

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Sekolah

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok umur yang sangat rentan mengalami permasalahan gizi dan Kesehatan, karena pada usia sekolah terjadi perkembangan tulang, gigi, otot, darah sehingga mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi dibandingkan dengan kelompok dewasa (Dwi Anugraheni et al., 2019). Anak usia sekolah (7-12 tahun) adalah kelompok usia anak yang pertumbuhannya cepat. Untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang ideal, konsumsi nutrisi yang baik dan benar sangat penting. Memenuhi kebutuhan nutrisi anak-anak pada tahap ini seringkali sulit karena banyak faktor yang mempengaruhinya, seperti kekurangan pengetahuan tentang nutrisi keluarga dan anak, pola makan dan perilaku, kualitas makanan yang dikonsumsi, ekonomi sosial, dan lingkungan (Pramono et al., 2018).

Setiap anak membutuhkan perlindungan kesehatan, asupan penuh kasih sayang, rangsangan pendidikan sesuai dengan tahap perkembangan serta kemampuan masing-masing anak dan asupan gizi seimbang untuk meningkatkan potensi perkembangan tersebut. Untuk meningkatkan potensi perkembangan mereka, setiap anak membutuhkan perlindungan kesehatan, asupan penuh kasih sayang, pendidikan yang disesuaikan dengan tahap perkembangan mereka, dan asupan gizi yang seimbang. Jika anak tidak menerima gizi seimbang, pertumbuhannya akan terhambat. Faktor nutrisi atau gizi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan anak. Tubuh membutuhkan gizi untuk mendukung kelangsungan perkembangan anak. Selama perkembangan anak, mereka membutuhkan nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air (Pramono et al., 2018).

2.2 Gizi Seimbang

2.2.1 Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan harian yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh, dengan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara

teratur untuk mencegah masalah gizi. Makanan bergizi seimbang mencakup sumber karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral sesuai pedoman 10 pesan dasar gizi seimbang (Nuzrina, 2020).

Gizi seimbang mencakup hidangan dari bahan makanan berkualitas dalam jumlah dan proporsi sesuai untuk memenuhi kebutuhan tubuh serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Nuzrina, 2020).

Gizi mencakup zat seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air, dan serat yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh (Pudentiana dan Eka, 2014). Gizi diperlukan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan tingkat kognitif seseorang (Hasanah, 2017). Masalah gizi yang sering ditemukan di Indonesia meliputi kekurangan energi protein, vitamin A, yodium, zat besi, serta obesitas atau gizi lebih (Kemenkes, 2017).

"Isi Piringku" dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk memberikan panduan menjaga asupan gizi seimbang. Pedoman ini mengatur porsi makanan yang ideal di dalam piring saat makan. Gambaran umum porsi dalam "Isi Piringku" adalah:

- a) Makanan Pokok: Mengisi $\frac{2}{3}$ dari setengah isi piring. Makanan pokok mencakup sumber energi seperti nasi, gandum, ubi-ubian, dan lainnya.
- b) Lauk Pauk: Mengisi $\frac{1}{3}$ dari piring. Terdiri dari sumber protein, baik hewani seperti daging, ikan, telur, susu, maupun nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
- c) Buah-buahan: Mengisi $\frac{1}{3}$ dari setengah isi piring. Buah-buahan menyediakan vitamin (A, B, B6, C), mineral, dan serat pangan, serta berfungsi sebagai antioksidan.
- d) Sayur-sayuran: Mengisi $\frac{2}{3}$ dari setengah isi piring. Sayuran kaya vitamin (A, C), mineral (zat besi, fosfor), serta serat yang penting untuk kesehatan.



Gambar 1 Isi Piringku

2.2.2 Bahan Makanan

Bahan makanan sering juga disebut bahan pangan, adalah apa yang kita makan dan konsumsi, misalnya : nasi, daging, sayur, buah, dalam susunan hidangan sehari-hari, berbagai jenis bahan makanan dapat dikelompokkan kedalam :

1. Bahan makanan pokok
2. Bahan makanan lauk-pauk
2. Bahan makanan sayur
3. Bahan makanan buah-buahan

Pengelompokan bahan makanan dapat berdasarkan bentuk, yaitu bahan makanan segar, bahan makanan setengah jadi dan bahan makanan kering (Prabowo, 2014). Selain itu pengelompokan bahan makanan juga dapat dibagi berdasarkan kemudahan rusaknya, yaitu *perishable food* (ikan, daging, sayuran dan buah segar), *semiperishable food* (umbi-umbian), dan *nonperishable food* (beras, kacang-kacangan, tepung dan bahan kering) (Suesilowati & Fajri, 2023).

2.2.3 Kandungan Gizi

Kandungan Gizi adalah zat-zat yang berasal dari makanan dan minuman yang berfungsi untuk membangun, memelihara, menjaga sel dan jaringan tubuh yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan. Zat gizi yang dimaksud didalamnya adalah air, karbohidrat, protein, lemak (Putri et

al., 2022). Berikut adalah beberapa kandungan gizi utama yang perlu diperhatikan:

1. Karbohidrat: Sumber energi utama. Contohnya nasi, roti, pasta, kentang, atau ubi.
2. Protein: Penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Protein dapat diperoleh dari protein hewani seperti telur, daging, ayam, ikan, dan protein nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan.
3. Lemak: Sumber energi tambahan dan membantu penyerapan vitamin tertentu. Lemak dapat diperoleh dari lemak jenuh seperti lemak hewani, mentega, keju, dan minyak kelapa dan lemak tidak jenuh seperti minyak zaitun, minyak jagung dan minyak wijen.

2.3 Bekal Makanan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bekal adalah sesuatu yang disediakan, seperti makanan atau uang untuk digunakan saat diperlukan. Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang harus diolah dengan baik agar tubuh mendapatkan manfaatnya. Orang tua harus membiasakan anak mereka membawa bekal makanan ke sekolah. Membawa bekal membantu karena mencegah anak-anak makan makanan yang tidak sehat atau jajan sembarangan. Menu bekal makan siang yang seimbang sebaiknya mengandung karbohidrat (makanan pokok), protein (hewani dan nabati), serta serat, vitamin, dan mineral dari sayuran dan buah-buahan (Nuzrina, 2020). Setiap kelompok makanan ini memberikan nutrisi yang berbeda tetapi saling melengkapi, yang membantu menjaga kesehatan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga anak melakukan tugas sehari-hari mereka dengan baik.

Membawa bekal sehat ke sekolah adalah pilihan yang bijak. Anak dapat menghindari jajan yang tidak sehat dengan bekal makanan. Bekal dapat mencakup makanan ringan sehat atau makanan lengkap dalam porsi kecil, bukan hanya nasi dan lauk pauk. Dalam kondisi ideal, bekal harus mengandung 30% energi harian. Kebutuhan nutrisi anak harus dipenuhi (Permatasari et al., 2023).

Pemenuhan zat gizi mengikuti pedoman umum gizi seimbang (PUGS) dan memberikan jenis, jumlah, dan jadwal makan yang tepat untuk anak dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Mengingat bahwa anak-anak biasanya tidak mengonsumsi banyak sayur dan buah, konsumsi sayur dan buah mereka harus ditingkatkan. Persepsi ketidaksukaan terhadap warna atau rasa tertentu, pola makan orang tua, dan kekurangan sayur dan buah di rumah adalah semua faktor yang sering memengaruhi hal ini (Rizkyana et al., 2017). Orang tua sangat berperan dalam mengedukasi anak dalam mengenal beragam jenis sayur dan buah dan menginformasikan manfaat dari mengonsumsi sayur dan buah, serta berupaya dalam membujuk anak jika terjadi penolakan dalam pengonsumsi sayur dan buah (Afif & Sumarmi, 2017). Salah satu upaya yang dapat dilakukan orang tua untuk memenuhi kebutuhan anak saat di sekolah adalah dengan menyiapkan bekal makanan sehat dari rumah agar anak tidak jajan sembarangan di sekolah.

Agar anak tidak mudah bosan, variasi menu bekal makan siang perlu diperhatikan. Terdapat berbagai metode yang dapat digunakan untuk mendorong perubahan adalah:

- a) Menggabungkan rasa apa pun yang Anda sukai, seperti manis, asin, asam, atau sedikit pedas.
- b) Dengan menggunakan campuran warna yang menarik, seperti biru, hijau, oranye, dan ungu.
- c) membuat berbagai bentuk potongan, seperti segitiga, lingkaran, atau bentuk karakter.
- d) Mengubah tekstur makanan, seperti tempe goreng, makanan berkuah, seperti sup, atau tumisan sayur.
- e) Untuk menciptakan tampilan dan rasa yang menarik, gunakan metode pengolahan yang berbeda, seperti menggoreng, mengukus, atau memanggang (Insani, 2022).

2.4 Tingkat Asupan Gizi Bekal Makan Siang

Orang tua dapat mengontrol apa yang dimakan oleh anak mereka. Membawa bekal makanan yang sehat dan bergizi sangat penting karena ini dapat memenuhi 30% kebutuhan energi anak. Bekal makan siang anak

sekolah didasarkan pada pembagian kebutuhan energi harian secara seimbang karena makan siang adalah waktu makan utama yang mengisi ulang setelah aktivitas pagi dan memberikan energi yang cukup untuk sisa hari di sekolah, membantu menjaga daya tahan tubuh, mencegah kelelahan, pertumbuhan, perkembangan otak, dan pemeliharaan otot. Kegiatan seperti membawakan bekal makanan sehat kepada anak oleh orangtuanya tidak hanya aman, tetapi juga dapat meningkatkan semangat anak untuk melakukan aktivitasnya. Jumlah makanan sehat dan jenis makanan yang dikonsumsi terkait dengan peningkatan dan penurunan pemberian bantuan sumber energi dan protein. Semakin banyak makanan di menu bekal yang dikonsumsi, semakin banyak bantuan sumber energi dan protein yang diberikan (Indraaryani Suryaalamshah et al., 2019).

Membawakan bekal makanan sehat anak saat ke sekolah merupakan keputusan yang baik dan bijaksana. Selain dapat mencukupi kebutuhan asupan gizi pada anak, pemberian bekal makan sehat merupakan salah satu cara untuk menghindarkan jajan atau makanan ringan yang tidak terjamin kesehatannya (Insani, 2022). Bekal makanan tidak hanya berupa nasi dan lauk pauk tetapi juga bisa berupa snack (jajan makanan ringan) atau makanan lengkap dengan porsi yang kecil (Permatasari et al., 2023).

Para orang tua berperan penting dalam menyiapkan bekal makan siang yang akan dibawa kepada anak, adapun beberapa langkah yang perlu dilakukan sebagai berikut :

1. Menyajikan bekal makanan dengan tampilan yang menarik dan praktis, sehingga mudah dibawa serta dapat meningkatkan minat anak untuk mengonsumsinya.
2. Mengkreasikan melalui bentuk-bentuk *on dish one meal*, dalam 1 bekal makanan sehat yang dimakan di waktu siang hari sudah mencukupi gizi yang lengkap.
3. Membuat maknan dari bahan yang beraneka macam, yang utama adalah bahan makanan yang menjadi makanan kesukaan anak juga terkandung gizi yang seimbang.

4. Peralatan pada makanan dilengkapi dengan baik, seperti sepasang garpu dan sendok, serta botol bersih yang berisi air minum yang cukup (Umasugi et al., 2020).

2.5 Keberagaman Makanan

Kementerian Kesehatan RI melalui Pedoman Gizi Seimbang menyebutkan bahwa masyarakat perlu mengonsumsi makanan dengan prinsip gizi seimbang. Prinsip gizi seimbang memiliki 4 pilar, yang salah satu nya adalah keanekaragaman pangan. Keanekaragaman pangan diartikan sebagai aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan serta air (Kemenkes, 2017).

Keragaman yang dimaksud dalam prinsip ini meliputi jenis makanan, rasio makanan yang seimbang, serta jumlah yang tidak berlebihan (Kemenkes RI, 2017). Salah satu dalam menerapkan perilaku konsumsi gizi seimbang yaitu dengan menerapkan mengonsumsi aneka ragam pangan dari berbagai kelompok pangan baik makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan yaitu kelompok sereal, umbi-umbian, padi, kelompok daging, unggas, ikan, kelompok kacang-kacangan, kelompok sayuran, kelompok buah-buahan, kelompok produk susu, kelompok minyak dan lemak dalam jumlah yang cukup. Perilaku konsumsi gizi seimbang sangatlah penting untuk diterapkan guna untuk mencapai status gizi yang optimal. Dietary Diversity Score digunakan untuk menilai apakah keberagaman makanan sudah tercukupi atau belum. Skor keragaman pangan yang akhirnya dipilih dalam penelitian ini yaitu tidak beragam 0-3 kelompok, keberagaman sedang 4-5 kelompok, dan keberagaman tinggi 6-7 kelompok (Vidyarini & Ayunin, 2022)

Pangan beragam dan bergizi artinya terdapat lebih dari satu macam jenis pangan dalam piring sekali makan sehingga dapat memenuhi komponen gizi secara lengkap (Jatmikowati et al., 2023). Komponen yang tidak kalah penting dari produk pangan adalah aspek keamanannya. Suatu produk pangan yang aman harus bebas dari cemaran fisik, kimia, dan mikrobiologi. Keamanan dari setiap makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan agar terhindar dari dampak negatif yang mungkin ditimbulkan suatu produk

pangan. Setiap individu membutuhkan energi dari makanan yang dikonsumsi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Setiap produk pangan memiliki berbagai komponen gizi yang terkandung di dalamnya. Komponen gizi tersebut dibutuhkan oleh tubuh setiap individu dalam jumlah tertentu.