

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Anak Sekolah**

Usia 6-12 tahun adalah usia rata-rata anak mengenyam pendidikan di sekolah dasar. Dengan demikian anak-anak ini mulai beradaptasi di luar lingkungan keluarganya dan bertemu dengan orang-orang baru. Pada akhir masa anak-anak ini, sebagian besar kode moralnya dipengaruhi oleh standar moral kelompoknya. Pada masa ini terdapat peningkatan yang pesat dalam pengertian dan ketetapan konsep. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya intelegensi dan kesempatan belajar (Galani, 2014).

Pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah akan terganggu karena anak rentan untuk menderita sakit, kurang gizi, atau anemia. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi proses belajar di sekolah seperti tidak konsentrasi, tidak dapat masuk sekolah hingga mempengaruhi prestasi belajar anak. Bila makanan yang dikonsumsi oleh anak tidak mencapai angka kecukupan gizi, maka akan dapat mengakibatkan gangguan gizi pada anak sekolah dasar. Hal ini dapat mempengaruhi konsentrasi belajar serta prestasi anak di sekolah (Galani, 2014).

#### **B. Status Gizi pada Anak**

##### **1. Definisi Status Gizi**

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan (Par'I, Holil M. dkk, 2017).

Status gizi kurang pada anak juga dapat disebabkan oleh berbagai hal, antara lain bisa karena kurang pengetahuannya orang tua terkait gizi, pola asuh orang tua, pendapatan orang tua dan lingkungan. Pengetahuan ibu tentang gizi akan berpengaruh signifikan terhadap status gizi anaknya (Ganganahalli et al., 2016).

Status gizi anak sekolah diukur berdasarkan umur (U), berat badan (BB), dan tinggi badan (TB). Prevalensi gizi buruk, gizi kurang, dan gizi lebih yang didasarkan pada indikator berat badan menurut umur (BB/U). Status gizi berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) dinyatakan dalam tinggi badan normal, pendek, dan sangat pendek. Indikator lain yang dipakai untuk menilai status gizi anak adalah berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), indikator ini menyatakan kurus, sangat kurus, dan gemuk (Almatsier dkk, 2011).

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi**

### **a) Faktor Internal**

Faktor internal yaitu faktor dalam tubuh manusia sendiri yang berpengaruh terhadap status gizi, seperti kemampuan tubuh untuk menyerap makanan yang masuk, keturunan atau kelainan-kelainan tubuh.

### **b) Faktor Eksternal**

- 1) Tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang gizi, yaitu pengetahuan gizi orang tuanya terutama ibunya.
- 2) Latar belakang sosial budaya, antara lain kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan. Perbedaan sosial budaya dalam perilaku hidup sehat dihubungkan dengan perbedaan setiap individu dalam menghadapi setiap permasalahan kesehatan mereka, akan tetapi saat ini masih banyak masyarakat yang lebih memikirkan materi daripada kesehatan mereka. Daya beli keluarga, dimana upaya pemenuhan konsumsi makanan berkaitan erat dengan daya beli suatu bahan makanan. Keluarga dengan pendapatan terbatas tentunya keanekaragaman makanan yang diperlukan tubuh kurang terjamin.
- 3) Jumlah anggota keluarga, dimana semakin banyak jumlah anggota keluarga makin banyak pula jumlah makanan yang harus disediakan. Bila daya beli rendah maka konsumsi pangan yang sesuai dengan kecukupan gizi juga tertekan.

### 3. Penilaian Status Gizi

Penentuan status gizi adalah metode penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (Khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Dalam penelitian ini status gizi responden digunakan pengukuran antropometri dengan indeks BB/U, TB/U, dan IMT/U (Supriasa, 2016).

Antropometri artinya ukuran tubuh manusia ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh di berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh (Supriasa, 2016).

Tabel.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak IMT/U usia 5-18 Tahun

	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun	Gizi Buruk ( <i>Severely Thinness</i> )	<-3SD
	Gizi Kurang ( <i>Thinness</i> )	-3SD sd <-2SD
	Gizi Baik ( <i>normal</i> )	-2SD sd +1SD
	Gizi Lebih ( <i>overweight</i> )	+1SD sd +2 SD
	Obesitas ( <i>Obes</i> )	>+2SD

Sumber : PMK No.2 Tahun 2020

### C. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendidikan, pengalaman orang lain media massa maupun lingkungan (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non

formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal (Wawan dkk, 2010).

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (*World Health Organization*) salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Menurut Notoatmodjo (2010) yang mengemukakan bahwa pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkatan pengetahuan, yakni :

**a) Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan, tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

**b) Memahami (*Comprehension*)**

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

**c) Aplikasi (*Application*)**

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

**d) Analisis (*Analysis*)**

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

**e) Sintesis (*Synthesis*)**

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

**f) Evaluasi (*Evaluation*)**

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan didasarkan pada suatu kriteria yang ditemukan sendiri atau norma- norma yang berlaku dimasyarakat.

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan tersebut sebagian besar berasal dari penglihatan dan pendengaran, dapat dijelaskan bahwa pengetahuan diperoleh dari berbagai sumber, misalnya lewat media massa, media elektronik, buku petunjuk, media poster, petugas kesehatan, kerabat dekat dan sebagainya.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya apabila tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan langsung lama. Pengukuran atau penilaian pengetahuan pada umumnya

dilakukan melalui tes atau wawancara dengan alat bantu kuesioner berisi materi yang akan diukur dari responden.

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu :

$$\text{Rumus : } IP = \frac{A}{N} \times 100$$

Keterangan:

A : Jumlah jawaban benar

N : Jumlah soal

Kategori penilaian sebagai berikut :

1. Kurang : Hasil presentase  $\leq 55\%$
2. Cukup : Hasil presentase 60-75%
3. Baik : Hasil presentase  $\geq 80-100\%$

## **D. Sarapan Pagi**

### **1. Definisi Sarapan Pagi**

Makan Pagi atau sarapan adalah menyantap makanan pada pagi hari dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Makan pagi merupakan waktu makan yang paling penting dan sangat dianjurkan untuk dipenuhi, karena alasan kesehatan.

Makan pagi atau sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Jumlah yang dimakan kurang lebih 1/3 dari makanan sehari.

Sarapan yang baik terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Sarapan juga mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien, seperti zat besi, vitamin B (thiamin, folate, riboflavin, niacin, vitamin B6 dan vitamin B12) dan vitamin D rata - rata lebih tinggi 20-60% pada anak yang sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan sarapan, dimana kebutuhan zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak-anak demi menunjang kegiatan sehari-hari (Angreini, 2017).

Sarapan pagi akan menyumbangkan sekitar 15% dari total asupan gizi sehari, ini adalah jumlah yang cukup dan signifikan. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000kkal dan 50g, maka makan pagi menyumbangkan 500kkal energi dan 12,5g protein. Seseorang yang tidak sarapan pagi sulit untuk memenuhi kecukupan gizinya. Siswa yang tidak makan pagi, kurang dapat mengerjakan tugas dikelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas, dan sering absen (Moh. Muchtar, 2011).

Sarapan yang baik harus mengandung makanan sumber karbohidrat, protein, tinggi serat, dan rendah lemak. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam. Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan ada ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama dalam melakukan aktifitas (Perdana, 2013).

## **2. Jumlah Asupan pada saat Sarapan**

Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam membantu mencegah *hipoglikemia*, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Hardiansyah, 2012). Hasil riset *Nestle* Indonesia 2012 empat dari sepuluh anak di Indonesia mengonsumsi sarapan yang tidak bergizi. Sarapan yang baik akan menyumbang energi sebanyak 15%-20%. Dengan status gizi yang baik atau optimal memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja otak. Kebutuhan energi 15%-20% berkisar 400-500 kalori dan 8-9 gram protein (Rozenah, 2017).

## **3. Jenis Sarapan**

Kebiasaan sarapan bersama keluarga berperan dalam perilaku konsumsi sarapan yang lebih baik pada anak. Jenis makanan yang biasa dikonsumsi untuk sarapan pada 45.6% subjek adalah makanan sepinggan, 32.4% makanan sepinggan dan jajanan, 30.9% nasi dan lauk pauk, dan hanya 1.5% dengan sarapan

lengkap (nasi, lauk pauk, sayur, dan minuman). Jenis menu sarapan pada hari sekolah lebih sering berupa makanan sepinggan, jajanan, dan minuman; sedangkan pada hari libur berupa nasi lengkap dengan lauk pauk dan sayur. Jenis sarapan yang banyak dikonsumsi oleh anak adalah nasi dan lauk pauk, nasi goreng, roti dan isi, dan mi instan. Pada hari sekolah berupa makanan sepinggan, jajanan, dan minuman lebih banyak dikonsumsi karena harga yang terjangkau (Sari, 2012).

#### **4. Kebiasaan Sarapan**

Membiasakan sarapan dengan rutin sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh dalam melakukan aktivitas yang optimal. Kegiatan sarapan pagi sangat penting terutama bagi anak sekolah. Kebiasaan sarapan memiliki 3 kategori, yaitu sering (4-6 kali seminggu), jarang (1-3 kali seminggu), dan tidak pernah apabila tidak pernah sarapan pagi setiap hari.

Anak yang terbiasa mengonsumsi makan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolahnya. Makan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Saat tidur, di dalam tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru, dan alat-alat tubuh lainnya.

Oksidasi ini akan mempengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika habis maka cadangan lemak yang diambil. Dalam keadaan seperti ini pasti tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Oleh karena itu dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran.

#### **5. Manfaat Sarapan**

##### **1) Meningkatkan Konsentrasi dan Prestasi**

Pengaruh orang tua terutama ibu dalam membentuk kebiasaan sarapan sangat penting. Anak usia sekolah dasar memerlukan bimbingan orangtua dalam



membentuk kebiasaan mereka. Ibu sangat berperan dalam menyiapkan menu sarapan yang baik untuk keluarga. Jika sejak dini diajarkan anak sekolah mengkonsumsi makanan sehat, mereka akan memiliki modal fisik bagus dan nutrisi otak yang cukup (Meriska, 2013). Asupan nutrisi optimal akan memberikan status gizi baik yang selanjutnya dapat memengaruhi prestasi belajar dan fungsi kognitif. Seperti ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Gajre dkk, Ghazi dkk dan Rampesaud dkk yang melaporkan bahwa kelompok anak dengan kebiasaan sarapan berpengaruh pada konsentrasi, memori, dan prestasi belajar (Khalida, 2015).

#### 2) Menurunkan Resiko Obesitas

Melewatkan sarapan dapat berisiko untuk menjadi obesitas dan memiliki gangguan kesehatan. Obesitas dapat terjadi karena ketika anak tersebut melewati sarapan dan merasa lapar maka mereka akan mengkonsumsi makanan berkalori lebih tinggi yang didapatkan dari makanan jajanan. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang terbiasa melewati sarapan akan memiliki risiko 3 kali lebih tinggi untuk ngemil dan sulit mengontrol nafsu makan mereka sehingga dapat menyebabkan obesitas (Mariza, 2013).

#### 3) Mempengaruhi Kemampuan Fisik

Sarapan juga sangat berpengaruh untuk kerja sistem tubuh anak. terutama dalam hal pemenuhan zat gizi yaitu dengan terpenuhinya zat gizi dalam tubuh maka dapat menunjang pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, dan kemampuan kerja otak. Cadangan energi yang rendah akan berdampak pada penurunan produktivitas dan prestasi belajar pada anak sekolah sebagai akibat kekurangan gizi

Dalam jangka panjang kekurangan energi akan menyebabkan energi yang buruk. Gejala yang ditimbulkan pada anak adalah kurang konsentrasi, lemas, lesu, pusing, mengantuk dan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit serta berdampak pada tekanan darah rendah dan anemia.

#### 4) Status Gizi yang Normal

Bagi anak yang tidak sarapan mempunyai risiko terhadap status gizi. Anak yang tidak sarapan akan cenderung mengkonsumsi makanan jajanan. Jajan yang

terlalu sering dapat mengurangi nafsu makan anak di rumah. Selain itu banyak makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Makanan jajanan yang dibeli atau dikonsumsi banyak mengandung energi dan lemak seperti makanan gorengan dan lainlain yang berpeluang menjadi gemuk sedangkan kalau jajanan yang dibeli seperti makanan ringan, es, permen yang memiliki kalori sedikit sehingga kalau ini dikonsumsi tiap hari maka anak akan menjadi gizi kurang (Ethasari, 2014).

## **E. Dampak Negatif Tidak Sarapan**

### *1) Hipoglikemia*

Pada anak yang tidak makan pagi, menipisnya persediaan glikogen otot tidak tergantikan. Untuk menjaga agar kadar gula darah tetap normal, tubuh lalu memecah simpanan glikogen dalam hati menjadi gula darah. Jika bantuan pasokan gula darah inipun akhirnya habis juga, tubuh akan kesulitan memasok jatah gula darah ke otak. Akibatnya anak bisa menjadi gelisah, bingung, pusing, mual, berkeringat dingin, kejang perut, dan bahkan bisa sampai pingsan. Ini merupakan gejala *hipoglikemia*/merosotnya kadar gula darah

Ketika melewatkan sarapan akan menimbulkan kekurangan sumber energi sehingga menyebabkan hipoglikemia. *Hipoglikemia* merupakan kondisi dimana kadar glukosa menurun, dan kondisi tersebut akan menyebabkan lemas, ngantuk, sulit untuk berkonsentrasi, serta turunnya kemauan untuk belajar (Wiharyanti, 2006)

### *2) Obesitas*

Orang yang tidak makan pagi merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada orang yang makan pagi karena asupan energi cenderung meningkat ketika makan pagi dilewatkan. Mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang banyak pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Hal inilah yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas.

### 3) Sering Mengantuk

Tidak sarapan dapat memengaruhi energi dan kemampuan untuk berkonsentrasi sepanjang hari menjadi negatif. Seseorang akan merasa lesu dan lemas untuk melakukan aktivitasnya. Kesadaran otak terus menerus menurun dan selalu saja dilanda kantuk yang hebat. Ketika hal ini terjadi bisa sangat merugikan karena dapat menghambat aktivitas yang ingin dilakukan.

### 4) Anemia

Anemia defisiensi besi disebabkan karena kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi yang tidak cukup, penyerapan tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak anak yang melewatkan kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia (Kalsum, 2016).

## **F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku**

Menurut Green LW, Kreuter MW (1999) secara harfiah banyak factor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Berdasarkan pendekatan pendidikan dan ekologi yang digunakan dalam program kesehatan penduduk, komponen penyebab perilaku dikelompokkan menjadi 3 yaitu :

- a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factor*) adalah faktor yang melatarbelakangi perubahan perilaku yang menyediakan pemikiran rasional/motivasi terhadap suatu perilaku. Faktor ini meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai, persepsi, kemampuan dan factor social demografi tertentu misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan dan pekerjaan.
- b. Faktor Pemungkin (*enabling factor*) adalah faktor yang memfasilitasi penampilan tindakan individu atau organisasi termasuk keterampilan, sumber daya atau penghalang yang dapat membantu atau merintangi keinginan perubahan perilaku. Factor ini meliputi ketersediaan, keterjangkauan sumber daya pelayanan kesehatan dan masyarakat,

keterampilan petugas dan semua kondisi. Yang dapat bertindak sebagai fasilitator atau penghalang.

- c. Factor Penguat (*Reinforcing Factor*) adalah faktor yang mengikuti perilaku yang memberikan penghargaan atau insentif untuk ketekunan atau pengulangan perilaku. Faktor ini meliputi dukungan social, teman sebaya, saran dan *feedback* ke petugas kesehatan.

## **G. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Anak**

### **1. Faktor Predisposisi**

#### a) Pengetahuan Tentang Gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh manusia melalui mata dan telinga.

Pengetahuan merupakan faktor yang penting dalam menentukan sikap dan kebiasaan seseorang terhadap makanan. Pengetahuan gizi juga merupakan peran penting untuk menjadikan hidup manusia sehat dan berkualitas (Fitri, 2012). Jika pengetahuan gizi seseorang tinggi maka cenderung untuk memilih makanan yang lebih murah dengan nilai gizi yang tinggi. Peningkatan pengetahuan ini juga dimungkinkan karena terdapat kesadaran siswa setelah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah, keluarga, atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas (Sofianita, 2015).

Anak-anak di negara maju sudah mendapat pendidikan sejak dini tentang gizi secara teratur. Anak-anak diajarkan untuk menyukai beragam jenis makanan, terutama jenis sayur-sayuran dan buah-buahan. Anak-anak juga diajarkan bagaimana cara menjaga kebersihan makanan dan memperhatikan pembungkus atau kaleng makanan, supaya terhindar dari makanan yang telah tercemar, rusak, dan kadaluwasa (Soekirman, 2000).

#### b) Sikap Terhadap Gizi

Sikap merupakan belum suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap masih merupakan reaksi tertutup,

bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka (Purnamasari, 2013).

Sikap belum otomatis terjadinya suatu tindakan. Seseorang melihat stimulus atau objek kesehatan terlebih dahulu, selanjutnya melakukan penilaian terhadap apa yang diketahui, dan mempraktekannya. Untuk mewujudkan suatu sikap yang menjadi tindakan yang nyata perlu adanya faktor yang mendukungnya seperti fasilitas.

#### c) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi. Kebutuhan energi pada laki-laki lebih banyak dibandingkan kebutuhan energi perempuan. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi

Jenis kelamin juga memegang peran yang penting dalam perkembangan fisik dan mental seseorang. Dalam hal anak yang baru lahir misalnya, anak laki-laki sedikit lebih besar daripada anak perempuan, tetapi anak perempuan kemudian tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki. Demikian juga dalam hal kematangannya, anak perempuan lebih dahulu daripada anak laki-laki.

## **2. Faktor Penguat**

#### a) Peraturan Orang Tua tentang Sarapan Pagi

Peraturan orang tua tentang pola makan merupakan salah satu faktor penting terhadap pola makan anak. Adanya peraturan orang tua menjadi pengaruh yang kuat pada pola makan yang sehat seperti rutin mengkonsumsi buah-buahan dan memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Orang tua dapat menjadi contoh yang baik dalam kebiasaan makan yang sehat dan berperan dalam ketersediaan makanan yang bernutrisi di rumah. Ketiadaan peraturan orang tua terhadap pola makan dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak yang tidak sehat. Ketiadaan peraturan orang tua tentang pola makan terhadap kebiasaan pola makan yang tidak sehat terhadap remaja laki-laki dan perempuan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan diantara keduanya.