

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Gizi

Pengertian gizi menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 2) adalah :

Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Em Zul Fajri & Ratu Aprilia Senja (2008: 332) gizi merupakan zat makanan yang diperlukan bagi tubuh dan kesehatan. Marsetyo & Kartasapoetra (2008: 4) menyatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia dapat melakukan kegiatan fisiknya sehari-hari, maka tubuh manusia harus dipenuhi kebutuhan zat-zat makanan/zat-zat gizinya. Kadar zat makanan (gizi) pada setiap makanan memang tidak sama, ada yang rendah ada pula yang tinggi karena itu dengan memperhatikan "empat sehat lima sempurna" yang selalu dianjurkan pemerintah, setiap bahan makanan akan saling melengkapi zat makanan/zat gizinya yang selalu dibutuhkan tubuh manusia guna menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik serta energi yang cukup guna melaksanakan kegiatan-kegiatannya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa gizi adalah zat yang terdapat dalam makanan dan diperlukan oleh tubuh, sedangkan zat gizi merupakan zat yang diperlukan oleh tubuh.

2. Pengertian Zat Gizi

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Sunita Almatsier, 2009: 3). Gizi merupakan bagian penting yang dibutuhkan oleh tubuh guna perkembangan dan pertumbuhan dalam tubuh dan untuk memperoleh energi, agar manusia dapat melaksanakan kegiatan fisiknya sehari-hari. Secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (tri guna makanan), yakni: 1) makanan sebagai sumber tenaga terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein, 2) makanan sumber zat pembangun terdiri dari protein dan air, dan 3) makanan sumber zat pengatur terdiri dari vitamin dan mineral (Djoko Pekik Irianto, 2006: 5). Adapun manfaat dari zat-zat makanan tersebut sebagai berikut:

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan senyawa sumber energi utama bagi tubuh manusia kira-kira 80% kalori yang didapat tubuh berasal dari karbohidrat. Karbohidrat tersusun atas unsur karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O), terdapat dalam tumbuhan seperti: beras, jagung, gandum dan umbi-umbian yang terbentuk melalui proses asimilasi yang terjadi dalam tumbuhan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 9) dalam tubuh manusia, karbohidrat bermanfaat untuk berbagai keperluan tubuh, antara lain:

- 1) Sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak
- 2) Pembentuk cadangan sumber energi, kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan.
- 3) Memberi rasa kenyang.

Sjahmien Moehji (1976: 11) berdasarkan susunan kimia, karbohidrat dibagi menjadi tiga golongan, yaitu :

- 1) Monosakarida (Gula Sederhana)
Monosakarida adalah karbohidrat yang paling sederhana yang merupakan molekul terkecil dari karbohidrat. Dalam tubuh monosakarida langsung diserap oleh dinding-dinding usus halus dan masuk kedalam peredaran darah.
- 2) Disakarida (Gula Ganda)
Disakarida adalah gabungan antara dua monosakarida. Dalam proses metabolisme disakarida akan dipecah menjadi dua molekul monosakarida oleh enzim dalam tubuh.
- 3) Polisakarida (Karbohidrat Kompleks)
Polisakarida merupakan gabungan beberapa molekul monosakarida.
Beberapa polisakarida yang penting antara lain:
 - a) Zat pati : sumber kalori yang sangat penting karena sebagian besar hidrat arang dalam makanan terdapat dalam bentuk zat pati ini.
 - b) Glikogen : cadangan hidrat arang dalam tubuh yang disimpan dalam hati dan otot-otot.
 - c) Cellulose : bagian yang tak dapat dicerna dari tumbuh-tumbuhan oleh alat pencernaan manusia.

b. Protein

Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atas atom-atom C, H, O dan N. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digunakan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel serta jaringan tubuh. Protein

membentuk hormon untuk pertumbuhan dan mengganti jaringan yang aus, perkembangan seks dan metabolisme. Disamping protein juga berguna melindungi supaya keseimbangan asam dan basa di dalam darah dan jaringan trepelihara, selain itu juga mengatur keseimbangan air dalam tubuh. Menurut Sunita Almatsier (2009: 100) bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai dan hasilnya seperti: tempe, tahu serta kacang-kacangan lainnya. kacang kedelai merupakan sumber protein nabati yang mempunyai mutu atau nilai biologi tertinggi. Apabila tubuh kekurangan protein, maka serangan penyakit busung lapar akan terjadi. Busung lapar adalah tingkat terakhir dari kelaparan terutama akibat kekurangan protein dalam waktu lama (Sjahmien Moehji, 1976: 25).

Protein secara berlebihan tidak menguntungkan tubuh, makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein dapat menimbulkan masalah lain terutama pada bayi. Kelebihan asam amino memberatkan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen.

c. Lemak

Menurut pendapat Achmad Djaeni Sediaoetama (1985: 91), “Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-

unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu (zat pelarut lemak) seperti *petroleumbenzene*, dan *ether*”. Sedangkan Djoko Pekik Irianto (2006: 8), mengartikan “Lemak adalah garam yang terjadi dari penyatuhan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliseri”. Atikah Proverawati dan Siti Asfuah (2009: 16), “Lemak adalah suatu zat yang kaya akan energi, berfungsi sebagai sumber energi untuk proses metabolisme tubuh”.

1) Jenis Lemak

- a) *Simple fat* : lebih dari 95% lemak tubuh adalah Trigiserida yang terbagi menjadi dua jenis: yaitu asam lemak jenuh (terdapat pada daging sapi, biri-biri, kelapa, kelapa sawit, kuning telur) dan asam lemak tak jenuh (terdapat pada minyak jagung, minyak zaitun dan mete).
- b) Lemak ganda : mempunyai komposisi lemak bebas ditambah dengan senyawa kimia lain.
- c) Derivate lemak : termasuk lemak jenis ini adalah kolesterol (terdapat pada otak, ginjal, hati, daging, unggas, ikan dan kuning telur). Manfaat kolesterol adalah:
 1. Sebagai komponen penting jaringan syaraf dan membran sel.

2. Pemecahan kolesterol oleh hati menghasilkan garam empedu yang bermanfaat untuk pencernaan dan proses penyerapan lemak.
3. Membentuk hormon tertentu (misalnya sex hormon).
4. Pelopor pembuatan vitamin D.

Berdasarkan proses pembentukannya, lemak digolongkan menjadi dua kelompok yakni lemak esensial (tidak dapat dihasilkan oleh tubuh, sehingga harus ada dalam makanan) dan lemak non esensial (dapat dihasilkan oleh tubuh melalui proses interkonversi bahan makanan).

2) Sifat Lemak

- a) Mengapung pada permukaan air.
- b) Tidak larut dalam air.
- c) Mencair pada suhu tertentu.
- d) Melarutkan vitamin A,D,E,K.

3) Manfaat Lemak

Lemak didalam tubuh kita bermanfaat sebagai sumber, melarutkan vitamin agar mudah diserap oleh usus dan memperlama masa kenyang.

4) Makanan Sumber Lemak

Berasal dari tumbuh tumbuhan (nabati) diantaranya buah, biji, lembaga biji kemiri, zaetun, kelapa dan jagung. Sedangkan

lemak yang berasal dari hewan (hewani) diantaranya: mentega, susu, keju dan kuning telur.

d. Vitamin

Menurut pendapat Achmad Djaeni Sediaoetama (1985: 105), mengatakan “Vitamin adalah suatu zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah-jumlah kecil dan harus didatangkan dari luar, karena tidak dapat disintesa didalam tubuh”. Djoko Pekik Irianto (2006: 14), berpendapat “Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti: pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi”. Sedangkan menurut Atikah Proverawati dan Siti Asfuah (2009: 24), “ Vitamin merupakan suatu molekul organik yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal”. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari bahan makanan.

1) Jenis Vitamin

- a) Vitamin yang larut dalam air, antara lain vitamin B dan C.
- b) Vitamin yang larut dalam lemak, antara lain A,D, E dan K.

2) Manfaat Vitamin

Bermanfaat sebagai biokatalisator, yakni berperan untuk memperlancar reaksi-reaksi dalam tubuh. Selain itu vitamin juga berfungsi untuk:

- a) Pertumbuhan.
- b) Reproduksi.
- c) Kesehatan dan kekuatan tubuh.
- d) Stabilitas sistem saraf.
- e) Selera makan.
- f) Pencernaan.
- g) Penggunaan zat-zat makanan lainnya.
- h) Anti oksidan.

e. Mineral

Mineral merupakan bagian dari tubuh yang mempunyai peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh. Di samping itu mineral berperan dalam berbagai tahap metabolisme. Keseimbangan ion-ion mineral di dalam cairan tubuh diperlukan untuk pengaturan pekerjaan enzim-enzim, pemeliharaan keseimbangan asam-basa membantu transfer ikatan-ikatan penting melalui membran sel dan pemeliharaan kepekaan otot dan saraf terhadap rangsangan. Sumber

paling baik mineral adalah makanan hewani, kecuali magnesium yang lebih banyak terdapat di dalam makanan nabati. Hewan memperoleh mineral dari tumbuh-tumbuhan dan menumpuknya di dalam jaringan tubuhnya. Di samping itu, mineral berasal dari makanan hewani mempunyai ketersediaan biologik lebih tinggi daripada makanan yang berasal dari makanan nabati.

Unsur-unsur mineral adalah karbon (C), hydrogen (H), oksigen (O) dan nitrogen (N), selain itu mineral juga mempunyai unsur kimia lainnya, yaitu kalsium (Ca), klorida (Cl), besi (Fe), magnesium (Mg), fosfor (P), kalium (K), natrium (Na), dan sulfur (S). mineral merupakan komponen penting dari tulang, gigi, otot, jaringan, darah dan saraf. Mineral penting dalam pemeliharaan dan pengendalian semua proses faal di dalam tubuh, mengeraskan tulang, membantu kesehatan jantung, otak dan saraf. Selain itu mineral juga membantu dalam pembuatan antibodi, yaitu sel-sel yang berfungsi membunuh kuman.

f. Air

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 11), mengatakan “Air merupakan komponen terbesar dari struktur tubuh manusia, kurang lebih 60 – 70% berat badan orang dewasa berupa air, sehingga air sangatlah diperlukan oleh tubuh terutama bagi mereka yang memerlukan olahraga atau kegiatan berat”.

g. Manfaat air

- a) Sebagai media transportasi zat – zat besi, membuang sisa – sisa metabolisme, hormon ke organ sasaran.
- b) Mengatur temperatur tubuh terutama selama aktivitas fisik.
- c) Mempertahankan keseimbangan volume darah.

Setiap orang memerlukan jumlah makanan (Zat gizi) berbeda-beda, tergantung pada: usia, berat badan, jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi lingkungan dan keadaan tertentu. Untuk mengetahui kebutuhan makanan tiap – tiap orang secara praktis dapat dilihat pada AKG (Angka Kecukupan Gizi). Dari uraian diatas dapat disimpulkan, gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi guna mencukupi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas setiap hari serta mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan menjaga fungsi organ tubuh.

3. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Gizi merupakan faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan manusia. Keadaan seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan antara perkembangan fisik dan perkembangan mental orang tersebut. Tingkat keadaan gizi optimal dapat tercapai apabila kebutuhan gizi optimalnya termenuhi. Namun demikian, perlu diketahui bahwa keadaan gizi seseorang dalam suatu masa bukan ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada saat itu juga, tetapi lebih banyak ditentukan oleh

konsumsi zat gizi pada masa lampau. Dalam hal ini berarti konsumsi pada masa kanak-kanak menentukan terhadap status gizi pada masa dewasa. Keseimbangan pemasukan gizi dan pengeluaran energi ditentukan oleh kualitas makanan yang dikonsumsi sehingga akan memiliki status gizi yang baik. Status sosial ekonomi juga berpengaruh pada status gizi, karena dengan ekonomi yang lemah tidak memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan makanan yang bergizi seimbang. Di samping itu faktor bahan makanan juga berpengaruh pada status gizi, karena belum tentu bahan makanan yang berharga mahal mengandung gizi yang tinggi, dan belum tentu juga bahan makanan yang berharga murah mengandung gizi yang rendah.

Adapun menurut pendapat Sunita Almatsier (2004: 13) Gizi kurang secara langsung disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan, adanya penyakit infeksi, konsumsi makanan dalam keluarga, jenis makanan yang dibeli, cara pengolahan makanan, pendistribusian makanan dalam keluarga, kebiasaan makan secara perorangan, dan cara mengkonsumsi makanan.

Pendapat I Dewa Nyoman Supariasa, dkk (2002: 4) adalah faktor lingkungan fisik, seperti cuaca atau iklim, tanah dan air. Lingkungan biologis yaitu kepadatan penduduk dan sumber makanan. Lingkungan sosial ekonomi, seperti pekerjaan. Adanya ketegangan dan tekanan sosial, perkembangan ekonomi, bencana alam.

Senada dengan Sunita Almatsier, Soekirman (2000: 1) berpendapat bahwa timbulnya gizi kurang bukan saja karena makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit, sehingga pada kedua faktor antara konsumsi makanan yang kurang dan infeksi merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Gizi kurang secara langsung disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi. Makin bertambah usia anak maka makin bertambah pula kebutuhannya. Konsumsi makanan dalam keluarga dipengaruhi jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasakan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan. Konsumsi juga tergantung pada pendapatan, agama, adat istiadat, dan pendidikan keluarga yang bersangkutan (Almatsier, 2001).

Timbulnya gizi kurang bukan saja karena makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Anak yang mendapat makanan yang cukup baik tetapi sering diserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita gizi kurang. Sebaliknya anak yang makan tidak cukup baik maka daya tahan tubuhnya (imunitas) dapat melemah, sehingga mudah diserang penyakit infeksi, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terkena gizi kurang (Soekirman, 2000). Sehingga disini terlihat interaksi antara konsumsi makanan yang kurang dan infeksi merupakan dua hal yang saling mempengaruhi.

Penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan

lingkungan. Rendahnya ketahanan pangan rumah tangga, pola asuh anak yang tidak memadai, kurangnya sanitasi lingkungan serta pelayanan kesehatan yang tidak memadai merupakan tiga faktor yang saling berhubungan. Makin tersedia air bersih yang cukup untuk keluarga serta makin dekat jangkauan keluarga terhadap pelayanan dan sarana kesehatan, ditambah dengan pemahaman ibu tentang kesehatan, makin kecil resiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi.

4. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Gizi

Kelebihan dan kekurangan gizi sama-sama akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh manusia. Gangguan kesehatan terutama masalah gizi tidak selalu identik dengan kekurangan gizi, tapi juga pada kelebihan gizi. Keduanya sama-sama berdampak negatif terhadap kesehatan dan kualitas hidup manusia. Kekurangan dan kelebihan gizi umumnya terjadi akibat perubahan pola makan yang tidak bergizi seimbang. Kekurangan gizi ditandai dengan lambatnya pertumbuhan tubuh (terutama pada anak), daya tahan tubuh rendah, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan), dan produktivitas yang rendah. Ini terjadi akibat asupan gizi tidak mencukupi kebutuhan dalam tubuh. Sementara kelebihan gizi ditandai dengan kelebihan berat badan akan memperbesar resiko munculnya berbagai penyakit kronis degeneratif, seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Kondisi ini terjadi karena asupan gizi melebihi kebutuhan.

Mengatasi persoalan kekurangan dan kelebihan gizi ini bisa dilakukan dengan memahami dan mempraktekkan pola makan bergizi seimbang. Caranya, konsumsi makanan bergizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan kondisi biologis. Memperhatikan variasi makanan juga penting, selain menerapkan gaya hidup sehat seperti olahraga rutin, mengontrol berat badan, dan menjaga kebersihan diri. Berbeda dari prinsip empat sehat lima sempurna, yang hanya memperhatikan prinsip variasi makanan, tanpa menyesuaikan dengan kebutuhan tubuh berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan kondisi biologis.

5. Pengertian Status gizi

Menurut pendapat Atikah Proverawati dan Siti Asfuah (2009: 168), mengatakan “Status gizi merupakan suatu interpretasi dari sebuah pengetahuan yang berasal dari studi informasi makanan (dietary), biokimia, antropometri dan klinik”. Sedangkan Djoko Pekik Irianto (2006: 57), berpendapat “Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari hari”. Dapat disimpulkan pengertian status gizi adalah suatu tampilan yang menggambarkan keadaan keseimbangan asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Oleh sebab itu melakukan pengukuran status gizi secara teratur sangatlah diperlukan agar keadaan gizi para siswa dapat terpantau. Serta dapat acuan untuk menentukan

program sekolah yang berkaitan tentang masalah kesehatan para siswa, status gizi yang baik akan menjadikan anak tumbuh secara normal dan dapat mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik sehingga tujuan pembelajaran disekolah dapat tercapai. Selain itu pengukuran status gizi bagi para siswa merupakan langkah yang tepat dalam rangka kewaspadaan terhadap perubahan keadaan gizi.

6. Cara Mengukur Status Gizi

Bahwa untuk mengetahui status gizi siswa ada beberapa rumus atau metode yang dapat digunakan antara lain :

- Dengan rumus IMT/umur menurut Dep. Kes (2005: 16).

Dep. Kes. (2005: 16) penilaian status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran BB dan TB diolah menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tabel 1. Gambaran Status Gizi Menurut IMT dari Dep. Kes.

Umur Tahun	Status Gizi Menurut IMT/U							
	Laki-laki				Perempuan			
	Kurus	Normal	Resiko untuk Gemuk	Gemuk	Kurus	Normal	Resiko untuk Gemuk	Gemuk
10	< 14,1	14,2-19,3	19,4-20,2	20,3	< 13,9	14,0-19,9	20,0-20,9	21,9 >
11	< 14,5	14,6-20,1	20,2-21,1	21,2 >	< 14,3	14,4-20,8	20,9-21,9	22,0 >
12	< 14,9	15,0-20,9	21,0-22,0	22,1 >	< 14,7	14,8-21,6	21,7-22,9	23,0 >

- Menurut I Dewa Nyoman, dkk (2001 : 18-20), penilaian status gizi dengan cara :

- 1) Penilaian status gizi secara langsung :

- Dengan antropometri.

Ditinjau dari sudut pandang gizi anthropometri gizi sangat berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

- b) Dengan klinis.

Metode ini 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 seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

c) Dengan bio kimia.

Pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratories yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain : darah, urine, tinja dan jaringan tubuh seperti hati dan otot.

d) Dengan biofisika.

Metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khusus jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik.

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung :

a) Dengan survei konsumsi makanan.

Metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.

b) Dengan statistik vital.

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.

c) Dengan faktor ekologi.

Dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

Dari beberapa rumus di atas yang digunakan untuk penelitian adalah

rumus IMT/ umur menurut Dep Kes (2005: 16).

7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Tujuan pemberian makanan pada anak yang sedang tumbuh dan berkembang adalah untuk memberikan zat gizi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikomotor, dan untuk melakukan

aktivitas fisiknya. Menurut Syamsu Yusuf LN (2004: 178-184) fase anak sekolah (usia Sekolah Dasar) :

1. Perkembangan Intelektual

Pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual, atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif (seperti : membaca, menulis dan menghitung).

2. Perkembangan Bahasa

Bahasa adalah sarana berkomunikasi dengan orang lain. Dalam pengertian ini tercakup semua cara untuk berkomunikasi, dimana pikiran dan perasaan dinyatakan dalam bentuk tulisan, lisan, isyarat, atau gerak dengan menggunakan kata-kata, kalimat bunyi, lambang, gambar atau lukisan. Dengan bahasa, semua manusia dapat mengenal dirinya, sesama manusia, alam sekitar, ilmu pengetahuan, dan nilai-nilai moral atau agama.

3. Perkembangan Sosial

Maksud perkembangan sosial ini adalah pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Dapat juga dikatakan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok, tradisi dan moral (agama). Perkembangan sosial pada anak-anak Sekolah Dasar ditandai dengan adanya perluasan hubungan, disamping dengan keluarga juga dia mulai membentuk ikatan baru dengan teman sebaya (*peergroup*) atau teman sekelas, sehingga ruang gerak hubungan sosialnya telah bertambah luas.

4. Perkembangan Emosi

Menginjak usia sekolah, anak mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidaklah diterima di masyarakat. Oleh karena itu, dia mulai belajar untuk mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi diperoleh anak melalui peniruan dan latihan (pembiasaan).

5. Perkembangan Moral

Anak mulai mengenal konsep moral (mengenal benar salah atau baik-buruk) pertama kali dari lingkungan keluarga. Pada mulanya mungkin anak tidak mengerti konsep moral ini, tetapi lambat laun anak akan memahaminya. Usaha menanamkan konsep moral sejak usia dini (prasekolah) merupakan hal yang seharusnya, karena informasi yang diterima anak mengenai benar-salah atau baik-buruk akan menjadi pedoman pada tingkah lakunya di kemudian hari.

6. Perkembangan Penghayatan Keagamaan

Pada masa ini, perkembangan penghayatan keagamaannya ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Sikap keagamaan bersifat reseptif disertai dengan pengertian.
 - b. Pandangan dan paham ketuhanan diperolehnya secara rasional berdasarkan kaidah-kaidah logika yang berpedoman pada indikator alam semesta sebagai manifestasi dari keagungan-Nya.
 - c. Penghayatan secara rohaniah semakin mendalam, pelaksanaan kegiatan ritual diterimanya sebagai keharusan moral (Abin Syamsuddin M, 1996).
7. Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakannya sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik ini, seperti menulis, menggambar, melukis, mengetik (komputer), berenang, main bola dan atletik.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Projo Kusumo (2010) berjudul “Status Gizi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyar Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyar Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan merode survei dengan teknik pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan data mengenai status gizi. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyar Kebumen yang berjumlah 278 siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karanganyar

Kebumen, sebagai berikut: sebanyak 238 siswa (85,61%) berada dalam interval >90 , termasuk dalam kategori status gizi “Baik”, 32 siswa (11,51%) berada dalam interval 81-90, termasuk dalam kategori status gizi “Kurang”, dan 8 siswa (2,88%) berada dalam interval $\leq 80\%$, termasuk dalam kategori status gizi “Buruk”.

2. Penelitian yang dilakukan Suwarna (2010) berjudul “Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Jonggrangan Girimulyo Kulon Progo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa SD Negeri 2 Jonggrangan, Girimulyo, Kulon Progo. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan metode survey dengan teknik pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mendapatkan data mengenai status gizi. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas atas SD Negeri 2 Jonggrangan, Girimulyo, Kulon Progo dengan jumlah siswa keseluruhan 47 siswa. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus IMT/U. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi dari 47 siswa kelas atas SD Negeri 2 Jonggrangan dengan kategori Kurus 12,8%, Normal 78,7%, Resiko Untuk Gemuk 2,1%, Gemuk 6,4%.

C. Kerangka Berpikir

Status gizi merupakan gambaran tentang keadaan gizi seseorang pada saat tertentu. Penelitian ini bertitik tolak pada siswa kelas V Se-Gugus Diponegoro yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan memerlukan konsumsi gizi yang cukup. Untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi pada siswa kelas V Se-Gugus Diponegoro dilakukan penelitian mengenai status gizi. Dengan diketahuinya status gizi siswa kelas V Se-Gugus Diponegoro akan mencegah kemungkinan terjadinya salah gizi. Keadaan gizi yang selalu terpantau tentunya akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa yang optimal di sekolah.