

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

Usia 6-12 tahun adalah usia rata-rata anak mengenyam pendidikan disekolah dasar. Dengan demikian anak-anak ini mulai beradaptasi diluar 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 ketidak seimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antara individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan (Par'I, Holil M. dkk, 2017)

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Secara umum kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan

memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi, sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas, disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja (Almatsier, 2010).

2. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Suharjo (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seorang di sebabkan oleh 2 Faktor yaitu faktor langsung dan tidak langsung.

1. Faktor Langsung

a. Asupan Makan

Asupan makan yang banyak akan mempengaruhi status gizi dari seseorang anak-anak berjenis kelamin laki-laki lebih banyak mendapatkan asupan makan maka cukup dibandingkan anak perempuan. Laki-laki membutuhkan asupan lebih besar sebab laki-laki mengeluarkan tenaga di bandingkan perempuan

b. Penyakit infeksi

Anak yang makanya tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya akan melemah dan akan mudah terserang penyakit. Anak yang sering sakit berat badannya akan menurun, sehingga akan berpengaruh terhadap status gizinya.

2. Faktor Tidak Langsung

a. Ketahanan pangan keluarga

Ketahanan pangan keluarga adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarga baik secara kuantitas maupun kualitas (Alatas, 2011).

b. Pelayanan Kesehatan dan Sanitasi Lingkungan

Semakin mudah akses dan keterjangkauan anak dan keluarga terdapat pelayanan kesehatan dan ketersediaan air bersih, semakin kecil resiko anakterkena penyakit dan kekurangan gizi (Alatas, 2011)

c. Pola Asuh Orang Tua

Secara etimologi, pola asuhan berasal dari kata pola dan asuh. Pola berarti bentuk, tata cara dan asuh berarti menjaga, merawat dan mendidik, pola asuh berarti bentuk atau sistem alam menjaga, merawat dan mendidik. Jika pola asuh orang tua berarti perilaku atau tatacara yang diterapkan oleh orang tua berarti perilaku atau dalam mendidik, menjaga dan merawat (Efendhi, 2014).

d. Akses Terhadap Pangan

Semakin mudah akses pangan yang dijangkau maka masyarakat semakin mudah dalam mendapatkan sumber pangan yang diinginkan dari suatu wilayah dikatakan berada dalam kondisi tahan pangan dapat digambarkan salah satunya dengan ketersediaan pangan wilayah tersebut (Arisma, 2010).

e. Aktivitas Fisik

Ermona dan Bambang (2018) menyatakan aktivitas fisik yang rendah dapat mempengaruhi status gizi anak. Anak dengan aktivitas rendah banyak yang mengalami kegemukan dan obesitas dikarenakan tidak keseimbangan antara *intake* energi yang di keluarkan dari tubuh.

C. Penilaian Status Gizi

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, Holil M. dkk, 2017).

Pertumbuhan adalah terjadinya perubahan sel-sel tubuh, terdapat dalam dua bentuk yaitu bertambahnya jumlah sel dan terjadinya pembelahan sel, secara akumulasi menyebabkan terjadinya perubahan ukuran tubuh. Jadi pada dasarnya menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menilai pertumbuhan. Mengapa antropometri digunakan sebagai indikator status gizi.

Terdapat beberapa alasan kenapa antropometri digunakan sebagai indikator status gizi, yaitu:

1. Pertumbuhan seorang anak agar berlangsung baik memerlukan asupan gizi yang seimbang antara kebutuhan gizi dengan asupan gizinya.
2. Gizi yang tidak seimbang akan mengakibatkan terjadinya gangguan pertumbuhan, kekurangan zat gizi akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, sebaliknya kelebihan asupan gizi dapat mengakibatkan tumbuh berlebih (gemuk) dan mengakibatkan timbulnya gangguan metabolisme tubuh.
3. Antropometri sebagai variabel status pertumbuhan dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai status gizi.

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (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 $IMT/U > +1 SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas (Kemenkes RI, 2020).

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

Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
	Gizi Buruk (<i>Severely Thinness</i>)	<-3 SD
	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sd <- 2SD
	Gizi Baik (<i>Normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	> +2 SD

Sumber : PMK No.2 Tahun 2020

D. Pengetahuan

1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan

semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh tentang status gizi seseorang. Status gizi yang baik yaitu status gizi yang optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Almatsier, 2002)

2. Tingkat pengetahuan

pengetahuan yang tercakupi dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai memperingat suatu maneliti yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terdapat suatu yang spesifik dari suatu bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima

b. Memahami (*comprehensio*)

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

c. Aplikasi (*Application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada suatu kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau pengguna hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lainnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain, kemampuan analisis ini dapat di lihat dari penggunaan kata-kata dapat menggambarkan, membedakan memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan yang menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi objek, penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui diinterpretasikan yaitu:

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

Keterangan :

A : Jumlah jawaban benar

N : Jumlah soal

Kategori penilaian sebagai berikut:

1. Kurang : Hasil presentase $\leq 55\%$
2. Cukup : Hasil presentase 56-75%
3. Baik : Hasil presentase $\geq 76-100\%$

E. Sarapan Pagi

1. Pengertian sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagai kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat dan produktif. Sarapan yang dianjurkan adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar disekolah (Khomsan 2010., Kemenkes, 2014). Membiasakan sarapan pagi sangatlah di anjukkan kerna dapat menambah pemenuhan pemenuhan kebutuhan zat gizi sehari-hari.

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).

2. Jumlah Sarapan.

Sarapan pagi akan menyumbangkan sekitar 20-25% dari total asupan gizi sehari, ini adalah jumlah yang cukup dan signifikan. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 kkal dan 50 gram, maka makan pagi menyumbangkan 500 kkal energi dan 12,5 gram protein. Seseorang yang tidak sarapan pagi sulit untuk memenuhi angka kebutuhan (Kemenkes, 2019). 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).

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 (Yusup, 2011).

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 karbohidrat, jika habis maka cadangan lemak yang diambil (Kemenkes, 2014).

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 pagi

Sarapan berfungsi sebagai sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Mengabaikan sarapan pagi bisa menurunkan prestasi belajar anak jika mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup

sehingga menurunkan status gizi. Sarapan akan menyebabkan kadar gula darah akan kembali normal setelah 8-10 jam tidak makan Novianty R.D & Kusudaryati P.D (2018).

Berbagai manfaat sarapan pagi adalah sebagai berikut:

- a. Menambah energi sehingga bersemangat saat bersekolah
- b. Lebih bersemangat dan tidak lesu dalam menyimak pelajaran
- c. Meningkatkan konsentrasi dalam belajar
- d. Meningkatkan kemampuan otak
- e. Mengoptimalkan pertumbuhan, kesehatan dan kecerdasan anak
- f. Menjaga emosial
- g. Hasil/nilai pelajaran tes yang lebih baik/tinggi.

F. 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.

3. 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).

G. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Green LW, Kreuter MW (2005), memang banyak faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Menurut pendekatan pendidikan dan ekologi yang digunakan dalam program kesehatan penduduk, faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku dibagi menjadi 3 kategori, yaitu

1. Faktor Predisposisi merupakan faktor yang melatar belakangi perubahan perilaku dan memberikan pemikiran/motivasi rasional dalam berperilaku: faktor ini meliputi pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai, persepsi, kemampuan dan faktor sosio-demografis tertentu, seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan dan pekerjaan.
2. Faktor Pemungkin (*enabling factor*) adalah faktor yang memfasilitasi penampilan tindakan individu atau organisasi termasuk keterampilan, sumber daya atau penghalang yang dapat membantu atau merintangikan keinginan perubahan perilaku. Faktor ini meliputi ketersediaan, keterjangkauan sumber daya pelayanan kesehatan dan masyarakat, keterampilan petugas dalam semua kondisi yang berdampak sebagai fasilitas atau penghilang.
3. Faktor penguat (*Reinforeing Factor*) adalah faktor yang mengikuti perilaku yang memberikan penghargaan atau insentif atau ketekunan atau

mengulang perilaku faktor ini meliputi dukungan sosial, teman sebaya, saran dan *feedback* kepetugas kesehatan.

H. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Anak

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi anak-anak sekolah yaitu:

a. Waktu

Waktu yang sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, tidak sempat atau terburu-buru atau tidak ada selera untuk sarapan pagi menyebabkan anak-anak sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi (Khomsan, 2010).

b. Peran orang tua

Peran Orangtua yaitu dapat menyiapkan menu makanan yang bergizi agar dapat dikonsumsi sebelum mereka berangkat ke sekolah, sehingga secara langsung dapat memantau segala asupan yang dikonsumsi anak saat mereka melakukan sarapan (Sulistyoningsih, 2011). Masih ada orang tua tidak menyempatkan membuat makan pagi untuk anaknya dikarenakan orang tua bekerja. Hal ini juga dikemukakan oleh Devi (2012) bahwa sekarang ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi buat anaknya ke sekolah, sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa makan pagi.

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki lebih cenderung terbiasa sarapan dibandingkan dengan anak perempuan. Salah satu alasan untuk perbedaan jenis kelamin dalam konsumsi sarapan, yaitu karena keinginan anak perempuan untuk mengendalikan berat badan mereka (Hallstrom et al, 2012).

d. Pengetahuan gizi

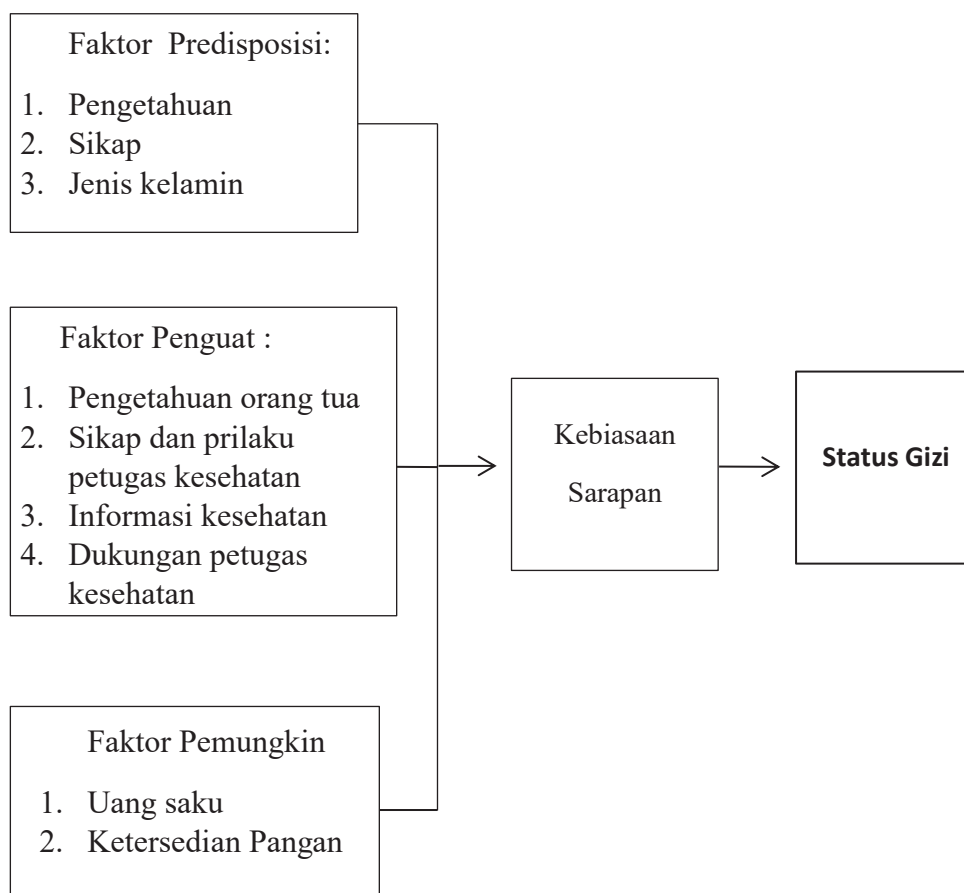
Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh (Zulaekah, 2012). Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber- sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak

menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat.

Jika pengetahuan gizi seseorang tinggi maka cenderung untuk memilih makanan yang lebih murah dengan nilai gizi yang tinggi. Peningkatan pengetahuan 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 dkk, 2015).

I. Kerangka Teori

Anak sekolah dasar adalah anak usia 6-12 tahun merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang. Salah satu penyebabnya yaitu asupan makan yang kurang serta rendahnya tingkat pengetahuan. Pola makan pada anak sekolah juga akan mempengaruhi status gizi pada anak. Menurut Green LW, Kreuter MW (2005) kebiasaan sarapan pagi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor predisposisi, faktor penguat, dan faktor pemungkin.



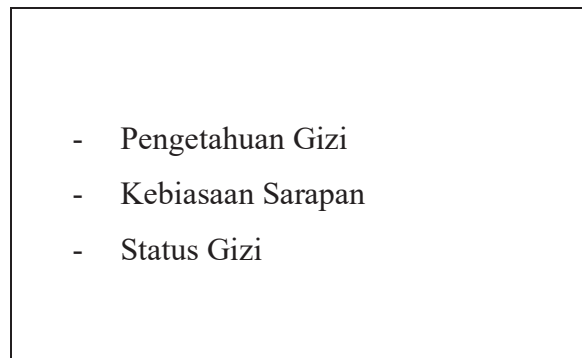
Gambar 1.

Kerangka Teori

Sumber : Green LW, Kreter MW (2005).

J. Kerangka Konsep

Anak sekolah dasar adalah anak usia 6-12 tahun merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang. Salah satu penyebabnya yaitu asupan makan yang kurang serta rendahnya tingkat pengetahuan gizi. Pola makan pada anak sekolah juga akan mempengaruhi status gizi pada anak. Berdasarkan kerangka teori sebelumnya, penelitian ingin meneliti gambaran pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi pada anak SDN Sawang Balak Kabupaten Tanggamus.



Gambaran 2.
Kerangka Konsep

K. Definisi Operasional

Tabel 2.
Definisi Operasioal

NO	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Status Gizi	Keadaan tubuh anak yang dinilai berdasarkan indeks pengukuran IMT/U	Penimbangan BB, pengukuran TB dan menghitung IMT	Timbangan Digital, Microtois dan WHO Antro	<ol style="list-style-type: none"> Gizi buruk jika < -3 SD Gizi kurang jika -3 SD sd < -2 SD Gizi baik jika -2 SD sd $+1$ SD Gizi lebih jika $+1$ SD sd $+2$ SD Obesitas jika $> +2$ SD 	Ordinal
2	Pengetahuan Gizi	Pemahaman atau daya tahu anak tentang pengetahuan gizi seimbang dan pengetahuan sarapan	Wawancara	Kuesioner	(PMK No. 2 Tahun 2020) <ol style="list-style-type: none"> Kurang bila subjek menjawab benar $< 56\%$ seluruh pertanyaan Cukup, bila subjek menjawab benar $56-75\%$ seluruh pertanyaan Baik, bila subjek menjawab benar $76-100\%$ seluruh pertanyaan 	Ordinal
3	Kebiasaan Sarapan	Kegiatan sarapan dalam 7 hari dilakukan antara pukul 06.00-09.00.	Wawancara	Formulir <i>Food Record</i> 7 hari dan <i>Software Nutrisurvey</i> terbaru, AKG 2019	(Arikunto, 2010) <ol style="list-style-type: none"> Tidak : Tidak pernah sarapan pagi dalam 1 minggu Jarang : Jika sarapan pagi dalam 1 minggu ≤ 4 kali Sering : Jika sarapan pagi dalam seminggu > 4 kali. 	Ordinal

(Miraj, 2011)