

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

Sekolah dasar bagi anak sangat berperan sebagai sarana penting dalam mencerdaskan anak serta membentuk pribadi yang beriman, mencintai bangsa dan tanah air, memiliki kecakapan, daya kreativitas, budi pekerti luhur, sopan santun, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan di lingkungan sekitarnya. Pendidikan dasar ditujukan bagi anak-anak berusia 7 hingga 13 tahun dan diselenggarakan sesuai dengan jenjang pendidikan, potensi wilayah, serta nilai sosial dan budaya setempat. Anak usia sekolah dasar, yang umumnya berusia antara 6 hingga 12 tahun, berada pada fase perkembangan emosional yang berbeda-beda. Pada usia 5 hingga 6 tahun, anak mulai memahami aturan yang ada, mengenali konsep keadilan dan rahasia, serta menunjukkan kemampuan dalam menyimpan informasi sebagai bagian dari perkembangan keterampilannya. Pada usia 7 hingga 8 tahun, anak mulai memahami perasaan seperti malu dan bangga, serta mampu mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Seiring bertambahnya usia, kemampuan anak dalam mengenali dan memahami perasaan orang lain pun semakin berkembang. Memasuki usia 9 hingga 10 tahun, anak sudah dapat menyembunyikan maupun mengekspresikan emosinya dengan lebih baik, serta menunjukkan respons terhadap emosi orang lain. Mereka juga mulai mampu mengelola emosi negatif serta mengenali berbagai situasi atau penyebab yang dapat menimbulkan perasaan sedih, takut, atau marah, sehingga mereka dapat beradaptasi secara emosional. Pada usia 11 hingga 12 tahun, mereka telah memahami nilai-nilai moral dan norma sosial, serta dapat membedakan perilaku yang benar dan salah, dengan tingkat kematangan emosional dan sosial yang lebih tinggi dibandingkan masa kanak-kanak sebelumnya (Manik et al., 2023).

B. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah indikator penting untuk menilai kesehatan seseorang, karena mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan

tubuh. Pemanfaatan zat gizi tersebut dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer berkaitan dengan pola makan atau jenis makanan yang tidak sesuai, sementara faktor sekunder muncul ketika tubuh mengalami gangguan dalam menyerap atau memanfaatkan zat gizi akibat masalah kesehatan tertentu (Mkes, n.d.)

C. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Beragam faktor dapat memengaruhi status gizi individu, seperti faktor biologis, kebiasaan hidup, pola konsumsi makanan beserta kandungan gizinya, serta faktor lingkungan dan sistem pendukung. Penjelasan lebih rinci mengenai tiap faktor tersebut disajikan di bawah ini:

a. Faktor Biologis Manusia

Faktor biologis meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, sedangkan fase fisiologis mencakup tahapan pertumbuhan, kehamilan, serta masa menyusui. Di samping itu, kondisi patologis seperti penyakit, cedera, atau gangguan pada fungsi organ dan metabolisme juga berpengaruh terhadap status gizi. Misalnya, secara fisiologis ibu menyusui memerlukan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dalam jumlah lebih besar untuk mendukung kebutuhan tubuhnya.

b. Faktor Gaya Hidup

Gaya hidup individu tercermin dari sikap, kepercayaan, tingkat pengetahuan, serta kebiasaan sehari-hari yang dijalankan. Faktor internal ini berperan dalam menentukan pilihan makanan dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang.

c. Faktor Makanan dan Zat Gizi

Sebagaimana telah diketahui secara umum, asupan makanan berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Pengaruh ini dapat dijelaskan melalui:

- 1) Jumlah asupan serta kandungan energi dan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi.
- 2) Kecukupan jumlah asupan yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh untuk mendukung pertumbuhan pada setiap tahap siklus kehidupan manusia.

- 3) Kualitas makanan, termasuk kandungan energi dan zat gizinya, sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh maupun membantu proses pemulihan saat sakit.

d. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat memengaruhi status gizi dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Interaksi sosial antar individu yang membentuk budaya makan, nilai-nilai kepercayaan, dan pola asuh, yang pada akhirnya memengaruhi komunitas di sekitarnya.
- 2) Faktor ekonomi, terutama tingkat ekonomi keluarga, yang memengaruhi daya beli makanan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas makanan yang dikonsumsi.
- 3) Keamanan pangan dan sanitasi, yang memastikan makanan yang dikonsumsi bebas dari kontaminasi serta menjamin penanganan yang aman terhadap makanan dan bahan makanan, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.
- 4) Aksesibilitas dan ketersediaan makanan.
- 5) Kemajuan teknologi saat ini, seperti belanja makanan online dan layanan pengantaran makanan, telah mempermudah akses terhadap makanan, khususnya di kota besar seperti Jakarta. Selain itu, hadirnya minimarket yang tersebar hingga ke daerah pedesaan juga mempermudah masyarakat dalam memperoleh makanan.

e. Faktor Sistem

Faktor-faktor sistem yang memengaruhi status gizi meliputi:

- 1) Layanan Kesehatan.
- 2) Kependidikan.
- 3) Pasokan makanan (industri, pertanian, dan institusi).

Faktor-faktor tersebut tergolong sebagai faktor eksternal yang berdampak pada ketersediaan serta pelayanan makanan dan zat gizi. Misalnya, di wilayah terpencil, masyarakat sering kali mengalami hambatan dalam memperoleh akses ke layanan kesehatan, yang pada akhirnya dapat mengganggu penanganan masalah kesehatan atau penyakit yang dialami. Begitu juga, dalam situasi

bencana, ketika akses ke daerah terputus, pasokan makanan menjadi terganggu, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi (Nuraini, Iskari Ngadiarti, 2017).

D. Penilaian Status Gizi

Secara etimologis, kata "antropometri" berasal dari bahasa Yunani, di mana "anthropos" berarti manusia dan "metrikos" berarti ukuran, sehingga antropometri dapat diartikan sebagai pengukuran tubuh manusia. Secara umum, antropometri merupakan ilmu yang mempelajari dimensi dan proporsi tubuh manusia. Dalam bidang gizi, antropometri dimanfaatkan untuk menilai pertumbuhan fisik seseorang, mengingat ukuran tubuh mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia. Pertumbuhan yang ideal terlihat dari keseimbangan antara berat dan tinggi badan. Oleh karena itu, perubahan dalam ukuran tubuh digunakan sebagai indikator dalam menilai status gizi. Antropometri gizi meliputi berbagai jenis pengukuran bentuk dan komposisi tubuh pada beragam kelompok usia dan tingkat gizi, dan berfungsi sebagai tolok ukur untuk menilai pertumbuhan serta kondisi gizi individu (Par'i M Holil, Wiyono Sugeng, 2017).

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) digunakan untuk mengevaluasi status gizi seseorang, yang terbagi dalam kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Meskipun grafik IMT/U, BB/PB, atau BB/TB biasanya menunjukkan hasil yang serupa, IMT/U lebih sensitif dalam mendeteksi anak dengan risiko gizi lebih dan obesitas. Anak yang memiliki nilai IMT/U lebih dari +1SD berisiko tinggi mengalami kelebihan gizi, sehingga mereka memerlukan pemantauan lebih lanjut untuk mencegah perkembangan gizi lebih dan obesitas (Kemenkes, 2020).

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

Indeks	Kategori	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi Buruk (severely thinness)	< -3 SD
	Gizi Kurang (thinness)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (overweight)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas	>+2 SD

Sumber : PMK No.2 Tahun 2020

E. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil proses mengenal atau paham akan sesuatu, lalu diperoleh dari seseorang setelah melakukan pemantauan terhadap objek tertentu. Pengetahuan tentang gizi meliputi pemahaman mengenai makanan dan kandungan gizinya, sumber-sumber zat gizi, jenis makanan yang aman dikonsumsi untuk mencegah penyakit, serta cara pengolahan makanan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga, termasuk prinsip hidup sehat. Berdasarkan teori yang ada, pengetahuan memiliki pengaruh terhadap pola asupan makanan seseorang, yang pada gilirannya akan memengaruhi status gizinya. Pola asupan makan jika baik dan sesuai akan selalu memberikan dampak yang positif terhadap status gizi yang optimal (Gizi et al., 2020).

Pengetahuan, yang termasuk dalam ranah kognitif, merupakan unsur krusial dalam membentuk perilaku nyata seseorang (Overt Behavior). Dalam domain kognitif, terdapat enam tingkat atau tahapan pengetahuan, yaitu: Tahu (Know)

a. Tahu (Know)

Tahu merujuk pada kemampuan untuk mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada tahap ini, pengetahuan melibatkan kemampuan untuk mengingat kembali (recall) hal-hal spesifik serta keseluruhan materi atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahap ini dianggap sebagai bentuk pengetahuan yang paling dasar. Beberapa kata kerja yang digunakan untuk mengukur sejauh mana seseorang mengingat apa yang telah dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (Comprehensio)

Memahami berarti kemampuan untuk menjelaskan dengan akurat tentang objek yang diketahui serta menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Seseorang yang telah memahami suatu objek atau materi diharapkan dapat menjelaskan, memberikan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan tindakan serupa terkait materi yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (Application)

Aplikasi merujuk pada kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata. Dalam hal ini, aplikasi

berkaitan dengan penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan sejenisnya dalam konteks atau situasi yang berbeda.

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk memecah materi atau objek menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, tetapi tetap terstruktur dan saling terkait. Kemampuan analisis ini dapat diukur melalui penggunaan kata kerja seperti menggambarkan (membuat diagram), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis merujuk pada kemampuan untuk menggabungkan atau menghubungkan berbagai bagian menjadi suatu kesatuan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk menciptakan sebuah formulasi baru berdasarkan formulasi-formulasi yang sudah ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk memberikan penilaian atau alasan terhadap suatu materi atau objek. Proses penilaian ini dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, baik itu kriteria yang ditetapkan sendiri atau yang sudah ada.

Menurut Arikunto (2010), pengetahuan seseorang dapat diukur dan diinterpretasikan menggunakan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

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

Keterangan:

A = Total Jumlah Jawaban Benar

N = Total Jumlah Soal

Kategori Pemilihan Sebagai Berikut:

Kurang = <56%

Cukup = 56 – 75%

Baik = 76 – 100%

Tingkat pengetahuan dapat dinilai melalui metode wawancara atau dengan penyebaran kuesioner yang memuat pertanyaan seputar topik atau materi yang ingin dianalisis.

F. Sarapan Pagi

1. Pengertian Sarapan Pagi

Sarapan pagi merupakan aktivitas makan yang dilakukan setelah bangun tidur hingga sekitar pukul 9 pagi, dengan tujuan untuk memenuhi sekitar 15–30% dari kebutuhan gizi harian demi menunjang kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif. Namun, hingga kini masih banyak masyarakat Indonesia yang belum memiliki kebiasaan sarapan. Melewatkan sarapan dapat memberikan dampak negatif, seperti menurunnya prestasi belajar pada remaja, berkurangnya aktivitas fisik, peningkatan risiko obesitas pada remaja dan orang dewasa, serta bertambahnya potensi gangguan kesehatan (Kemenkes, 2014)

Sarapan yang bergizi dan seimbang berperan penting dalam menyediakan energi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalani aktivitas sehari-hari, sekaligus membantu mencukupi kebutuhan nutrisi seperti protein, vitamin, mineral, dan serat. Asupan makanan yang memadai dan seimbang pada waktu sarapan akan mendukung proses pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga kondisi kesehatan secara keseluruhan. Sebaliknya, melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi dapat menimbulkan gangguan kesehatan dan memengaruhi status gizi, yang berpotensi menyebabkan kelebihan atau kekurangan berat badan (Saputra & Kartika, 2023).

2. Jumlah dan Jenis Sarapan

Sarapan pagi berperan penting dengan menyumbang sekitar 20–25% dari total asupan gizi harian, yang merupakan bagian cukup besar dari kebutuhan tubuh. Sebagai contoh, jika kebutuhan harian seseorang adalah 2000 kilokalori dan 50 gram protein, maka sarapan idealnya menyumbang sekitar 500 kilokalori energi dan 12,5 gram protein. Oleh karena itu, ketika seseorang melewatkan sarapan, akan lebih sulit bagi mereka untuk mencapai kecukupan gizi harian secara optimal (Kemenkes 2019).

Pada hari sekolah, menu sarapan umumnya terdiri dari makanan sepinggan sebanyak 45,6%, jajanan 32,4%, dan minuman. Sementara itu, pada hari libur, sekitar 30,9% anak mengonsumsi nasi lengkap dengan

lauk pauk dan sayur. Hanya 1,5% anak yang memilih sarapan lengkap (Sari1 & , Dodik Briawan, 2012).

3. Manfaat Sarapan

Gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur dan rutin sarapan pagi, dapat membantu menjaga kebugaran tubuh serta menyediakan energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Kebiasaan tersebut juga berperan dalam meningkatkan kinerja dan produktivitas dalam bekerja. Namun, sarapan sering kali diabaikan oleh banyak orang karena berbagai alasan, seperti terburu-buru, kekurangan waktu, takut terlambat, atau karena kebiasaan yang belum terbentuk. Sekitar 4,6% anak sekolah memiliki kualitas menu sarapan yang rendah. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa sarapan setiap pagi memiliki banyak manfaat bagi tubuh (Enggar Wijayanti, 2023).

Beberapa manfaat yang bisa diperoleh dari kebiasaan sarapan antara lain:

1) Modal energi untuk beraktivitas

Seperti halnya kendaraan yang memerlukan bahan bakar untuk berfungsi, tubuh juga memerlukan energi untuk memulai aktivitas di pagi hari. Setelah tidur semalam tanpa asupan makanan, tubuh membutuhkan energi yang diperoleh dari sarapan sebagai modal untuk menjalani kegiatan sepanjang hari. Asupan gizi dari sarapan menyumbang sekitar 15–30% dari total kebutuhan gizi harian. Sarapan pagi memberikan asupan karbohidrat dengan cepat yang dimanfaatkan oleh tubuh untuk meningkatkan kadar gula darah. Kestabilan kadar gula darah ini berperan dalam meningkatkan semangat dan fokus selama beraktivitas, yang pada akhirnya mendukung peningkatan produktivitas.

2) Menjaga mood dan konsentrasi

Mengawali hari dengan sarapan dapat membantu meningkatkan fokus, baik saat belajar maupun bekerja. Sarapan menyediakan nutrisi penting bagi otak yang berperan dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi. Selain itu, fungsi otak menjadi lebih optimal dan tubuh tidak mudah merasa mengantuk. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang tidak sarapan sebelum menjalani aktivitas seperti bekerja atau belajar,

cenderung mengalami berbagai keluhan seperti sakit kepala, nyeri perut, rasa kantuk, mudah marah, gugup, cemas, mudah tersinggung, serta merasa lelah.

3) Mempengaruhi kemampuan kognitif

Sarapan memiliki peran penting dalam menyediakan zat gizi yang menunjang pencapaian prestasi akademik yang lebih baik. Ketika tubuh memperoleh cukup energi dari sarapan pagi, kemampuan konsentrasi pun akan meningkat. Konsentrasi yang optimal mendukung proses belajar menjadi lebih efektif. Hasil penelitian anak yang berusia 9-11 tahun dengan status gizi kurang berarti anak tersebut menunjukkan bahwa anak yang melewatkan sarapan akan memiliki kemampuan kognitif yang rendah dibandingkan dengan mereka yang rutin/sering sarapan pagi.

4) Menjaga kesehatan

Melewatkan sarapan dan membiarkan perut kosong dapat membuat tubuh terasa lemah akibat kekurangan zat gizi, terutama pada anak-anak. Kebiasaan tidak sarapan secara rutin pada anak usia sekolah dapat berdampak negatif, seperti turunnya berat badan, menurunnya ketahanan tubuh, kekurangan nutrisi, anemia yang disebabkan karena kekurangan gizi zat besi. Tidak mengonsumsi makanan di pagi hari juga dapat menyebabkan peningkatan kadar insulin dalam darah, yang dalam jangka panjang berpotensi memicu penyakit diabetes. Penelitian di Australia telah menunjukkan bahwa anak yang tidak terbiasa sarapan cenderung memiliki kadar kolesterol total dan kolesterol jahat (LDL) yang lebih tinggi di dalam darah.

5) Mencegah kegemukan / obesitas

Kebiasaan sarapan memiliki peran penting dalam mencegah kelebihan berat badan. Studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang melewatkan sarapan cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dibandingkan dengan mereka yang rutin sarapan setiap pagi. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan rasa lapar yang berlebihan, sehingga sulit mengendalikan nafsu makan dan cenderung makan dalam porsi besar pada waktu makan

berikutnya. Selain itu, ketika sarapan dilewati, laju metabolisme tubuh melambat, sehingga kalori berlebih yang dikonsumsi saat makan siang tidak dapat dibakar secara optimal.

G. Dampak Tidak Sarapan

Tidak sarapan di pagi hari dapat mengganggu ritme, pola, dan siklus waktu makan seseorang. Individu yang melewatkan sarapan biasanya merasa lebih lapar saat siang dan malam hari dibandingkan dengan mereka yang sarapan, sehingga cenderung makan dalam jumlah lebih banyak pada waktu-waktu tersebut. Makanan yang dikonsumsi pada malam hari dapat meningkatkan kadar glukosa dalam tubuh, yang selanjutnya disimpan sebagai glikogen. Namun, karena tingkat aktivitas fisik pada malam hari umumnya rendah, glikogen tersebut lebih mudah diubah menjadi lemak dan disimpan di dalam tubuh, sehingga dapat meningkatkan risiko kelebihan asupan zat gizi. Peran sarapan terhadap status gizi terlihat dari kontribusinya dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Anak-anak yang melewatkan sarapan berisiko mengalami kekurangan zat gizi, dan jika kebiasaan ini terus berlangsung, dapat berdampak negatif terhadap status gizi mereka (Asih et al., 2017).

Adapun beberapa dampak diantaranya:

1. Hipoglikemia

Melewatkan sarapan membuat perut tetap kosong sejak makan malam hingga waktu makan siang, sehingga tubuh lebih rentan mengalami penurunan kadar gula darah atau hipoglikemia. Kondisi ini dapat menimbulkan gejala seperti gemetar, pusing, dan gangguan konsentrasi. Kesulitan dalam berkonsentrasi terjadi karena otak kekurangan glukosa, yang merupakan sumber energi utama. Akibatnya, kemampuan intelektual dapat terganggu dan prestasi belajar menurun. Jika kebiasaan tidak sarapan berlangsung dalam jangka panjang, asupan gizi yang seimbang pun berkurang, sehingga berpotensi menghambat pertumbuhan. Kekurangan glukosa juga dapat memengaruhi kadar berbagai zat penting seperti asetilkolin, insulin, serotonin, glutamat, dan kortisol, yang berperan dalam fungsi kognitif. Karena otak berperan besar dalam proses berpikir dan mengingat, rendahnya kadar glukosa dapat berdampak negatif pada kemampuan kognitif,

terutama pada remaja, yang menyebabkan penurunan konsentrasi dan daya ingat serta mengganggu proses belajar di sekolah (Rizkyta & Mulyati, 2014).

2. Obesitas

Melewatkan sarapan dapat mengganggu ritme dan pola serta siklus waktu makan seseorang. Ketika seseorang tidak sarapan pagi, mereka cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih banyak dari pada siang dan malam hari. Sarapan juga diketahui memberikan rasa kenyang yang lebih tahan lama dibandingkan dengan makanan yang dikonsumsi pada waktu lain, sehingga dapat membantu mengurangi rasa lapar. Bagi sebagian orang, jarak antara makan malam dan sarapan yaitu antara 8 sampai 10 jam. Jika sarapan dilewatkan, perut akan kosong lebih lama, yang dapat memicu konsumsi makanan berlebihan saat makan siang. Kebiasaan ini berisiko menyebabkan obesitas. Salah satu konsekuensi paling nyata dari obesitas adalah meningkatnya penyakit resiko tidak menular contohnya penyakit jantung dan stroke. Dengan demikian, melewatkan sarapan tidak hanya berpotensi menimbulkan kelebihan berat badan, tetapi juga secara tidak langsung akan meningkatkan risiko gangguan jantung serta pembuluh darah. Oleh karena itu, sarapan penting untuk menjaga kesehatan serta ketahanan tubuh, karena tubuh memerlukan energi cukup untuk mendukung aktivitas di pagi hari (Halodoc, 2018)

3. Anemia

Anemia disebabkan oleh rendahnya asupan dari zat besi makanan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Salah satu hambatan utama dalam pemanfaatan zat besi tubuh adalah rendahnya tingkat penyerapan di usus, yang dipengaruhi oleh dua bentuk zat besi dalam makanan, yaitu besi heme dan non-heme. Selain itu, terdapat beberapa zat yang dapat menghambat proses penyerapan zat besi, seperti tanin yang terdapat dalam teh dan kopi, serta senyawa lain seperti asam fitat, fosfat, kalsium, dan serat yang ditemukan dalam berbagai bahan pangan. Misalnya, jika seseorang terbiasa minum teh sebelum berangkat ke sekolah, hal ini dapat menghambat penyerapan zat besi. Bahkan jika seseorang mengonsumsi nasi dalam jumlah besar tetapi tidak diimbangi dengan asupan sayuran, buah, dan lauk-pauk yang memadai, mereka tetap berisiko mengalami anemia meskipun

kandungan zat besi dalam makanannya cukup. Protein adalah salah satu nutrisi utama dan penting bagi tubuh, selain menyediakan energi, protein berperan sebagai komponen pembangun dan pengatur berbagai fungsi tubuh. Kecukupan asupan protein sangat penting untuk menjaga fungsi, integritas, dan kesehatan tubuh, karena protein menyediakan asam amino yang menjadi komponen utama dalam pembentukan berbagai molekul penting di dalam setiap sel. Kekurangan asupan gizi, terutama energi dan protein yang sering kali disebabkan oleh kebiasaan tidak sarapan pada awalnya dapat menimbulkan rasa lapar, dan jika berlangsung dalam jangka panjang, dapat menyebabkan penurunan berat badan serta menurunnya produktivitas. Kekurangan energi dan protein juga akan membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit, karena kedua zat gizi tersebut berperan penting dalam sistem kekebalan tubuh. Selain itu, protein memiliki fungsi penting dalam proses transportasi zat besi, dan makanan tinggi protein terutama yang berasal dari hewan juga merupakan sumber zat besi yang baik (Leba et al., 2019)

H. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Green LW dan Kreuter MW (2005), terdapat berbagai faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan individu maupun lingkungannya. Faktor-faktor yang berkaitan langsung dengan perilaku dan juga faktor eksternal sama-sama berperan dalam membentuk perilaku tersebut. Faktor di luar perilaku ini secara khusus memengaruhi tiga komponen utama, yaitu:

- a. Faktor predisposisi adalah unsur yang memengaruhi kecenderungan seseorang dalam berperilaku tertentu. Faktor ini mencakup pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai, norma sosial dan budaya, serta ciri-ciri sosiodemografis seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.
- b. Faktor pemungkin (enabling factors) adalah yang mendukung dan mempermudah terjadinya perilaku. Faktor ini meliputi ketersediaan fasilitas, layanan, seperti sarana dan prasarana kesehatan, yang memungkinkan seseorang untuk melakukan tindakan tertentu.
- c. Faktor penguat (reinforcing factors) merupakan unsur yang mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku. Faktor ini tercermin melalui sikap

dan tindakan tenaga kesehatan atau individu lain yang dianggap sebagai panutan atau referensi dalam membentuk perilaku masyarakat.

I. Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan

1. Faktor Predisposisi

a) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku seseorang. Ketika pengetahuan disertai dengan pemahaman yang benar, maka perilaku yang diharapkan terutama dalam hal gizi akan lebih mudah terbentuk. Pengetahuan gizi pada anak meliputi pemahaman mengenai gizi, berbagai jenis dari zat gizi dan cara zat gizi tersebut memengaruhi status gizi dan kesehatan tubuh. Jika anak memiliki pemahaman yang kurang tentang gizi, kemampuannya untuk menyeimbangkan asupan makanan dengan kebutuhan tubuh akan berkurang, yang pada akhirnya dapat mengarah pada masalah kekurangan atau kelebihan gizi (Sumartini, 2019).

Pengetahuan tentang gizi berperan dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi, karena informasi terkait gizi memberikan pemahaman mengenai makanan dan kaitannya dengan kesehatan. Pilihan terhadap makanan sehat, yang mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi seimbang dan menjaga kesehatan, sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi anak. Pengetahuan ini biasanya diperoleh melalui berbagai sumber informasi, baik dari lingkungan sekitar, sekolah, maupun keluarga. Selain itu, pola hidup keluarga turut memengaruhi kebiasaan makan anak, termasuk kecenderungan dalam mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) (Aulia, 2021).

b) Sikap Terhadap Gizi

Secara umum, sikap merupakan keyakinan yang diwujudkan dalam tindakan terhadap objek tertentu. Dalam psikologi sosial, sikap didefinisikan sebagai penilaian atau reaksi seseorang yang bisa bersifat positif atau negatif terhadap suatu objek, individu, situasi, atau aspek lainnya, yang berperan dalam memprediksi serta memengaruhi perubahan perilaku masyarakat, termasuk sikap terhadap gizi pada anak. Manusia dan

lingkungan memiliki hubungan yang saling bergantung dan memengaruhi satu sama lain. Lingkungan menjadi elemen penting dalam kehidupan manusia. Interaksi yang berlangsung terus-menerus antara manusia dan lingkungannya akan membentuk perilaku manusia terhadap lingkungan tersebut. Oleh karena itu, sikap dan tindakan manusia sangat menentukan kondisi suatu lingkungan, apakah menjadi lebih baik atau sebaliknya. Pandangan seseorang terhadap suatu perilaku, baik itu secara positif maupun negatif, dikenal sebagai perspektif terhadap perilaku tersebut (Palupi & Sawitri, 2015).

c) Jenis Kelamin

Perbedaan pada jenis kelamin memengaruhi kebutuhan akan gizi seorang anak karena perbedaan antara komposisi tubuh antara laki-laki dan perempuan. Secara umum, perempuan cenderung memiliki lebih sedikit jaringan otot dan lebih banyak jaringan lemak dibandingkan laki-laki. Otot membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan lemak karena aktivitas metaboliknya yang lebih tinggi. Selain itu, anak perempuan cenderung merasa kenyang lebih cepat dibandingkan anak laki-laki, yang memengaruhi pola makan mereka. Akibatnya, anak laki-laki beresiko lebih besar mengalami kelebihan gizi atau obesitas dibanding anak perempuan. Dengan demikian, meskipun laki-laki dan perempuan memiliki tinggi badan, berat badan, usia yang sama, komposisi tubuh mereka tetap berbeda, sehingga kebutuhan energi serta zat gizi mereka tidak sama (Sekarini, 2022)

2. Faktor Penguat

a) Peraturan Orang Tua

Orang tua seringkali mengabaikan pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak usia dini, terutama saat menyiapkan sarapan mereka. Padahal, aktivitas fisik anak-anak sebelum mulai belajar sangat dipengaruhi oleh makanan yang bergizi. Jika orang tua tidak memperhatikan asupan gizi anak-anak mereka, hal ini dapat berdampak buruk pada perkembangan dan pertumbuhan mereka.

Peran orang tua sangat vital dalam mendukung pertumbuhan anak-anak, terutama dengan memperhatikan pola asuh dan pemberian asupan gizi yang tepat. Anak-anak perlu dibiasakan makan makanan yang bergizi, seperti buah-buahan dan sayuran, untuk meningkatkan asupan vitamin dan mineral mereka. Anak juga harus mendapatkan perhatian dari orang tuanya. Oleh sebab itu, sebaiknya hindari memberikan makanan yang tidak steril kepada anak. Orang tua tidak hanya bertanggung jawab dalam membesarkan anak, tetapi juga memastikan bahwa anak mereka mengonsumsi makanan sehat dan membangun kebiasaan makan yang baik (Maryumi, 2022).

3. Faktor Pemungkin

a) Uang Saku

Uang saku yang dimiliki anak sekolah memengaruhi kemampuan dalam membeli makanan di luar rumah. Semakin banyak uang saku, semakin besar pula kemampuan mereka untuk membeli jajanan, yang berisiko menyebabkan konsumsi berlebihan. Secara umum, anak sekolah yang memiliki uang saku lebih banyak cenderung lebih sering membeli makanan favorit mereka tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Cahyaning et al., 2019)

b) Ketersediaan Pangan

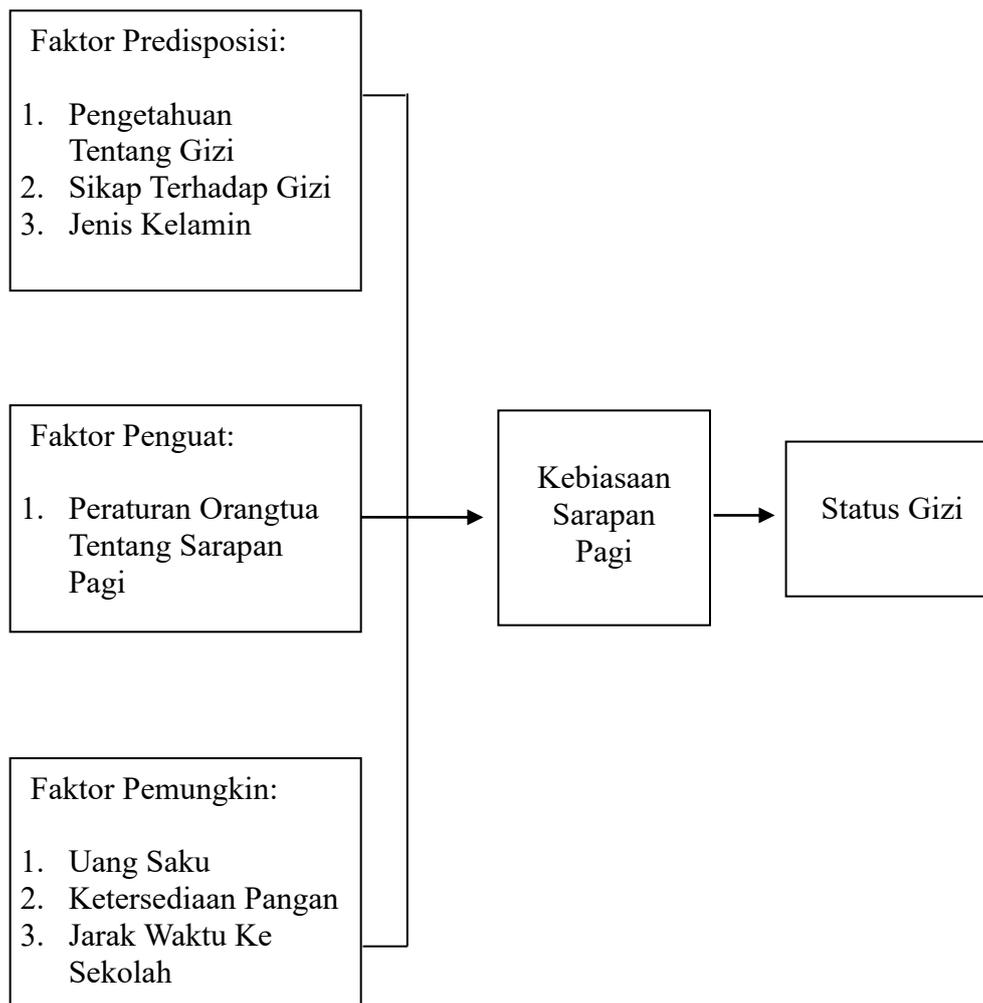
Ketersediaan sarapan merujuk pada ada atau tidaknya makanan pagi yang disiapkan oleh ibu atau anggota keluarga di rumah untuk memenuhi kebutuhan gizi, termasuk zat pembangun, energi, dan pengatur. Salah satu hal yang memengaruhi ketersediaan sarapan adalah status pekerjaan ibu. Ibu yang tidak memiliki pekerjaan tetap biasanya memiliki lebih banyak waktu untuk menyiapkan sarapan bagi anak-anaknya, sehingga penting bagi mereka untuk memastikan bahwa makanan yang disajikan mengandung zat gizi yang mencukupi, baik dari segi kualitas maupun jumlah (Nofitasari et al., 2009)

c) Jarak Waktu Ke Sekolah

Keterbatasan waktu akibat jarak sekolah yang jauh, bangun terlambat, tidak sempat sarapan, terburu-buru, atau kurangnya nafsu makan di pagi hari sering kali membuat anak yang sekolah tidak memiliki kebiasaan sarapan (Khomsan, 2010).

J. Kerangka Teori

Anak-anak usia sekolah dasar, yakni antara enam hingga dua belas tahun, kerap berisiko mengalami masalah gizi buruk akibat asupan makanan yang tidak mencukupi serta terbatasnya pemahaman tentang berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mereka. Menurut Green LW, perilaku sarapan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, yaitu faktor predisposisi, pendukung, dan pemungkin.

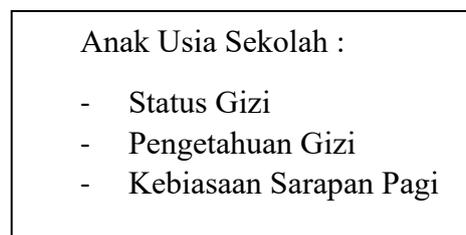


Gambar 1.
Kerangka Teori

Sumber: Green LW, Kreuter MW (2005)

K. Kerangka Konsep

Anak-anak usia sekolah dasar, yakni antara enam hingga dua belas tahun, kerap berisiko mengalami masalah gizi buruk akibat asupan makanan yang tidak mencukupi serta terbatasnya pemahaman tentang berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mereka. Menurut Green LW, perilaku sarapan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, yaitu faktor predisposisi, pendukung, dan pemungkin.



Gambar 2.
Kerangka Konsep

L. Definisi Operasional

Tabel 2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Status Gizi	Pengukuran tubuh untuk menilai status gizi berdasarkan indeks IMT/U	Penimbangan BB, Pengukuran TB dan menghitung IMT/U	Timbangan BB digital, Mikrotoise/ Stadiometer untuk TB dan WHO Antro	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)	Ordinal
2.	Pengetahuan Gizi	Pemahaman anak tentang gizi seimbang dan sarapan pagi	Angket	Kuesioner	3 Kategori Untuk 20 Soal Pengetahuan: 1. Kurang jika jawaban benar <56% 2. Cukup bila jawaban benar 56 – 75% 3. Baik bila jawaban benar 76 – 100% (Arikunto, 2010)	Ordinal
3.	Kebiasaan Sarapan Pagi	Kegiatan yang dilakukan mulai dari pukul 06.00 – 09.00 untuk memenuhi kebutuhan energi secara optimal	Wawancara	FFQ Kualitatif	1. Tidak pernah : apabila tidak pernah makan pagi selama seminggu 2. Jarang : Apabila frekuensi makan pagi 1-3 kali selama seminggu 3. Sering : Apabila frekuensi makan pagi 4-6 kali dalam seminggu 4. Selalu : Apabila frekuensi makan pagi 7 kali dalam seminggu (Purnawinadi dan Lotulung, 2020)	Ordinal

4	Menu Gizi Seimbang Saat Sarapan	Reaksi atau tindakan yang dilakukan dalam penerapan sarapan pagi dengan mengkonsumsi menu gizi seimbang	Wawancara	FFQ Kualitatif	Pola menu konsumsi setiap jenis makan pagi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Seimbang: jika menu terdiri minimal 4 komponen dari menu gizi seimbang yang lengkap. 2. Kurang Seimbang: jika menu terdiri dari minimal 3 komponen gizi seimbang. 3. Tidak Seimbang: jika menu yang disajikan kurang <3 komponen gizi seimbang. (Ardiyani, 2015)	Ordinal
---	---------------------------------	---	-----------	----------------	--	---------