

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Cahyanto, 2021).

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (*nutritional status*) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh (Par'i, Harjatmo, & Wiyono, 2017).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Permasalahan gizi terjadi karena pada perilaku makan seseorang yang tidak tepat, yaitu adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dengan angka kecukupannya sehingga akan berdampak pada status gizi. Status gizi dapat diartikan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Achmad Djaeni, 2018).

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (Par'i, Sugeng, & Harjatmo, 2017).

2. Klasifikasi Status Gizi

Tabel 1
Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U Anak Umur 5 – 18 Tahun

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z – Score)
Gizi Buruk	< - 3 SD
Gizi Kurang (thinness)	-3 SD sd <-2 SD
Gizi Baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD
Gizi Lebih (overweight)	+ 2 SD sd + 3 SD
Obesitas (obese)	>+ 3 SD

Sumber : Permenkes No 2 Tahun 2020 Standar Antropometri Anak

a. Gizi Kurang

Gizi kurang merupakan nutrisi dibawah angka rata-rata yang dimiliki oleh kondisi seseorang. Penyebab gizi kurang adalah karena seseorang mengalami kekurangan karbohidrat, lemak, protein, dan lemak yang sangat di butuhkan oleh tubuh.

b. Gizi Baik

Keadaan gizi seseorang terjadi karena seimbangny jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*required*) oleh tubuh yang berada pada -2 SD sd + 1 SD

c. Gizi Lebih

Status gizi lebih merupakan suatu keadaan dimana berat badan melebihi standar pada umumnya. Gizi lebih yang terjadi pada balita dapat memberikan dampak negatif, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Rahmadia & Mardiyah, 2021)

d. Obesitas

Obesitas merupakan salah satu akibat dari mengkonsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya, dapat terjadi apabila asupan energi melebihi pengeluaran energi yang akan mengakibatkan ketidakseimbangan energi dan

berdampak pada peningkatan berat badan. Asupan makan adalah jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu yang terdiri dari asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, serat serta konsumsi fastfood (Azzahra, Nedra, & Arsyad, 2023).

3. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi sebagai interpretasi sebuah data yang didapatkan dengan beberapa metode yang memiliki tujuan untuk identifikasi seseorang yang beresiko kesehatan serta memiliki status gizi buruk. Menurut Supraisa (2012), penilaian status gizi dapat dilakukan dengan berbagai cara baik langsung maupun tidak langsung, secara langsung berupa pemeriksaan klinis, pemeriksaan biofisik, pemeriksaan biokimia, dan antropometri. Antropometri merupakan metode yang paling sering digunakan dalam penilaian status gizi. Penilaian status gizi menggunakan metode antropometri berkaitan dengan pengukuran tubuh manusia dengan pengukuran komposisi tubuh dan dimensi tubuh berdasarkan tingkat umur dan tingkat gizi. Parameter antropometri yang sering digunakan dalam pengukuran yaitu berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) (Budiman, 2021).

Antropometri berasal dari kata *anthropo* yang berarti manusia dan *metri* adalah ukuran. Metode antropometri dapat diartikan sebagai mengukur fisik dan bagian tubuh manusia. Jadi antropometri adalah pengukuran tubuh atau bagian tubuh manusia. Dalam menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk menentukan status gizi. Konsep dasar yang harus dipahami dalam menggunakan antropometri untuk mengukur status gizi adalah konsep dasar pertumbuhan (Par'i, Harjatmo, & Wiyono, 2017).

Menurut (Permenkes, 2020) No 2 Pasal 4 Ayat 6, Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) untuk anak usia 5-18 tahun digunakan untuk menentukan kategori :

- a. gizi buruk (*severely thinness*)
- b. gizi kurang (*thinness*)
- c. gizi baik (normal)
- d. gizi lebih (*overweight*)
- e. obesitas (*obese*)

Pengukuran status gizi menggunakan indeks antropometri IMT menurut umur anak berdasarkan kurva *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) (Rawung, Wungouw, & Pangemanan, 2020).

IMT adalah salah satu indikator untuk memantau status gizi suatu populasi, khususnya status gizi yang berhubungan dengan berat badan. Untuk status gizi anak sekolah 5-18 tahun menggunakan IMT/U. Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Grafik IMT/U dan grafik BB/PB atau BB/TB cenderung menunjukkan hasil yang sama. Namun indeks IMT/U lebih sensitif untuk penapisan anak gizi lebih dan obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U $>+1SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas.

Rumus perhitungan IMT yaitu :

$$IMT = \text{Berat Badan} / (\text{Tinggi Badan})^2$$

Rumus Z – score IMT/U :

- Jika IMT anak $<$ median
(BB/U) = $(IMT \text{ anak} - IMT \text{ median}) / (IMT \text{ median} - (tabel - 1 SD))$
- Jika IMT anak $>$ median
(BB/U) = $(IMT \text{ anak} - IMT \text{ median}) / ((tabel + 1 SD) - IMT \text{ median})$

B. Pola Konsumsi

1. Pengertian Pola Konsumsi

Pola konsumsi anak sekolah merupakan kebiasaan makan yang terdiri dari jenis, jumlah makanan dan frekuensi makan yang dikonsumsi anak pada waktu tertentu. Anak sekolah memiliki karakteristik selalu aktif kegiatan fisik sehingga membutuhkan asupan energi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan zat gizi dapat dipenuhi apabila ibu memiliki

peranan penting dalam mengatur, mendidik, merawat dan menjaga anak, termasuk membiasakan anak untuk makan yang baik dalam keluarga. Ibu berperan untuk penyediaan dan pemberian makan terhadap keluarga mulia dari penyusunan menu, membuat dan menyajikan sesuai keinginan dan kebutuhan keluarga. Pemilihan dan penentuan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus ini akan membentuk kebiasaan makan didalam keluarga (Surijadi, Hapsari, & Rubai, 2021).

2. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi

Menurut (Surijadi, Hapsari, & Rubai, 2021) Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pangan pada anak sekolah dasar yaitu :

- a. Jenis kelamin
- b. Aktifitas fisik

Aktifitas fisik merupakan gerakan yang melibatkan otot rangka yang memerlukan energi. Aktifitas fisik menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan pada saat aktifitas fisik sehingga dapat mengontrol berat badan. Aktivitas fisik yang dilakukan anak sekolah berada di lingkungan tempat tinggal dan sekolah, yang di dalamnya mendukung proses tumbuh kembang anak. Anak sekolah dasar memiliki karakter cenderung aktif secara fisik, sehingga membutuhkan kecukupan energi yang tinggi.

- c. Usia ibu
- d. Pengetahuan ibu tentang gizi

Tingkat pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi pola konsumsi pangan dan pengetahuan tentang gizi seimbang untuk keluarga. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik mampu mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, tetapi status gizi pada anak lebih dipengaruhi oleh perilaku pemberian makan.

- e. Pekerjaan ibu

Pekerjaan ibu sangat berpengaruh, ibu rumah tangga murni yang tidak bekerja mempunyai banyak waktu untuk memperhatikan keluarganya. Banyaknya waktu yang dimiliki ibu dapat mengasuh anak, mengolah

makanan, mengatur pola makan dan penyediaan makanan bergizi yang akhirnya akan mempengaruhi status gizi anak.

f. Status ekonomi keluarga

Tingkat pendapatan keluarga berpengaruh terhadap kecukupan dan mutu makanan untuk anak, sehingga pendapatan yang tinggi akan meningkatkan mutu makanan dan status gizi anggota keluarganya. Tingginya status ekonomi ibu dapat mempermudah ibu untuk mengakses pengasuh dan mengatur pola makan anak, dan juga anak yang dititipkan ke nenek atau anggota keluarga lainnya lebih memungkinkan untuk memenuhi nutrisi sesuai kebutuhan anak. Status sosial ekonomi keluarga misalnya penghasilan yang rendah dari kepala keluarga dan pengetahuan tentang gizi yang rendah ditambah dengan budaya dalam keluarga antara lain kebiasaan makan dan adat istiadat akan mempengaruhi dalam proses pemilihan dan pengolahan makanan oleh ibu, karena pengolahan makanan yang baik akan mempengaruhi pola konsumsi anak.

3. Sayur Dan Buah-Buahan

Sayur dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan kerja dan fungsi organ tubuh. Sayuran yang berwarna hijau tua (bayam, daun katuk, daun singkong, kangkung, kacang panjang) dan berwarna merah atau oranye (kol, mentimun, lobak, wortel, tauge). Buah berwarna kuning atau oranye (jeruk, papaya, jambu biji) juga mengandung vitamin lebih banyak dibandingkan buah lainnya. Buah yang banyak mengandung vitamin tidak selalu berharga mahal. Contoh buah berwarna yang harganya murah adalah pisang, papaya, jambu biji dan nanas (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Menurut Sari (2012) manfaat sayur dan buah diantaranya adalah :

- a. Mengontrol berat badan atau obesitas
- b. Mampu menurunkan tekanan darah
- c. Menurunkan kadar kolestrol
- d. System kekebalan tubuh yang meningkat

4. Zat Gizi Penting Untuk Memaksimalkan Tumbuh Kembang Otak Anak

Pada masa sekolah, anak membutuhkan gizi tidak hanya untuk perkembangan dan pertumbuhannya, melainkan juga untuk perkembangan kecerdasan otak. Berikut ini adalah beberapa zat gizi penting untuk perkembangan otak anak usia sekolah.

a. Vitamin

Beberapa vitamin berfungsi untuk membantu kerja otak. Beberapa vitamin yang diperlukan oleh otak, di antaranya adalah tiamin dan vitamin B6 yang membantu pertumbuhan organ juga sistem saraf pusat pada bayi. Vitamin B6 juga membantu mengubah triptofan menjadi serotonin. Vitamin B12 membantu perkembangan otak janin dan sistem saraf. Asam folat membantu pembentukan zat-zat di dalam otak yang penting untuk menyimpan data dalam daya ingat. Asam folat juga di butuhkan untuk pembentukan selubung saraf otak setelah bayi lahir (Fikawati, Syafiq, & Veratamala, 2017).

b. Mineral mikro

Mineral juga dibutuhkan untuk membantu kerja otak. Beberapa mineral yang diperlukan adalah zat besi, seng, dan iodium. Zat besi dibutuhkan untuk perkembangan sel-sel otak yang memproduksi myelin dan enzim yang mensintesis neurotransmitter. Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat mengakibatkan risiko serius bagi ibu dan bayi termasuk penurunan kemampuan belajar serta memori secara permanen. Seng ditemukan dalam kadar tinggi di otak di mana ia melakukan peran katalitik, struktural, dan pengaturan metabolisme sel. Defisit jangka pendek dari seng dapat mengganggu fungsi mental dan neurologis, sementara defisit jangka panjang dari seng, terutama saat kehamilan, mengakibatkan penurunan perhatian, kemampuan belajar, memori, dan perilaku neuropsikologis. Iodium merupakan komponen hormon tiroksin dan berperan dalam perkembangan mental serta kecerdasan. Iodium dibutuhkan untuk mielinisasi sistem saraf pusat dan untuk perkembangan otak normal. Kekurangan mineral ini selama periode kritis perkembangan saat kehamilan dapat mengakibatkan retardasi mental serta perkembangan

saraf yang lebih rendah. Iodium dapat difortifikasi pada garam, sedangkan bahan alami yang mengandung iodium adalah sayuran, daging, dan ikan (Fikawati, Syafiq, & Veratamala, 2017).

C. Prestasi Belajar

1. Definisi Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai setelah melakukan kegiatan belajar, hasil tersebut merupakan kecakapan nyata yang dapat diukur langsung dengan menggunakan uji hasil belajar. Prestasi belajar diwujudkan dalam bentuk angka, ini dapat dilihat pada daftar nilai mata pelajaran, yang diperoleh oleh peserta didik setelah mengikuti ujian. Prestasi belajar merupakan salah satu kriteria untuk menilai kemajuan pendidikan, karena itu segala upaya diarahkan agar pencapaian prestasi belajar dapat diraih secara maksimal oleh peserta didik (Afni & Jumahir, 2020).

Prestasi belajar merupakan kemampuan peserta didik dalam mencapai materi pelajaran tertentu sesuai kurikulum, waktu dan kriteria tertentu. Prestasi belajar peserta didik banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor dari luar dirinya (eksternal). Prestasi yang dicapai siswa pada hakekatnya merupakan hasil interaksi dengan lingkungannya, yakni lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah yang menjadi sentral pendidikan (Afni & Jumahir, 2020).

Menurut Djamarah, prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individual maupun kelompok. Dalam KBBI, prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya). Pencapaian prestasi yang baik merupakan usaha yang tidak mudah, karena prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalam pendidikan formal, guru sebagai pendidik harus dapat mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa tersebut, karena sangat penting untuk dapat membantu siswa dalam rangka pencapaian prestasi belajar yang diharapkan.

Prestasi belajar yaitu tingkah laku anak dalam mempelajari pelajaran di sekolah yang dinyatakan dengan skor, yang diperoleh dari hasil tes mengenai

sejumlah materi pelajaran. Jadi, prestasi belajar yang dicapai anak dapat diketahui dengan pencapaian nilai ujian yang diperoleh anak, baik itu ujian yang berbentuk tes maupun non tes, dan yang bersifat formatif maupun sumatif.

Maka dapat dikatakan prestasi belajar diperoleh anak itu melalui serangkaian penilaian yang diberikan guru, baik yang berbentuk tes maupun non tes yang diwujudkan dengan nilai-nilai yang diperoleh anak dalam bentuk angka ataupun huruf, juga perilaku belajar yang ditampilkan anak berdasarkan hasil pembelajaran yang dia ikuti selama ini. Nilai tersebut didapatkan oleh anak dalam bentuk tulisan nilai, baik angka atau pun huruf pada buku ulangan anak, lembar kerja anak (LKS), rapor anak, dan ijazah. Sehingga dengan angka-angka tersebut, anak dapat memperoleh gambaran tentang prestasi belajarnya, apakah meningkat, menurun ataupun tetap (Musfiyyah & Maknun, 2022).

2. Faktor – faktor Pencapaian Prestasi Belajar Siswa

Pencapaian prestasi belajar anak dipengaruhi oleh banyak faktor. Karena secara individu, anak terdiri dari dua substansi yaitu fisiologis (fisik) dan psikologis (kejiwaan). Kemudian secara sosial, anak hidup dilingkungannya, baik keluarga, masyarakat, dan sekolah. Semua faktor ini, saling berkaitan dan saling berpengaruh satu sama lainnya dalam proses peningkatan prestasi belajar anak (Afni & Jumahir, 2020).

Menurut Simamora, Harahan & Kesumawati (2020) faktor – faktor pencapaian prestasi belajar terdapat 2 faktor utama yang memengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal ialah faktor yang berhubungan erat dengan segala kondisi siswa, meliputi:

1) Kesehatan fisik

Kesehatan fisik yang prima akan mendukung seorang siswa untuk melakukan kegiatan belajar dengan baik, sehingga ia akan dapat meraih prestasi belajar yang baik pula. Sebaliknya, jika siswa yang

sakit, apalagi kondisi sakitnya sangat parah dan harus dirawat secara intensif di rumah sakit, maka ia tidak dapat berkonsentrasi belajar dengan serius. Tentu saja ia pun tidak akan dapat meraih prestasi belajar dengan baik bahkan bisa berakibat pada kegagalan belajar (*learning failure*).

2) Psikologis

a) Intelegensi (*intelligence*)

Taraf intelegensi yang tinggi (*high average, superior, genius*) pada seorang siswa, akan memudahkan baginya dalam memecahkan masalah-masalah akademis di sekolah. Dengan kemampuan intelegensi yang baik tersebut, maka mereka pun akan mampu meraih prestasi belajar terbaik. Sebaliknya siswa yang memiliki taraf intelegensi rendah, itu ditandai dengan adanya ketidakmampuan dalam memahami berbagai macam masalah-masalah pelajaran akademis, sehingga sangat berpengaruh pada prestasi belajar yang rendah. Intelegensi seseorang itu sangat berpengaruh pada keberhasilan belajar yang dicapainya. Dapat dikatakan bahwasanya prestasi belajar biasanya berkorelasi searah dengan tingkat intelegensi, maknanya yaitu semakin tinggi tingkat intelegensi seseorang, maka semakin tinggi pula prestasi belajar yang dicapainya. Bahkan menurut para ahli, bahwasanya intelegensi itu ialah modal utama dalam belajar dan mencapai hasil yang optimal. Tetapi dengan adanya perbedaan intelegensi yang dimiliki oleh siswa bukan berarti membuat guru harus selalu memandang rendah pada siswa yang kurang. Akan tetapi guru harus mengupayakan agar pembelajaran yang ia berikan dapat membantu semua siswa, tentu saja dengan metode dan strategi yang bermacam-macam.

b) Bakat siswa (*aptitude*)

Merupakan suatu kemampuan potensial yang dimiliki semua orang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang. Dengan demikian, sebetulnya setiap orang itu memiliki bakat dalam arti berpotensi untuk mencapai prestasi sampai ke tingkat tertentu

sesuai dengan kapasitas masing-masing. Jadi secara global bakat itu hamper mirip dengan intelegensi. Dengan demikian sebabnya seseorang anak.

c) Minat

Minat adalah ketertarikan secara internal yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu atau kecenderungan dan keairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Sifat minat itu bisa temporer tetapi bisa juga menetap dalam jangka waktu yang panjang. Minat temporer (*temporary interest*) hanya bertahan dalam jangka waktu pendek, dalam hal ini bisa dikatakan minat yang rendah (*low interest*). Minat yang kuat (*high interest*), pada umumnya sudah pasti bisa bertahan lama karena seseorang benar-benar memiliki semangat, gairah dan keseriusan yang tinggi dalam melakukan sesuatu hal dengan baik. Contohnya, apabila dikaitkan dengan suatu mata pelajaran, maka ia akan sungguh-sungguh dalam mempelajari materi pelajaran tersebut. Dengan hal seperti ini akan mengakibatkan seseorang bisa meraih prestasi belajar yang tinggi. Namun mereka yang tidak memiliki minat (minatnya rendah) terhadap suatu pelajaran, maka sampai kapan pun ia tidak pernah serius dalam belajar, dan akibatnya prestasi belajarnya pun rendah.

d) Kreativitas

Kreativitas yaitu kemampuan untuk berpikir alternatif dalam menghadapi suatu masalah, sehingga dapat menyelesaikan masalah tersebut dengan cara yang baru dan unik. Kreativitas dalam belajar itu sangat memberikan pengaruh positif bagi individu untuk mencari cara-cara terbaru dalam menghadapi suatu masalah akademis, sehingga tidak akan putus asa dalam belajar.

3) Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh. Motivasi belajar (*learning motivation*) merupakan suatu dorongan yang menggerakkan seorang pelajar untuk sungguh-sungguh dalam belajar menghadapi

pelajaran di sekolah. Sedangkan Motivasi berprestasi (*achievement motivation*) merupakan motivasi yang akan mendorong individu untuk meraih prestasi belajar yang setinggi-tingginya.

4) Kondisi Psikoemosional yang stabil

Kondisi emosi adalah bagaimana keadaan perasaan suasana hati yang dialami oleh seseorang. Kondisi emosi dapat dipengaruhi oleh pengalaman dalam kehidupannya. Contohnya: Ketika putus hubungan dengan kekasihnya, maka membuat seorang pelajar tidak semangat dalam belajarnya karena ia merasa sedih, galau, bahkan depresi, sehingga mengakibatkan rendahnya prestasi belajarnya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar individu, baik berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial.

1) Lingkungan fisik sekolah (*school physical environmental*)

Adalah lingkungan yang berupa sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah yang bersangkutan. Sarana dan prasarana di sekolah yang memadai seperti ruang kelas, papan tulis (*whiteboard*), spidol, perpustakaan lengkap, laboratorium, dan sarana belajar lainnya. Dengan adanya kelengkapan sarana dan prasarana maka akan sangat berpengaruh positif bagi siswa dalam meraih prestasi belajar yang diinginkan.

2) Lingkungan sosial kelas (*Class Climate environment*)

Adalah suasana psikologis dan sosial yang terjadi selama proses belajar mengajar antara guru dan murid di dalam kelas. Karena dengan adanya iklim kelas yang kondusif akan membawa siswa untuk semangat dalam belajar dan mempelajari materi pelajaran dengan baik.

3) Lingkungan sosial keluarga (*Family sosial environment*)

Adalah suasana interaksi sosial antara orang tua dengan anak-anak dalam lingkungan keluarga. Orangtua yang tidak mampu dalam mengasuh dan membimbing anak-anak dengan baik, karena orangtua cenderung otoriter sehingga anak-anak bersikap patuh semu

(*pseudoobedience*) dan memberontak atau membantah apabila di belakang orang tua. Pengasuhan permisif yang selalu memperbolehkan seorang anak untuk berperilaku apa saja, tanpa ada perhatian dari orang tua, akibatnya anak tersebut tidak akan mengetahui tuntutan dan tanggung jawab dalam hidupnya sebagai seorang pelajar.

3. Penilaian Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan (Permendikbudristek, 2022) Nomor 21 menjelaskan tentang penilaian pendidikan TK, SD, SMP, SMA, sederajat dinyatakan bahwa yang dimaksud dalam penilaian adalah suatu proses pengolahan dan pengumpulan informasi untuk mengetahui kebutuhan belajar dan capaian perkembangan atau hasil belajar peserta didik, sedangkan Standar Penilaian Pendidikan adalah kriteria minimal mengenai mekanisme penilaian hasil belajar peserta didik.

Terdapat tiga tujuan penilaian hasil belajar peserta didik, yaitu secara berkeadilan, objektif, dan edukatif.

- a. Penilaian Hasil Belajar Secara Berkeadilan merupakan penilaian yang tidak memandang dari identitas, latar belakang, atau kebutuhan khusus peserta didik
- b. Penilaian Hasil Belajar Secara Objektif merupakan penilaian yang didasarkan pada informasi faktual atas pencapaian perkembangan atau hasil belajar peserta didik
- c. Penilaian Hasil Belajar Secara Edukatif merupakan penilaian yang hasilnya digunakan sebagai umpan balik bagi pendidik, peserta didik, serta orang tua untuk meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar.

Terdapat lima prosedur penilaian hasil belajar peserta didik, yaitu :

- 1) Perumusan Tujuan Penilaian Pemilihan
- 2) Pengembangan Instrumen Penilaian
- 3) Pelaksanaan Penilaian
- 4) Pengolahan Hasil Penilaian
- 5) Pelaporan Hasil Penilaian

4. Karakteristik Prestasi Belajar

Menurut Rosyid, Mansyur & Abdullah (2019) karakteristik belajar juga menjadi bagian dari karakteristik interaksi belajar yang bernilai edukatif dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Prestasi belajar memiliki tujuan
Tujuannya adalah untuk membantu anak didik dalam suatu perkembangan tertentu.
- b. Mempunyai prosedur
Untuk mencapai tujuan pembelajaran antara yang satu dan yang lainnya, perlu ada prosedur dan rancangan pembelajaran yang berbeda beda.
- c. Adanya materi yang telah ditentukan
Materi belajar harus ditentukan sebelum pembelajaran dimulai, sehingga setelah proses pembelajaran selesai proses evaluasi berjalan dengan baik untuk menentukan pencapaian prestasi belajar peserta didik.
- d. Ditandai dengan aktivitas anak didik
Aktivitas peserta didik dalam hal ini baik secara fisik maupun mental aktif. Hal inilah yang nantinya mendukung proses pembelajaran agar proses tersebut dapat memberikan pengaruh sesuai dengan konsep CBSA (Cara Belajar Siswa Aktif) kepada peserta didik.
- e. Pengoptimalan peran guru
Guru harus siap sebagai mediator dalam segala situasi proses interaksi edukatif, sehingga guru merupakan tokoh yang akan dilihat dan ditiru tingkah lakunya oleh peserta didik.
- f. Kedisiplinan
Dengan menjalankan proses belajar sesuai kaidah tersebut, secara otomatis siswa akan mempunyai kedisiplinan yang melekat pada diri mereka.

- g. Memiliki batas waktu
Setiap tujuan akan diberi waktu tertentu, kapan tujuan harus sudah dicapai
- h. Evaluasi
Evaluasi disini lebih terhadap kegiatan penilaian yang dilakukan oleh guru terhadap murid setelah proses pembelajaran berlangsung

D. Anak Sekolah

1. Definisi Anak Sekolah

Anak usia sekolah merupakan kelompok anak yang berada pada masa aktif terhadap perkembangan dan pertumbuhan dimana fisik, mental, serta kemampuan sosial mengambil bagian dalam masa aktif ini (Rawung, Wungouw, & Pangemanan, 2020). Anak usia sekolah dari usia 6-12 tahun. Anak usia sekolah memiliki tumbuh kembang dengan kecepatan genetik masing-masing, sudah mulai terlihat dengan perbedaan tinggi badan anak. Beberapa anak terlihat relatif lebih tinggi atau lebih pendek. Anak pada usia sekolah 6-12 tahun melakukan aktivitas nya sebagian besar diluar rumah, seperti bermain dan olahraga. Pada jam istirahat saat bermain dan olahraga, biasanya digunakan anak untuk mengonsumsi makanan dalam rangka memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi mereka (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

2. Masalah Gizi Pada Anak Sekolah

Masalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan anak usia sekolah yang dapat menyebabkan gangguan fisik, psikologis dan prestasi akademik menurun (Saifah, Sahar, & Widyatuti, 2019). Pada anak usia sekolah dasar, masalah gizi ini masih cukup tinggi. Masalah gizi yang umumnya sering ditemukan pada anak usia sekolah di Indonesia adalah pendek, sangat kurus, kegemukan/obesitas, dan anemia (Sulistiawati, Pratiwi, & Fitriana, 2019).

Berdasarkan data UNICEF tahun 2019, yaitu sekitar 3 dari 10 anak kurang dari 5 tahun mengalami stunting, 1 dari 10 mengalami kekurangan berat badan, seperlima diantaranya mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan pemantauan dari “Pemantau Status Gizi tahun 2017” menunjukkan bahwa prevalensi pendek pada anak usia 5-12 tahun (menurut TB/U) adalah 27,7%

(19,4% pendek dan 8,3% sangat pendek), prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun adalah 10,9% (7,5 kurus dan 3,4% sangat kurus) (Kemenkes RI, 2018).

Seorang anak yang mengalami masalah pada gizinya akan mudah terkena suatu penyakit dan prestasi belajar yang menurun. Masalah gizi yang dialami diakibatkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan dan ketidaktepatan dalam memilih makanan (Saifah, Sahar, & Widyatuti, 2019).

Pemilihan bahan makanan yang tepat disertai pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan akan mewujudkan status gizi yang baik. Asupan makan yang kurang dari yang dibutuhkan akan mengakibatkan tubuh menjadi kurus dan mudah terkena suatu penyakit. Sebaliknya, asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh maka akan mengakibatkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi (Panjaitan, Siagian, Hartono, 2019)

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Menurut (Pritasari, 2017) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi anak sekolah, yaitu :

- a. Usia
- b. Aktivitas Fisik
- c. Sikap Terhadap Makanan
- d. Tidak Suka Makanan-Makanan Yang Bergizi

4. Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi Anak Sekolah

Recommended Dietary Allowance (RDA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan rata-rata zat gizi dan energi yang harus terpenuhi dari makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh hampir semua orang berdasarkan jenis kelamin, golongan usia, ukuran tubuh, dan aktivitas untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Kebutuhan gizi merupakan jumlahnya energi dan zat gizi minimal yang dibutuhkan oleh setiap individu untuk mempertahankan kesehatannya. AKG yang disarankan didasarkan pada ukuran berat badan masing-masing kelompok usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Pritasari dkk., 2017).

Menurut (Permenkes, 2019) Nomor 28 menjelaskan tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.

Tabel 2

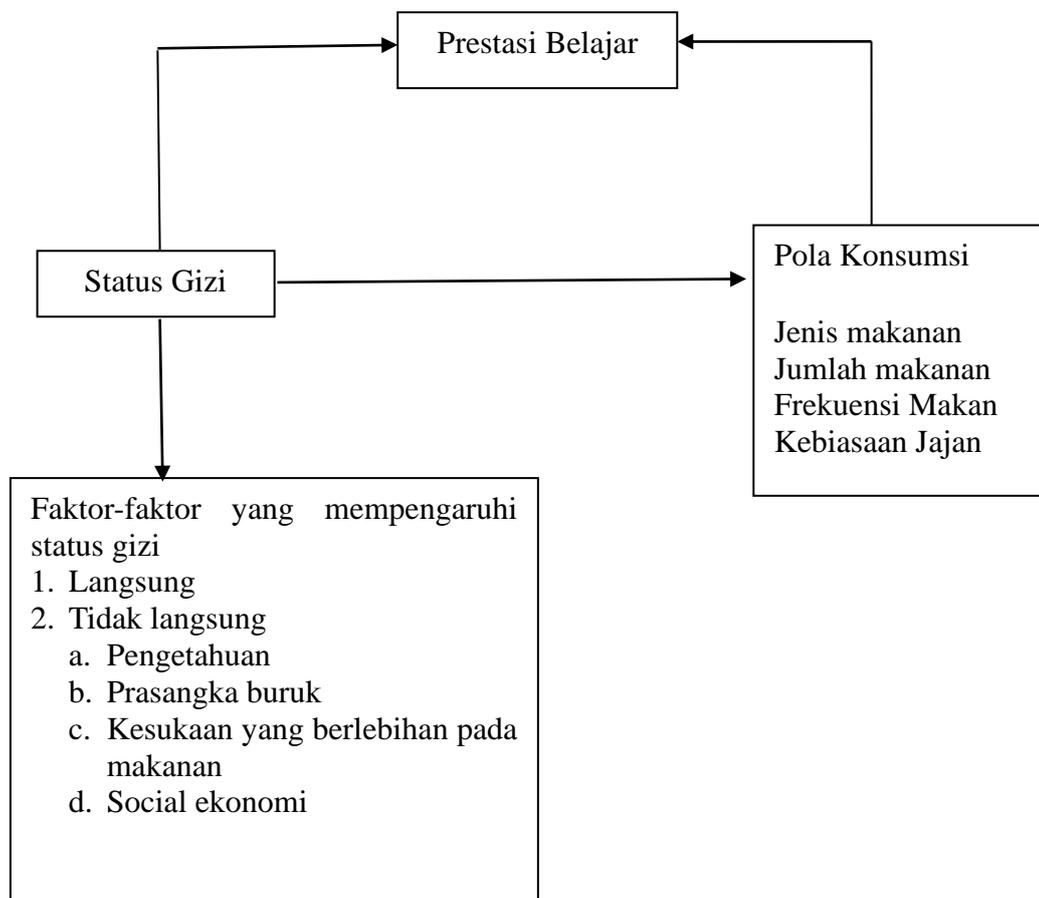
Angka kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Air, dan Vitamin

Kelompok umur	Energy (gram)	Protein (gram)	Lemak (gram)	KH (gram)	Air (ml)	Vitamin (mg)		
						D	E	K
Anak								
4-6 tahun	1400	25	50	220	1450	15	7	20
7-9 tahun	1650	40	55	250	1650	15	8	25
Laki laki								
10-12 tahun	2000	50	65	300	1850	15	11	35
Perempuan								
10-12 tahun	1900	55	65	280	1850	15	15	15

Sumber: AKG, 2019

E. Kerangka Teori

Prestasi belajar dipengaruhi oleh status gizi dan pola konsumsi makanan. Status gizi sendiri di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu langsung dan tidak langsung. Faktor langsung terdiri dari pengetahuan, prasangka buruk, kesukaan yang berlebihan pada makanan, sedangkan pola konsumsi terdiri dari jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan dan kebiasaan jajan. Berdasarkan teori tersebut disusunlah kerangka teori seperti berikut:



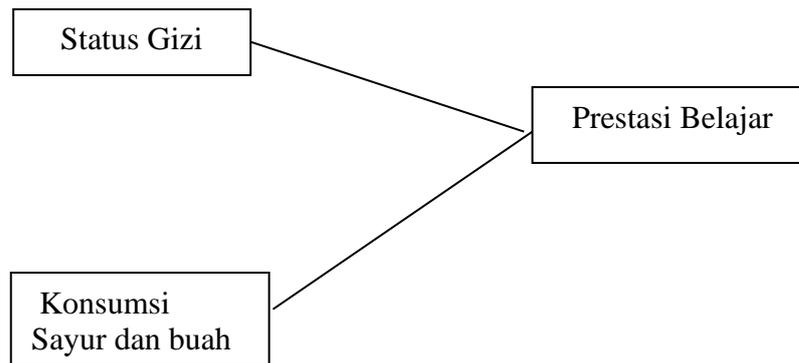
Gambar 1

Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Dicky, 2018 dan Brown, 2013

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini merupakan kerangka yang akan diteliti. Penelitian ini difokuskan untuk melihat gambaran status gizi, pola konsumsi sayur, buah dan prestasi belajar. Sehingga tersusunlah kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 2
Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Status Gizi	Melakukan pengukuran antara tinggi badan dan berat badan kemudian didapatkan hasil kondisi tubuh seseorang	Menimbang mengukur BB dan TB serta melihat tabel standar antropometri (IMT/U)	1. Timbangan berat badan dengan ketelitian 0,5 kg 2. Microtoise dengan ketelitian 0,1 cm 3. Interpretasi menggunakan <i>Z-score</i> IMT/U	1 = Gizi Buruk, jika < -3 SD 2 = Gizi Kurang, jika -3 SD sd < -2 SD 3 = Gizi Baik, jika -2 SD sd $+1$ SD 4 = Gizi Lebih, jika $> +2$ SD sd $+3$ SD 5 = Obesitas, jika $> +3$ SD (Permenkes,2020)	Ordinal
2.	Konsumsi sayur	Untuk mengetahui konsumsi sayur siswa selama 1 bulan terakhir	Wawancara	FFQ Semi Kuantitatif	1 = Baik, jika dikonsumsi ≥ 250 gr 2 = kurang, jika dikonsumsi ≤ 250 gr (Kemenkes,2014)	Ordinal
3.	Konsumsi buah	Untuk mengetahui konsumsi buah siswa selama satu bulan terakhir	Wawancara	FFQ Semi Kuantitatif	1 = Baik, jika dikonsumsi ≥ 150 gr 2 = kurang, jika dikonsumsi ≤ 150 gr (Kemenkes,2014)	Ordinal

4.	Prestasi Belajar Siswa	Untuk mengetahui prestasi belajar dapat diketahui melalui nilai rata rata raport.	Dilihat dari nilai rata rata raport semua mata pelajaran selama 1 semester terakhir (genap) tahun ajaran 2023/2024	Raport siswa	1 = Sangat baik, jika 89-100 2 = Baik, jika 77-88 3 = Cukup, jika 65-76 (Range nilai mutu sekolah)	Ordinal
----	------------------------	---	--	--------------	---	---------