

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Makan Pagi pada Anak Usia Sekolah**

Makan pagi merupakan saat makan yang paling penting dalam sehari, karena bertugas mensuplai kadar gula darah. Setelah melewati satu periode berjam-jam tanpa makan, kadar gula darah dalam tubuh otomatis rendah. Padahal gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah. (Sukmaniah, 2008)

Makan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme makan pagi yaitu selama proses pencernaan, karbohidrat di dalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil, seperti fruktosa, galaktosa dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Parreta, 2009).

Banyak faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental dan jasmani pada anak usia sekolah. Salah satunya adalah masalah gizi. Upaya untuk menempuh perbaikan gizi anak agar dapat belajar dengan baik, yaitu melalui perbaikan pola makan di keluarga dengan menekankan pentingnya makan pagi sebelum berangkat ke sekolah (Jalal, 2005).

Pengalaman-pengalaman baru, kegembiraan di sekolah, dan rasa takut terlambat tiba di sekolah menyebabkan anak-anak sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan kepada mereka, terutama sarapan (Moehji, 2007)

Agar stamina anak sekolah tetap prima maka makan pagi dianjurkan mengandung gizi seimbang, memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah (Khomsan, 2003)

## 2.2. Perilaku Anak Sekolah.

Terkait dengan persoalan gizi, Notoatmodjo (2005) mendefinisikan perilaku terhadap makanan (*nutrition behaviour*) adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktek terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung didalamnya (zat gizi), pengelolaan makanan dan sebagainya sehubungan dengan kebutuhan kita. Menurut Green, praktek dipengaruhi tiga faktor utama, antara lain :

1. Faktor yang memudahkan/predisposisi (*presdisposing faktor*)

Faktor-faktor yang mempermudah atau predisposisi terjadinya praktik seseorang antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya yang berkaitan dengan kesehatan. Faktor tersebut sangat mempermudah terwujudnya perilaku positif, maka sering disebut sebagai faktor pemudah.

2. Faktor yang memungkinkan (*Enabling factors*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya praktek kesehatan. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya praktek kesehatan maka faktor ini disebut sebagai faktor pendukung atau faktor pemungkin.

3. Faktor yang memperkuat (*Reinforcing factors*)

Faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya praktik yang meliputi faktor sikap dan praktek para petugas termasuk petugas kesehatan, tokoh masyarakat (toma), tokoh agama (toga).

Pola asuh yang baik akan mempengaruhi status gizi. Jika pola asuh anak di dalam keluarga sudah baik maka status gizi akan baik juga. Praktek pengasuhan yang memadai sangat penting tidak hanya bagi daya tahan anak tetapi juga mengoptimalkan perkembangan fisik dan mental anak serta baiknya kondisi kesehatan anak. Sebaliknya jika pengasuhan anak kurang memadai, terutama keterjaminan makanan dan kesehatan

anak, bisa menjadi salah satu faktor yang menghantarkan anak menderita kurang gizi (Zeiten,2000).

### 2.3. Konsumsi Energi dan Protein

#### 2.3.1. Konsumsi energi

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam bahan makanan. Kandungan karbohidrat, lemak dan protein suatu bahan makanan menentukan nilai energinya (Almatsier,2001).

Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Tubuh akan mengalami keseimbangan negatif bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan. Akibatnya, berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Gejala yang ditimbulkan pada anak-anak adalah kurang perhatian, gelisah, lemah, kurang bersemangat dan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Almatsier,2001).

#### 2.3.2. Konsumsi protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh (Almatsier,2001).

Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu, tetapi hanya merupakan 18,4 % konsumsi protein rata-rata penduduk Indonesia. Sedangkan bahan makanan nabati yang kaya dalam protein adalah kacang-kacangan, dengan kontribusinya rata-rata terhadap konsumsi protein hanya 9,9 % (Almatsier,2001)

#### 2.4. Tingkat konsumsi energi dan protein

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Almatsier,2003)

Kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG) adalah kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Almatsier,2003)

Angka kecukupan gizi yang dianjurkan didasarkan pada patokan berat badan untuk masing-masing kelompok umur, gender dan aktivitas fisik. Patokan berat badan tersebut didasarkan pada berat badan orang-orang yang mewakili sebagian besar penduduk yang mempunyai derajat kesehatan yang optimal (Almatsier,2003)

Jumlah energi dan protein yang dianjurkan oleh Permenkes RI Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi, bagi anak umur 7 – 12 tahun, sebagai berikut :

Tabel 2.1. Angka Kecukupan Gizi, anak usia sekolah

Golongan umur (th)	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi (kal)	Protein (gr)
7 – 9	27	130	1850	49
Pria (10 –12)	34	142	2100	56
Wanita (10 – 12)	36	145	2000	60

Sumber : Permenkes RI Nomor 75 Tahun 2013

#### 2.5. Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah

##### 2.5.1. Makanan bagi anak sekolah ( 7 – 12 tahun)

Dalam periode ini pertumbuhan berjalan terus dengan mantap walaupun tidak secepat seperti bayi. Jadwal makannya harus disesuaikan dengan waktu mereka yang harus berada di sekolah. Harus diadakan waktu supaya anak makan pagi dahulu sebelum masuk sekolah. Sebaiknya mereka dibekali roti atau makanan lain untuk dimakan waktu istirahat. Adakalanya mereka lebih suka makan di kantin mengikuti jejak kawan-kawannya. Jika kantin

yang tersedia di sekolahan bersih , tidak perlu melarang mereka makan di kantin akan tetapi beri petunjuk untuk membeli makanan yang bergizi. Makan bersama kawan-kawannya sering-sering menambah gairah makannya.

Anak dari golongan umur ini memerlukan makanan yang porsinya lebih besar dibanding saat prasekolah oleh sebab kebutuhannya lebih banyak mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitasnya. Pendidikan gizi pada golongan umur ini banyak faedahnya. Guru harus menerangkan makanan apa yang bergizi dan hubungan antara yang dimakan sehari-hari dengan pertumbuhan dan kesehatannya. Anak-anak golongan umur ini mudah menerima ajaran gurunya bahkan dapat meneruskannya pada orang tua. (Pudjiadi, 2000).

#### 2.5.2. Kecukupan gizi makan pagi

Makan pagi mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien (Balvin dalam Adolphos *et al.*), seperti zat besi, vitamin B (thiamin, folate, riboflavin, niacin vitamin B6 dan B12) dan vitamin D rata-rata lebih tinggi 0-60 % pada anak yang mengkonsumsi makanan pagi dibandingkan dengan anak yang melewatkan atau tidak mengkonsumsi sarapan, dimana kebutuhan zat-zat tersebut sangat dibutuhkan untuk anak-anak demi menunjang kegiatan sehari-hari (Adolphos *et al.* 2013).

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

### 2.6. Peran Ibu dalam Pola Asuh Gizi pada Anak

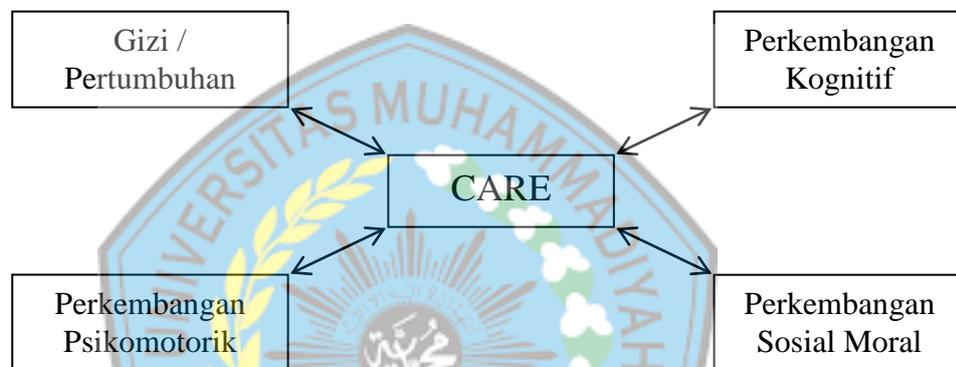
#### 2.6.1. Pola Asuh

Pola asuh adalah praktek di rumah tangga yang diwujudkan dengan tersedianya pangan dan perawatan kesehatan serta sumber lainnya untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan dan

perkembangan anak. Adapun aspek kunci dalam pola asuh gizi adalah :

- a. Perawatan dan perlindungan bagi ibu
- b. Praktek menyusui dan pemberian MP-ASI
- c. Pengasuhan Psico-sosial
- d. Penyiapan makanan
- e. Kebersihan diri dan sanitasi lingkungan
- f. Praktek kesehatan di rumah dan pola pencarian pelayanan kesehatan

### 2.6.2. Peran Pola Asuh Gizi



Gambar 2.1 Peran Pola Asuh

Gambar 2.1. menunjukkan bahwa peran pola asuh anak sangat mempengaruhi perlindungan atau kepedulian terhadap anak akan empat hal yang saling berhubungan, yaitu :

1. Gizi/Pertumbuhan
2. Perkembangan Kognitif
3. Perkembangan Psikomotorik
4. Perkembangan Sosial Moral

( Sumber : Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VII, 2000. )

### 2.6.3. Peran Ibu

Pola asuh merupakan pola interaksi antara orang tua dan anak, yaitu bagaimana cara sikap atau perilaku orang tua saat berinteraksi dengan anak, termasuk cara penerapan aturan mengajarkan nilai atau norma, memberikan perhatian dan kasih sayang serta

menunjukkan sikap dan perilaku baik sehingga dijadikan panutan bagi anaknya (Yusiana, 2012).

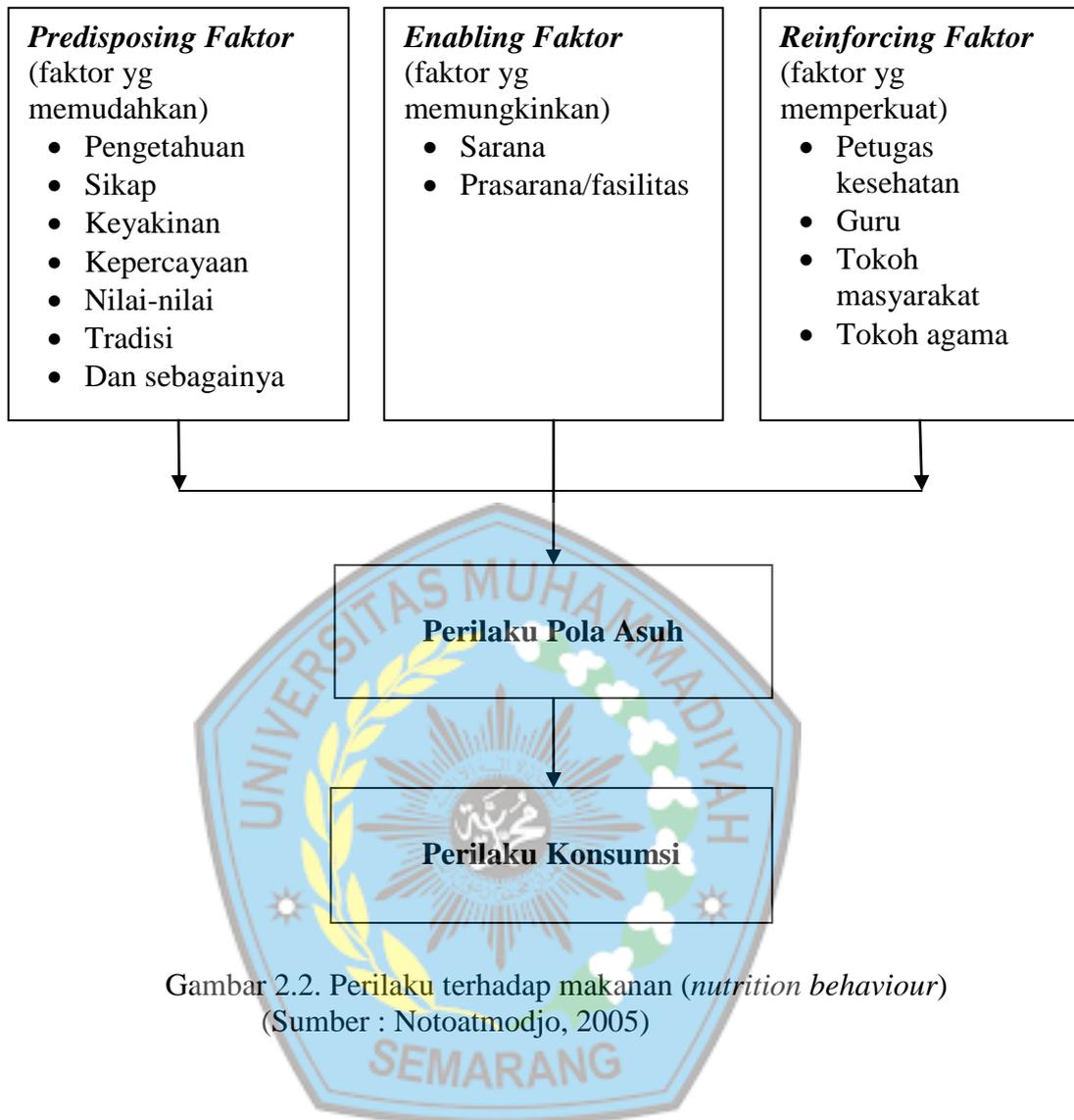
Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik keluarga, salah satunya adalah peran ibu sebagai ibu rumah tangga. Ibu dituntut memiliki pengetahuan gizi yang tinggi agar dapat menyusun menu dengan baik sehingga asupan gizi anak dapat terpenuhi dengan baik. Kebutuhan gizi anak akan tercukupi dari susunan makanan yang dibuat ibu pada setiap harinya, sehingga menuntut pengetahuan gizi ibu yang baik. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang tinggi dapat memilih dan menyediakan makanan yang memenuhi semua gizi yang dibutuhkan anggota keluarga (Suhardjo, 2003).

Anak-anak yang mendapat asuhan yang baik dan pemberian makanan yang cukup dan bergizi, pertumbuhan fisik maupun sel-sel otaknya akan berlangsung dengan baik. Salah satu dampak dari pengasuhan yang tidak baik adalah anak sulit makan dan obesitas atau kelebihan berat badan yang berdampak kurang baik untuk anak (Soetjiningsih, 2015).

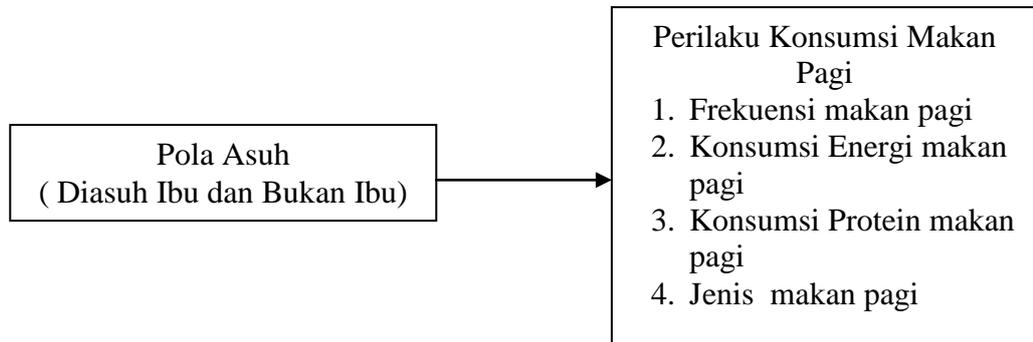
Pengetahuan gizi ibu yang tinggi akan mempermudah ibu dalam mengasuh anak terutama memperhatikan asupan makanan anak. Pola asuh ibu ini akan lebih baik jika didukung oleh ibu yang memiliki waktu yang cukup bersama anak.

Pada perkembangannya banyak ibu yang bekerja untuk menambah perekonomian dalam keluarga. Jenis pekerjaan ibu dapat menentukan waktu yang diluangkan ibu untuk bersama dengan anak dan mengatur makanan anak sehingga kecukupan gizi anak dapat terpenuhi (Kusumaningrum, 2003).

## 2.7. Kerangka Teori



## 2.8. Kerangka Konsep



Gambar 2.3. Kerangka konsep

## 2.9. Hipotesa

1. Ada perbedaan frekuensi makan pagi berdasarkan pola asuh
2. Ada perbedaan konsumsi Energi makan pagi berdasarkan pola asuh
3. Ada perbedaan konsumsi Protein makan pagi berdasarkan pola asuh
4. Ada perbedaan jenis makan pagi berdasarkan pola asuh

