahun atau kelas I hingga kelas III Sekolah Dasar)

a. Karakteristik umum

- 1) Waktu reaksinya lambat;
- 2) Koordinasi otot tidak sempurna;
- 3) Suka berkelahi;
- 4) Gemar bergerak, bermain, memanjat;
- 5) Aktif bersemangat terhadap bunyi-bunyian yang teratur.

b. Karakteristik kecerdasan

- 1) Kurangnya kemampuan pemusatan perhatian;
- 2) Kemauan berpikir sangat terbatas;

- 3) Belum bisa menentukan pilihan;
- 4) Kegemaran untuk mengulangi macam-macam kegiatan.

c. Karakteristik sosial

- 1) Hasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat drama;
- 2) Berkhayal dan suka meniru;
- 3) Gemar akan keadaan alam;
- 4) Senang akan cerita-cerita;
- 5) Sifat pemberani;
- 6) Senang mendapat pujian.

d. Kegiatan gerak yang dilakukan

- 1) Anak pada masa kelas rendah suka menirukan apa yang dilihatnya baik dari televisi, internet, maupun secara langsung yang dilakukan oleh orang di sekitarnya.
- 2) Anak-anak kelas rendah secara spontan menampilkan gerak-gerak dari objek yang diamatinya. Tetapi dari pengamatan objek tersebut anak menampilkan gerak yang disukainya.

2. Masa kelas tinggi (usia 10 tahun hingga 12 tahun atau kelas IV hingga kelas VI Sekolah Dasar)

a. Karakteristik umum

- 1) Waktu reaksinya cepat;
- 2) Koordinasi otot sempurna;
- 3) Gemar bergerak dan bermain.

b. Karakteristik kecerdasan

- 1) Mempunyai kemampuan pemusatan perhatian;
- 2) Kemampuan berpikir lebih banyak;
- 3) Mampu menentukan pilihan.

c. Karakteristik sosial

- 1) Tidak suka pada hal-hal yang bersifat drama;
- 2) Gemar pada lingkungan sosial;
- 3) Senang pada cerita-cerita lingkungan sosial;
- 4) Sifat pemberani tetapi masih menggunakan logika;

d. Kegiatan gerak yang dilakukan

- 1) Anak memiliki kemampuan dalam menampilkan suatu kegiatan yang lebih tinggi. Jadi anak pada masa kelas tinggi mempunyai kemampuan untuk mengekspresikan dari kegiatan yang dilakukan;
- 2) Artikulasi, artinya anak pada masa kelas tinggi pelafalan katanya lebih mudah difahami orang lain.

2.1.4.2 Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah tentunya membutuhkan nutrisi yang cukup untuk menjalani kehidupannya, juga untuk pertumbuhan serta perkembangan kognitifnya. Berikut merupakan tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019:

Tabel 2. 1 Kebutuhan Makronutrien Harian Anak Usia Sekolah

Zat Gizi	Usia			
	4-6 tahun	7-9 tahun	10-12 tahun	
			Laki-laki	Perempuan
Energi (Kkal)	1.400	1.650	2.000	1.900
Protein (gr)	25	40	50	55
Lemak (gr)	50	55	65	65
Karbohidrat (gr)	220	250	300	280

Sumber: (Menteri Kesehatan RI, 2019)

Pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi harus sesuai atau paling tidak 10% kurang atau lebih dari kebutuhan harian. Apabila tubuh mengalami kekurangan energi dan zat gizi, maka status gizi kurang, begitupun sebaliknya gizi lebih terjadi ketika tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek membahayakan (Sudargo, et al., 2018). Drajat Martianto, seorang pakar gizi pada Institut Pertanian Bogor (2006) merekomendasikan bahwa kontribusi energi dan zat gizi sarapan yaitu 25%, 30% makan siang, 25% makan malam, dan 10% masing-masing untuk selingan pagi dan sore (Rohayati, 2014). Adapun kategori pemenuhan asupan makronutrien adalah:

Tabel 2. 2 Kriteria Pemenuhan Kebutuhan Makronutrien

Kategori	Tingkat Konsumsi
Defisit berat	<70% dari kebutuhan
defisit sedang	70-79% dari kebutuhan
defisit rendah	80-89% dari kebutuhan
Normal	90-119% dari kebutuhan
Berlebih	≥120% dari kebutuhan

Sumber: (WNPG, 2012)

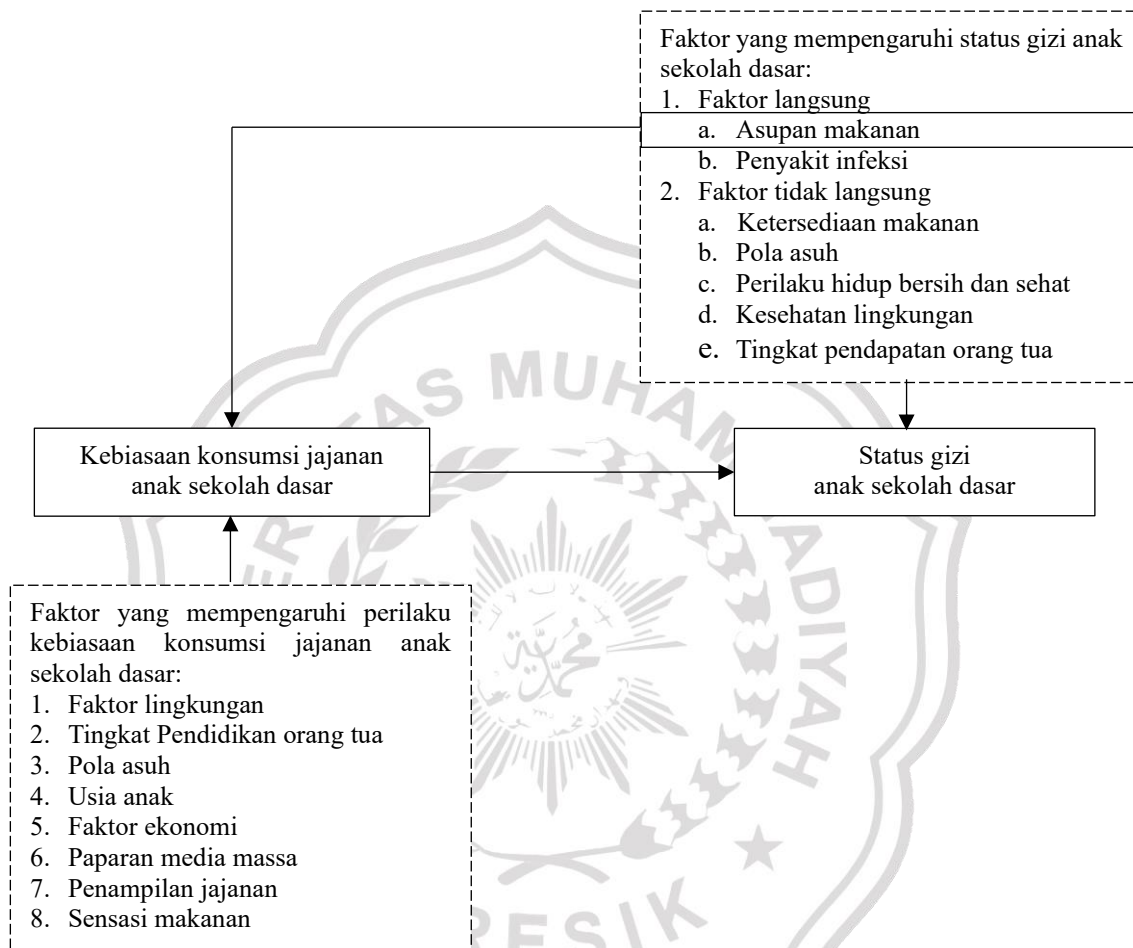
2.1.4.3 Masalah Gizi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah merupakan salah satu golongan yang rentan terhadap permasalahan gizi dan kesehatan (Kandinasti & Farapti, 2018). Masalah gizi pada anak usia sekolah adalah masalah kesehatan yang berpengaruh terhadap kecerdasan dan masa depannya. Menurut (Yanti, 2022) masalah gizi yang sering terjadi pada anak usia sekolah diantaranya:

- a. Kurang Energi Protein (KEP) disebabkan oleh kekurangan makanan sumber energi dan protein secara umum yang dapat menghambat pertumbuhan, rentan terhadap penyakit terutama penyakit infeksi, serta mengakibatkan rendahnya tingkat kecerdasan.
- b. Anemia Gizi Besi (AGB) menyebabkan penurunan kemampuan fisik atau produktivitas kerja, kemampuan berpikir, serta antibodi sehingga mudah terkena penyakit infeksi.
- c. Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY) pada anak-anak menyebabkan hambatan dalam pertumbuhan fisik maupun mentalnya.
- d. Kurang Vitamin A (KVA) dapat menyebabkan kebutaan, daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang infeksi, juga sering menjadi penyebab kematian pada anak-anak.
- e. Gizi lebih (Overweight) dan Obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa yang dapat menjadikan faktor risiko penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis. Dampak obesitas pada anak sangat

merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan yang lain.

2.2 Kerangka Teori



Sumber: Nisa (2022), Wityadarda, et al., (2023), (Menteri Kesehatan RI, 2020)

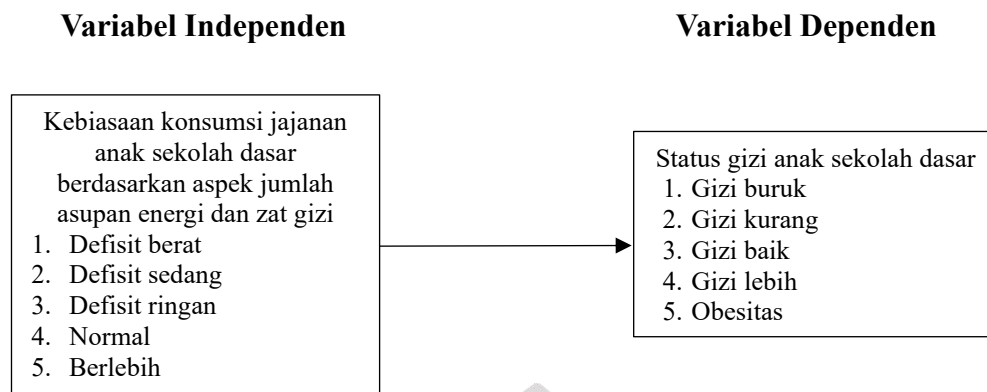
Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Keterangan:

 : Tidak diteliti

 : Diteliti

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

