

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

Anak sekolah dasar yaitu anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat yang mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Anak usia sekolah ini merupakan masa dimana terjadi perubahan yang bervariasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan mempengaruhi pembentukan karakteristik dan kepribadian anak. Masa usia sekolah dasar terbagi kelas rendah (kelas 1, 2, dan 3) dan siswa kelas tinggi (kelas 4, 5, dan 6) masa ini ditandai anak mulai memasuki bangku sekolah dasar dan dimulai sejarah baru yaitu masa pengenalan lingkungan sosial yang lebih luas (Soetjiningsih, 2014).

B. Status Gizi Pada Anak

1. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Status gizi seseorang tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik (Harjatmo dkk., 2017).

Pengukuran status gizi anak sekolah dapat dilakukan dengan indeks antropometri dan menggunakan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) anak sekolah. Status gizi berdasarkan IMT/U dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu status gizi buruk, gizi kurang, gizi normal, gizi lebih dan obesitas. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan sesuai dengan kebutuhan seseorang. Status gizi buruk dan gizi kurang merupakan status kondisi seseorang yang kekurangan nutrisi, atau nutrisinya dibawah rata-rata. Status gizi lebih dan obesitas merupakan keadaan gizi seseorang

dimana jumlah energi yang masuk kedalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (PMK No 2 Tentang Standar Antropometri Anak, 2020).

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi terdiri dari penyebab langsung dan tidak langsung (Afifah, 2022).

1. Penyebab langsung :

- a. Asupan makanan
- b. Penyakit infeksi yang mungkin diderita

2. Penyebab tidak langsung :

- a. Ketahanan pangan
keluarga adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarga dengan baik secara kuantitas maupun kualitas
- b. Pola pengasuhan anak, meliputi sikap ibu atau pengasuh lain dalam hal berhubungan dengan anak, memberikan makan, merawat, menjaga kebersihan, memberi kasih sayang dan sebagainya.
- c. Pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan, semakin mudah akses dan keterjangkauan anak dan keluarga terhadap pelayanan kesehatan dan ketersediaan air bersih, semakin kecil berisiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi

3. Penilaian Status Gizi

Secara umum penilaian status gizi dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu: penilaian status gizi secara langsung dan status gizi tidak langsung (Harjatmo, 2017).

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian yaitu: biokimia, biofisik, klinis dan antropometri.

1) Penilaian Status Gizi Secara Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesifik yang diuji secara laboratorium yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

2) Penilaian Status Gizi Secara Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Metode ini digunakan untuk survey klinis secara cepat rapid *clinical* survey. Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu pula digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda *sign* dan gejala *symptom* atau riwayat penyakit.

3) Penilaian Status Gizi Secara Biofisik

Penilaian status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dan jaringan. Metode ini digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik (*epidemic of night blindness*). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

4) Penilaian Status Gizi Secara Antropometri

Antropometri berasal dari kata *anthopos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Secara umum antropometri diartikan sebagai ukuran tubuh manusia. Dalam bidang gizi, antropometri berhubungan dengan berbagai

macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

Antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Sedangkan antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh, komposisi tubuh, tingkat umur dan tingkat gizi (Kusharto & Supriasa, 2014).

Parameter dan indeksi antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi anak umur 5-18 tahun Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Indeks Massa Tubuh adalah angka yang berhubungan dengan berat badan menurut tinggi badan.

$$\text{Rumus cara mencari IMT/U} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

$$\text{Rumus cara mencari Z-Score} = \frac{\text{NIS-NMBR}}{\text{NSBR}}$$

Keterangan :
 NIS : Nilai Individual Subjek
 NMBR : Nilai Median Baku Rujukan
 NSBR : Nilai Simpang Baku Rujukan

Tabel 1

Kategori Status Gizi dengan Indeks IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD Sampai Dengan <-2SD
	Normal	-2 SD Sampai Dengan <-1SD
	Gemuk	>1 SD Sampai Dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber : PMK No 2 Tentang Standar Antropometri Anak, 2020

b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi. Pengertian dan penggunaan metode ini akan diuraikan sebagai berikut:

1) Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisa dari beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi secara tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

2) Faktor Ekologi

Penggunaan faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk program intervensi gizi.

3) Survei Konsumsi Makanan

Metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survei dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

C. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari “Tahu” yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan dari suatu objek tertentu. Penginderaan dapat terjadi melalui panca indra manusia seperti indra penciuman (hidung), indra penglihatan (mata), indra pendengaran (telinga), indra peraba (kulit). Sebagian besar pengetahuan manusia didapatkan ketika melakukan pendidikan, pengalaman orang lain, media massa dan lingkungan (Notoadmodjo, 2018).

Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang diperoleh oleh setiap orang. Pada dasarnya pengetahuan akan terus bertambah bervariasi dengan asumsi senantiasa manusia akan mendapatkan proses pengalaman atau mengalami (Agustini, 2014).

Dapat disimpulkan dari beberapa pernyataan diatas bahwa pengetahuan merupakan sesuatu yang diperoleh seseorang melalui pengalaman orang lain, pendidikan, panca indra dan media massa terhadap

objek tertentu yang akan menambah wawasan seseorang tersebut.

Menurut Notoadmodjo (2018) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Enam tingkatan pengetahuan yang mencakup domain kognitif yaitu:

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang telah dipelajari antara lain mampu menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan suatu materi secara benar.

b. Memahami

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 dan menyimpulkan terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi

Aplikasi diartikan suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata/sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis

Analisis merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi atau objek tertentu ke dalam komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah dan berkaitan satu sama lain. Pengetahuan seseorang sudah sampai pada tingkat analisis, apabila orang tersebut telah dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan membuat diagram (bagan).

e. Sintesis

Sintesis merujuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi

baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari subyek penelitian atau responden (Notoadmodjo, 2018).

Menurut (Arikunto, 2015) pengetahuan dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Tinggi : 76 – 100%
- b. Sedang : 56 – 75%
- c. Rendah : <56%

D. Sarapan Pagi

Sarapan pagi merupakan pasokan energi terbesar untuk otak. Ketika bangun pagi gula darah dalam tubuh rendah, tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi (Arifin, 2015).

Sarapan atau makan pagi merupakan kegiatan makan dan minum dipagi hari sebelum melakukan aktivitas sepanjang hari yang terdiri dari zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sarapan dilakukan mulai dari bangun tidur hingga pukul 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan energi sehari (Kemenkes RI, 2014). Menurut Haryani (2024) Sarapan dapat memenuhi sebagian kebutuhan energi seseorang sebesar 15% - 30% ± 500 kkal dari kebutuhan gizi sehari sebagai salah satu bagian dari gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup aktif, sehat dan cerdas

Jenis makanan untuk sarapan dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan dan akan lebih baik jika terdiri dari makanan-makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang (Kemenkes, 2014).

Sarapan adalah waktu makan yang sangat dianjurkan untuk senantiasa dilakukan oleh para ahli karena alasan kesehatan. Sarapan adalah waktu yang paling penting karena mempunyai manfaat yang sangat besar bagi kesehatan. Namun demikian, anjuran ini kerap kali diabaikan oleh banyak orang, utamanya mereka yang belum mengetahui sepenuhnya manfaat dari sarapan. Bagi mereka yang sibuk dengan aktivitasnya di pagi hari, sarapan pun kerap kali dipandang sebelah mata. Mereka umumnya enggan mengawali harinya dengan sarapan apalagi membiasakannya. Sarapan adalah waktu makan yang sangat penting karena asupan di pagi hari dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang masuk saat sarapan adalah bagian pertama yang masuk ke dalam perut, yang akan menjadi dasar keseimbangan dalam seharian. Selain itu, sarapan juga akan membatasi pengaruh akibat perut kosong selama 11 jam, yaitu saat makan malam hingga pagi hari. Sarapan juga terbukti menurunkan tingkat stres, memperbaiki mood, meningkatkan memori jangka pendek, dan membantu memecahkan masalah (Adi, 2014).

E. Manfaat Sarapan

Manfaat sarapan terpenting untuk tubuh yaitu dapat membantu mempertahankan kadar glukosa dalam darah. Mengingat jarak antara makan malam dengan pagi sangat panjang yaitu kurang lebih 10 jam, kadar glukosa darah yang merupakan sumber energi dalam tubuh menurun di pagi hari. Oleh karena itu, meninggalkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga berakibat pada semua aktivitas tubuh seperti kemampuan berfikir dan konsentrasi dapat terganggu (Al-Faida, 2021).

Sarapan pagi bermanfaat memberi tenaga agar mereka dapat belajar dengan baik, tumbuh dengan lincah dan pintar serta melindungi tubuh mereka agar tidak mudah sakit serta mempengaruhi prestasi belajar dan kognitif mereka. Selain sarapan, untuk mempertahankan perkembangan fisik maupun perkembangan kognitif yang ideal perlu dijaga dan diperhatikan kesehatannya anak dalam hal ini asupan gizi yang masuk pada tubuh anak. Apabila tubuh anak tidak terpenuhi asupan gizinya maka dapat mempengaruhi status gizi anak (Hoata dkk, 2021).

F. Jenis Konsumsi Pangan Sarapan

Komposisi sarapan hendaknya memenuhi semua kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh. Sarapan hendaknya memenuhi pedoman gizi seimbang yang mengandung sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Pedoman gizi seimbang memiliki tujuan untuk menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Salah satu bentuk visualisasi Pedoman Gizi Seimbang adalah Isi Piringku untuk porsi sekali makan.



Gambar 1. Isi Piringku

Menurut PMK RI No.41 (2014) Isi Piringku merupakan suatu visualisasi dari porsi sekali makan yang digambarkan menggunakan piring baik sarapan, makan siang atau makan malam. Didalam Isi Piringku telah diberikan panduan anjuran porsi makan sehat dimana setengah dari jumlah makanan setiap kali makan yaitu 50% adalah 1/3 makanan pokok dan 1/6 lauk pauk, dan untuk sebagian lagi 50% untuk 1/3 sayur dan 1/6 buah. Di dalam piring makanku juga menganjurkan untuk minum air putih paling sedikit 8 gelas perhari dan disertai dengan perilaku hidup bersih untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

Sarapan yang sesuai dengan pola gizi seimbang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Untuk mengoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian, dan kematangan sosial diperlukan komposisi sarapan seimbang antara karbohidrat (45%-65%),

protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin (Purnawinadi & Lotulung,2020).

- a. Karbohidrat sebagai sumber energi bisa didapatkan dari nasi, roti, kentang, umbi-umbian, dan sereal.
- b. Protein untuk mendukung pertumbuhan dan memelihara kesehatan. bisa didapatkan dari daging, ikan, tempe, tahu, dan kacang-kacangan
- c. Lemak untuk perkembangan otak dan cadangan energi bisa didapatkan dari daging, susu, mentega, dan santan.
- d. Vitamin dan Mineral untuk mendapatkan antioksidan yang bisa didapatkan dari sayur dan buah-buahan.

Menu sarapan yang sehat menurut kementerian kesehatan, sebagai berikut :

- (1) Setangkup roti + telur mata sapi + sayuran + susu + 1 potong buah
- (2) Nasi goreng + telur dadar + sayuran + 1 potong buah
- (3) Bubur ayam + telur rebus + buah pisang segar
- (4) Lontong sayur + telur + buah
- (5) Nasi + ayam goreng + buah
- (6) Sereal + susu + buah.

Berdasarkan rekomendasi AKG (2019) remaja sekolah usia 6-18 tahun membutuhkan sekitar 1.600-2.800 kalori perhari. Semakin padat aktivitasnya, remaja membutuhkan jumlah kalori yang lebih banyak. Kuncinya adalah pentingnya menerapkan pola makan sehat untuk remaja dan pemberian nutrisi yang konsisten.

G. Dampak Negative Tidak Sarapan

Seseorang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan pagi maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik.

Dampak negatif meninggalkan makan pagi adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing,

badan gemetar atau rasa lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik, konsentrasi belajar terganggu karena cadangan dari makan malam sudah menurun, gangguan ingatan jangka pendek, tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu dan penurunan hasil tes prestasi belajar (Hartati , 2023).

H. Faktor – Faktor Anak Tidak Sarapan Pagi

Faktor yang mempengaruhi anak tidak sarapan pagi yaitu menurut Suraya dkk, (2019) :

1. Ketersediaan Sarapan

a) Kesibukan Dan Pekerjaan Ibu

Perilaku sarapan pada anak sekolah tergantung pada pekerjaan ibu karena bekerja akan melakukan kegiatan yang dilakukan dengan maksud memperoleh atau membantu penghasilan. Seorang ibu memiliki pekerjaan yang lebih banyak waktu yang sedikit dari pada seorang ayah. Ibu yang sibuk bekerja biasanya memberi uang saku lebih kepada anak dengan harapan anak membeli sarapan di sekolah. Perilaku tersebut akan menjadi kebiasaan tidak sarapan pagi yang terus menerus akan mengakibatkan pemasuk gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu.

Status bekerja pada orang tua memiliki peluang yang besar untuk lebih mendapatkan informasi tentang sarapan sehat. Orang tua yang bekerja lebih sering berinteraksi, berkomunikasi serta bertukar pendapat dengan orang lain mengenai menu makanan sehat untuk anak-anak, sehingga informasi bisa orangtua dapatkan.

b) Pendapatan Orang Tua

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pendapatan keluarga adalah hasil kerja atau usaha dari anggota keluarga. Pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang

anak, karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer atau sekunder. Keadaan ekonomi keluarga relative mudah diukur dengan penghasilan orang tua dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan, terutama pada golongan miskin. Hal ini disebabkan karena penduduk golongan miskin menggunakan sebagian besar pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makan. Dua perubahan ekonomi yang cukup dominan sebagai determinan konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga.

Pengaruh pendapatan terhadap perbaikan kesehatan dan kondisi alam yang mengadakan interaksi dengan status gizi adalah sama jelasnya bahwa penghasilan meningkat dan daya beli. Perubahan pendapatan secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga. Meningkatkan pendapatan berarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik.

Kebiasaan makan seseorang merupakan salah satu manifestasi kebudayaan keluarga tersebut yang disebut *lifestyle*. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda-beda terhadap makanan. Kemampuan ekonomi dalam sebuah keluarga relative mudah diukur dan berpengaruh besar pada konsumsi pangan. Hal ini berhubungan langsung dengan penghasilan sebuah keluarga, jika penghasilan ekonomi sebuah keluarga tinggi maka akan terjadi penyediaan makanan yang cukup dalam sebuah keluarga namun jika penghasilan ekonomi sebuah keluarga rendah maka perhatian terhadap penyediaan makanan dalam sebuah keluarga juga kurang.

2. Selera Makan

Untuk membiasakan anak-anak yang belum biasa makan pagi, perlu memakai cara bertahap. Mula-mula diberikan makan pagi dengan takaran (porsi) sedikit, kemudian secara bertahap, porsi makanan ditambah sesuai dengan anjuran.

3. Waktu Sarapan

a) Ketersediaan Sarapan Waktu Antara Bangun Tidur dan Berangkat Sekolah

Membiasakan makan pagi pada anak memang sulit. Adanya citra makan pagi sebagai kegiatan yang dirasikan menjengkelkan perlu diubah menjadi salah satu kebiasaan yang disukainya. Bagi anak yang tidak sempat makan pagi hendaknya dibawakan bekal ke sekolah. Untuk menyiapkan bekal yang disukai anak dan sekaligus mengandung gizi, terdapat 7 tips bekal bagi anak sekolah:

Pertama, libatkan anak membuat bekalnya. Dalam hal ini bisa meminta anak membantu didapur saat menyiapkan bekalnya. Hargai pendapat anak dalam memilih menu, dengan itu bisa menjamin bahwa menu tersebut disukai oleh anak. Meskipun anak bisa memilih menu tapi perhatikan keseimbangan nilai gizinya.

Kedua, kreatif mengemas bekal. Berkreasilah dengan menu anak, misalnya berkreasi dalam pemilihan rasa yang enak dan tidak membuat bosan, bentuk dan jenis menu. Dalam berkreasi bentuk, bisa mencoba membuat beragam binatang atau karakter anak pada makanannya. Cara ini bisa membuat anak tertarik dengan apa yang dibuat.

Ketiga, tambahkan ekstra nutrisi. Selain menu pokok seperti nasi, roti, atau kentang, bisa menambahkan sayuran seperti daun selada, bayam, atau irisan buah-buahan seperti mentimun, apel dan wortel sebagai nutrisi tambahan. Sajikan sayuran dan buah dalam wadah terpisah supaya tidak layu.

Keempat, pilihlah makanan hangat. Makanan hangat seperti supatau kentang dan kacang penggang bisa menjadi pilihan yang tepat untuk bekal anak. Untuk menghemat waktu siapkan menu tersebut pada malam sebelumnya, kemudian bisa menghangatkannya dipagi hari. Kemaslah dalam wadah yang bisa mempertahankan kehangatanmakanan.

Kelima, pastikan nutrisi seimbang, tidak ada salahnya menyajikan menu dengan kandungan lemak dan gula yang tinggi sekali. Yang patut diperhatikan adalah jangan lupa keseimbangan kandungan lemak dan gula tersebut dengan vitamin, mineral, dan serat sehingga terciptalah menu

yang lengkap. Menu lengkap yang dimaksud adalah kombinasi dari beberapa group makanan seperti sayuran, buah-buahan, daging dan kacang-kacangan, biji-bijian, dan susu.

Keenam, hindarkan menu yang sama setiap hari. Menyajikan menu yang sama dua hari berturut-turut akan membuat anak bosan dengan bekalnya, yang ada anak akan menukar atau bahkan memberikan bekalnya pada temannya.

Ketujuh, tidak semua makanan bisa didinginkan, mendinginkan makanan dalam lemari es kadang dilakukan supaya makanan tidak cepat basi, tapi tidak semua makanan bisa didinginkan di lemari es. Beberapa makanan seperti mayonnaise dan telur rebus akan berubah rupa dan rasa saat didinginkan.

Beberapa strategi dan persiapan sebelumnya, dapat menyajikan bekal makanan yang tidak hanya bergizi tapi juga lezat untuk anak, sehingga sangat berguna untuk menunjang aktifitas anak seharian penuh.

I. Kerangka Teori

Anak sekolah dasar adalah anak usia 6-12 tahun yang membutuhkan perhatian khusus dalam hal gizi dan kesehatan. Pada usia ini, anak sudah bisa menentukan pilihan makanan dan minuman yang mereka inginkan. Menurut (PERSAGI) perilaku sarapan pada anak Indonesia saat ini masih menjadi permasalahan yang kompleks bagi semua pihak, karena dengan tidak diperhatikannya masalah ini akan membuat masalah yang lebih banyak lagi di masa depan.



Gambar 2. Kerangka Teori Gambaran Status Gizi dan Faktor Penyebab Tidak Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah

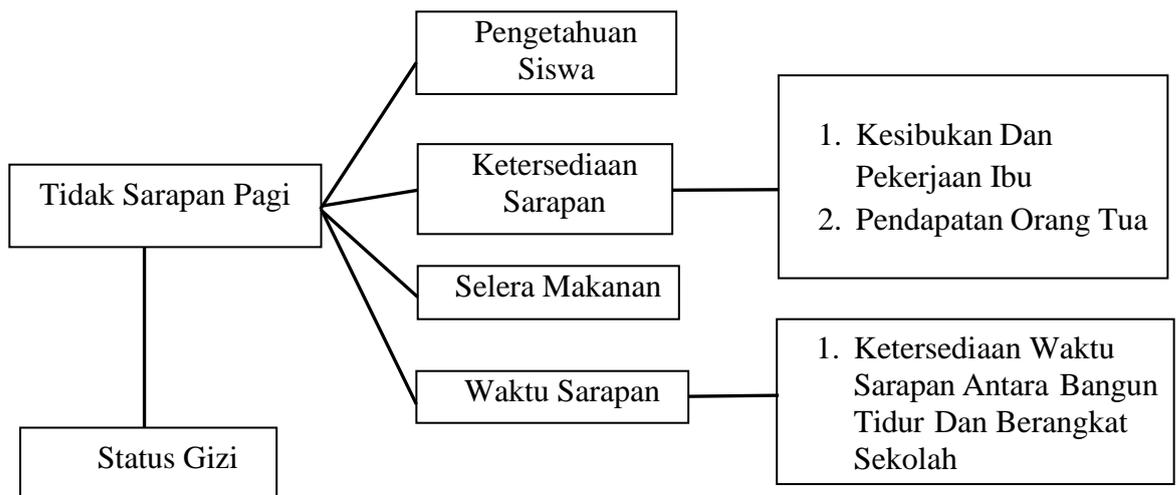
Sumber : Afifah, 2022

J. Kerangka Konsep

Anak sekolah dasar adalah anak usia 6-12 tahun yang membutuhkan perhatian khusus dalam hal gizi dan kesehatan. Pada usia ini, anak sudah bisa menentukan pilihan makanan dan minuman yang mereka inginkan. Menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) menunjukkan bahwa perilaku sarapan pada anak Indonesia saat ini masih menjadi permasalahan yang kompleks bagi semua pihak, karena dengan tidak diperhatikannya masalah ini akan membuat masalah yang lebih banyak lagi di masa depan. Faktor penyebab anak tidak sarapan pagi menurut Aghadiati (2019), Suraya dkk.,(2019) menyatakan bahwa yang mempengaruhi kebiasaan sarapan yaitu:

- a. Ketersediaan Sarapan
- b. Selera Makan
- c. Waktu Sarapan

Berdasarkan kerangka teori sebelumnya, peneliti ingin meneliti gambaran status gizi dan faktor penyebab anak tidak sarapan pagi pada anak sekolah kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah Lampung Tengah.



Gambar 3. Kerangka Konsep Gambaran Status Gizi dan Faktor Penyebab Tidak Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Kelas 4-5 di SDN 2 Kotagajah
Sumber: Aghadiati (2019), Suraya dkk.,(2019)

K. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Status Gizi Anak	Keadaan tubuh anak yang dinilai berdasarkan indeks pengukuran IMT/U	Penimbangan BB, Pengukuran TB dan Pengukuran IMT	BB = Timbangan Digital TB = Microtoice	IMT/U : 1. Gizi buruk < -3 SD 2. Gizi kurang -3 SD sd < -2 SD 3. Gizi baik -2 SD sd +1 SD 4. Gizi lebih +1 SD sd +2 SD 5. Obesitas > +2 SD (PMK No.2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak)	Ordinal
2.	Usia	Umur anak berdasarkan bulan dimulai dari tanggal lahir anak. Dikelompokkan mulai dari usia 9-12 tahun	Wawancara	Kuisisioner	1 = usia 9 tahun 2 = usia 10 tahun 3 = usia 11 tahun 4 = usia 12 tahun	Ordinal

3.	Pengetahuan Siswa Tentang Sarapan Pagi	Informasi yang dimiliki siswa tentang pengertian sarapan, manfaat dan dampak jika tidak sarapan	Wawancara	Kuisisioner	1. Kurang baik, jika pertanyaan yang dijawab benar <80% 2. Baik, jika pertanyaan yang dijawab benar >80% (Khomsan, 2022)	Ordinal
4.	Ketersediaan Sarapan	Frekuensi dalam seminggu ada atau tidaknya makanan yang tersedia setiap pagi di rumah untuk dimakan sebelum berangkat ke sekolah atau sebelum pelajaran dimulai	Wawancara	Kuisisioner	Ketersediaan sarapan : 1 = sering, jika ≥ 4 kali seminggu 2 = jarang, jika < 4 kali seminggu (Rosida, 2019)	Ordinal
5.	Selera Makan	Ketertarikan anak untuk makan berdasarkan makanan yang disediakan di rumah setiap hari	Wawancara	Kuisisioner	1 = Rendah, skor <4 2 = Sedang, skor $<4 \times <8$ 3 = Tinggi, skor >8 (Azwar, 2021)	Ordinal
6.	Ketersediaan Waktu Sarapan	Ketersediaan waktu sarapan antara bangun tidur dengan berangkat sekolah	Wawancara	Kuisisioner	Ketersediaan Waktu Sarapan 1 = cukup > 1 jam 2 = tidak cukup < 1 jam	Ordinal

7.	Frekuensi Sarapan Pagi	Kegiatan rutin dipagi hari yang dilakukan antara 06.00 – 08.00 dilakukan untuk memenuhi kebutuhan energi didalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal	Wawancara	Kuisisioner	Kriteria : 1. Sering : kebiasaan makan pagi dikategorikan sering bila frekuensi makan pagi dalam seminggu > 4 kali 2. Jarang : kebiasaan makan pagi dikategorikan jarang bila frekuensi makan pagi dalam seminggu \leq 4 kali 3. Tidak Pernah : apabila tidak pernah makan pagi dalam seminggu (Halawa et al., 2022)	Ordinal
----	------------------------	--	-----------	-------------	--	---------