BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak pasal 1 Ayat 1, menyatakan bahwasanya anak merupakan seseorang yang belum mencapai usia 18 tahun, termasuk dalam hal ini adalah anak yang masih berada di dalam kandungan ibu. Menurut definisi World Health Organisation (WHO), batas usia anak yaitu sejak dari di dalam kandungan sampai usia nya menginjak 19 tahun. Anak adalah seseorang yang mengalami perubahan perkembangan dimulai dari bayi (0-1 tahun), usia bermain/toddler (1-2,5 tahun), pra sekolah (2,5-5 tahun) , anak sekolah (5-11 tahun), dan remaja (11-18 tahun) (Syarofi, 2019).

Anak sekolah ialah mereka yang berada pada rentang usia 6-12 tahun. Pada masa inilah yang disebut sebagai masa kanak-kanak (*midle childood).* Selain itu, rentang usia ini merupakan usia yang tepat dan matang untuk anak-anak bisa belajar. Masa ini akan ditandai dengan anak yang tidak lagi menjadikan dirinya sebagai titik pusat pemikiran terhadap keluarga, tetapi anak sudah lebih objektif dan juga senang megamati dunia luar, hal ini dikarenakan anak mulai memiliki keinginan dan ketertarikan untuk bisa menguasai keterampilan-keterampilan baru yang diberikan oleh gurunya saat anak di sekolah. Pada saat inilah anak lebih mudah ketika diberi pemahaman dibandingkan dengan masa sebelum atau sesudahnya (Sabani, 2019).

B. Status Gizi

Status gizi (*nutritional status)* merupakan kondisi yang dapat terjadi akibat adanya keseimbangan antara asupan gizi yang berasal dari asupan makanan dengan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seseoang. Setiap orang memiliki kebutuhan gizi yang berbeda antara yang satu dan lain, hal itu bergantung dengan jenis kelamin, aktivitas tubuh serta berat badan orang tersebut. Status gizi akan bergantung pada asupan dan kebutuhan, oleh karena itu apabila asupan gizi dan

kebutuhan gizinya seimbang, maka akan dihasilkan status gizi yang baik. Sebaliknya, apabila asupan gizi kurang dari kebutuhan maka akan terjadi kondisi status gizi kurang, demikian pula jika asupan gizi melebihi dari kebutuhan maka akan terjadi kondisi status gizi lebih (Harjatmo et al., 2017).

Zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan, saat di dalam tubuh proses pemanfaatnnya bergantung pada jumlah makanan yang dikonsumsi serta ada tidaknya gangguan dalam pemanfaatan zat gizi tersebut. Hal ini lah yang nantinya akan berpengaruh terhadap status gizi. Menurut Almatsier (2010) dalam Harjatmo, Par'I & Wiyono (2017) menyebutkan adanya 2 hal yang berpengaruh terhadap pemanfaatan suatu zat gizi di dalam tubuh, yaitu terdiri atas faktor primer dan faktor sekunder.

Faktor primer adalah faktor yang berasal dari asupan makanan yang dikonsumsi, yang memungkinkan terjadinya zat gizi yang kurang atau zat gizi yang berlebih. Contohnya adalah :

1. Ketersediaan pemenuhan pangan keluarga yang kurang memadai
2. Kemiskinan dan ketidakmampuan dalam menyediakan bahan makanan yang cukup bagi keluarga
3. Rendahnya pengetahaun terkait gizi dan kesehatan
4. Adanya kebiasaan makan yang salah

Faktor sekunder adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh seseorang, yaitu dimungkinkan terdapat suatu kendala saat proses pemanfaatan zat gizi. Contohnya adalah :

1. Gangguan pencernaan makanan pada alat cerna atau gigi geligi.
2. Gangguan penyerapan karena adanya parasit atau penggunaan obat tertentu.
3. Gangguan ekskresi
4. Gangguan metabolisme zat gizi (Harjatmo et al., 2017).

Menurut Anita (2015), Status gizi dapat digunakan untuk melihat kecukupan zat gizi seseorang dengan menggunakan parameter fisik seseorang. Seperti misalnya dilakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar kepala ataupun lingkar lengan atas. Dalam hal ini, status gizi seseorang dapat dinilai dengan suatu indikator yang disebut Indeks Massa Tubuh

(IMT), sehingga nanti dapat diketahui apakah seseorang berstatus gizi normal atau tidak.

Indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur atau IMT/U digunakan untuk anak usia 5-18 tahun. Indikator ini dilakukan dengan cara menghitung IMT lalu diseuaikan dengan umur anak. Cara menentukan IMT adalah dengan menimbang berat badan dan ditulis dalam satuan kilogram (kg) kemudian dibagi tinggi badan kuadrat dalam satuan meter (m^2) Abdillah Rasyid (2021). Indikator IMT/U ini digunakan pula untuk melihat kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan juga obesitas. Tetapi, indeks IMT/U ini lebih sensitif digunakan sebagai penapisan anak gizi lebih dan juga obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U >+1SD memiliki resiko adanya gizi lebih, sehingga diperlukan penanganan lebih lanjut agar dapat mencegah terjadinya masalah gizi lebih dan juga obesitas. (Kemenkes RI, 2020)

Tabel 1.
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Menurut Indeks IMT/U

Indeks	**Kategori Status Gizi**	**Ambang Batas (Z-Score)**
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk (*severely stunted)*	<-3 SD
	Gizi kurang (*thinness)*	-3 SD s/d <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD s/d +1 SD
	Gizi lebih (*overweight)*	+1 SD s/d +2 SD
	Obesitas (*obese)*	>+2 SD

Sumber : Permenkes RI No. 2 Tahun 2020

1. Gizi kurang

Gizi kurang adalah suatu kondisi yang menunjukkan nutrisi seorang anak berada di bawah rata-rata. Hal ini bisa disebabkan karena kekurangan asupan zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein dimana zat gizi tersebut sangat diperlukan untuk pertumbuhan seorang anak.

2. Gizi baik

Gizi baik adalah kondisi yang menunjukkan adanya keseimbangan antara jumlah asupan (*intake)* zat gizi dengan jumlah yang dibutuhkan (*required*) oleh tubuh yang berada pada Z-Score -2 SD sd +1 SD.

3. Gizi lebih

Gizi lebih adalah kondisi yang menunjukkan berat badan seseorang melebihi dari standar berat badan normal sesuai umurnya, hal ini bisa disebabkan oleh asupan yang melebihi dari jumlah yang dibutuhkan tubuh.

4. Obesitas

Obesitas adalah kondisi yang diakibatkan oleh konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya, bisa terjadi jika asupan makan atau energi lebih banyak dibandingkan pengeluaran energi yang memicu terjadinya peningkatan berat badan seseorang.

C. Kualitas Konsumsi Makanan

Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor penyebab langsung yaitu asupan atau konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Dalam hal ini, konsumsi asupan dapat diukur dengan salah satu alternatif alat ukur kualitas konsumsi makanan dengan cara menghitung jumlah porsi jenis pangan yang dikonsumsi seseorang, alat ukur ini disebut dengan Indeks gizi seimbang (IGS), di Indonesia IGS biasa disebut juga sebagai indeks makan sehat atau indeks gizi seimbang. Indeks gizi seimbang dikembangkan oleh *Center for Nutrition Policy and Promotion* (USDA) yang dimaksudkan sebagai instrumen dalam mengukur kepatuhan konsumsi makanan dan berhubungan dengan angka kecukupan berdasarkan piramida makanan.

Indeks gizi seimbang terdiri dari 10 komponen dan tiap komponennya mewakilkan aspek atau jenis pangan yang berbeda-beda. Adapun komponen 1-5 berperan dalam pengukuran jenis pangan seseorang pada 5 kelompok makanan utama dalam suatu piramida makanan yaitu gandum, lauk pauk, susu, sayuran, dan buah-buahan. Komponen 6&7 masing-masing dari keduanya berperan dalam pengukuran total konsumsi lemak dan juga lemak jenuh. Komponen 8&9 mengukur asupan kolestrol dan natrium total, serta komponen 10 mengkaji variasi pada pola makan seseorang. Pembagian komponen ini dilakukan berdasarkan aspek yang tercantum dalam *Dietary Guidelines* for American tahun 1995.

Dari ke 10 komponen indeks gizi seimbang masing-masing mempunyai skor maksimal 10, skor diantara max dan min 5 dan skor minimal 0. Terdapat 3 pembagian skor karena jenis indeks gizi seimbang atau indeks gizi seimbang yang digunakan pada penelitian ini adalah indeks gizi seimbang tingkat 3 atau di Indonesia biasa disebut dengan IGS-3. Adapun jumlah maksimum skor yang didapatkan dari 10 komponen adalah bernilai 100. Skor yang tinggi memiliki artian bahwa asupan makan seseorang sudah mendekati rentang jumlah asupan yang direkomendasikan, skor yang rendah sebaliknya yaitu memiliki artian bahwa seseorang masih memiliki kepatuhan yang kurang terhadap rentang jumlah asupan yang direkomendasikan (Basiotis et al., 2015). Adapun skor *IGS* di atas 84 memiliki arti asupannya sangat baik, skor 40-54 asupan kurang, skor 55-59 asupan sedang, skor <40 artinya asupannya buruk (USDA United States Department Of Agriculture, 2018).

Indonesia sampai dengan sekarang belum mengembangkan Indeks gizi seimbang, namun Indonesia sudah melakukan modifikasi Indeks gizi seimbang yang digunakan sebagai instrumen atau alat untuk mengukur kualitas asupan yang sudah disesuakan jenis dan porsinya masing-masing, instrumen ini disebut sebagai PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) (Rachmayani et al., 2018).

Untuk menilai kualitas makan seseorang dengan menggunakan instrumen indeks gizi seimbang diberlakukan sistem skorinng yang disesuaikan pada jumlah asupan yang dikonsumsi, antara laki-laki dan perempuan memiliki skoring yang berbeda. Untuk mengetahui jumlah asupan dengan sistem skoring indeks gizi seimbang 3 tingkat atau IGS-3 dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2.
Komponen Indonesian Indeks gizi seimbang dan sistem skoring
untuk anak usia 10-12 tahun

No	Komponen	Porsi	Laki-laki			Perempuan		
			Skor 0	Skor 5	Skor 10	Skor 0	Skor 5	Skor 10
1.	Karbohidrat	100 gr nasi	<2p	2-4 p	≥5 p	<2 p	2-3 p	≥4 p
2.	Protein Hewani	35 gr daging	<1 p	1-2 p	≥2,5 p	<1 p	1-1,5 p	≥2 p
3.	Protein Nabati	50 gr tempe	<1 p	1-2 p	≥3 p	<1 p	1-2 p	≥3 p
4.	Sayuran	100 gr sayur	<1 p	1-2 p	>3 p	<1 p	1-2 p	≥3 p
5.	Buah	50 gr pisang	<1 p	1-3 p	≥4 p	<1 p	1-3 p	≥4 p
6.	Total lemak	5 gr minyak	≥12%E	5-11%E	<4%E	≥13%E	6-12%E	<5%E
7.	Total gula	20 gr gula	>5%E	3-4%E	≤2%E	≥5%E	3-4%E	≤2%E
8.	Total garam	5 gr garam	≥5 g	2-4 g	1 g	≥5 g	2-4 g	1 g
9.	Fe	100 gr hati sapi	≤3 mg	4-7 mg	≥8 mg	≤3 mg	4-7 mg	≥8 mg
10.	Keragaman	-	≤2 jenis	3-7 jenis	≥8 jenis	<2 jenis	3-7 jenis	≥8 jenis

Sumber : (Kemenkes RI, 2014)

Skoring yang telah didapat pada tabel 2, kemudian di jumlahkan untuk melihat kategori kualitas konsumsi makanan nya. Untuk melihat kategori tersebut dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3.
Kategori Kualitas Konsumsi Makanan

Klasifikasi	Total Score
Buruk	<40
Kurang	40-54
Sedang	55-69
Baik/cukup	70-84
Sangat baik	≥ 85

Sumber : (USDA United States Department Of Agriculture, 2018)

D. Prestasi Belajar

Belajar merupakan suatu kegiatan yang mengalami proses dan berperan penting dalam dunia pendidikan. Dikatakan penting karena proses seseorang dalam melakukan pembelajaran sangat berpengaruh terhadap berhasilnya suatu pencapaian pendidikan. Indrawati (2012) menyebutkan ada beberapa definisi belajar yang dikemukakan oleh para ahli, sebagai berikut:

1. Hilgard dan Bower (*Theories of Learning, 1975)*

   "Belajar berhubungan erat dengan berubahnya tingkah laku seseorang pada suatu situasi yang bisa disebabkan oleh pengalamannya yang berulang, yang mana perubahan tingkah laku tidak dapat dijelaskan seperti respon keadaan sesaat seseorang, pembawaan atau kematangan. (Contohnya : kelelahan)".

2. Gagne (*The Conditions of Learning, 1977)*

   "Belajar terjadi ketika rangsangan bersama dengan isi ingatan dapat mempengaruhi siswa sedemikian rupa yang menyebabkan perubahan perbuatan dari sebelum mengalami situasi ke waktu setelah mengalami situasi".

3. Morgan (*Intrudoction to Psychology, 1795)*

   "Belajar adalah berubahnya tingkah laku seseorang secara tetap yang terjadi sebagai hasil akhir dari tekunnya latihan atau pengalaman".

Hasil belajar juga biasa disebut sebagai prestasi belajar. Kata prestasi berasal dari bahasa Belanda *prestatie,* atau dalam bahasa Indonesia disebut prestasi yang artinya adalah hasil usaha. Prestasi dapat diperoleh dari suatu kegiatan pada berbagai bidang yang diikuti, dilaksanakan atau diciptakan dengan ketekunan, dapat dilakukan secara individual atau kelompok. Untuk memperoleh prestasi tersebut, seseorang harus berbekal pengetahuan, keterampilan ataupun bakat dalam suatu bidang tertentu yang ditekuni (Matondang, 2018).

Afni & Jumahir (2020) juga menyebutkan prestasi belajar adalah perolehan hasil yang didapatkan setelah seseorang melakukan kegiatan yang disebut belajar, dan merupakan perwujudan yang nyata adanya, artinya hasil belajar dapat diukur secara langsung dengan dibuktikan oleh hasil belajar yang diperoleh seorang anak. Prestasi belajar biasanya disajikan dalam bentuk angka yang biasa kita lihat pada laporan nilai hasil belajar yang akan diterima peserta didik setelah melakukan ujian

di sekolah baik yang berbentuk tes ataupun non tes. Upaya peningkatan prestasi belajar perlu diarahkan dengan baik, karena prestasi belajar dapat menjadi acuan dari kemajuan pendidikan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar anak dapat diperoleh dari bebragai macam penilaian guru di sekolah, bisa yang dinyatakan dalam bentuk angka ataupun huruf. Nilai atau angka yang diberikan guru terhadap siswa bisa dilihat pada lembar ujian anak, lembar kerja anak (LKS), rapor atau ijazah anak. Dengan angka atau huruf itulah akan didapatka gambaran terkait prestasi belajar anak disekolah, apakah terdapat peningkatan, penurunan atau menetap nilainya dari semester yang sudah lalu (Syifa Musfiyyah & Lu'Luil Maknun, 2022).

Menurut Simamora et al (2020), Prestasi belajar dipengaruhi oleh 2 faktor utama :

1. Faktor Internal

   Faktor internal merupakan faktor yang memiliki hubungan erat dengan kondisi siswa itu sendiri, meliputi :

   a. Kesehatan fisik

      Kesehatan fisik yang baik jelas akan sangat mendukung seorang siswa untuk melakukan kegiatan belajar, sehingga ia bisa meraih prestasi belajarnya. Begitupun sebaliknya, jika seorang siswa sakit ia tidak akan bisa berkonsentrasi dalam belajar, dan akan berpengaruh terhadap tercapainya prestasi belajar seorang siswa serta berakibat pula pada kegagalan belajar (*learning failure*).

   b. Psikologis

      1) Intelegensi

         Intelegensi yang tinggi pada seorang siswa dapat mempermudah mereka dalam memecahkan masalah-masalah akademis di sekolah, sehingga dengan kemampuan intelegensi tersebut siswa dapat meraih prestasi belajar terbaik.

      2) Bakat Siswa

         Bakat merupakan kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk dapat meraih keberhasilan di masa yang akan datang. Seorang anak

yang memiliki intelegensi yang tinggi dapat disebut sebagai *talented child* atau anak berbakat.

3) Minat

Minat adalah suatu ketertarikan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan sesuatu yang menonjol dengan keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat bisa bersifat temporer (*temporary interest)* hanya bertahan dalam jangka waktu pendek, bisa disebut sebagai minat yang rendah (*low interest)* dan terdapat pula minat yang kuat (*high interest)* bisa bertahan lama dalam waktu yang panjang.

4) Kreativitas

Kreativitas merupakan kemampuan seseorang untuk bisa berfikir alternatif dalam menghadapi suatu masalah, sehingga masalah yang ada bisa diselesaikan dengan sangat baik.

a. Motivasi

Motivasi merupakan suatu anjuran yang bisa menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan sungguh-sungguh, dalam hal ini ialah belajar.

b. Kondisi psikoemosinal yang stabil

Kondisi emosi merupakan bagaimana suasana hati dan fikiran yang dialami oleh seseorang, kondisi ini biasanya muncul akibat pengaruh suatu masalah, kejadian ataupun pengalaman seseorang di dalam kehidupannya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu.

a) Lingkungan fisik sekolah

Lingkungan fisik sekolah ialah mengenai sarana dan prasarana yang disediakan di sekolah, apakah tersedia secara lengkap atau tidak. Dimana dengan kelengkapan sarana dan prasarana di sekolah akan sangat berpengaruh bagi siswa dalam meraih prestasi belajar yang ingin dicapainya

.

b) Lingkungan sosial kelas

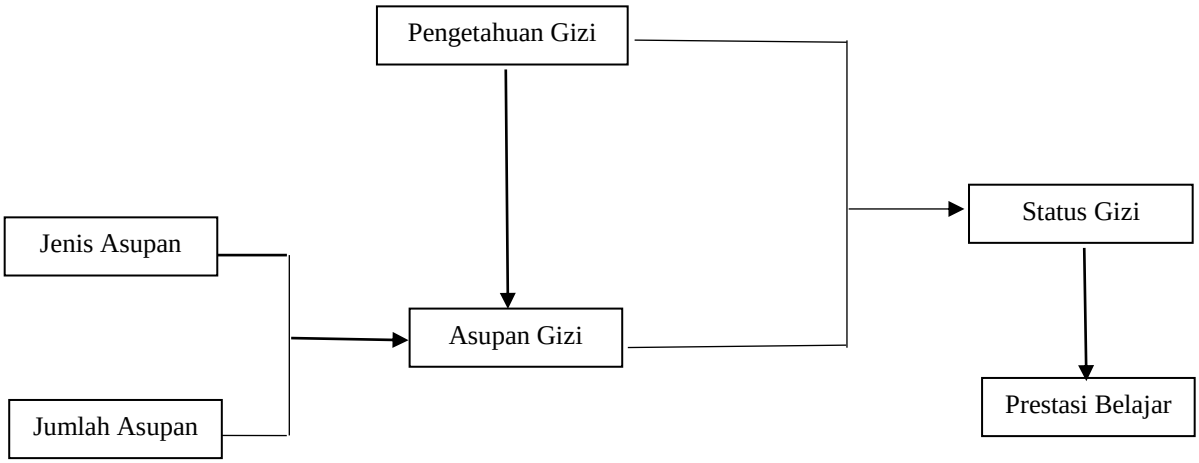
Lingkungan sosial kelas berkaitan dengan suasana, situasi dan kondisi yang terjadi pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Suasana kelas yang kondusif akan berpengaruh terhadap semangat siswa dalam menerima, memahami dan mempelajari materi pelajaran yang diberikan oleh guru dengan baik.

c) Lingkungan sosial keluarga

Lingkungan sosial keluarga berkaitan dengan suasana antara orang tua dengan anak, ketidakmampuan orang tua dalam mengasuh dan membimbing anak nya dengan baik, akan sangat berpengaruh terhadap cara anak membawa diri di lingkungan nya di luar rumah salah satunya sekolah.

E. Kerangka Teori

Prestasi belajar dipengaruhi oleh status gizi dan pola konsumsi (Kualitas Konsumsi Makanan*)*. Status gizi sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah tingkat pengetahuan seseorang, selain daripada pola konsumsi. Sedangkan pola konsumsi (Kualitas Konsumsi Makanan*)* terdiri dari jenis dan jumlah asupan. Berdasarkan teori tersebut disusunlah kerangka teori seperti berikut:

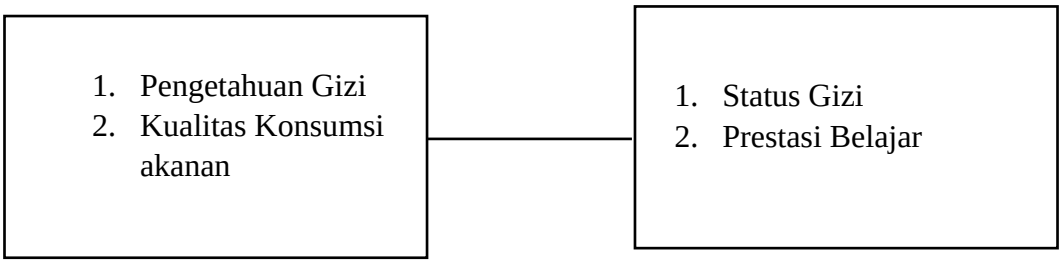


Gambar 1.
Kerangka Teori
Sumber : Dicky (2018), WHO (2005), Supariasa (2009),
yang dimodifikasi

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini merupakan kerangka yang akan diteliti. Penelitian ini difokuskan untuk melihat gambaran Kualitas Konsumsi Makanan pada asupan anak sekolah, status gizi, dan prestasi belajar. Sehingga tersusunlah kerangka konsep sebagai berikut:

Variabel Independen **Variabel Dependen**



Gambar 2.
Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 4 .
Definisi operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Kualitas Konsumsi Makanan	Penilaian kualitas makan seseorang berdasarkan hasil *recall 24 jam*, dengan penentuan skor indeks gizi seimbang berdasarkan form *Recall 24 jam* yaitu diberikan skor 10 jika kategori porsi konsumsi ada pada porsi maksimum, diberikan skor 0 jika tidak mengkonsumsi/ konsumsi melebihi porsi yang dianjurkan, dan jika berada di antara 2 kategori maka diberikan skor 5.	Wawancara	*Form recall 24 jam*	1 = Buruk, jika skor <40 2 = Kurang, jika skor 40 – 54 3 = Sedang, jika skor 55-69 4 = Baik/cukup, jika skor70-84 5 = Sangat baik, jika skor >84 (Perdana et al., 2014).	Ordinal
2.	Status Gizi	Penilaian status gizi dengan membandingkan berat badan dalam satuan kilogram (kg) dibagi tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (m^2), lalu disesuaikan menurut umur anak. Penilaian status gizi ini dinilai dengan indeks IMT/U.	Penimbangan BB, pengukuran TB dan menghitung umur.	Timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg, dan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm.	1 = Gizi buruk, jika <-3SD 2 = Gizi kurang, jika -3SD s/d -2SD 3 = Gizi baik, jika -2SD s/d +1SD 4 = Gizi lebih, jika +1SD s/d +2SD 5 = Obesitas, jika >+2SD (Kemenkes RI, 2020)	Ordinal

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
3.	Prestasi belajar	Penilaian hasil raport siswa semester terakhir ajaran 2024/2025 lalu dirata-ratakan	Observasi	Raport siswa	1 = Cukup, jika nilai 65-76 2 = Baik, jika nilai 77-88 3 = Sangat baik, jika nilai 89-100 (Range nilai mutu SD IT Baitul Jannah Bandar Lampung Tahun 2025)	Ordinal
4.	Tingkat Pengetahuan	Kemampuan siswa siswi dalam menjawab pertanyaan terkait gizi seimbang sebanyak 20 soal	Angket	Kuesioner	1 = Kurang, jika subjek mampu menjawab dengan benar <60% dari seluruh pertanyaan 2 = Sedang, jika subjek mampu menjawab dengan benar 60-80% dari seluruh pertanyaan 3 = Baik, jika subjek mampu menjawab dengan benar >80% dari seluruh pertanyaan (Khomsan, 2000).	Ordinal