

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Anak Usia Sekolah

1.1. Pengertian Anak Usia Sekolah

Masa anak usia sekolah dalam tahapan perkembangannya sering juga dikatakan sebagai masa anak usia pertengahan dan akhir. Masa usia sekolah berlangsung pada usia 6 hingga 12 tahun, jika di Indonesia masa ini terjadi saat anak berada pada tingkat Sekolah Dasar (Hapsari, 2016). Suharjo (2006:1) menyatakan bahwa sekolah dasar pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan enam tahun bagi anak - anak usia 6 - 12 tahun. Menurut Depkes RI (2008), anak usia sekolah disebut juga periode intelektualitas atau keserasian bersekolah.

Pada fase anak usia sekolah ini sebagian besar waktunya banyak dihabiskan di luar rumah untuk sekolah dan juga bermain bersama teman – teman baik di lingkungan sekolah ataupun di lingkungan rumah. Karena kegiatan tersebut, aktivitas fisik anak juga meningkat sehingga kebutuhan gizi pun akan ikut meningkat (Fikawati, Syafiq & Veratamala, 2017). Menurut PGS (Pedoman Gizi Seimbang), ada beberapa pedoman yang dapat digunakan sebagai panduan agar anak dapat hidup bergizi dan sehat yaitu (Kemenkes, 2014) :

- a) Biasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga
- b) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya.
- c) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah - buahan.
- d) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah.
- e) Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.
- f) Biasakan menyikat gigi sekurang - kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur.
- g) Hindari merokok

1.2. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah berada pada perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mulai mempunyai kegiatan fisik yang aktif. Untuk menunjang perkembangan dan fisik tersebut dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang mencukupi untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan yang baik karena peran gizi sangat menentukan keadaan kesehatan anak (Noviyanti & Kusudaryati, 2018). Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, sebagai generasi penerus dan menentukan kualitas dari suatu bangsa. Pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak usia sekolah (Judarwanto, 2011).

Kebutuhan gizi anak usia sekolah relatif lebih besar daripada anak dibawahnya, karena pertumbuhan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Perbedaan kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan dikarenakan anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Sedangkan perempuan sudah masuk masa baligh sehingga membutuhkan protein dan zat besi yang lebih banyak (Istianty dan Ruslianti, 2013). Kecukupan gizi individu anak pada setiap golongan usia berbeda – beda, mengikuti anjuran yang telah didasarkan pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) atau *Recommended Daily Allowances* (RDA) (Arisman, 2007). Tabel 2.1 menunjukkan kebutuhan gizi untuk anak usia sekolah berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 28 tahun 2019.

Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi untuk Anak Usia Sekolah Berdasarkan AKG 2019

Zat Gizi	Anak 4 – 6 tahun	Anak 7 – 9 tahun	Anak 10 – 12 tahun	
			Laki – Laki	Perempuan
Energi (kkal)	1400	1650	2000	1900
Protein (gr)	25	40	50	55
Lemak (gr)	20	55	65	65
Karbohidrat (gr)	220	250	300	280

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 tahun 2019

1.3. Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah

Penentuan kebutuhan zat gizi pada anak usia sekolah perlu diterjemahkan ke dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebagai pedoman masyarakat untuk menyusun menu makanan sehari-hari. PUGS yang telah disusun oleh Direktorat Gizi Masyarakat digambarkan dalam bentuk tumpeng gizi seimbang yang terdapat pada gambar 1 (Almatsier dan Soekarti, 2013).



Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, melakukan aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Almatsier, 2010). Pada gambar tumpeng gizi yang terdapat di Gambar 1 telah mengelompokkan bahan makanan berdasarkan tiga fungsi zat gizi dan porsi yang dianjurkan dalam sehari, yaitu (Kemenkes RI, 2014):

a. Sumber energi

Sumber energi didapatkan dari makanan pokok yaitu pangan yang mengandung karbohidrat. Contoh pangan karbohidrat adalah padipadian atau sereal seperti beras, jagung, dan gandum, umbi-umbian seperti singkong, ubi, dan produk

olahannya seperti tepung-tepungan, mi, bihun, makaroni, roti, dan havermout. Kebutuhan pangan karbohidrat dalam sehari bagi anak usia sekolah sebesar 220 - 300 g (4 – 5 porsi) yang setara dengan 600 – 750 g (5 – 7 porsi) nasi tiap 100 g.

b. Sumber zat pembangun

Sumber zat pembangun didapatkan dari lauk pauk yang terdiri dari pangan protein hewani dan nabati. Kelompok pangan protein hewani meliputi susu, telur, daging, ayam, ikan, dan kerang. Sedangkan, kelompok pangan protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dll.

Kebutuhan pangan protein dalam sehari bagi anak usia sekolah sebesar 40 – 55 g (3 porsi) yang setara dengan 150 g (6 potong) tempe ukuran sedang atau 150 g (3 potong) tahu ukuran sedang atau 165 g (3 butir) telur ayam atau 120 g (3 potong) daging ayam ukuran sedang.

c. Sumber zat pengatur

Sumber zat pengatur didapatkan dari sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin, mineral, dan serat. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Kebutuhan sayuran dan buah-buahan dalam sehari bagi anak usia sekolah sebesar 400-600 g yang terdiri dari 350 g sayur (setara dengan 3 ½ porsi sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 250 g buah-buahan (setara dengan 5 buah pisang ambon ukuran sedang atau 2 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 5 buah jeruk ukuran sedang).

2. Kebiasaan Sarapan Pagi

2.1. Pengertian Sarapan Pagi

Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, dengan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur (Depkes RI, 2005). Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 dan memenuhi 20 - 25% untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian, sebagai bagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardiansyah & Aries, 2012). Sarapan pagi termasuk dalam salah satu 10 pesan gizi seimbang (PGS).

Sarapan yang dianjurkan adalah sarapan yang serat tinggi dan protein tinggi dengan rendah lemak. Mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan serat membuat tidak mudah lapar (Jetvig, 2010). Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun, jenis menu sarapan akan lebih baik apabila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Depkes RI, 2005).

Makan pagi memiliki peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak sekolah sehari – hari. Asupan gizi makan pagi yang cukup dapat menunjang aktivitas belajar anak sekolah. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, makan pagi menyumbang energi sebesar 20 – 25% dari kebutuhan sehari. Salah satu faktor penting dalam sarapan pagi yaitu berasal dari sumber karbohidrat yang berguna untuk meningkatkan kadar gula darah yang berdampak positif pada produktivitas serta konsentrasi belajar bagi anak sekolah (Wijayanto, 2014). Anak – anak sekolah yang sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan membuat lebih mudah menerima pengetahuan sehingga prestasi belajar lebih baik (Izza, 2011).

2.2. Gizi Seimbang Sarapan Pagi

Gizi seimbang merupakan menu makanan yang terdiri dari beranekaragam makan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel – sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan. Bahan makanan sumber gizi seimbang tersebut dikelompokkan dan disederhanakan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi, yaitu (1) sumber energi; (2) sumber zat pembangun dan; (3) sumber zat pengatur (Almatsier, 2004).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, sarapan pagi menyumbang 20 – 25% dari kebutuhan energi dan zat gizi sehari. Jenis menu sarapan pagi tetap bervariasi tidak hanya mencakup karbohidrat saja tetapi juga ada lauk-pauk, sayur dan buah. Jenis kandungan dan contoh makanan yang dapat digunakan sebagai menu sarapan sesuai dengan tumpeng gizi seimbang adalah

a. Karbohidrat

Sebagian energi berasal dari karbohidrat, makan makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok. Dalam tumpeng gizi seimbang sumber karbohidrat diletakkan sebagai dasar. Para pakar mengatakan tentang konsumsi karbohidrat sebesar 45 – 65% dari kebutuhan energi total (Kurniasih, dkk, 2010). Sumber karbohidrat yaitu nasi, jagung, gandum, umbi-umbian seperti singkong, kentang dan ubi jalar. Karbohidrat yang dapat dikonsumsi untuk sarapan pagi contohnya sepiring nasi putih sebesar 150 g.

b. Protein

Protein tidak dapat berfungsi baik di dalam tubuh tanpa kecukupan sumber energi lain seperti karbohidrat, lemak dan zat - zat besi mikrotik yang dapat diperoleh dari dua sumber yaitu seperti telur, ikan, daging, sup semu dan oleh hasil olahannya dan makanan nabati seperti kacang - kacangan. Dalam tumpeng gizi seimbang, makanan sumber protein hewani dan nabati diletakkan

dibagian bawah dari puncak tumpeng gizi seimbang. Konsumsi kedua jenis protein juga dianjurkan dengan porsi yang sama. Jumlah protein yang harus dikonsumsi untuk laki – laki sebanyak 60 g/hari dan perempuan 57 g/hari. Porsi yang baik dikonsumsi untuk sarapan pagi adalah 50 g atau sepotong ikan, daging, atau telur.

c. Lemak

Lemak di dalam makanan, lemak berfungsi sebagai zat makanan sehingga organ cenderung lebih menyukai makanan berlemak. Berfungsi sebagai pelarut beberapa vitamin dan pelindung sebagai berbagai organ tubuh. Dalam tumpeng gizi seimbang makanan sumber lemak diletakkan pada puncak tumpeng karena penggunaannya dianjurkan seperlunya. Lemak berlebihan dapat mendorong terjadinya kegemukan serta berbagai masalah kesehatan pembuluh darah dan jantung akibat kadar kolesterol darah yang melebihi normal (Kurniasih, dkk, 2010). Konsumsi lemak dianjurkan 25 - 30% dari kebutuhan energi (Depkes, 2003).

d. Vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral yaitu zat gizi mikro yang mempunyai peran sebagai zat pengatur dan pembangun bersama zat gizi lain dalam tubuh, sebagai pemelihara keseimbangan asam dan basa dalam tubuh, dan mengatur proses pembekuan darah. (Syafiq, Achmad, dkk, 2014). Kandungan gizi utama dalam buah dan sayuran adalah vitamin dan mineral. Vitamin yang terdapat dalam buah dan sayuran adalah pro vitamin A, vitamin C, K, E, dan berbagai kelompok vitamin B kompleks. Buah dan sayur juga kaya akan berbagai jenis mineral, diantaranya kalium (K), kalsium (Ca), natrium (Na), zat besi (Fe), magnesium (Mg), mangan (Mn), seng (Zn), selenium (Se), dan boron (Bo) (Siregar, 2020). Porsi yang baik dikonsumsi yaitu 50 g atau setengah piring nasi namun dianjurkan porsi sayuran lebih banyak dari buah.

2.3. Manfaat Sarapan Pagi

Terdapat dua manfaat yang bisa diambil dari sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kedua pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat juga untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Wijayanto, 2014).

Menurut Dr. Andry Hartono (2009) dalam Mawarni (2018), beberapa manfaat sarapan bergizi bagi anak-anak khususnya anak sekolah yaitu

1) Memperkuat tubuh

Anak – anak yang seringkali melewati menyantap sarapan pagi, cenderung lebih rentan mengalami fisik yang lemah. Tidak menyantap sarapan pagi, dapat membuat tubuh anak terasa lemas dan daya konsentrasi dalam menyimak pelajaran yang ia dapat menjadi menurun. Hal ini disebabkan karena perut yang kosong tidak memiliki energi. Efek lainnya yang mungkin timbul adalah berat badan anak yang tidak ideal dan fisik tubuh yang terlihat kurus.

2) Mencukupi kebutuhan gizi anak

Manfaat sarapan juga dapat menghindari resiko anak kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan anak nutrisi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan mental dan fisik anak.

3) Dapat menjaga kesehatan

Bagi anak yang terbiasa makan sarapan bergizi tidak akan mudah terserang penyakit karena tubuhnya cukup diberikan gizi

4) Menyegarkan otak

Otak juga mendapatkan nutrisi dari sarapan bergizi sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat

5) Meningkatkan daya konsentrasi anak

Karena energi yang dibutuhkan tubuh anak sudah tercukupi melalui sarapan pagi, maka akan membuat daya konsentrasi anak

menjadi lebih kuat, yang mana hal ini akan berbeda dengan anak yang sering melewatkan sarapan pagi, jika tidak terkendali, bisa – bisa mereka tertidur di dalam kelas. Daya konsentrasi yang baik akan membuat hasil belajar anak menjadi lebih maksimal.

2.4. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Akibat dari tidak melakukan sarapan berbagai keluhan dapat dirasa. Anak-anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan memiliki konsentrasi belajar yang rendah, dan memiliki stamina yang kurang sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari kurang bersemangat (Kemenkes, 2014). Bila anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi dan anemia gizi besi (Annas, 2011). Dampak lain yang dapat ditimbulkan apabila tidak sarapan yaitu dapat mengakibatkan kegemukan/obesitas. Orang yang tidak sarapan akan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari, ketika tidak sarapan konsumsi akan meningkat pada waktu siang dan malam hari, asupan makan yang berlebih pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktivitas pada malam hari rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Hal ini yang akan menimbulkan obesitas (Kemenkes, 2014).

2.5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi pada anak usia sekolah.

a Pengetahuan Tentang Sarapan

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Peningkatan pengetahuan ini juga dimungkinkan karena terdapat kesadaran siswa setelah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah, keluarga, atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas (Hermina, Ari & Rina, 2009).

Hal ini membuktikan bahwa pentingnya pengetahuan gizi yang diberikan kepada anak-anak usia sekolah untuk merubah

sikap dan perilaku mereka agar mau membiasakan diri untuk sarapan setiap harinya, pengetahuan gizi mengenai manfaat sarapan, dampak melewatkan sarapan dan menu-menu sarapan sehat yang mendukung aktivitas anak-anak sekolah setiap harinya (Hermina, Ari & Rina, 2009).

b Peraturan Orang Tua Tentang Sarapan Pagi

Peraturan orang tua tentang pola makan merupakan salah satu faktor penting terhadap pola makan anak. Adanya peraturan orang tua menjadi pengaruh yang kuat pada pola makan yang sehat seperti rutin mengonsumsi buah – buahan dan memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik. Orang tua dapat menjadi contoh yang baik dalam kebiasaan makan yang sehat dan berperan dalam ketersediaan makanan yang bernutrisi di rumah (Pedersen, Grønhøj & Thøgersen, 2015).

c Ketersediaan Sarapan

Ketersediaan sarapan adalah ada tidaknya menu sarapan yang tersedia yang disediakan oleh ibu atau keluarganya di rumah dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang terdiri dari zat pembangun, zat tenaga, dan zat pengatur (Sediaoetama, 200). Di Indonesia kebanyakan siswa yang tidak sarapan pagi disebabkan oleh tidak tersediannya makanan di rumah, menu makanan yang monoton, dan tidak sempat sarapan karena kesibangan (Khomsan, 2003).

3. Status Gizi

3.1. Pengertian Status Gizi

Beberapa ahli mengemukakan tentang status gizi diantaranya, Status gizi sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energy yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh (Marmi, 2013). Menurut Supriasa, dkk (2002) mengemukakan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu. Sedangkan menurut Beck (2000) mengemukakan bahwa, status gizi didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient.

Baik buruknya status gizi manusia dipengaruhi oleh dua hal pokok yaitu konsumsi makanan dan keadaan kesehatan tubuh atau infeksi. Dalam ilmu gizi, status gizi lebih dan status gizi kurang disebut sebagai malnutrisi, yaitu suatu keadaan patologis akibat kekurangan atau kelebihan secara relatif ataupun absolut satu atau lebih zat gizi (Mardalena, 2017).

3.2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi adalah interpretasi dari data yang didapatkan dengan menggunakan berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu yang beresiko atau dengan status gizi buruk. Penilaian status gizi adalah perbandingan keadaan gizi menurut hasil pengukuran terhadap standar yang sesuai dari individu atau kelompok tertentu (Risma, 2020).

Menurut Supriasa, dkk (2017), ada beberapa cara dalam menilai status gizi seseorang yaitu

a. Penilaian status gizi secara langsung

1) Antropometri

Secara umum antropometri artinya 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. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No 2 tahun 2020 pasal 2 menjelaskan bahwa standar antropometri anak didasarkan pada parameter berat badan dan panjang/tinggi badan yang terdiri dari 4 (empat) indeks, meliputi Berat Badan menurut Umur (BB/U), Panjang/Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U), Berat Badan menurut Panjang/Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB) dan Indeks Massa Tubuh menurut Umur

(IMT/U). Indeks Massa Tubuh menurut Umur dapat digunakan untuk anak usia mulai dari 5 tahun sampai dengan 18 tahun. Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada rentang usia 6 – 12 tahun (Suprajitno, 2004). Sehingga, dalam pengukuran antropometri pada anak usia sekolah dapat menggunakan indeks antropometri Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Kategori dan ambang batas status gizi anak usia sekolah menurut IMT/U terdapat pada tabel di bawah ini

Tabel 2.2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 -18 Tahun	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	- 3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik (normal)	- 2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd+ 2 SD
	Obesitas(<i>obese</i>)	>+ 2 SD

Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 tahun 2020

2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi terkait ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical survey*). Survei ini dirancang untuk mendeteksisecara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Selain itu, metode ini digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik, yaitu tanda (*sign*) dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit.

3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratorium 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.

Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faal dapat lebih banyak menolong untuk menentukan diagnosis atau kekurangan/kelebihan gizi yang spesifik.

4) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian rabun senja epidemic. Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

1) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung yang melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

Metode pengukuran konsumsi makanan menghasilkan dua jenis data konsumsi, yaitu data yang bersifat kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif biasanya digunakan untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makanan, dan menggali informasi tentang kebiasaan makan (food habit) serta cara memperoleh bahan makanan tersebut. Metode-metode pengukuran konsumsi makanan yang bersifat kualitatif antara lain:

- a) Metode frekuensi makanan (FFQ atau Food Frekuensi Method): Kualitatif FFQ dan Semi- kuantitatif FFQ
- b) Metode riwayat makan (Dietary History Method)

Metode kuantitatif digunakan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar lain yang diperlukan seperti Daftar Ukuran

Rumah Tangga (DURT), Daftar Konversi Mentah-Masak (DKMM), dan Daftar Penyerapan Minyak (DPM). Metode-metode untuk pengukuran konsumsi secara kuantitatif antara lain:

- a) Metode recall 24 jam
- b) Metode food record
- c) Metode pencatatan makanan (*food account*)
- d) Metode pencatatan konsumsi makanan keluarga (*household food record*)

2) Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistik 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. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

3) Faktor ekologi

Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi. Penilaian status gizi berdasarkan Kementerian Kesehatan RI yaitu penilaian menggunakan teknik pengukuran antropometri merupakan teknik yang paling banyak digunakan karena lebih cepat dan mudah serta mampu memberikan informasi keadaan gizi seseorang.

3.3. Sifat Indikator Status Gizi

Terdapat sifat dari masing – masing indikator status gizi menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No 2 tahun 2020, yaitu:

- a. Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U)
 - Menilai anak dengan berat badan kurang (*underweight*) atau sangat kurang (*severely underweight*), tetapi tidak dapat digunakan untuk mengklasifikasikan anak gemuk atau sangat gemuk.

- Memberikan indikasi masalah gizi secara umum karena berat badan berkorelasi positif dengan umur dan tinggi badan (Kemenkes, 2018).
 - Berdasarkan sifat tersebut, maka indikator BB/U hanya dapat menggambarkan status gizi **saat ini**.
- b. Indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U)
- Indeks ini dapat mengidentifikasi anak-anak yang pendek (*stunted*) atau sangat pendek (*severely stunted*), yang disebabkan oleh gizi kurang dalam waktu lama (**kronis**) atau sering sakit.
 - Misalnya: kemiskinan, perilaku hidup tidak sehat, dan asupan makanan kurang dalam waktu yang lama sehingga mengakibatkan anak menjadi pendek.
- c. Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB)
- Indeks ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak gizi kurang (*wasted*), gizi buruk (*severely wasted*) serta anak yang memiliki risikogizi 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 Massa 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.

3.4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a Secara Langsung

Secara langsung status gizi dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi dan penyakit infeksi. Gizi kurang pada anak sekolah disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat gizi dalam tubuh dan penyakit infeksi. Penyakit infeksi dapat memperburuk keadaan gizi, dan keadaan gizi yang jelek dapat mempermudah terkena penyakit infeksi (Supariasa dkk, 2002).

b Secara Tidak Langsung

Secara tidak langsung status gizi anak sekolah dipengaruhi oleh gaya hidup, social ekonomi dan demografi (Depkes RI, 2005). Gaya hidup meliputi kebiasaan makan pagi, aktivitas fisik, kebiasaan minum obat, dan lain-lain.

4. Prestasi Belajar

4.1. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai seseorang dalam belajar. Prestasi merupakan hasil yang dicapai seseorang atau kelompok atas kegiatan yang telah dilakukan. Tanpa sebuah kegiatan prestasi tidak dapat dicapai. Pada dasarnya prestasi dan hasil belajar itu sama, artinya dalam prestasi belajar terdapat hasil belajar. Prestasi tersebut dinyatakan dalam nilai rapor atau indeks prestasi yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran proses belajar (Widyastuti, 2010). Prestasi belajar adalah hasil yang dicapai oleh seseorang setelah orang tersebut melakukan perubahan belajar baik disekolah maupun luar sekolah (Ariani, N & Haryanto, D, 2010).

Prestasi belajar merupakan salah satu ukuran dari tingkat kecerdasan anak. Menurut Andriani (2003), cara mengukur kecerdasan anak dapat dilakukan dengan beberapa alternatif, yaitu pengukuran langsung dan tidak langsung. Pengukuran langsung dapat dilakukan dengan psikotes yang menghasilkan ukuran taraf kecerdasan (IQ) sedangkan pengukuran tidak langsung dapat dilakukan dengan memantau prestasi akademik para murid. Manfaat yang dapat diperoleh melalui pengukuran hasil belajar atau prestasi belajar antara lain untuk mengetahui apakah proses belajar telah berlangsung secara efektif atau belum. Prestasi belajar adalah bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya atau kemampuan seseorang siswa dalam kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya, sehingga prestasi belajar dapat diartikan sebagai taraf keberhasilan sebuah proses belajar-mengajar atau tingkat keberhasilan sebuah program (Marani, 2012).

4.2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Prestasi yang dicapai seorang individu merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi, baik dari dalam diri siswa maupun dari luar diri siswa (Muhibbin, 2008). Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa secara garis besar ada dua (Syah, 2010) yaitu

a. Faktor Internal

- 1) Faktor psikologis (bersifat rohaniah) yaitu motivasi dan kecerdasan.
- 2) Faktor fisiologis (bersifat jasmaniah) diantaranya yaitu status gizi yang juga dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi, persediaan pangan keluarga, pola konsumsi makanan keluarga, zat gizi dalam makanan serta pendapatan keluarga.

b. Faktor Eksternal

- 1) Faktor sosial antara lain guru, keluarga (orang tua), teman, ekonomi, pendidikan orang tua, sekolah dan masyarakat sekitar.
- 2) Faktor non sosial meliputi lingkungan fisik sekolah dan tempat tinggal, suara, pencahayaan, desain belajar dan les tambahan

5. Hubungan antara Variable dengan Prestasi Belajar

5.1. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar

- 1) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Negeri 02 Danguang – Danguang Kab. Lima Puluh Kota

Penelitian Nurhamidah Rahman tahun 2020 dalam Jurnal Menara Ilmu dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SD Negeri 02 Danguang – Danguang Kab. Lima Puluh Kota. Desain penelitian yang di gunakan adalah *cross sectional study*. Penelitian tersebut dilaksanakan di SD Negeri 02 Danguang – Danguang Kab.Lima Puluh Kota, dengan sampel sebanyak 36 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian tersebut adalah *simple random sampling*.

Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil yaitu dari 18 responden yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi didapatkan 13 (68,4%) responden tidak memilik prestasi belajar dan 6 (31,6%)

responden memiliki prestasi belajar. Sedangkan dari 17 responden yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi didapat 5 (29,4%) tidak memiliki prestasi belajar dan 12 (70,6%) memiliki prestasi belajar disekolah. Analisis uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan hubungan yang signifikan dimana nilai $p=0.045$ dan batas bermakna nilai $p<0.05$ maka kebiasaan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar.

Kebiasaan sarapan memiliki dampak positif dengan menyediakan kadar glukosa darah optimal untuk proses belajar di sekolah. Kadar gula darah optimal dapat mendukung prestasi belajar dan fungsi kognitif (Pediatri, 2015). Sarapan mempunyai kontribusi yang sangat besar pada kebutuhan mikronutrien (Balvin *et al.*, 2013), seperti zat besi, vitamin B (thiamin, folate, riboflavin, niacin, vitamin B6 dan B12) dan vitamin D rata – rata lebih tinggi 20 – 60% pada anak yang mengkonsumsi sarapan dibandingkan dengan anak yang melewatkan atau tidak mengkonsumsi sarapan, dimana kebutuhan zat – zattersebut sangat dibutuhkan untuk anak – anademi menunjang kegiatan sehari – hari menunjang (Adolphus *et al.*, 2013).

2) Hubungan Antara Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Pagi, Aktifitas Fisik dan Gangguan Kesehatan dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar

Penelitian Marlenywati, Andri Dwi Hernawan dan Armita Dewi Hardiyanti pada tahun 2015 dalam Jurnal Buletin AI – Ribaath dengan judul Hubungan Antara Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Pagi, Aktifitas Fisik dan Gangguan Kesehatan dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di 5 Sekolah Dasar di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan dengan sampel sebanyak 132 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian tersebut adalah teknik proposional radom sampling.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 62,9% siswa memiliki status gizi gemuk, 2,3%

status gizi kurus dan 34,8% memiliki status gizi normal dengan 41 siswa tidak rutin sarapan pagi dan 91 siswa rutin sarapan pagi. Diperoleh responden yang sebagian besar tidak rutin sarapan pagi dengan prestasi belajar kurang sebesar (75,6%) dan responden yang rutin sarapan pagi dengan prestasi belajar baik sebesar (58,2%).

Berdasarkan uji statistik nilai p-value 0,001 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. Hasil analisis diperoleh nilai PR 1,811 artinya prevalensi siswa yang prestasi belajarnya kurang baik dengan yang tidak rutin sarapan pagi 1,811 kali lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang rutin sarapan pagi.

Sarapan yang baik umumnya dilakukan setiap hari dimulai dari pukul 06.00 sampai 09.00. Idealnya jumlah energi makanan yang disajikan untuk sarapan bagi anak sekolah dasar tidak kurang dari 15 - 30% dari total kebutuhan kalori agar anak tidak kekurangan energi menjelang makan siang dan tidak terjadi kelelahan pada saat proses pembelajaran (Perdana & Hardinsyah, 2013).

3) Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung.

Penelitian yang dilakukan oleh Ringgo Alfarisi, Yuniastini, Astri Pinilih dan Putri Nur Oktavia Jauhari pada tahun 2020 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada dengan judul Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung dengan sampel dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan siswa kelas VI dengan sarapan pagi tidak rutin didapatkan 12 siswa, dimana 8 siswa (66,7%) memiliki prestasi belajar dibawah rata-rata dan 4 (33,3%) siswa memiliki

prestasi belajar diatas rata-rata. Kemudian, siswa kelas VI yang sarapan pagi rutin didapatkan 48 siswa, dimana 6 siswa (12,5%) memiliki prestasi belajar dibawah rata-rata dan 42 (76,0%) memiliki prestasi belajar diatas rata-rata. Hasil analisis dengan uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p=0.000$ dengan batas bermakna nilai $p<0.05$ maka terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar.

Menurut (Hardinsyah & Anwar, 2018) makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak. Karena dapat mendukung konsentrasi sehingga berpengaruh pada prestasi belajar anak disekolah. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Oleh karenanya bagi anak sekolah, kebiasaan sarapan pagi bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari – hari. Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Hartoyo, 2016).

5.2. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar

1) Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di SDN Ngringin Depok Sleman Yogyakarta

Penelitian yang dilakukan oleh Adrianus Maku, Ni Ketut Mendri dan Aan Deviantotahun 2018 dalam *Caring: Jurnal Keperawatan* dengan judul Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di SDN Ngringin Depok Sleman Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada anak

usia sekolah dasar kelas IV dan V di SDN Ngringin, Depok, Sleman, Yogyakarta dengan sampel berjumlah 60 siswa.

Hasil penelitian diperoleh status gizi lebih sebanyak 8 responden (13,3%), status gizi baik sebanyak 39 responden (65,0%) dan status gizi kurang sebanyak 13 responden (21,7%). Sedangkan siswa yang memiliki status gizi baik dengan prestasi belajar yang baik sebesar 40,0% atau sebanyak 24 orang dan siswa yang memiliki status gizi kurang dengan prestasi belajar yang kurang sebanyak 9 orang (15%). Hasil pengujian statistik dengan uji *chi square* diperoleh nilai p value < 0,05 yaitu 0,000 yang menunjukkan ada hubungan signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar. Besarnya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar di SDN Ngringin, Depok, Sleman, Yogyakarta sebesar 0,756 maka hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar dinyatakan erat.

Anak usia sekolah tidak termasuk kedalam kelompok yang memiliki resiko kematian tinggi. Meskipun demikian, masalah gizi berupa gizi kurang dan gizi lebih perlu mendapatkan perhatian demi tercapainya tujuan pembangunan millenium development goals (MDGs), yaitu pada masalah penanggulangan kemiskinan dan kelaparan, serta pendidikan dasar untuk semua (Tazkya , et al, 2015). Kekurangan gizi berhubungan erat dengan pencapaian prestasi akademik anak yang rendah. Fase umur sekolah membutuhkan asupan makan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangannya. Selain untuk kebutuhan energi, asupan makanan yang bergizi juga mempengaruhi perkembangan otak apabila makanan tidak mengandung cukup zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme otak dalam hal ini daya untuk berpikir menjadi rendah (Maku, Mendri & Devianto, 2018).

2) Hubungan Status Gizi dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 21 Manado

Penelitian Oktifani Devi Lasidi, Adrian Umbroh dan Yudi Ismanto tahun 2018 dalam E-Journal Keperawatan dengan judul Hubungan

Hubungan Status Gizi dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 21 Manado. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SD Negeri 21 Manado dengan sampel sebanyak 51 siswa.

Hasil penelitian diperoleh sebanyak 51 responden, 22 responden (43.1%) diantaranya memiliki status gizi sangat kurus dan 18 responden (35.3%) lainnya status gizi kurus. Sedangkan pada kategori status gizi normal hanya terdapat 11 responden (21.6%). Prestasi belajar responden berada pada kategori dibawah rata – rata yakni sebanyak 27 responden (52.9%), dan kategori diatas rata-rata sebanyak 24 responden (47.1%). Hasil analisis statistik menunjukkan ada hubungan status gizi ($p = 0,004$) dan kualitas sarapan pagi ($p = 0,000$) dengan prestasi belajar.

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi (Creasoft, 2010). Kekurangan gizi menyebabkan anak mudah lelah, tidak kuat melakukan aktivitas fisik yang lama, tidak mampu berpikir dan berpartisipasi penuh dalam proses belajar. Risiko untuk menderita penyakit infeksi lebih besar pada anak yang kurang gizi, sehingga tingkat kehadirannya rendah di sekolah (Sulistyoningsih, 2011). Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekuranggizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak (Syahnur, 2012).

3) Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Min Fobaharu Kota Tidore Kepulauan Tahun 2017

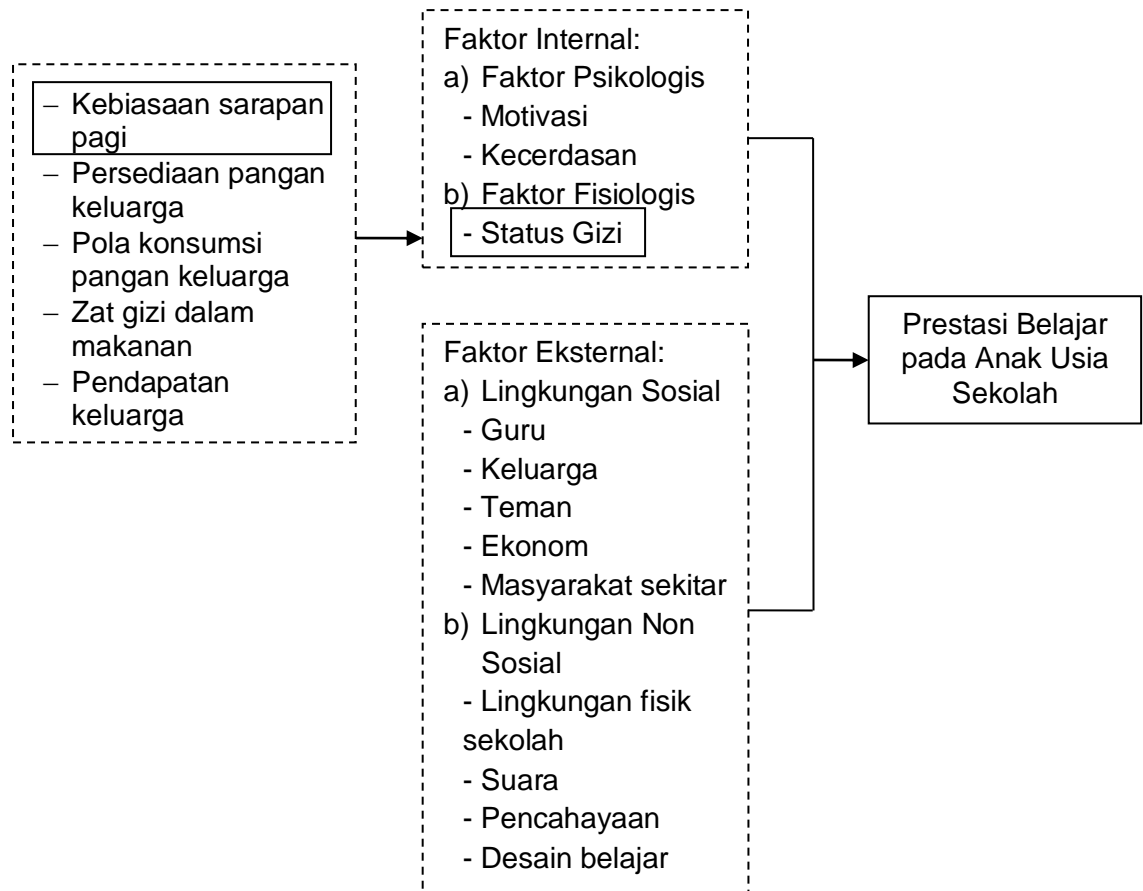
Penelitian Ani Karim dan Agustin Rahayu tahun 2017 dalam Jurnal Serambi Sehat dengan judul Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar di Min Fobaharu Kota Tidore Kepulauan Tahun 2017. Metode penelitian yang digunakan yaitu

deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Min Fobaharu Kota Tidore dengan sampel sebanyak 60 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan dari 60 responden, yang memiliki status gizi dalam kategori malnutrisi sebanyak 19 (31,7%) responden yang didalamnya terdapat 15 (25%) responden memiliki prestasi belajar baik dan 4 (6,7%) responden memiliki prestasi belajar cukup. Sedangkan pada status gizi dalam kategori normal sebanyak 41 (68,3%) responden yang didalamnya terdapat 21 (35,0%) responden yang memiliki prestasi belajar baik dan sebanyak 20 (33,3%) memiliki prestasi belajar baik. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai $p=0,041$ ini berarti ada hubungan antara nilai raport responden dengan status gizi anak MIN Fobaharu Kota Tidore Kepulauan tahun 2017.

Seseorang yang sehat dan mempunyai status gizi yang baik memiliki daya pikir dan aktivitas fisik yang baik sehingga hal ini akan mendukung prestasi dalam belajarnya (Kartasoeputra, 2005). Menurut Muhammad Anas (2011), gizi buruk yang terjadi pada anak usia muda membawa dampak anak menderita mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri dan prestasi belajar menjadi rendah. Anak – anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak – anak yang tidak kekurangan gizi, mereka lekas lelah, mudah mengantuk dan sukar menerima pelajaran. Krisnawati, dkk (2009), menyatakan bahwa kondisi fisiologis berupa kekurangan gizi mempengaruhi proses belajar yang baik. Gizi kurang menyebabkan mudah terserang penyakit, berarti secara ekonomis merupakan pemborosan, karena sering mengeluarkan biaya untuk berobat. Sehat adalah investasi yang bisa dipergunakan di kemudian hari. Dampak status gizi tidak hanya berpengaruh pada saat masa pertumbuhan dan perkembangan saja, tetapi juga menentukan masa depannya.

B. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Pikir Penelitian

Keterangan :

————— : Variabel yang diteliti

----- : Variabel yang tidak diteliti

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pagi dan status gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Maka, hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Ada hubungan kebiasaan sarapan pagiterhadap prestasi belajar pada anak usia sekolah
2. Ada hubungan status gizi terhadap prestasi belajar pada anak usia sekolah