

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Pola Asuh Makan

##### 2.1.1 Pengertian

Pola asuh merupakan interaksi anak dan orang tua dalam mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma yang ada dalam masyarakat (Edwars, 2016). Pola asuh adalah suatu keseluruhan interaksi orang tua dan anak dimana orang tua yang memberikan dorongan bagi anak dengan mengubah perilaku, pengetahuan, dan nilai – nilai yang dianggap paling tepat supaya anak mandiri, tumbuh, dan berkembang secara sehat dan optimal, memiliki rasa percaya diri, memiliki sifat rasa ingin tau , bersahabat, dan berorientasi untuk sukses (Agency.B, 2014). Pendampingan orang tua diwujudkan melalui pendidikan cara orang tua dalam mendidik anaknya yang disebut dengan pola pengasuhan. Anak akan cenderung menggunakan cara – cara tertentu yang dianggap paling baik bagi anak. Disinilah letaknya terjadi beberapa perbedaan dalam pola asuh. Disatu sisi orang tua harus bisa menentukan pola asuh yang tepat dalam mempertimbangkan kebutuhan dan situasi anak, disisi lain sebagai orang tua juga mempunyai keinginan dan harapan untuk membentuk anak menjadi seseorang yang seperti dicita – citakan (Jas dan Rachmadian, 2014).

Asupan makanan adalah segala jenis makanan dan minuman yang masuk dan dikonsumsi tubuh setiap harinya dengan kandungan zat gizi dalam jenis maupun jumlah yang dibutuhkan sesuai usia sehingga asupan makanan setiap kali makan terdiri dari makanan pokok seperti nasi atau kentang sebagai sumber karbohidrat, lauk pauk seperti ikan dan kacang-kacangan sebagai sumber protein hewani dan nabati, sayur mayur seperti bayam, wortel, sebagai sumber vitamin dan mineral, dan buah – buahan sebagai tambah sumber vitamin. Asupan makanan merupakan faktor penentu dalam pemenuhan kebutuhan gizi sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pertahanan tubuh terhadap segala serangan penyakit. Umumnya asupan makanan di pelajari untuk di hubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan pendidikan gizi khususnya untuk menyusun menu atau intervensi untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM), mulai dari keadaan kesehatan dan gizi serta produktivitasnya.

Asupan makanan menjadi salah satu cara untuk mengetahui keadaan gizi suatu kelompok atau masyarakat dan individu yang bersangkutan (Prastiwi, 2017). Malnutrisi diakibatkan oleh pemasukan makanan yang tidak adekuat, gangguan pencernaan atau absorpsi, dan kelebihan makanan. Asupan makan yang dikonsumsi kemudian akan menghasilkan dampak pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat dilihat dari status gizinya. Makanan menjadi bagian yang terpenting dalam proses tumbuh dan berkembangnya anak mengingat pada masa itu merupakan usia golden age atau masa keemasan. Kebutuhan makan anak

berbeda dengan kebutuhan makan dewasa sehingga diperlukannya pengaturan asupan makanan yang sesuai dengan usia anak, makanan yang harus mengandung energi dan semua makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (menu seimbang) yang dibutuhkan pada tingkat usianya.

### **2.1.2 Asupan Makanan yang Dibutuhkan Anak Usia Sekolah**

Fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ yang kompleks dan sangat mengagumkan. Kehidupan setiap individu menuntut untuk melalui tugas perkembangan, begitupun dengan tugas perkembangan anak yang harus dilalui. Tugas perkembangan ini merupakan suatu tugas yang apabila berhasil dituntaskan maka akan menghasilkan suatu kebahagiaan dalam kehidupan selanjutnya, sebaliknya apabila tugas perkembangan ini gagal dilalui maka menyebabkan kesulitan dalam kehidupan selanjutnya (Enggar Anggraeni, 2017).

Pada anak dengan golongan usia 5 – 12 tahun, gigi susu sudah tanggal dan berganti dengan gigi permanen anak sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai. Berbeda dengan umur sebelumnya yang masih sangat bergantung kepada orang tua dalam menyediakan makanan. Kebutuhan energi lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktifitas fisik, misalnya olahraga, bermain, berinteraksi dan membantu orang tua. Makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Bagi anak dalam masa sekolah, makanan merupakan sumber untuk membuat anak cerdas. Kesehatan yang paling diperhatikan oleh WHO adalah kesehatan ibu hamil dan anak. Memerhatikan asupan gizi

dan konsumsi makanan sehari – harinya amat penting. Anak usia sekolah paling pesat kedua setelah masa balita. Kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga digalakkan untuk perkembangan mental yang mengacu pada skill anak.

Asupan makanan diperlukan untuk memenuhi kebutuhan fisik dan mental anak. Karena fisik dan mental merupakan sesuatu yang berbeda namun saling berkaitan. Makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ – organ lain yang dibutuhkan akan untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal, untuk itu keluarga adalah pihak pertama yang harus memerhatikan asupan zat gizi anaknya (Almatsier, Sunita, 2016). Golongan anak usia sekolah mempunyai banyak perhatian dan aktifitas diluar rumah sehingga sering melupakan waktu makan dan tak jarang aktivitas yang tinggi disekolah ataupun tempat bermain menyebabkan ketidak seimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang digunakan untuk melakukan aktifitas akibatnya terjadilah penurunan status gizi. Makan pagi (sarapan) perlu diperhatikan untuk menjaga ketahanan tubuh dan supaya anak lebih mudah menerima pelajaran. Makanan anak sekolah tidak sama dengan orang dewasa, nafsu makan umumnya lebih baik daripada golongan anak kecil. Sebagiaian besar kelompok anak ini banyak mengonsumsi gula, coklat dan sebagainya. Bertambahnya berbagai ukuran tubuh pada proses tumbuh, salah satunya dipengaruhi oleh seimbangny asupan makanan. Masukan gizi yang tepat, baik dalam jumlah maupun jenisnya berpengaruh

terhadap proses tumbuh.

### 1. Protein

Protein dibutuhkan untuk membangun dan memelihara otot, darah, kulit, jaringan, dan organ tubuh lain. Protein juga digunakan untuk menyediakan energi. Protein terbuat dari asam amino dan diantaranya ada asam amino yang tidak dapat dibuat dalam tubuh, oleh karenanya harus diperoleh dari makanan sehari – hari. Pada anak, fungsi terpenting protein adalah untuk pertumbuhan. Protein dipecah dalam tubuh sebagai sumber energi ketika pasokan karbohidrat dan lemak tidak mencukupi. Protein disimpan dalam otot, tulang darah, kulit, dan limfe. Sumber protein didapatkan dari hewani maupun nabati seperti ikan, daging (sapi, kambing, ayam, dsb), kacang – kacangan, telur, dan susu. Bila kekurangan protein berakibat pertumbuhan yang lambat dan tidak dapat mencapai kesehatan dan pertumbuhan yang normal. Kecukupan protein untuk membangun antibodi sebagai pelindung dari penyakit infeksi. Untuk pertumbuhan yang optimal diperlukan masukan protein dalam jumlah yang cukup. Konsumsi protein kurang dari kebutuhan akan menyebabkan *kwasiorkor* yang sering diikuti dengan kekurangan energi yaitu *marasmus*.

### 2. Lemak

Lemak merupakan zat gizi esensial yang berfungsi untuk sumber energi, pelarut beberapa vitamin yang juga membantutransportasi, menghemat sintesis protein, dan membantu

sekresi asam lambung. Selain itu, lemak juga sangat esensial untuk pertumbuhan terutama untuk komponen membran sel dan komponen sel otak. Anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda dari dewasa dimana anak lebih banyak membutuhkan lemak dan sedikit serat.

Beberapa fungsi lemak:

- a. Menghasilkan energi bagi tubuh
- b. Memudahkan penyerapan vitamin larut lemak
- c. Pemasok asam lemak esensial
- d. Penyokong dan melindungi organ dalam
- e. Melumasi jaringan tubuh

### 3. Karbohidrat

Karbohidrat menjadi sumber utama energi utama bagi manusia terutama otak yang terdiri gula atau karbohidrat sederhana atau monosakarida (glukosa, fruktosa, dan galaktosa) atau disakarida (glukosa, laktosa, dan maltosa), tepung dan serat makanan merupakan sumber energi makanan, asupan karbohidrat pada masyarakat sebagian besar Indonesia bersumber pada nasi. Kelebihan konsumsi karbohidrat akan disimpan didalam tubuh dalam bentuk glikogen atau lemak tubuh sehingga dapat mengakibatkan kegemukan bahkan obesitas. Dengan demikian kebutuhan karbohidrat secara tidak langsung berperan dalam proses pertumbuhan. *Food and Nutrition Board* merekomendasikan 45 – 65% total dari asupan kalori, sedangkan Pedoman Gizi Seimbang merekomendasikan asupan karbohidrat tidak lebih dari 60% asupan kalori perhari. Sumber

makanan yang mengandung karbohidrat antara lain : beras (nasi), jagung, ubi – ubian, sagu, dan sebagainya. Terpenuhinya kebutuhan tubuh akan karbohidrat menentukan jumlah energi yang tersedia bagi tubuh setiap hari. Fungsi dari karbohidrat :

- a. Sumber energi
- b. Membentuk volume makanan
- c. Cadangan energi dalam tubuh
- d. Penghemat protein
- e. Membantu pengeluaran feses

Jika anak kekurangan asupan karbohidrat akan mengakibatkan kekurangan energi. Tubuh mengalami keseimbangan energi aktif, akibatnya berat badan kurang dari seharusnya (jauh dari ideal). Jika terjadi pada bayi dan anak – anak akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan dan pada dewasa akan mengalami penurunan berat badan dan kerusakan jaringan tubuh. Gejalanya berupa kurang perhatian, gelisah, lemah, cengeng, kurang bersemangat, kurangnya konsentrasi, dan menurunnya daya imunitas terhadap penyakit infeksi. Bahan utama Bergeraknya tubuh berasal dari energi yang cukup sesuai angka kecukupan gizi (AKG) berdasarkan umurnya sehingga perkembangan motorik kasarnya seperti ketrampilan anak dalam menjaga keseimbangan tubuhnya mulai dari merangkak, berjalan sampai dengan berlari tercapai secara optimal. Perkembangan seluruh tubuhnya akan terganggu disebabkan kekurangan gizi dalam makanan.

#### 4. Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang jauh lebih kecil daripada protein lemak dan karbohidrat, tetapi sangat esensial untuk tubuh. Keduanya mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan. Beberapa mineral juga merupakan bagian dari beberapa jaringan tubuh dalam jumlah yang sedikit untuk berbagai fungsi tubuh. Mineral di dalam makanan disebut sebagai “abu” karena zat sisa makanan yang telah dihancurkan padat suhu tinggi bahan kimia, pada manusia membentuk sekitar 4% mineral dari berat badan. Mineral juga berfungsi sebagai zat penyusun gigi dan tulang, komponen penting dalam enzim, dan berfungsi dalam fungsi saraf. Vitamin termasuk zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan, vitamin didalam makanan sehari – hari bergantung pada jumlah vitamin yang semula terdapat dalam makanan tersebut. Semakin lama terpapar udara, matahari, lama penyimpanan dan proses pemasakan akan semakin banyak vitamin yang hilang. Sumber vitamin terdapat pada hati, kuning telur, wortel (vitamin A), susu sapi, yogurt, mentega (vitamin D), kacang tanah, kacang kedelai (vitamin E). Kebutuhan vitamin dan mineral bergantung pada usia, derajat kesehatan, dan kebutuhan fisiologis khusus seperti kehamilan. Vitamin dan mineral memiliki nilai biologis yang penting untuk mempertahankan fungsi fisiologis dan struktural tubuh, mencegah penurunan daya kesehatan dan defisiensi.

### **2.1.3 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh Asupan Makanan**

## A. Faktor Internal

### 1) Nafsu Makan

Ketika anak yang sehat tidak memiliki gangguan dalam nafsu makannya, berbeda halnya ketika sakit. Anak yang sakit cenderung mengalami penurunan nafsu makan sehingga nafsu makan yang berkurang membuat anak tidak dapat menikmati makanan yang dihidangkan. Nafsu makan juga akan berkurang bila dirawat di rumah sakit dimana anak memasuki lingkungan yang asing dan memisahkan anak dari kebiasaan hidup atau aktifitasnya sehari – hari.

### 2) Kebiasaan makan

Anak sekolah merupakan konsumen aktif yang artinya mereka lebih cenderung untuk memilih – milih makanan dan mereka banyak menghabiskan waktunya untuk bermain. Kebiasaan makan anak sangat tergantung pada kebiasaan makan keluarga di rumah (Khumaidi, 2019)

### 3) Rasa bosan

Rasa tidak senang, ketidak bebasan bergerak karena adanya penyakit menimbulkan rasa bosan dan menu makanan yang tersedia. Manifestasi dari rasa bosan ini adalah hilangnya nafsu makan.

### 4) Pemilihan dan Arti Makanan

Pemilihan makanan merupakan usaha atau kekuatan untuk menahan kemauan dalam mengendalikan makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi cita rasa, suasana hati, dan kualitas.

Pemilihan makanan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap zat gizi individu. Pada pemilihan makanan banyak melibatkan interaksi kompleks yang mencakup berbagai bidang seperti biologis, psikologis, sosial, budaya, dan kesehatan. Pemilihan makanan atau penerimaan terhadap makanan dan pola perkembangan pilihan makanan pada anak sekolah bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yang multikompleks seperti kecukupan asupan makanan, ketersediaan makanan, budaya, lingkungan, dan interaksi sosial (Almatsier, 2016).

#### 5) Umur

Kelompok anak menurut usia dibagi menjadi dua golongan yaitu anak usia prasekolah (1 – 5 tahun) dan anak usia sekolah (5 – 12 tahun) (Kemenkes, 2017). Komposisi tubuh setelah 5 tahun mulai berubah. Sebagian besar waktu anak usia sekolah banyak dimanfaatkan dengan aktivitas diluar rumah, yakni sekitar 3 – 10 jam disekolah, beberapa jam untuk bermain, berolahraga, dan sebagainya. Sehingga anak memerlukan energi lebih banyak. Semakin tinggi umur, semakin tinggi juga kebutuhan gizinya (Kurniasih, dkk, 2010)

### B. Faktor Eksternal

#### 1) Tingkat Ekonomi

Kemampuan finansial yang dapat dihasilkan keluarga untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Semakin tinggi tingkat ekonomi keluarga maka akan semakin baik tingkat asupan makanan setiap harinya, begitu juga sebaliknya. Dalam hal ini adalah panti asuhan

dimana hasil dari pendapatan yang diperoleh sebagian besar merupakan sumbangsih dari warga sekitar dan donatur tetap sebagai bentuk kepedulian mereka dan tidak selalu pada jumlah yang sama, semakin banyak yang mendonasikan hartanya kepada panti asuhan akan semakin tinggi terpenuhinya segala kebutuhan anak asuh yang tinggal dipanti termasuk asupan gizi yang diterima mereka. Pendapatan donasi merupakan faktor yang dapat menentukan kualitas dan kuantitas makanan. Dana yang memadai dan terorganisir dengan baik akan menunjang segala kebutuhan dan tumbuh kembang anak karena terpenuhinya kebutuhan primer dan sekunder (Kurniawaty, 2014). Pada penelitian ini, peneliti hanya mengambil bagian dari ekonomi panti asuhan yaitu jumlah asupan makanan satu harinya, bukan jumlah pendapatan yang diperoleh panti asuhan.

## 2) Peran Orang Tua

Orang tua dalam hal ini para pengasuh panti asuhan sebagai pengganti orang tua mereka yang berfungsi sebagai promosi kesehatan. Semakin sering para pengasuh melakukan promosi kesehatan gizi pada anak asuh maka akan sangat membantu dalam pola pemeliharaan gizi seimbang dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Interaksi antara anak dengan orang tua mempengaruhi pola makan anak secara sadar maupun tidak sadar dapat menuntun kesukaan dan kebiasaan makan anak. Berdasarkan penelitian Mandy (2014) yang

menyatakan bahwa terdapat hubungan antara peran orang tua dengan peningkatan asupan makan anak.

### 3) Tempat Tinggal

Mufidah (2012) menyatakan bahwa pola konsumsi dipengaruhi oleh sekitas tempat tinggal, lingkungan pekerjaan, dan pergaulan. Jika tidak mengikuti apa yang lingkungan mereka lakukan maka akan tertinggal. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Mangdy (2014) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pola makan anak dengan tempat tinggal di rumah yayasan dengan anak yang tinggal di rumahnya sendiri.

### 4) Teman Sebaya

Teman sebaya berpengaruh besar terhadap pemilihan makan individu yang mempengaruhi sejak anak dalam usia sekolah. Hal ini menyebabkan kebutuhan gizi yang seimbang menjadi terabaikan sehingga kurang terpenuhi secara optimal karena pada anak – anak hanya memahami antara enak dan tidak tanpa tahu zat baik apa yang terkandung didalamnya. Berdasarkan hasil penelitian Anita (2012) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan dan makan 3 kali dalam sehari dapat berdasarkan acuan teman sebayanya.

### 5) Ketersediaan Pangan

Diartikan sebagai kondisi penyediaan pangan yang mencakup makanan dan minuman yang didapatkan dari tanaman,

ternak, ikan, dan turunannya bagi suatu penduduk. Asupan zat gizi seperti energi dan protein dapat dipengaruhi oleh ketersediaan pangan ditingkat keluarga dan apabila tidak cukup dapat dipastikan konsumsi setiap anggota keluarga tidak terpenuhi (Depkes, 2015).

Kemampuan keluarga untuk membeli bahan makanan dapat dipengaruhi oleh besar kecilnya pendapatan keluarga dalam hal ini adalah pemasukan yang diterima oleh panti asuhan. Dalam penelitian yang dilakukan Hermansyah (2010) faktor ketersediaan pangan yang bergizi dan terjangkau oleh masyarakat menjadi unsur penting dalam pemenuhan asupan gizi yang sesuai selain perilaku dan budaya dalam pengolahan pangan dan pengasuhan anak. Tiga aspek perilaku pemberian makan pada anak oleh ibu atau pengasuhnya yang mempengaruhi asupan adalah:

- 1) Menyesuaikan metoda pemberian makan dengan kemampuan psikomotorik anak
- 2) Pemberian makanan yang responsif, termasuk dorongan untuk makan, memperhatikan nafsu makan anak, waktu pemberian, kontrol terhadap makanan antara anak dan pemberi makan, dan hubungan yang baik dengan anak selama memberi makan
- 3) Situasi pemberian makan, termasuk bebas gangguan, waktu pemberian makan yang tertentu, serta perhatian dan perlindungan selama makan (Engel et al. 1997).

#### **2.1.4 Pengukuran Pola Asuh Makan**

*Child Feeding Questioner* (CFQ) adalah kuesioner yang mengukur tentang aspek persepsi pemberian makan anak, sikap, praktik, dan hubungannya dengan perkembangan pola penerimaan makanan anak dan asupan makanannya. CFQ menggambarkan pola asuh makan pada anak yang dapat digunakan pada usia 2 – 12 tahun. Pada kuesioner ini berisi 15 pertanyaan yang terdiri atas beberapa indikator yaitu 5 pertanyaan jenis makanan, 5 pertanyaan jumlah makanan, dan 5 pertanyaan jadwal makanan. Sedangkan untuk kategori jawaban yang digunakan dalam skala ini sebagai berikut :

**Tabel 2.1 Skor Skala Likert**

Jawaban	Skor Pertanyaan
Sangat sering	4
sering	3
Jarang	2
Tidak pernah	1

**Tabel 2.2 Rentang Penilaian Pola Asuh Gizi**

Rentang Penilaian	Skor
Tidak tepat	<55%
Tepat	55 – 100%

Alat yang digunakan pada study kasus ini adalah :

1. Kuesioner *Child Feeding Questionnaire* (CFQ) yang dimodifikasi dari (Camci,Bas and Buyukkaragoz,2014). Pengukuran pola pemberian makan diberikan pernyataan dalam bentuk kuesioner dengan skala likert, jawabannya terdiri dari sangat sering, sering, jarang, dan tidak pernah. Pertanyaan yang diajukan sebanyak 15 soal. Dengan setiap item pertanyaan memiliki jawaban dengan skor 1

sampai 4. Skor 1 untuk jawaban responden yang memilih jawaban tidak pernah, skor 2 untuk responden yang menjawab jarang, skor 3 untuk responden yang menjawab sering dan skor 4 untuk responden yang menjawab sangat sering. Item pertanyaan terdiri dari jenis makanan (1,2,3,4,5), jumlah porsi makan yang diberikan (6,7,8,9,10) dan jadwal pemberian makan (11,12,13,14,15). Setelah kuesioner terjawab dan presentasi diketahui kategori pola asuh gizi diinterpretasikan dengan kategori tidak tepat <44% dan tepat 44 – 100%. Kuesioner ini diadopsi oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ridha, 2018) dengan hasil uji validitas dan reabilitas dimana dari hasil uji validitas 15 item pertanyaan dinyatakan valid dengan r tabel 5% (0,321) (Ridha, 2018). Dan uji reabilitas menghasilkan nilai pada jenis makanan  $\alpha$  0,902 sangat reliabel, jumlah makanan  $\alpha$  0,769 reliabel dan jadwal makan  $\alpha$  0,911 sangat reliabel (Ridha, 2018).

## 2.2 Konsep Status Gizi

Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup. Untuk itu program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan, agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat (Almatsier, 2011). Sedangkan menurut Suhardjo, dkk (2003) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat interaksi antara asupan energi dan protein serta zat zat

gizi esensial lainnya dengan keadaan kesehatan tubuh (Supariasa,2013). Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan status ini merupakan tanda-tanda atau penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan konsumsi. Keseimbangan antara pemasukan makanan dan energi yang dihasilkan serta pengeluarannya akan menciptakan tingkat gizi normal, apabila keadaan tersebut tidak terjadi maka akan menimbulkan masalah gizi kurus ataupun kegemukan. Bentuk kelainan gizi digolongkan menjadi 2 yaitu *over nutrition* (kelebihan gizi) dan *under nutrition* (kekurangan gizi). *Over nutrition* adalah suatu keadaan tubuh akibat mengkonsumsi zat-zat gizi tertentu melebihi kebutuhan tubuh dalam waktu yang relatif lama. *Under nutrition* adalah keadaan tubuh yang disebabkan oleh asupan gizi sehari-hari yang kurang sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh (Gibson, 2015).

Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok umur usia sekolah. Obesitas permanen cenderung akan terjadi bila kemunculannya pada saat anak berusia 5-7 tahun dan anak berusia 4-11 tahun, maka perlu upaya pencegahan terhadap gizi lebih dan obesitas sejak usia sekolah (Aritonang, 2013). Secara umum dampak yang ditimbulkan dari gizi lebih, adalah gangguan psiko-sosial, yang berakibat pada rasa rendah diri, depresi dan menarik diri dari lingkungan, dan gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernafasan, obesitas hingga dewasa penyakit berakibat pada timbulnya hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus dan lain sebagainya (Imam, 2010). Anak usia sekolah cenderung mempunyai

peningkatan perilaku kebiasaan jajan. Peningkatan kebiasaan jajan terdapat hubungan dengan kejadian obesitas, hal ini disebabkan adanya ketidakseimbangan kandungan energi seperti tinggi karbohidrat dan lemak, rendah serat (Almatsier,2013).

Penelitian oleh Badan Pengawasan Pangan dan Obat Makanan (BPOM) menunjukkan 45% dari 2984 sampel jajanan anak sekolah yang diuji mengandung bahan makanan yang berbahaya. Disamping itu Badan POM RI mengidentifikasi beberapa faktor yang diduga turut mempengaruhi rendahnya mutu dan keamanan Pangan Jajanan Anak sekolah (PJAS) antara lain: belum optimalnya program nasional pengawasan jajanan anak sekolah, fasilitas (kantin sekolah tidak memadai, sanitasi) dan sumber daya manusia (guru tidak melakukan komunikasi, anak sekolah jajan sembarangan, orang tua tidak menyediakan bekal, pedagang menjual jenis makanan dan minuman yang tidak sehat) (Nuraini, 2017). Makanan dan jajan sekolah sangat beresiko terhadap pencemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan perilaku makan dan kebiasaan jajan anak usia sekolah yaitu dapat beresiko mengalami masalah gizi.

## **2.3 Anak Usia Sekolah**

### **2.3.1 Definisi**

WHO dalam standar antropometri anak sekolah yang dirilis tahun 2007 menetapkan batasan anak usia sekolah secara internasional adalah umur 5 – 19 tahun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1995/SK/Menkes/XII/2010 menetapkan batasan anak usia sekolah di Indonesia adalah 5 – 18 tahun, sesuai dengan umumnya umur anak sekolah di Indonesia. Riskesdas 2013 dalam surveinya terhadap anak sekolah, membagi anak sekolah dalam 3 tingkatan usia sekolah yaitu : usia 5 – 12 tahun (Sekolah Dasar/SD), 13 – 15 tahun (Sekolah Menengah Pertama/SMP), dan usia 16 – 18 tahun (Sekolah Menengah Atas/SMA). Usia sekolah merupakan periode ketika anak – anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar – dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh ketrampilan tertentu untuk bekal masa depannya.

### **2.3.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah**

Tumbuh adalah kegiatan dengan bertambahnya ukuran berbagai organ tubuh (fisik) yang disebabkan karena peningkatan ukuran masing – masing sel dalam kesatuan sel atau kedua – duanya seperti penambahan panjang tinggi badan, berat badan, dan sebagainya. Sedangkan berkembang adalah suatu proses pematangan yang berhubungan dengan aspek fungsi termasuk non fisik seperti perubahan sosial dan emosi, kecerdasan, tingkah laku, dan lain – lain. Sedangkan yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang fisik,

sistem saraf, otak, dan tingkat kecerdasan yang bersangkutan merupakan salah satu faktor lingkungan fisik. Pada periode anak usia sekolah ini disebut juga dengan fase laten dimana perubahan pada anak usia sekolah yang relatif stabil dibanding usia sebelumnya (bayi atau prasekolah) dan periode berikutnya (remaja). Pada periode ini juga tubuh menyimpan cadangan zat – zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan pesat selanjutnya/growth spurt yaitu pada periode remaja (Fikawati, 2017).

### **2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah**

Seperti telah diketahui bahwa tumbuh adalah kegiatan dengan bertambahnya ukuran berbagai organ tubuh (fisik) yang disebabkan karena peningkatan ukuran masing – masing sel dalam kesatuan sel atau kedua – duanya, seperti penambahan panjang atau tinggi badan, berat badan, dan sebagainya. Sedangkan berkembang adalah suatu proses pematangan majemuk yang berhubungan dengan aspek fungsi, termasuk perubahan emosi dan sosial (non fisik) seperti kecerdasan, tingkah laku, dan lain – lain. Tumbuh kembang anak merupakan hasil interaksi antara faktor gen dan lingkungan, baik lingkungan sebelum anak dilahirkan maupun setelah anak itu lahir. Asupan makanan yang seimbang merupakan salah satu faktor lingkungan fisik yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang secara fisik, sistem saraf dan otak serta tingkat kecerdasan yang bersangkutan (Septikasari, 2018). Faktor – faktor lain yang mempengaruhi tumbuh

kembang anak beberapa diantaranya adalah sebagaimana diuraikan berikut.

#### A. Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan modal dasar dalam pencapaian hasil akhir tumbuh kembang anak. Melalui instruksi genetik yang terkandung didalam sel telur yang telah dibuahi, dapat ditentukan melalui kualitas dan kuantitas pertumbuhan. Ditandai dengan intensitas dan kecepatan pembelahan, derajat sensitivitas jaringan terhadap rangsangan, umur pubertas dan berhentinya pertumbuhan tulang.

#### B. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan yang sangat menentukan tercapai atau tidaknya potensi bawaan. Lingkungan yang cukup baik akan memungkinkan tercapainya potensi bawaan

Sedangkan menurut (Adriani, 2015) terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang anak secara optimal yaitu faktor dalam dan faktor luar :

##### 1. Faktor Dalam

Faktor yang ada dalam diri anak itu sendiri, baik faktor bawaan maupun faktor yang diperoleh antara lain :

- a. Sesuatu yang diturunkan dari generasi sebelumnya seperti warna rambut dan bentuk tubuh.
- b. Unsur berfikir dan kemampuan intelektual yaitu kecepatan berpikir

- c. Keadaan kelenjar zat – zat dalam tubuh yaitu kekurangan hormone yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak
- d. Emosi dan sifat (temperamen) tertentu yaitu pemalu, pemarah, tertutup dan lainnya.

## 2. Faktor Luar

Faktor yang berasal dari luar diri anak mencakup lingkungan fisik, sosial dan kebutuhan fisik lainnya

### a. Keluarga

Keluarga mempengaruhi sikap dan kebiasaan keluarga ketika mengasuh dan mendidik anak, hubungan antara anak dan orang tuanya, hubungan antara anak dengan saudara dan lainnya.

Keluarga menjadi bagian terpenting sebagai penunjang proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

### b. Gizi

Keadaan kesehatan gizi yang bergantung dari tingkat apa saja yang dikonsumsi seperti kualitas hidangan dengan kandungan yang mengandung unsur gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh anak.

### c. Budaya

Salah satu faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak dalam hal ini kebiasaan masyarakat dan asuhan misalnya dalam hal kebersihan, kesehatan pendidikan, dan suatu keyakinan tertentu. Kebiasaan dan tata cara yang

diberlakukan terkadang tidak selalu sesuai dengan syarat – syarat kebersihan dan kesehatan. Demikian juga, sikap dan cara pandang atau cara berpikir suatu masyarakat belum tentu sesuai dengan kondisi masyarakat yang lebih luas.

d. Teman bermain dan lingkungan sekolah

Teman sebayanya, tempat – tempat bermainnya, kesempatan pendidikan yang diperoleh seperti bersekolah menjadi salah satu hal yang berpengaruh besar dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

#### **2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pilihan Anak Terhadap Makan**

Kecukupan asupan makanan tidak hanya tergantung pada ketersediaan makanan tetapi juga pada faktor – faktor lain seperti budaya, lingkungan, dan interaksi sosial. Perilaku makanan anak memiliki hubungan dengan kebiasaan makan orang tua. Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang tua secara sadar maupun tidak sadar telah menuntun kesukaan makan anak dan membentuk gaya makan anak sama seperti mereka. Pemilihan makan anak juga dipengaruhi oleh idola atau tokoh populer yang menarik bagi anak, kebiasaan makan teman sebaya, dan lingkungan tempat tinggal.

#### **2.5 Pola dan Menu Makan untuk Anak Usia Sekolah**

Makanan anak usia sekolah perlu mendapatkan perhatian, mengingat masih dalam masa pertumbuhan, maka keseimbangan gizinya harus dipertahankan supaya tetap sehat. Kebutuhan akan kalori ditentukan berat badan usia, dan aktivitas anak. Anak laki – laki pada usia 10 – 12 tahun

membutuhkan energi sekitar 200 kkal, sedangkan anak perempuan membutuhkan sekitar 1900 kkal. Kebutuhan energi untuk anak usia 7 – 9 tahun adalah sekitar 1800 kkal, dan anak usia taman kanak – kanak 4 – 6 tahun membutuhkan sekitar 1600 kkal (Balitbangkes, 2014). Makanan sehari – hari anak usia sekolah sebaiknya terdiri atas 3 kali makanan lengkap dan dua kali snack diantara waktu makan. Susunan hidangan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan susu karena bahan makanan tersebut mengandung zat makro dan mikro yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Pola makan anak usia sekolah sebagai berikut :

- a. Pada anak usia 5 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun anak pandai menentukan makanan yang disukai karena sudah kenal dengan lingkungan.
- b. Banyak anak menyukai makanan jajanan yang hanya mengandung karbohidrat, garam, dan penyedap rasa makanan yang hanya akan membuat cepat kenyang dan bisa mengganggu nafsu makan yang sehat karena ketika jajanan yang cocok maka mereka akan menginginkan kembali jajanan tersebut.
- c. Perlu pengawasan supaya tidak salah memilih makanan karena pengaruh lingkungan
- d. Pada anak usia 10 – 12 tahun, kebutuhan sudah harus dibagi dalam jenis kelaminnya. Anak laki – laki lebih banyak aktifitas fisiknya sehingga memerlukan energi yang lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Anak perempuan mengalami masa haid sehingga lebih memerlukan banyak protein, zat besi dari usia sebelumnya. Perlu

diperhatikan pula pentingnya sarapan pagi supaya konsentrasi belajar tidak terganggu.

## 2.6 Masalah Gizi Anak Usia Sekolah

Menurut (Adriani, 2015) masalah gizi pada anak meliputi :

### a. Anemia Defisiensi Gizi

Pada keadaan ini terjadi karena terlalu sedikit kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi terutama pada anak yang sering jajan sehingga dapat mengendurkan keinginan untuk memakan makanan lain yang lebih sehat.

### b. Defisiensi Yodium

Merupakan kondisi dimana tubuh kekurangan dalam mengkonsumsi yodium sehingga dapat menyebabkan pembesaran pada kelenjar gondok (struma simplex) yang sering disebut sebagai penyakit gondok oleh kebanyakan orang. Defisiensi yodium juga menyebabkan gambaran klinik lain yang disebut Iodine Deficiency Disease (IDD) :

1. Gondok Endemis
2. Hambatan pertumbuhan fisik dan mental yang disebut cretinism
3. Hambatan neuromotor
4. Kondisi tuli disertai bisu (Deaf Mutism)

### c. Karies Gigi

Paling sering terjadi pada anak – anak yang cenderung lebih suka makan cemilan yang lengket dan banyak mengandung glukaries yang terjadi pada gigi sulung memang tidak berbahaya namun, kejadian ini

dapat berlanjut sampai anak memasuki usia remaja bahkan ketika sampai pada usia dewasa. Upaya dalam mencegah karies yaitu dengan menggosok gigi dengan pasta gigi yang mengandung fluoride setiap sesudah makan dan disamping itu juga tidak mengonsumsi makanan yang lengket atau dengan kandungan gulanya yang dominan.

d. Berat Badan Lebih (Obesitas)

Berat badan berlebih atau bahkan mencapai obesitas yang terjadi ketika usianya masih anak – anak jika tidak segera diatasi dapat berlanjut hingga remaja dan dewasa, sama halnya dengan orang dewasa. Kelebihan berat badan yang dialami anak terjadi karena ketidakseimbangan antara energy yang masuk dan keluar. Berat badan anak tidak boleh diturunkan karena dengan penyusutan berat badan diikuti dengan menghilangkan sekaligus asupan makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan.

e. Berat Badan Kurang

Kehilangan berat badan yang terjadi pada anak – anak yang sedang dalam proses tumbuh kembang yang pesat merupakan masalah yang serius. Kebiasaan makan yang buruk menjadi cerminan dari kondisi ini, sama halnya dengan kelebihan berat badan. Langkah penanganan yang harus berdasarkan pada penyebab dominan serta kemungkinan pemecahan atau solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut.

f. Pendidikan atau Pengetahuan Orang Tua

Tingkat pengetahuan dan pendidikan orang tua sangat mempengaruhi

tumbuh kembang anak termasuk dalam hal pemenuhan asupan makanan seimbang karena dengan pengetahuan yang cukup baik dari orang tua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang bagaimana cara pengasuhan yang baik.

g. Faktor Ekonomi

Ekonomi menjadi faktor pada kebanyakan kasus pemenuhan kebutuhan asupan makanan karena dapat mempengaruhi dan begitu menentukan seberapa banyak jumlah dan bahan – bahan makanan yang dikonsumsi setiap harinya oleh seorang anak. Status ekonomi suatu keluarga yang tinggi mampu memberikan fasilitas – fasilitas asupan gizi yang diperlukan oleh anak begitu juga sebaliknya, dengan status ekonomi yang kurang akan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi yang baik (Sawello, Nancy, dan Malonda 2012).

h. Pola Makan

Anak – anak sekarang cenderung suka makanan fast food yang tinggi kalori, tinggi lemak, dan relatif murah makanan tersebut sangatlah banyak mengandung lemak jenuh dan gula yang tinggi serta tidak memiliki keseimbangan kandungan garam yang kurang (Tilong, 2014). Makanan tersebut tentu tidak akan menjadi masalah selama dikonsumsi dalam batas wajar namun karena anak – anak hanya mengetahui suka dan tidak suka maka hal ini menjadi pemicu pola makan yang tidak baik.

## 2.7 Antropometri Pengukuran Status Gizi

Indeks Standar Antropometri Anak Standar Antropometri Anak

didasarkan pada parameter berat badan dan panjang/tinggi badan yang terdiri atas 4 (empat) indeks, meliputi:

A. Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U)

Indeks BB/U ini menggambarkan berat badan relatif dibandingkan dengan umur anak. Indeks ini digunakan untuk menilai anak dengan berat badan kurang (underweight) atau sangat kurang (severely underweight), tetapi tidak dapat digunakan untuk mengklasifikasikan anak gemuk atau sangat gemuk. Penting diketahui bahwa seorang anak dengan BB/U rendah, kemungkinan mengalami masalah pertumbuhan, sehingga perlu dikonfirmasi dengan indeks BB/PB atau BB/TB atau IMT/U sebelum diintervensi

B. Indeks Panjang Badan menurut Umur atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U)

Indeks PB/U atau TB/U menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umurnya. Indeks ini dapat mengidentifikasi anak-anak yang pendek (stunted) atau sangat pendek (severely stunted), yang disebabkan oleh gizi kurang dalam waktu lama atau sering sakit. Anak-anak yang tergolong tinggi menurut umurnya juga dapat diidentifikasi. Anak-anak dengan tinggi badan di atas normal (tinggi sekali) biasanya disebabkan oleh gangguan endokrin, namun hal ini jarang terjadi di Indonesia.

C. Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB)

Indeks BB/PB atau BB/TB ini menggambarkan apakah berat

badan anak sesuai terhadap pertumbuhan panjang/tinggi badannya. Indeks ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak gizi kurang (wasted), gizi buruk (severely wasted) serta anak yang memiliki risiko gizi lebih (possible risk of overweight). Kondisi gizi buruk biasanya disebabkan oleh penyakit dan kekurangan asupan gizi yang baru saja terjadi (akut) maupun yang telah lama terjadi (kronis).

#### D. Indeks Masa 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  $IMT/U > +1SD$  berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas. Antropometri merupakan pengukuran status gizi yang sangat luas digunakan. Alasan penggunaan antropometri yang luas tersebut adalah :

- a. Keandalannya dalam menilai dan memprediksi status gizi dan masalah kesehatan dan sosial ekonomi.
- b. Mudah digunakan dan relatif tidak mahal.
- c. Alat ukur yang non-invasive (tidak membuat trauma bagi orang yang diukur).

Ukuran yang biasa digunakan adalah tinggi badan (atau panjang badan), berat badan, lengkar lengan atas, dan umur. Tinggi

dan berat badan paling sering digunakan dalam pengukuran karena dapat membantu mengevaluasi pertumbuhan anak-anak dan menentukan status gizi orang dewasa. Indeks massa tubuh (IMT) merupakan indikator yang paling sering digunakan untuk mendeteksi masalah gizi pada seseorang. Antropometri dapat digunakan untuk berbagai tujuan, tergantung pada indikator antropometri yang dipilih. Sebagai contoh, indeks massa tubuh (IMT) merupakan indikator kekurusan dan kegemukan. Pengukuran IMT merupakan cara yang paling murah dan mudah dalam mendeteksi masalah kegemukan atau kekurusan di suatu wilayah. Pengukuran IMT dapat dilakukan pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Pada anak-anak dan remaja pengukuran IMT sangat terkait dengan umurnya, karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh. Karena itu, pada anak-anak dan remaja digunakan indikator IMT menurut umur, biasa disimbolkan dengan IMT/U. IMT adalah perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Cara pengukurannya adalah pertama-tama ukur berat badan dan tinggi badannya. Selanjutnya dihitung IMT-nya, yaitu :

Berat badan (kg)

IMT = -----

Tinggi badan<sup>2</sup> (meter)

Dimana : berat badan dalam satuan kg, sedangkan tinggi badan dalam satuan meter. Untuk menentukan status gizi anak balita (usia 0-60 bulan),

nilai IMT-nya harus dibandingkan dengan nilai IMT standar WHO 2005 (WHO, 2006) sedangkan pada anak dan remaja usia 5-19 tahun nilai IMT-nya harus dibandingkan dengan referensi WHO/NCHS 2007 (WHO, 2007). Pada saat ini, yang paling sering dilakukan untuk menyatakan indeks tersebut adalah dengan Z-skor atau persentil.

- a. *Z-skor* : deviasi nilai seseorang dari nilai median populasi referensi dibagi dengan simpangan baku populasi referensi.
- b. *Persentil* : tingkatan posisi seseorang pada distribusi referensi (WHO/NCHS), yang dijelaskan dengan nilai seseorang sama atau lebih besar daripada nilai persentase kelompok populasi.

Z-skor paling sering digunakan. Secara teoritis, Z-skor dapat dihitung dengan cara berikut :

$$\text{Z-Skor} = \frac{\text{Nilai IMT yang diukur} - \text{Median Nilai IMT (referensi)}}{\text{Standar Deviasi dari standar/referensi}}$$

Klasifikasi WHO agak sedikit berbeda dengan klasifikasi menurut Kementerian Kesehatan RI. Klasifikasi status gizi pada IMT yang dihitung dengan menggunakan Z-skor menurut WHO dapat dilihat pada Tabel 1 berikut :  
Klasifikasi menurut Kemenkes RI (2010) klasifikasi IMT untuk anak usia 5-18 tahun.

Tabel 2.3 Ambang Batas nilai Z Score menurut Kemenkes R1 (2010)

Nilai Z-skor	Klasifikasi
> 2 Standart Deviasi	Obesitas

>1 sampai dengan 2 Standart Deviasi	Gemuk
-2 sampai dengan 1 Standart Deviasi	Normal
-3 sampai dengan – 2 Standart Deviasi	Kurus
< -3 Standart Deviasi	Sangat Kurus

Tabel 2.4 Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Kemenkes RI

Kategori		IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat Berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat Ringan	< 17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat Ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat Berat	> 27,0

## 2.8 Kerangka Konsep

Faktor - faktor yang mempengaruhi asupan makanan pada anak usia sekolah :

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola asuh makan:

1. Menyesuaikan metoda pemberian makan dengan kemampuan psikomotorik anak.
2. Pemberian makanan yang responsif, termasuk dorongan untuk makan, memperhatikan nafsu makan anak, waktu pemberian, kontrol terhadap makanan antara anak dan pemberi makan, dan hubungan yang baik dengan anak selama memberi makan;
3. Situasi pemberian makan, termasuk bebas gangguan, waktu pemberian makan yang tertentu, serta perhatian dan perlindungan selama makan (Engel et al. 1997).



