

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Teori

1. Masalah Anak Usia Sekolah

a. Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah di Indonesia masih menghadapi permasalahan status gizi yang beragam, mencakup kondisi sangat kurus, kurus, gemuk, hingga obesitas. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 6–12 tahun memiliki status gizi normal, yaitu sekitar 70%. Namun demikian, masih ditemukan prevalensi gizi kurang berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sebesar 11,2%, yang terdiri dari 4% kategori sangat kurus dan 7,2% kategori kurus. Di sisi lain, prevalensi status gizi lebih juga tergolong tinggi, yaitu mencapai 18,8%, dengan rincian 10,8% kategori gemuk dan 8,8% kategori sangat gemuk atau obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Permasalahan status gizi pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola konsumsi pangan yang belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Rendahnya konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu faktor yang sering ditemukan pada kelompok usia ini. Selain itu, asupan protein harian anak masih relatif rendah, terutama karena lebih banyak bersumber

dari protein nabati. Konsumsi makanan dan minuman dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi, rendahnya asupan cairan, serta rendahnya cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif juga berkontribusi terhadap kondisi gizi anak (Khusun & Wiradnyani, 2020).

Pedoman Gizi Seimbang didefinisikan sebagai susunan konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penerapan gizi seimbang dilakukan dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta upaya mempertahankan berat badan normal guna mencegah terjadinya masalah gizi. Pada masa usia sekolah, anak mengalami pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif, mental, dan emosional yang berlangsung cepat, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang memadai untuk menunjang proses tersebut (Hidayah et al, 2023).

Pemenuhan kebutuhan gizi anak usia sekolah meliputi kecukupan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro yang berasal dari buah dan sayur. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Kandungan vitamin dan mineral pada sayur dan buah juga berfungsi sebagai antioksidan yang dapat membantu menurunkan risiko terjadinya penyakit tidak

menular yang berkaitan dengan gizi. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan di masa mendatang (Putri et al., 2022).

Selain pola konsumsi di rumah, kebiasaan jajan di lingkungan sekolah juga berperan dalam menentukan kualitas asupan gizi anak. Makanan jajanan anak umumnya memiliki kandungan energi yang tinggi, terutama dari karbohidrat dan lemak, namun rendah kandungan protein, vitamin, dan mineral. Beberapa jenis jajanan, termasuk makanan cepat saji atau junk food, sering mengandung Bahan Tambahan Makanan (BTM) yang ditujukan untuk memperbaiki cita rasa, tekstur, penampilan, serta memperpanjang masa simpan makanan (Istiyani, 2013).

b. Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak adalah generasi penerus dari suatu kehidupan. Anak usia sekolah merupakan kategori anak dalam rentang umur 6-12 tahun. Pada tahapan usia ini, anak masih dalam proses perkembangan. Perkembangan anak akan optimal jika sesuai dengan fase dan tugas perkembangan di masing-masing usianya (Dewi, 2022).

Anak usia sekolah telah memasuki tahapan usia yang cukup mengerti dan memahami suatu hal. Pada tahapan usia ini, anak dalam proses menggali potensi diri yang dimiliki. Anak usia sekolah akan berada di suatu lingkungan yang menuntut anak dapat

berinteraksi dalam lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda (Pardede, 2020). Karakter dari anak juga berkembang seiring dalam usia sekolah. Pembinaan karakter harus sejalan dengan aktivitas sehari-hari yang dilakukan anak usia sekolah. Sehingga, peran dari orang-orang terdekat anak perlu menyesuaikan proses belajarnya dengan tugas perkembangan anak (Handayani dan Maharani 2022).

Anak sekolah merupakan dimana anak mengalami proses tumbuh kembang yang sangat pesat dan cepat sehingga memerlukan asupan gizi yang baik agar pertumbuhan dan perkembangan badannya seimbang. Salah satu pemenuhan gizi yang tepat adalah mengonsumsi makanan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral (Sure et al., 2021).

Kelompok anak usia sekolah memerlukan asupan zat gizi yang meningkat dalam upaya mengimbangi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Anak usia sekolah mengalami berbagai macam perubahan dalam fase kehidupannya. Anak menerima banyak pengaruh dalam lingkungannya termasuk dalam hal menentukan pilihan makanan. Lingkungan yang negatif dapat berdampak pada perilaku makan yang kurang baik, dan jika terabaikan secara terus menerus dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi seperti gizi kurang, defisiensi zat mikro dan gizi lebih (Khusun & Wiradnyani 2020). Konsumsi sayur dan buah dapat

mengurangi defisiensi zat gizi makro dan serangan penyakit menular (Mhmudah & Yuliati 2020).

c. Karakteristik Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia 6-12 tahun yang memiliki ciri dan karakter yang didapatkan dari pengaruh keluarga dan lingkungan. Menurut Rahmat (2021), terdapat 2 fase yang terjadi yaitu:

- 1) Usia 6-8 tahun disebut dengan periode kelas rendah (intelektual) yang dikategorikan dari kelas 1 sampai kelas 3. Ciri-ciri pada tahap usia ini adalah anak suka berkhayal, meniru sesuatu, bercerita dengan teman dan senang mendapatkan pujian.
- 2) Usia 9-12 tahun disebut dengan periode kelas tinggi yang dikategorikan dari kelas 4 sampai kelas 6 dengan karakteristik yang berbeda-beda. Ciri-ciri pada tahap usia ini adalah anak suka bercerita tentang lingkungan sosial, memiliki sifat pemberani, sering menggunakan logika serta tidak suka pada hal yang bersifat drama. Proses menunjang karakter tersebut, siswa periode kelas tinggi membutuhkan peran guru dan orang tua atau orang dewasa.

d. Karakteristik Anak Suka Sayur dan Tidak Suka Sayur

1) Karakteristik Anak Suka Sayur

Anak-anak yang menyukai sayur biasanya memiliki pola makan yang lebih fleksibel, tidak pilih-pilih makanan, dan lebih mudah menerima makanan baru. Mereka juga memiliki tubuh yang lebih sehat dan pertumbuhan yang optimal karena mendapat asupan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan serat dari sayuran.

2) Karakteristik Anak Tidak Suka Sayur

Anak-anak menyukai makanan cepat saji karena tampilannya enak, sedangkan sayuran hanya terasa hijau dan pahit, sehingga kurang menarik bagi anak kecil (Mudatsir & Sumarni, 2023).

2. Kebutuhan Zat Gizi pada Anak Sekolah

a. Zat Gizi Makro

Zat gizi makro merupakan makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi. Zat komponen esensial yang diperlukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan perkembangan fisik anak. Ketidakseimbangan asupan zat gizi makro dapat berdampak negatif pada kesehatan anak, salah satunya yaitu risiko gizi buruk atau obesitas yang sering kali dihadapi anak di usia sekolah (Putri et al., 2023).

b. Zat Gizi Mikro

Zat gizi mikro merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, namun mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan hormon, aktivitas enzim, serta mengatur sistem reproduksi (Natara, 2023).

3. Pedoman Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah

Gizi seimbang adalah susunan makanan dalam sehari-hari yang didalamnya terkandung berbagai zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat serta memantau berat badan secara rutin dalam rangka mempertahankan berat badan normal dalam upaya mencegah terjadinya masalah gizi (Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2014).

Menurut Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014, Empat Pilar Gizi Seimbang merupakan Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 yang merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992, dimana menggantikan slogan "4 Sehat 5 Sempurna" yang sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan IPTEK dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.

4. Kebutuhan Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah

a. Kebutuhan Buah dan Sayur

Asupan kebutuhan yang memenuhi rekomendasi pedoman gizi seimbang, yaitu sekitar 300-400 gram per hari, yang terdiri dari 150 gram buah dan 250 gram sayuran. Dalam konsumsi harian buah sebanyak 2-3 porsi dan sayur sebanyak 3-4 porsi dianjurkan untuk mendukung kesehatan anak (Fitriyani et al., 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga merekomendasikan konsumsi harian sebesar 250 gram sayuran (sekitar 2 hingga 2,5 porsi) dan 150 gram buah-buahan (setara 3 buah jeruk ukuran sedang), sehingga totalnya mencapai 400 gram per hari guna mendukung pola hidup sehat. Asupan porsi konsumsi sayur dan buah dalam sehari untuk angka cukup itu bila konsumsi sayur ≥ 3 kali perhari buah ≥ 2 kali perhari sedangkan bila konsumsi sayur < 3 kali perhari, buah < 2 kali perhari itu termasuk kurang (Kemenkes, 2014).

b. Manfaat Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran ini berperan dalam pengaturan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol, serta membantu mengurangi risiko gangguan pencernaan seperti sembelit dan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa asupan buah

dan sayur yang tepat berkontribusi signifikan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis. Dengan demikian, konsumsi buah dan sayur menjadi indikator sederhana yang mencerminkan pola makan seimbang (Destriani et al., 2024).

c. Faktor yang Mempengaruhi

Berbagai faktor turut berperan dalam membentuk pola konsumsi buah dan sayur pada anak-anak. Salah satu faktor utama adalah tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh anak maupun keluarga mereka mengenai pentingnya mengonsumsi sayur dan buah bagi kesehatan. Selain itu, dukungan dari lingkungan keluarga dan sosial menjadi sangat berpengaruh dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Aspek lain yang juga menentukan adalah ketersediaan bahan pangan bergizi di rumah, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi keluarga. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan keterbatasan ekonomi sering kali menghadapi kesulitan untuk memperoleh akses yang memadai terhadap buah dan sayur segar. Selain itu, preferensi pribadi anak terhadap rasa atau jenis buah dan sayur tertentu turut mempengaruhi frekuensi dan jumlah konsumsi mereka. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi yang menasar peningkatan pengetahuan serta ketersediaan buah dan sayur baik di rumah maupun di sekolah menjadi sangat

penting untuk membantu meningkatkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah anak-anak secara berkelanjutan (Mahmudah et al., 2021; Djafar et al., 2025; Putri et al., 2022).

5. Konsumsi Sayur dan Buah Bagi Anak Sekolah Serta Cara Pengukuran Kebiasaan Konsumsi

a. Konsumsi Yang Dianjurkan

Sayur dan buah menjadi barang konsumsi yang krusial bagi tubuh. Kedua kelompok makanan ini, yang merupakan penyedia kebutuhan tubuh mendukung kesehatan tulang dan gigi, dan lainnya. Untuk mencegah berbagai penyakit, penting bagi siswa untuk membiasakan diri mengonsumsi buah dan sayur sejak usia dini. Oleh karena itu, disarankan untuk mengonsumsi dua hingga 3 porsi buah dan tiga per empat porsi sayur per hari (Al-Jawaldeh & Mayer, 2023).

Agar gizi lebih seimbang, perbandingan porsi makanan bisa dijadikan pedoman sederhana. Sayuran sebaiknya mengisi sepertiga piring, atau sama dengan jumlah nasi yang diambil. Jadi, kalau makan dua centong nasi, tambahkan juga dua centong sayuran. Buah cukup seperenam piring saja, kira-kira sama banyak dengan lauk yang kita makan (Ermayanti, 2025).

b. Ketersediaan

Ketersedian sayur dan buah sangat berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah bagi anak sekolah karena ketersediaan

sayur dan buah di rumah kurang baik menyebabkan konsumsi sayur dan buah siswa kurang. Sedangkan ketersediaan sayur dan buah di rumah baik menyebabkan konsumsi buah dan sayur siswa baik. Jadi hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketersediaan sayur dan buah di rumah dengan konsumsi sayur dan buah siswa (Eliza, 2019).

c. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang kita ketahui atau pahami tentang suatu hal, yang diperoleh melalui pengalaman, pengamatan, atau pemikiran. Pengetahuan mencakup informasi dan wawasan yang dapat digunakan untuk memahami dunia sekitar dan membantu manusia dalam kehidupan sehari-hari. Ia merupakan hasil dari aktivitas manusia dalam mengenali dan memaknai fenomena yang dialami, tanpa harus disusun secara sistematis atau diuji secara ilmiah. Pengetahuan ini bersifat lebih luas dan belum terorganisir seperti halnya ilmu pengetahuan yang mempunyai metode serta pengujian khusus. Dengan demikian, pengetahuan menjadi dasar bagi manusia untuk memahami objek atau kejadian tertentu dan menjadi modal awal dalam proses belajar dan pengembangan ilmu selanjutnya (Rosnawati et al., 2021).

Pengukuran pengetahuan tentang sayur dan buah subjek dilakukan dengan cara wawancara atau pengisian kuisioner.

Berikut ini cara pengukuran tingkat pengetahuan yaitu :

- 1) Hasil pengukuran pengetahuan menggunakan kuisioner dikonversikan dalam bentuk skor. Untuk jawaban yang benar skor (1) dan jawaban yang salah diberi skor (0) (Arikunto,2013)
- 2) Pengetahuan gizi diklasifikasikan menurut Arikunto, 2013 dibagi menjadi 2 kategori, yaitu:
 - a) Kurang Baik : skor <80
 - b) Baik : skor ≥ 80
- 3) Pengetahuan (Knowledge), yaitu kemampuan mengingat kembali informasi yang telah dipelajari.
- 4) Pemahaman (Comprehension), yaitu kemampuan menangkap makna dan menjelaskan materi dengan kata sendiri.
- 5) Penerapan (Application), yaitu kemampuan menggunakan konsep dalam situasi nyata.
- 6) Analisis (Analysis), yaitu kemampuan memecah materi menjadi bagian-bagian dan menganalisis hubungannya.
- 7) Sintesis (Synthesis), yaitu kemampuan menggabungkan elemen- elemen untuk membentuk struktur baru.
- 8) Evaluasi (Evaluation), yaitu kemampuan menilai suatu hal berdasarkan kriteria tertentu untuk mengambil

keputusan tertinggi. (Darsini et al., 2019)

6. Cara Pengukuran Kebiasaan Konsumsi Anak Sekolah

Menurut (Al-Jawaldeh & Mayer, 2023) Dalam kajian gizi, upaya penilaian dilakukan melalui sejumlah langkah, seperti konsumsi pangan, yaitu pendekatan kualitatif, kuantitatif, serta kombinasi dari keduanya. Metode kualitatif lebih menekankan pada penggambaran kebiasaan makan, kebiasaan konsumsi berdasarkan jenis bahan pangan, serta frekuensi konsumsi makanan. Selain itu, metode ini juga bermanfaat untuk memperoleh informasi lengkap mengenai individu maupun keluarga mendapatkan bahan pangan yang mereka konsumsi. Teknik yang biasa digunakan dalam kategori ini meliputi intensitas makan, riwayat makan, wawancara, serta pencatatan daftar makanan. Selain metode kualitatif, terdapat pula metode kuantitatif yang berfokus pada pengukuran jumlah pangan yang benar-benar dikonsumsi. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menghitung kandungan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan bantuan sejumlah metode.

Menurut Gibson (2005) dalam, Itsnal Nadya (2019), penilaian konsumsi makanan seseorang dibagi menjadi beberapa metode, diantaranya: Metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) adalah metode untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu yang difokuskan pada kekerapan konsumsi

makanan.. Kekerapan atau pengulangan konsumsi digunakan untuk memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu seperti takaran saji atau porsi yang biasa digunakan pada setiap jenis makanan.

Food Frequency Questionnaire (FFQ) telah banyak digunakan dalam berbagai studi epidemiologi. Lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) memiliki dua bagian utama, yaitu daftar nama makanan atau kelompok makanan tertentu dan urutan waktu konsumsi responden yang biasanya berada dalam rentan waktu tertentu. Pilihan urutan waktu konsumsi dalam FFQ biasanya bersifat umum, misalnya sering, kadang-kadang dan tidak pernah dan bisa juga digambarkan dengan hitungan hari yang lebih spesifik seperti dalam rentan waktu mingguan ataupun bulanan. Data frekuensi dan porsi ini kemudian dikonversikan menjadi estimasi konsumsi harian atau mingguan yang dapat dianalisis hubungannya dengan status gizi anak (Nurhayati et al., 2025).

7. Pengetahuan Anak Sekolah terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur setiap hari sangatlah krusial bagi anak usia sekolah, meskipun penerapannya seringkali terhambat oleh keterbatasan ketersediaan buah dan sayur di rumah, preferensi anak yang hanya ingin makan makanan tertentu, serta rendahnya pendapatan keluarga. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman anak terhadap manfaat sayur sangat diperlukan untuk

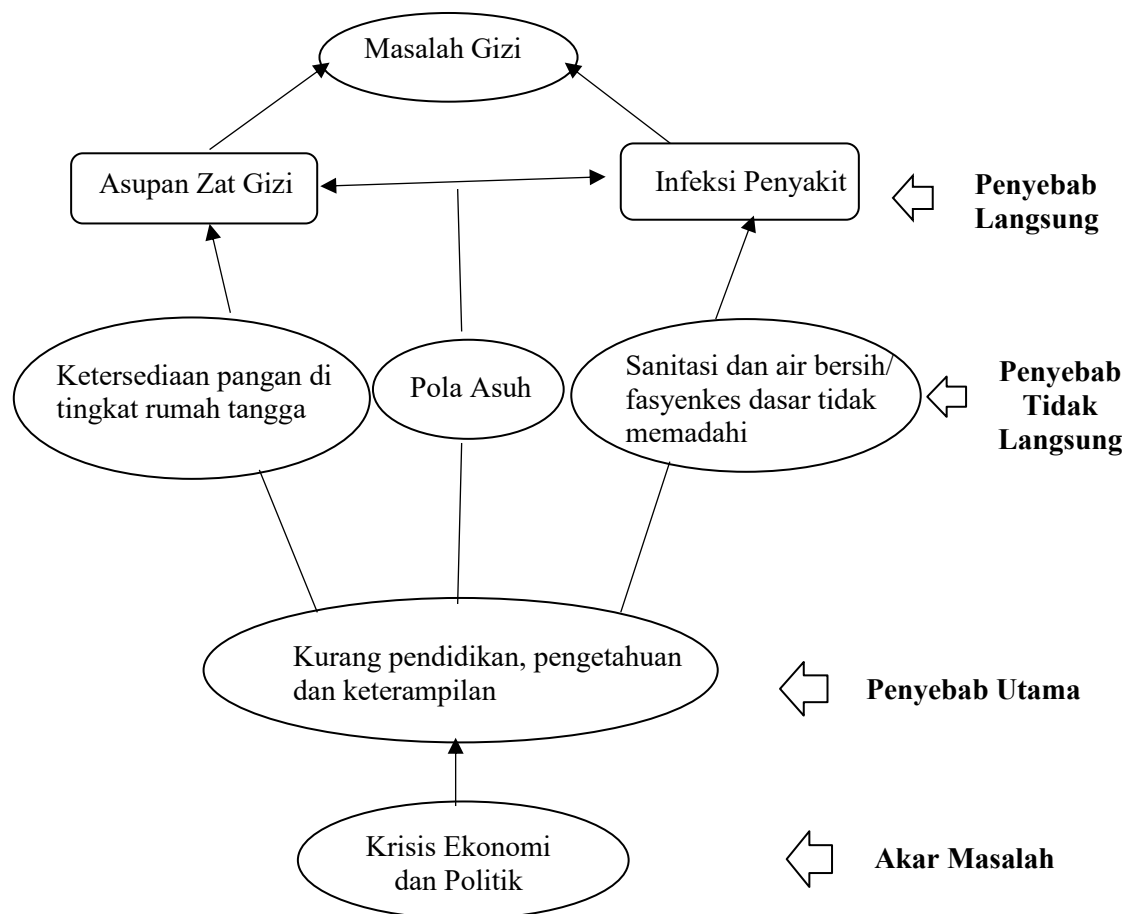
membentuk kebiasaan konsumsi yang sehat sejak dini. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan pada anak mengalami peningkatan sebesar 1,65%, yang berkontribusi pada banyaknya anak yang mulai menerapkan pola makan dengan konsumsi buah dan sayur secara rutin (Putri & Maemunah, 2020). Selain itu, peran pendidikan kesehatan menjadi sangat penting dalam menambah pengetahuan anak tentang konsumsi buah dan sayur, apalagi jika menggunakan media edukasi yang sesuai dengan usia anak untuk memberikan pemahaman yang tepat (Nurmahmuda, 2019).

Namun, tantangan muncul ketika anak memasuki usia sekolah, sebab pengaruh lingkungan luar seperti guru, teman sebaya, dan media dapat menurunkan minat mereka dalam mengonsumsi buah dan sayur (Aulia, 2014). Sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat, metode pembelajaran kooperatif seperti think pair share sangat efektif, karena metode ini mendorong siswa untuk berpikir secara kolaboratif, bertukar pendapat, dan memecahkan masalah bersama, sehingga mendukung pembelajaran yang lebih mendalam dan berkelanjutan (Notoatmodjo, 2018; Carss, 2007)

Buah dan sayuran merupakan komponen nutrisi esensial yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam aktivitas sehari-hari. Untuk memastikan tubuh memperoleh asupan vitamin, mineral, dan serat secara bervariasi, konsumsi buah dan sayur perlu dilakukan dengan beragam cara, baik langsung maupun melalui pengolahan terlebih dahulu. Menurut

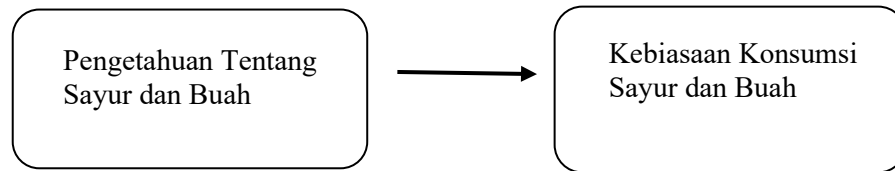
rekomendasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, porsi sayuran dan buah harus mencapai 50% dari total makanan pada setiap kali makan atau setengah piring, sedangkan 50% sisanya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk. (Destriani et al., 2024).

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Pengetahuan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah. Sumber : UNICEF 1998

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Usia Sekolah

D. Pernyataan Penelitian

1. Pengetahuan terkait sayur dan buah pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Depok meningkat.
2. Kebiasaan Konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah di SD Negeri 1 Depok meningkat.