

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Anak Usia Sekolah Dasar**

Menurut WHO (*World Health Organization*) anak usia sekolah ialah golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun. Masa anak usia sekolah adalah masa tenang atau masa *latent* dimana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya. Tahap usia ini disebut juga sebagai usia kelompok dimana anak mulai mengalihkan perhatian dan hubungan intim dalam keluarga kerjasama antar teman dan sikap-sikap terhadap kerja atau belajar (Gunarsa, 2008).

Anak usia sekolah dasar merupakan anak yang sedang berada pada periode usia pertengahan yaitu anak yang berusia 6-12 tahun (Santrock, 2008). Sedangkan menurut Yusuf (2011) anak sekolah dasar merupakan anak usia 6-12 tahun yang sudah dapat mereaksikan rangsang intelektual atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif (seperti: membaca, menulis dan menghitung). Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Abdul Alim, 2009: 82).

#### **B. Jajanan**

Jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalan dan di tempat-tempat keramaian umum yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan lebih lanjut atau persiapan lebih lanjut. Makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang diujakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya. (Rahmi, 2018)

Jajanan anak sekolah sedang mendapat sorotan khusus, karena selain banyak dikonsumsi anak sekolah yang merupakan generasi muda juga banyak bahaya yang mengancam dari konsumsi makanan jajanan. Keamanan makanan jajanan sekolah perlu lebih diperhatikan karena berperan penting

dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Makanan yang sering menjadi sumber keracunan adalah makanan ringan dan jajanan, karena biasanya makanan ini merupakan hasil produksi industri makanan rumahan yang kurang dapat menjamin kualitas produk olahannya. (Rahmi, 2018)

Jajan merupakan hal yang biasa dilakukan oleh anak-anak. Dalam satu segi jajan mempunyai aspek positif dan dalam segi lainnya jajan juga bisa dampak negatif.

#### 1. Dampak Positif

Dampak Positif dari makanan jajanan itu sendiri dapat menggantikan energi yang hilang saat beraktifitas disekolah

#### 2. Dampak negatif

Dampak negatif dari makanan jajanan yaitu timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin

### **C. Kebiasaan Jajan**

Anak sekolah tidak bisa terlepas dari makanan jajanan di sekolah. Makanan jajanan adalah upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang sangat tinggi (apalagi bagi anak yang tidak sarapan pagi), pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan kebiasaan penganeekaragaman pangan sejak kecil, memberikan perasaan meningkatkan gengsi anak di mata temanteman di sekolah. (Indahningrum & lia dwi jayanti, 2020)

Kebiasaan jajan merupakan kegiatan membeli makanan jajanan meliputi jenis, frekuensi dan jumlah kandungan gizi dari makanan jajanan setiap hari. (Anggiruling et al., 2019)

Kebiasaan jajan mencakup beberapa faktor yaitu seperti :

#### 1. Pengetahuan

Pengetahuan anak tentang pemilihan makanan jajanan merupakan kepandaian anak dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian anak dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi pada anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan mereka. Pengetahuan tidak terlepas dari pendidikan. Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga

mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Yasmin et al., 2015)

## 2. Orang tua

Kebiasaan orang tua untuk menyiapkan makan pagi, kebiasaan membawa bekal ke sekolah dapat mempengaruhi pola makan makanan jajanan saat anak berada di sekolah. Minat yang tinggi untuk makan jajanan karena anak-anak saat datang ke sekolah tidak membawa makanan atau bekal dari rumah. (Widianingtyas & Dinda, 2022)

## 3. Uang saku

Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan anak tersebut. Umumnya, semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. Mereka memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya dan cenderung membeli makanan yang menarik tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi anak (Desi et al., 2018)

## 4. Teman sebaya

Salah satu pengaruh kuat konsumsi makanan jajanan pada anak di sekolah adalah teman sebaya, pengaruh ini akan nampak dirasakan saat mereka merasa diterima menjadi anggota kelompok, sehingga pola perilaku anggota kelompok menyesuaikan dengan aturan yang sudah ditetapkan dalam kelompok tersebut. Hal itu tentu berlaku pula dalam hal pemilihan makanan jajanan pada anak di sekolah. (Widianingtyas & Dinda, 2022)

## 5. Lingkungan

Faktor lingkungan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi jajanan pada anak sekolah. Ketika di lingkungan sekolah, anak akan mengikuti perilaku konsumsi jajanan teman sebayanya, begitupun ketika di lingkungan rumah, anak akan mengikuti perilaku kebiasaan konsumsi jajanan teman atau anggota keluarganya.

## **D. Perilaku Pemilihan Jajan**

Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Secara singkat aktivitas manusia tersebut dikelompokkan menjadi dua, yaitu aktivitas yang dapat diamati oleh orang lain dan aktivitas yang tidak dapat diamati oleh orang lain. Salah satu perilaku individu yang perlu dipertahankan atau diperbaiki adalah perilaku sehat. Perilaku sehat dapat disimpulkan yaitu semua kegiatan atau aktivitas seseorang yang terkait dengan upaya mempertahankan kesehatan, meningkatkan kesehatan dan menghindari sakit atau penyakit. Salah satu perilaku pemeliharaan kesehatan adalah perilaku gizi yaitu minum dan makan dengan menu seimbang. (Indahningrum & lia dwi jayanti, 2020)

Di dalam makanan jajanan juga terdapat zat-zat gizi yang bisa mempengaruhi kesehatan seseorang. Kebiasaan konsumsi makanan jajanan sudah menjadi bagian dari budaya keseharian sebagian besar masyarakat dan makanan jajanan juga sangat identik dengan anak usia sekolah baik sekolah dasar, sekolah menengah maupun sekolah tingkat atas. Berkaitan dengan hal ini, perilaku dalam memilih makanan jajanan pada anak sekolah dapat diartikan sebagai suatu tindakan mencari dan memilih makanan jajanan di sekitar sekolah. (Indahningrum & lia dwi jayanti, 2020)

## **E. Status Gizi**

### **1. Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (requirement) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis (pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya) (Suyanto, 2009).

Status gizi secara parsial dapat diukur dengan antropometri (pengukuran bagian tertentu dari tubuh) atau biokimia atau secara klinis (Persagi, 2009). Status gizi normal merupakan keadaan gizi seseorang menurut indeks massa tubuh (IMT) menurut umur sesuai dengan acuan baku/normal. Biasanya acuan baku WHO. Keadaan gizi normal terjadi karena adanya keseimbangan jumlah makanan yang dimakan dan yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang/kurus merupakan kurang gizi tingkat sedang yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dari makanan sehari-hari dan terjadi

dalam waktu yang cukup lama. Gemuk/obesitas merupakan keadaan gizi seseorang yang pemenuhan kebutuhannya melampaui batas lebih dari cukup (kelebihan) dalam waktu cukup lama (Persagi, 2009). Anak yang memiliki status gizi lebih cenderung memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih banyak setiap kalinya, mengunyah makanan dalam jumlah yang sama dalam sehari dapat menyebabkan 8 system enzyme tubuh untuk menggunakan lebih efisien akibatnya disimpan menjadi lemak (Damapolii, dkk, 2013).

Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui beberapa cara, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung.

## **2. Penilaian Status Gizi Secara Langsung**

### **a. Antropometri :**

Antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Supariasa dkk, 2016). Dalam penggunaannya pengukuran dengan menggunakan antropometri memiliki keunggulan dan kelemahan (Dep. Gizi FKMUI, 2011).

#### **1) Keunggulan antropometri :**

- a) Relatif murah.
- b) Cepat
- c) Objektif..

#### **2) Kelemahan antropometri**

- a) Membutuhkan data referensi yang relevan.
- b) Kesalahan yang muncul dapat disebabkan oleh kesalahan peralatan dan kesalahan observer (kesalahan pengukuran, pembacaan, dan pencatatan).
- c) Hanya mendapatkan data pertumbuhan, obesitas, malnutrisi karena KEP, tidak dapat memperoleh informasi karena defisiensi zat gizi mikro.

b. Berat Badan menurut Tinggi Badan (IMT/U)

**Tabel 1. Indeks Status Gizi Berdasarkan IMT/U**

<b>Indeks</b>	<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Ambang Batas (Z-Score)</b>
Berat Badan Menurut Tinggi Badan (IMT/U) Anak Umur 5-18 tahun	Gizi Kurang	-3 SD sd <-2SD
	Gizi Baik	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas	>+2 SD

Sumber : Kemenkes RI . (2011)

c. Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissues*). (Ngurah Anom Murthy et al., 2015)

d. Biokimia

Pemeriksaan status gizi dengan biokimia merupakan pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratories yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain : darah, urine, tinja, dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. (Ngurah Anom Murthy et al., 2015)

e. Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik merupakan metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Metode ini digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidmik. (epidemic of night blindness). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap. (Dianti, 2017)

**3. Penilaian status gizi secara tidak langsung**

a. Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan yaitu untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut. (Utami, 2016)

b. Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan metode statistic vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. (Ngurah Anom Murthy et al., 2015)

c. Faktor Ekologi

Gizi salah merupakan masalah ekologi sebagai hasil yang saling mempengaruhi dan interaksi beberapa faktor fisik, biologi, dan lingkungan budaya. Faktor ekologi yang berhubungan dengan malnutrisi ada enam kelompok yaitu, keadaan infeksi, konsumsi makanan, pengaruh budaya, sosial ekonomi, produksi pangan, serta kesehatan dan pendidikan. (Nurlita, 2020)

**4. Faktor yang mempengaruhi status gizi**

Status gizi dipengaruhi secara langsung oleh pola konsumsi dan penyakit infeksi. Pola konsumsi dipengaruhi oleh faktor ekonomi, social budaya, tingkat pengetahuan dan tingkat pendidikan yang secara tidak langsung. Penyakit infeksi dipengaruhi oleh kesehatan perorangan, lingkungan dan pelayanan kesehatan yang juga secara tidak langsung mempengaruhi status gizi.(Indahningrum & liadwijayanti, 2020)

**F. Zat Gizi Makro**

Zat gizi makro adalah zat gizi yang diperlukan tubuh dengan jumlah besar, yaitu dalam satuan gram/orang/hari. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak.(Latifah, 2019)

**Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Makro Rata-Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari) Anak Umur 7-12 Tahun**

Golongan Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	E (g) (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)
7-9 tahun	27	130	1650	40	55	250
10-12 tahun (Laki-laki)	36	145	2000	50	65	300
10-12 tahun (Perempuan)	38	147	1900	55	65	280

Sumber : Angka Kecukupan Gizi (AGK) 2019

### **a. Protein**

Protein merupakan bagian yang berguna untuk pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan antibodi, mengangkut zat-zat gizi, sumber energi dan mengatur keseimbangan air .

Protein berdasarkan sumbernya dibedakan menjadi hewani dan nabati. Bahan makanan hewani kaya yang protein tinggi seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang. Sedangkan protein nabati yang kaya protein adalah kacang-kacangan seperti kacang kedelai dan hasil olahannya yakni tahu dan tempe, serta kacang-kacangan lainnya seperti kacang hijau dan lain-lain. (Indahningrum & lia dwi jayanti, 2020)

Klasifikasi tingkat kecukupan protein (AKG, 2019) sebagai berikut:

- 1) Baik, jika  $\geq 80\%$  AKG
- 2) Kurang, jika  $\leq 80\%$  AKG

Menurut PERMENKES (2019) kebutuhan energi anak menurut umur sebagai berikut

- 1) 7-9 tahun : 40 gr (32 gr)
- 2) 10-12 tahun (laki-laki) : 50 gr (40 gr)
- 3) 10-12 tahun (perempuan) : 55 gr (44 gr)

### **b. Lemak**

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur karbon, hidrogen, dan oksigen yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu (zat pelarut lemak), seperti petroleum benzene, ester.

WHO (1990), menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 20- 30% kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Diantara lemak yang dikonsumsi sehari dianjurkan paling banyak 8% dari kebutuhan energi total berasal dari lemak jenuh dan 3-7% dari lemak tidak jenuh-ganda (Indahningrum & lia dwi jayanti, 2020)

Klasifikasi tingkat kecukupan lemak (AKG, 2019) sebagai berikut :

1. Baik, jika  $\geq 80\%$  AKG
2. Kurang, jika  $\leq 80\%$  AKG

Menurut PERMENKES (2019) kebutuhan energi anak menurut umur sebagai berikut

- 1) 7-9 tahun : 55 gr (44 gr)
- 2) 10-12 tahun (laki-laki) : 65 gr (52 gr)

3) 10-12 tahun (perempuan) : 65 gr 52 gr)

### c. Karbohidrat

Karbohidrat adalah senyawa organik yang mengandung atom, karbon, hidrogen dan oksigen. Karbohidrat atau hidrat arang adalah zat gizi yang fungsi utamanya sebagai penghasil energi, dimana setiap gramnya menghasilkan 4 kalori

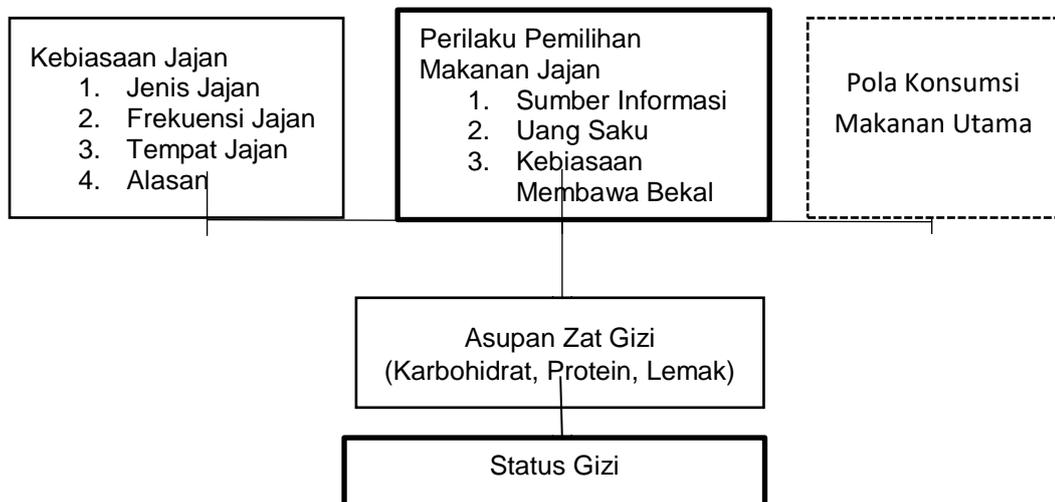
Klasifikasi tingkat kecukupan karbohidrat (AKG, 2019) sebagai berikut:

- 1) Baik, jika  $\geq 80\%$  AKG
- 2) Kurang, jika  $\leq 80\%$  AKG

Menurut PERMENKES (2019) kebutuhan energi anak menurut umur sebagai berikut:

- 1) 7-9 tahun : 250 gr (200 gr)
- 2) 10-12 tahun (laki-laki) : 300 gr (240 gr)
- 3) 10-12 tahun (perempuan) : 280 gr (224 gr)

## G. Kerangka Konsep



Keterangan :  : Diteliti  
 : Tidak Diteliti

Kerangka konsep ini dirancang untuk mengetahui gambaran antara kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi siswa di SDN Gunungronggo. Komponen-komponen utama yang dijelaskan dalam kerangka konsep tersebut adalah:

1. Kebiasaan Jajan

Pada penelitian ini, kebiasaan jajan siswa di SDN Gunungronggo akan diidentifikasi melalui beberapa variabel penting: jenis jajan, frekuensi, tempat, dan alasan. Jenis jajan yang dikonsumsi oleh siswa mencakup berbagai macam makanan dan minuman yang dibeli di luar waktu makan utama, seperti camilan, permen, atau minuman ringan. Frekuensi jajan mengukur seberapa sering siswa melakukan aktivitas ini, mulai dari beberapa kali dalam sehari hingga hanya beberapa kali dalam seminggu. Tempat jajan merujuk pada lokasi di mana siswa biasanya membeli makanan tersebut, seperti di kantin sekolah, warung sekitar sekolah, atau pedagang kaki lima. Alasan yang mendasari kebiasaan jajan ini juga akan diungkap, termasuk faktor rasa, harga, ketersediaan, dan pengaruh teman sebaya.

## 2. Perilaku Pemilihan Makanan Jajan

Perilaku pemilihan makanan jajan siswa di SDN Gunungronggo akan diklasifikasikan sebagai baik atau tidak baik. Perilaku yang baik mencakup pemilihan makanan yang sehat dan bergizi, seperti buah-buahan, yoghurt, atau makanan yang rendah gula dan lemak. Sebaliknya, perilaku tidak baik mencakup pemilihan makanan yang kurang sehat, seperti makanan cepat saji, makanan tinggi gula, dan makanan yang mengandung banyak lemak jenuh. Penilaian perilaku pemilihan ini penting untuk mengidentifikasi pola konsumsi yang bisa mempengaruhi kesehatan jangka panjang siswa.

## 3. Asupan Zat Gizi Makro

Asupan zat gizi makro yang akan dianalisis dalam penelitian ini meliputi karbohidrat, protein, dan lemak. Variasi dalam jenis dan frekuensi makanan jajan yang dikonsumsi oleh siswa akan mempengaruhi proporsi masing-masing zat gizi makro tersebut. Misalnya, makanan ringan seperti keripik dan minuman manis umumnya tinggi karbohidrat dan lemak, namun rendah protein. Sebaliknya, makanan seperti kacang-kacangan atau produk susu dapat memberikan kontribusi protein yang lebih tinggi dengan kadar lemak yang lebih seimbang.

## 4. Status Gizi

Status gizi siswa di SDN Gunungronggo akan dinilai berdasarkan indikator-indikator kesehatan yang relevan, seperti indeks massa tubuh (IMT). Status gizi ini akan memberikan gambaran umum tentang kesehatan dan kesejahteraan siswa, serta bagaimana kebiasaan jajan dan perilaku pemilihan makanan jajan mempengaruhi kondisi tersebut. Asupan zat gizi makro yang

tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, mulai dari kekurangan gizi hingga obesitas.

Dalam rangka memahami gambaran umum dari kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi siswa di SDN Gunungronggo, penelitian ini akan mengumpulkan data yang komprehensif dan menganalisis hubungan antar variabel tersebut.