**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

* 1. **Prestasi Belajar Anak**

1. Pengertian

Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku, dimana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi dapat juga mengarah kepada tingkah laku yang buruk melalui latihan atau pengalaman. Untuk dapat disebut belajar, maka perubahan tersebut harus relatif mantab, harus merupakan akhir daripada suatu periode waktu yang cukup panjang. Tingkah laku yang mengalami perubahan karena belajar menyangkut berbagai aspek kepribadian baik fisik maupun psikis, seperti perubahan dalam pengertian, berfikir, pemecahan suatu masalah, kecakapan, kebiasaan maupun sikap (Purwanto, 2010)

Menurut Muhibbin Syah (2008), prestasi belajar adalah keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu.

Prestasi belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi merupakan hasil dari proses belajar. Prestasi belajar merupakan ukuran keberhasilan yang diperoleh siswa selama proses belajarnya. Keberhasilan itu ditentukan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.

1. Penilaian Prestasi Belajar

Penilaian prestasi belajar adalah proses pemberian nilai terhadap hasil-hasil belajar yang telah di capai siswa dengan kriteria tertentu. Hal ini mengisyaratkan bahwa objek yang di nilainya adalah hasil belajar (Nana Sudjana, 2005).

Tabel 1. Kriteria Prestasi Belajar Nilai Rapor

|  |  |
| --- | --- |
| **Nilai** | **Prestasi Belajar** |
| >80 | Baik |
| 70-80 | Cukup |
| <70 | Kurang |

Sumber : Pedoman Penilaian Pelaksanaan Pembelajaran Kurikulum 2013

1. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Menurut M Dalyono (1997) dalam Munirrudin (2010), faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa dapat di bedakan menjadi 2 macam,yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor Internal adalah faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang berasal dari dalam diri siswa. Faktor-faktor internal meliputi faktor fisiologis yang terdiri dari: kesehatan dan status gizi, dan faktor psikologis yang terdiri dari: kecerdasan, bakat siswa, minat siswa, motivasi belajar dan cara belajar.

1. Faktor Fisiologis

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap kemampuan belajar seseorang. Beberapa faktor fisiologis yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar adalah :

* Faktor Kesehatan

Kesehatan adalah faktor penting didalam belajar. Pelajar atau mahasiswa yang tidak sehat badanya, tentu tidak dapat belajar dengan baik. Konsentrasinya akan terganggu dan pelajaran sukar masuk. Begitu juga anak yang badanya lemah, sering pusing dan sebagainya tidak akan tahan lama dalam belajar dan lekas capai. Keadaan ini apabila kita memaksa untuk belajar giat, kita akan bersalah sebab bagaimanapun anak tetap tidak dapat belajar dengan baik. Kewajiban orangtua adalah meneliti, apakah ada penyakit atau gangguan yang lain (Ahmadi, 2007).

* Faktor Status Gizi

Kata gizi secara klasik hanya di hubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas, di samping untuk kesehatan, gizi di kaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja. Alasan tersebut mendorong Indonesia yang sekarang sedang membangun, faktor gizi di samping faktor lain di anggap penting untuk memacu pembangunan, khususnya yang berkaitan dengan pembangunan sumber daya manusia berkualitas (Almatsier, 2001).

1. Faktor Psikologis

Menurut Ahmadi (2007), beberapa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar adalah :

* Kecerdasan

Kecerdasan adalah salah satu indikator non fisik kualitas manusia. Kecerdasan memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan seseorang mempelajari sesuatu. Orang yang cerdas pada umumnya akan lebih mampu mempelajari dari pada orang yang kurang cerdas, walaupun hal tersebut menggunakan fasilitas yang sama. Tinggi rendahnya kecerdasan yang di miliki seorang siswa sangat menentukan keberhasilanya dalam prestasi belajar, termasuk prestasi-prestasi lain sesuai macam-macam kecerdasan yang menonjol yang ada pada dirinya. Seseorang yang mempunyai intelegensi baik (IQ-nya tinggi) umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik. Sebaliknya orang yang intelegensinya rendah, cenderung mengalami kesulitan dalam belajar, lambat berfikir, sehingga hasil belajarnya pun rendah (Ahmadi, 2007).

* Bakat

Sering kita mendengar bahwa pelajaran ini tidak sesuai dengan bakatnya, fakultas itu tidak sesuai bakatnya dan lain-lain. Misalnya kita menginginkan agar anak kita menjadi seorang dokter, tetapi ia sama sekali tidak ada bakat untuk menjadi seorang dokter, ia selalu baik dalam hasil belajarnya, sehingga ia merasa senang dan selalu berusaha lebih giat lagi, bagi anak yang selalu gagal, maka kesenangan belajarnya akan semakin berkurang dan mengalami kesukaran. Uraian tersebut memberikan pengertian tentang bakat, merupakan hal yang juga menentukan dalam suksesnya belajar (Ahmadi, 2007).

* Minat

Minat adalah kecenderungan yang mantap dalam diri subyek untuk merasa tertarik pada bidang atau hal tertentu dan merasa senang berkecimpung dalam bidang tersebut. Seseorang yang berminat dalam bidang tertentu akan mencurahkan segala tenaga dan fikiran pada bidang tersebut untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Minat belajar yang besar cenderung menghasilkan prestasi yang tinggi, sebaliknya minat belajar yang kurang akan menghasilkan prestasi rendah (Dalyono, 1997).

* Motivasi

Motivasi berbeda dengan minat. Ia adalah daya penggerak atau pendorong untuk melakukan sesuatu pekerjaan, yang bisa berasal dari dalam diri (intrinsik) yaitu dorongan yang datang dari hati sanubari, umumnya karena kesadaran akan pentingnya sesuatu. Dapat juga karena dorongan bakat apabila ada kesesuaian dengan bidang yang di pelajari. Motivasi yang berasal dari luar yaitu dorongan yang datang dari luar diri (lingkungan), misalnya dari orang tua, guru, teman dan anggota masyarakat. Seseorang yang belajar dengan motivasi kuat, akan melaksanakan semua kegiatan belajarnya dengan sungguh-sungguh, penuh gairah atau semangat. sebaliknya, belajar dengan motivasi yang lemah akan malas bahkan tidak mau mengerjakan tugas yang berhubungan dengan pelajaran. Kuat lemahnya motivasi belajar seseorang turut mempengaruhi keberhasilanya, karena motivasi belajar perlu di usahakan terutama yang berasal dari dalam diri dengan cara senantiasa memikirkan masa depan yang penuh tantangan dan harus di hadapi untuk mencapai cita-cita. Senantiasa memasang tekat bulat selalu optimisbahwa cita-cita dapat di capai dengan belajar (Dalyono, 1997).

* Cara Belajar

Cara belajar seseorang juga mempengaruhi hasil belajarnya. Belajar tanpa memperhatikan teknik dan faktor fisiologis, psikologis dan ilmun kesehatan, akan memperoleh hasil yang kurang memuaskan. Belajar harus ada istirahat untuk memberi kesempatan kepada mata, otak serta organ tubuh lainya untuk memperoleh tenaga kembali. Selain itu, teknik-teknik belajar perlu di perhatikan waktu belajar, tempat, fasilitas, penggunaan media pembelajaran dan penyesuaian bahan pelajaran. Di samping itu perlu di ketahui bagaimana cara-cara belajar dengan menggunakan teknik diskusi, melaksanakanya dengan baik, merumuskan hasilnya dan sebagainya. Belajar di sekolah mempunyai teknik-teknik atau cara-cara tertentu, antara lain: harus sarapan pagi terlebih dahulu, hadir di sekolah 15 menit sebelum pelajaran di mulai, duduk di tempat yang sesuai dengan kondisi tubuh. Belajar di rumah perlu memperhatikan kondisi dan lingkunganya. Bila kondisi rumah bising, maka bahan yang di pelajari harus di pilih yang tidak banyak menggunakan konsentrasi pikiran (Dalyono, 1997).

1. Faktor Eksternal

Menurut Ahmadi (2007), faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang berasal dari luar diri siswa. Faktor eksternal meliputi faktor keluarga, faktor sekolah (terdiri dari kurikulum, program pendidikan, sarana dan fasilitas, serta guru dan kesiapanya), faktor masyarakat dan faktor lingkungan sekitar.

1. Faktor Lingkungan Keluarga

Faktor ini meliputi faktor orang tua, suasana rumah dan keadaan ekonomi keluarga. Berikut adalah uraian dari faktor tersebut:

* Faktor Orang Tua

Faktor orang tua adalah faktor yang besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak dalam belajar. Tinggi rendahnya pendidikan orang tua, besar kecilnya penghasilan, cukup atau kurang perhatian dan bimbingan orang tua, rukun atau tidaknya kedua orang tua, akrap atau tidaknya hubungan orang tua dengan anak-anak, tenang atau tidaknya situasi rumah, semuanya itu turut mempengaruhi pencapaian hasil belajar anak. Orang tua yang dapat mendidik anak-anaknya dengan cara memberikan pendidikan yang baik tentu akan sukses dalam belajarnya. Sebaiknya orang tua yang tidak mengindahkan pendidikan anak-anaknya, acuh tak acuh, bahkan tidak memperhatikan sama sekali tentu tidak akan berhasil dalam belajarnya (Ahmadi, 2007)

* Faktor Suasana Rumah

Lingkungan keluarga yang lain dapat mempengaruhi hasil belajar anak adalah faktor suasana rumah. Besar kecilnya rumah tempat tinggal, ada atau tidaknya peralatan atau media belajar seperti papan tulis, gambar, peta, ada atau tidaknya kamar atau meja belajar dan sebagainya. Semuanya itu juga turut menentukan keberhasilan belajar seseorang (Ahmadi, 2007)

* Faktor Ekonomi Keluarga

Faktor ekonomi keluarga banyak menentukan juga dalam belajar anak. Kalau ekonomi keluarga kurang, kebutuhan hidup dan perlengkapan belajar belum dapat di penuhi dengan baik, kebutuhan hidup dan belajar dapat di penuhi. Misalnya anak dari keluarga mampu dapat membeli alat-alat sekolah dengan lengkap, sebaliknya anak-anak dari keluarga miskin tidak dapat membeli alat-alat itu. Dengan alat yang serba tidak lengkap inilah maka hati anak-anak menjadi kecewa mundur, putus asa sehingga dorongan belajar menjadi kurang sekali, sehingga kecenderungan bermain dan santai meningkat (Ahmadi, 2007)

1. Faktor Lingkungan Sekolah

Keadaan sekolah tempat belajar turut mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar. Kualitas guru, metode pengajaranya, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan anak, keadaan fasilitas atau perlengkapan di sekolah, keadaan ruangan, jumlah murid per kelas, pelaksanaan tata tertip (disiplin), maka murid-muridnya kurang mematuhi perintah para guru dan akibatnya mereka tidak mau belajar sungguh-sungguh di sekolah maupun di rumah. Hal ini mengakibatkan prestasi belajar anak menjadi rendah. Menurut permediknas no 16 tahun 2007, setiap guru wajib memiliki standart kualifikasi akademik dan kopetensi guru yang berlaku secara nasional yaitu kualifikasi guru pada satuan pendidikan dasa (SD) sekurang kurangnya strata satu (S1) atau diploma empat (D IV). Demikian pula jika jumlah murid per kelas terlalu banyak (50-60 orang), dapat mengakibatkan kelas kurang tenang, hubungan guru dengan murid kurang akrab, kontrol guru menjadi lemah, murid menjadi kurang acuh terhadap gurunya, sehingga motivasi belajar menjadi lemah.

1. Faktor Lingkungan Masyarakat

Keadaan masyarakat juga menentukan prestasi belajar. Bila di sekitar tempat tinggal keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan, terutama anak-anaknya bersekolah tinggi dan moralnya baik, hal ini akan mendorong anak lebih giat belajar. Tetapi sebaliknya, apabila tinggal di lingkungan yang banyak anak-anak nakal, tidak bersekolah dan pengangguran, hal ini akan mengurangi semangat belajar atau dapat di katakan tidak menunjang sehingga motivasi belajar berkurang. Faktor media masa, misalnya: acara televisi, radio, majalah juga dapat mengganggu waktu belajar (Dalyono, 2007).

1. Faktor Lingkungan Tempat Tinggal

Keadaan lingkungan tempat tinggal juga sangat penting dalam mempengaruhi prestasi belajar. Keadaan lingkungan, bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas, iklim dan sebagainya. Misalnya jika bangunan rumah penduduk sangat rapat, akan mengganggu belajar. Keadaan lalu lintas yang membisingkan, suara hiruk pihuk orang di sekitar, suara pabrik, polusi udara, iklim yang terlalu panas, semuanya ini akan mempengaruhi kegairahan belajar, sebaliknya, tempat yang sepi dengan iklim yang sejuk, ini akan menunjang proses belajar (Dalyono, 1997).

* 1. **Status Gizi**

1. Pengertian Status Gizi

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan. Metabolisme dan pengeluaran zat zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ organ, serta menghasilkan energi (Supariasa, 2004).

Status gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi (Supariasa, 2013). Sedangkan menurut Almatsier, (2011) Status gizi merupakan keadaan kesehatan sekelompok atau individu yang ditentukan dengan derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan, yang dampak fisiknya dapat diukur secara antropometri. Soekirman (2000) juga berpendapat bahwa status gizi juga diartikan sebagai keadaan kesehatan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi dari ukuran ukuran gizi tertentu.

Konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemamuan kerja dan kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan (Istiany dan Rusilanti, 2013).

1. Penilaian Status Gizi

Menurut Supariasa, dkk (2013), penilaian status gizi dibagi menjadi 2 yaitu secara langsung dan tak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik sedangkan penilaian status gizi tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu : survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi. Dalam penelitian ini, untuk menentukan status gizi digunakan indeks antropometri.

Antropometri berasal dari kata *antropos* dan *metros*. *Antropos* artinya tubuh dan *metros* artinya ukuran. Jadi antropometri adalah ukuran dari tubuh. Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Gangguan ini biasanya terlihat dari pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak.otot dan jumlah air dalam tubuh. Indeks antropometri yang umum digunakan dalam menilai status gizi adalah berat badan menurut umur, tinggi badan menurut umur dan berat badan menurut tinggi badan. Menurut Istiany dan Rusilanti (2013) antropometri juga diartikan yaitu berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagi tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, dan tebal lemak di bawah kulit. Secara umum, antropometri digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan atau konsumsi protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh.

Dalam metode pengukuran antropometri juga terdapat kelemahan dan kelebihannya yang dikutip dari Istiany dan Rusilanti (2013), yaitu :

Keunggulan :

1. Prosedurnya sederhana, aman dan dapat dilakukan dalam jumlah sampel yang besar.
2. Relatif tidak membutuhkan tenaga ahli.
3. Alatnya murah, mudah dibawa, tahan lama, dapat dipesan dan dibuat di daerah setempat.
4. Tepat dan akurat karena dapat dibakukan.
5. Dapat mendeteksi atau menggambarkan riwayat gizi di masa lampau.
6. Umumnya dapat menidentifikasi status gizi sedang, kurang dan buruk karena sudah ada ambang batas yang jelas.
7. Dapat mengevaluasi perubahan status gizi pada periode tertentu atau dari satu generasi ke generasi berikutnya.
8. Dapat digunakan untuk penapisan kelompok yang rawan gizi.

Kelemahan :

1. Tidak sensitif, artinya tidak dapat mendeteksi status gizi dalam waktu singkat serta tidak dapat membedakan kekurangan zat gizi tertentu seperti Zink dan Fe.
2. Faktor diluar gizi (penyakit, genetik dan penurunan penggunaan energi) dapat menurunkan spesifikasi dan sensitivitas pengukuran antropometri.
3. Kesalahan yang terjadi pada pengukuran dapat mempengaruhi presisi, akurasi dan validitas pengukuran antropometri. Kesalahan ini terjadi karena latihan petugas yang tidak cukup, kesalahan alat atau kesulitan pengukuran.

Indeks antropometri yang umum digunakan dalam menilai status gizi adalah berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Cara pengukurannya adalah dengan mengukur berat badan dan tinggi badan terlebih dahulu. Selanjutnya menghitung IMT dengan rumus :

IMT = Berat badan (kg)

Tinggi badan 2 (m)

Dimana berat badan dalam satuan kg, sedangkan tinggi badan dalam satuan meter.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator kekurusan dan kegemukan. Pengukuran IMT dapat dilakukan pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Pada anak-anak dan remaja IMT sangat terkait dengan umurnya, karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh. Oleh karena itu, pada anak-anak dan remaja digunakan indikator IMT menurut umur, biasa disimbolkan dengan IMT/U (Hadi, 2013).

Tabel 2. Klasifikasi IMT/U Anak Umur 5-18 Tahun menurut Kemenkes Republik Indonesia 2010.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nilai Z-Score** | **Klasifikasi** |
| <-3 SD | Sangat Kurus |
| -3 SD sampai dengan <-2 SD | Kurus |
| -2 SD sampai dengan 1 SD | Normal |
| >1 SD sampai dengan 2 SD | Gemuk |
| >2 SD | Obesitas |

Sumber : Surat Keputusan Kemenkes Republik Indonesia 2010 tentang Standart Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.

* 1. **Kebiasaan Sarapan Pagi**

Sarapan pagi memiliki peranan penting untuk mengisi lambung yang telah mengalami kekosongan selama 8-10 jam karena pada saat tersebut kadar glukosa yang semula turun akan kembali meningkat. Peningkatan glukosa akan bermanfaat bagi kerja otak dan akan membuat tubuh menjadi lebih produktif. Sarapan pagi dapat menyumbang kontribusi energi sebesar 25% dari tingkat kebutuhan total energi harian (Khomsan, 2002). Dikatakan mempunyai kebiasaan sarapan bila dalam seminggu melakukan sarapan >3 kali dan dikatakan tidak mempunyai kebiasaan sarapan bila tidak sama sekali atau dalam seminggu melakukan makan pagi ≤ 3 kali dalam seminggu (Dewi, 2014).

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan resiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktifitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Sarapan sehat setiap pagi dapat diwujudkan dengan bangun pagi, mempersiapkan dan mengkonsumsi makanan dan minuman pagi sebelum melakukan aktifitas harian. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Bagi orang yang tidak biasa makan pagi dan makan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Bagi orang yang biasa makan pagi dan makan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian (Kemenkes, 2014).

Penelitian yang dilakukan Triyanti (2005) di SD Citarum 01, 02, 03 dan 04 Semarang menunjukkan masih terdapat 34,8 % anak di SD jarang sarapan dan terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi belajar. Survey yang dilakukan Pergizi Pangan Indonesia tahun 2010 pada 35 ribu anak usia sekolah dasar menunjukkan 44,6% anak yang sarapan memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhannya.

Metode yang digunakan untuk mengetahui jumlah asupan sarapan sarapan pada penelitian ini menggunakan metode food recall 24 jam. Metode recall 24 jam adalah salah satu metode survei konsumsi yang menggali atau menanyakan apa saja yang di makan dan di minum responden selama 24 jam yang berlalu baik yang berasal dari dalam rumah maupun di luar rumah. Wawancara dapat dilakukan pada anak diatas 8 tahun dan usia dewasa. Orang yang gangguan ingatan dan orang tua, wawancara recall 24 jam tidak boleh dilakukan (Kusharto dkk,2014)

* 1. **Anak Sekolah**

1. Pengertian

Masa kanak-kanak pertengahan yaitu usia 6 sampai 12 tahun sering disebut sebagai “usia sekolah”. Pada tahap perkembangan ini anak diarahkan mejauh dari kelompok keluarga dan berpusat di dunia hubungan dengan teman sebaya yang lebih luas. Pada tahap ini terjadi perkembangan fisik, mental dan sosial yang berkelanjutan, disertai penekanan dan perkembangan kompetensi keterampilan. Periode ini merupakan periode kritis dalam perkembangan konsep diri dan intelektual. Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau duabelas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, diantaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. (Wong, 2009 dalam Suntari dan Widianah, 2012).

Tabel 3. Karakteristik Anak Usia Sekolah (6-12 tahun)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fisik/ Jasmani** | **Emosi** | **Sosial** | **Intelektual** |
| 1. Pertumbuhan lambat dan teratur. 2. Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan laki-laki dengan usia yang sama. 3. Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini. 4. Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus. 5. Pertumbuhan tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan. 6. Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal. Nafsu makan besar, senang makan dan aktif. 7. Fungsi penglihatan normal. | 1. Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan didalam keluarga. 2. Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis. | 1. Senang berada didalam kelompok, berminat dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu. 2. Sangat erat dengan tema-teman sejenis. Laki-laki dan wanita bermain sendiri-sendiri. | 1. Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalu ingin tahu sesuatu. 2. Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat. |

Sumber : (Adriani dan Wirjatmadi, 2012)

Anak sekolah biasanya banyak memiliki aktifitas bermain yang menguras banyak tenaga, dengan terjadi ketidak seimbangan antara energi yang masuk dan keluar. Akibatnya tubuh anak menjadi kurus. Untuk mengatasinya harus mengontrol waktu bermain anak sehingga anak memiliki waktu istirahat cukup (Moehji, 2003)

Anzarkusuma dkk (2014) menyatakan bahwa anak-anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang diantara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua. Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik.

1. Kebutuhan Gizi Untuk Anak Usia Sekolah Dasar

Anak dari golongan usia sekolah memerlukan makanan yang kurang lebih sama dengan yang diajukan untuk anak prasekolah terkecuali porsinya harus lebih besar karena kebutuhannya yang lebih banyak, mengingat bertambahnya berat badan dan aktifitasnya (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Pada tabel 2 dapat dilihat kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh anak yang dibagi kedalam kelompok umur menurut angka kecukupan gizi Indonesia tahun 2013.

Tabel 4. Kebutuhan Zat Gizi Energi dan Protein Anak Menurut Kelompok Umur.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok  umur  Zat gizi | 4-6 th | 7-9 th | 10-12 th | | 13-15 th | |
| L/P | L/P | L | P | L | P |
| Energi (kkal) | 1600 | 1850 | 2100 | 2000 | 2475 | 2125 |
| Protein (gram) | 35 | 49 | 56 | 60 | 72 | 69 |

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013

Menurut Istiany dan Rusilanti (2013), kebutuhan energi golongan umur 10-12 tahun relatif lebih besar daripada 7-9 tahun, karena pertumbuhan lebih cepat, terutama penambahan tinggi badan. Mulai umur 10-12 tahun kebutuhan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan. Anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Sedangkan anak perempuan biasanya sudah mulai haid sehingga memerlukan protein dan zat besi yang lebih banyak. Golongan anak ini disebut juga golongan anak sekolah yang biasanya memelukan banyak perhatian dan aktifitas diluar rumah sehingga sering melupakan waktu makan. Makan pagi (sarapan) perlu diperhatikan untuk menjaga ketahanan tubuh, dan supaya anak lebih mudah menerima pelajaran. Golongan anak sekolah telah mempunyai daya tahan yang cukup terhadap berbagai penyakit. Bertambahnya berbagai ukuran tubuh pada proses tumbuh, salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi. Masukan gizi yang tepat, baik dalam jumlah maupun jenisnya berpengaruh terhadap proses tumbuh.

Kebutuhan zat gizi anak usia 6-9 tahun dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan sehat. Untuk menghindarkan/ mengurangi anak-anak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga (Kemenkes, 2014).

Pada usia sekolah ini, anak banyak mengikuti aktivitas fisik maupun mental, seperti bermain, belajar, berolahraga. Zat gizi akan membantu meningkatkan kesehatan tubuh anak, sehingga sistem pertahanan tubuhnyapun baik dan tidak mudah terserang penyakit. Umumnya orang tua kurang memperhatikan kegiatan makan anaknya lagi. Mereka beranggapan bahwa anak seusia ini sudah tahu kapan ia makan. Disamping itu, anak mulai banyak melakukan kegiatan di luar rumah, sehingga agak sulit mengawasi jenis makanan apa saja yang mereka makan.

Muhilal dkk (2006) menyatakan bahwa anak usia sekolah membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi dibanding anak balita. Diperlukan tambahan energi, protein, kalsium, fluor, zat besi, sebab pertumbuhan sedang pesat dan aktivitas kian bertambah. Untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak seusia ini membutuhkan 5 kali waktu makan, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, makan malam dan 2 kali makan selingan. Peraturan makan untuk anak usia sekolah ini bertujuan membentuk kebiasaan makan yang baik dan berpartisipasi dalam aktivitas olahraga secara teratur, guna mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal, BB yang normal, menikmati makan dan menurunkan resiko menderita penyakit kronis.

* 1. **Gambaran Kebiasaan Sarapan, Prestasi Belajar dan Status Gizi**

Status gizi yang rendah dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar. Menunjukkan bahwa status gizi mempunyai peranan penting terhadap perkembangan kognitif atau nilai prestasi belajar disekolah. Status gizi yang rendah atau gizi kurang menyebabkan penurunan IQ sehingga tidak dapat berkonsentrasi secara maksimal (Devi, 2012)

Menurut Hadi H (2005) rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Oleh karena status gizi merupakan faktor yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap prestasi seseorang. Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia. Khomsan (2003), juga menyatakan bahwa status gizi akan mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang dan kemampuan seseorang dalam menangkap pelajaran di sekolah, sehingga seseorang yang memiliki status gizi baik akan memiliki daya tangkap yang lebih baik dan dapat memperoleh prestasi yang baik pula di sekolahnya. Sebaliknya jika seseorang memiliki status gizi yang kurang atau lebih akan berdampak pada kecerdasan sehingga kurang optimal dalam menangkap pelajaran di sekolah sehingga prestasi belajar kurang baik.

Menurut Gibney M (2009) anak yang kurang gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurun prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak tidak optimal. Berdasarkan hasil penelitian Wahyuningsih (2014) pada anak kelas v di SDN 01 Kadilanggon Wedi Klaten sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 17 responden (56,7%) dan cenderung memiliki prestasi belajar baik sebanyak 12 responden (40%).

Sarapan juga dapat meningkatkan konsentrasi, sehingga akan mempermudah anak dalam menangkap materi atau bahan yang diberikan oleh guru. Selain itu sarapan juga memberikan asupan vitamin bagi tubuh demi menunjang kebutuhan energi untuk beraktivitas (Khomsan, 2010).