

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Perilaku

##### 2.1.1 Perilaku

Perilaku manusia yaitu segala tindakan dari manusia itu sendiri yang punya bentangan yang luas, dan dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati. Dari segi biologis, perilaku yaitu kegiatan organisme (Mahluk hidup yang bersangkutan). Sedangkan dari segi kepentingan kerangka analisis, perilaku adalah apa yang dikerjakan organisme tersebut baik dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Notoatmodjo, 2007)

Bentuk perubahan perilaku menurut WHO yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007) adalah:

##### 1. Perubahan Alamiah (*Natural change*)

Bentuk berubahnya perilaku ini terjadi karena adanya perubahan alamiah tanpa ada pengaruh faktor-faktor lain. Apabila di dalam masyarakat sekitar terjadi satu perubahan lingkungan fisik atau social, budaya dan ekonomi, maka anggota-anggota masyarakat di dalamnya yang akan mengalami perubahan.

## 2. Perubahan rencana (*planned change*)

Bentuk perubahan perilaku karena memang direncanakan sendiri oleh subyek.

## 3. Kesiapan untuk berubah (*Readiness to change*)

Didalam masyarakat setiap orang mempunyai kesiapan untuk berubah yang berbeda-beda meski dengan kondisi yang sama. Apabila di dalam masyarakat mempunyai inovasi atau mempunyai program-program pembangunan, maka yang akan sering terjadi adalah sebagian orang sangat cepat untuk mengikuti perubahan tersebut, namun sebagian sangat lamban.

### 2.1.2

#### Proses pembentukan Perilaku

Perilaku manusia terbentuk karena adanya kebutuhan. Menurut Abraham Harold Maslow manusia memiliki lima kebutuhan dasar, yaitu:

1. Kebutuhan fisiologis yang merupakan kebutuhan yang utama yaitu O<sub>2</sub>, H<sub>2</sub>O, Cairan elektrolit, makanan dan seks.
2. Kebutuhan rasa aman, Misalnya : Rasa aman karena terhindar dari kejahatan, konflik atau sakit dan penyakit.
3. Kebutuhan mencintai dan dicintai misalnya di cintai atau mencintai orang lain.
4. Kebutuhan harga diri, misalnya ingin dihargai dan menghargai orang lain.

5. Kebututuhan aktualisasi diri, misalnya keinginan untuk di puja dan disanjung oleh orang lain.

Tingkat kebutuhan tersebut satu dan lainnya tidak dapat di pisahkan karena merupakan satu kesatuan walaupun hakekatnya kebutuhan fisiologis merupakan faktor dominan untuk kelangsungan hidup manusia.

### 2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manusia

Perilaku menurut teori dari Lawrence Green (1980) (Dalam Notoatmodjo, 2007) membagi faktor perilaku menjadi 3 faktor utama yaitu:

#### 1. Faktor predisposisi

Faktor predisposisi yang meliputi pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai dan persepsi, berkenaan dengan motivasi seorang untuk bertindak. Secara umum faktor predisposisi adalah sebagai prefensi pribadi yang dibawa seseorang atau kelompok kedalam suatu pengalaman belajar. Hal ini mungkin mendukung atau menghambat perilaku sehat dalam setiap kasus, faktor ini mempunyai pengaruh.



## 2. Faktor Pemungkin

Faktor pemungkin merupakan keadaan dimana motivasi untuk terjadinya perubahan perilaku tersebut dapat terwujud. Hal tersebut disebabkan karena seseorang akan mendapat dan mencari informasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengobatan apabila adanya akses ke informasi dan pelayanan kesehatan tersebut. Selain informasi dan media kesehatan lingkungan juga berpengaruh dalam perilaku karena lingkungan dapat memfasilitasi perilaku.

## 3. Faktor penguat

Faktor penguat yaitu faktor yang diperoleh dari orang terdekat dan adanya dukungan social yang diberikan individu tersebut seperti keluarga, teman, guru maupun petugas kesehatan yang dapat memperkuat perilaku.

Menurut WHO perilaku juga di pengaruhi oleh:

### a. Pengetahuan

Pengetahuan di dapatkan dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain. Seorang ibu mengimunisasikan anaknya karena melihat anak tetangganya terkena penyakit sehingga menjadi cacat, karena mengetahui bahwa anak tetangganya tidak pernah memperoleh imunisasi polio.

b. Kepercayaan

Kepercayaan di dapatkan dari orang tua, kakek, nenek. Seseorang menerima kepercayaan berdasarkan ketakutan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Contohnya wanita hamil tidak boleh makan telur agar tidak kesulitan saat melahirkan.

c. Sikap

Suka atau tidak suka seseorang terhadap objek digambarkan dengan sikap. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri atau dari orang yang paling dekat. Sikap membuat seseorang mendekati atau menjauhi orang lain atau objek lain. Sikap positif terhadap nilai-nilai kesehatan tidak selalu terwujud dalam suatu tindakan yang nyata. Hal ini disebabkan oleh beberapa alasan antara lain :

1) Sikap apat terwujud dalam suatu tindakan tergantung pada situasi saat itu. Misalnya, seorang ibu anaknya sakit, segera ingin membawanya ke puskesmas, tetapi pada saat itu tidak mempunyai uang hingga ia tidak jadi membawa anaknya ke puskesmas.

2) Sikap akan diikuti atau tidak diikuti oleh tindakan yang mengacu kepada pengalaman yang di dapat dari orang lain. Seorang ibu tidak mau membawa anaknya ke rumah sakit, meskipun ia memiliki sifat

positif terhadap RS, sebab ia teringat anak tetangganya yang meninggal setelah beberapa hari dirawat di RS.

- 3) Sikap dapat diikuti atau tidak diikuti suatu tindakan berdasarkan banyak atau sedikitnya pengalaman seseorang, seseorang akseptor KB dengan alat kontrasepsi IUD mengalami perdarahan. Meskipun sikapnya positif terhadap KB, kemudian ia tetap saja tidak mau mengikuti KB dengan alat kontrasepsi apapun.

4) Nilai (value)

Dalam suatu masyarakat pasti selalu berlaku nilai-nilai yang menjadi pegangan setiap orang dalam menyelenggarakan hidup bermasyarakat. Misalnya, gotong royong adalah nilai yang selalu hidup di masyarakat.

5) Orang penting sebagai referensi

Perilaku orang atau lebih-lebih anak kecil, lebih banyak dipengaruhi oleh orang-orang yang dianggap penting. Apabila seseorang ibu itu penting untuknya, apa yang dikatakan atau perbuatan yang dilakukan cenderung dicontoh. Orang yang dianggap penting ini sering disebut kelompok referensi (*Reference group*), antarlain guru, alim ulama, kepala adat (suku), kepala desa, dan sebagainya.

6) Sumber-sumber daya (*resources*)

Sumber daya mencakup fasilitas, uang, waktu, tenaga, dan sebagainya. Pengaruh sumber daya terhadap perilaku dapat berpengaruh positif maupun negative. Misalnya, pelayanan puskesmas dapat berpengaruh



positif terhadap perilaku penggunaan puskesmas tetapi juga dapat berpengaruh sebaliknya.

- 7) Perilaku normal, kebiasaan, nilai-nilai, dan penggunaan sumber-sumber didalam suatu masyarakat akan mendapatkan hasil suatu pola hidup yang pada umumnya disebut kebudayaan. Kebudayaan ini terbentuk dalam waktu yang lama sebagai akibat dari kehidupan suatu masyarakat bersama. Kebudayaan selalu berubah, baik lambat maupun cepat sesuai dengan peradaban umat manusia. Perilaku yang normal merupakan salah satu aspek dari kebudayaan, selanjutnya kebudayaan mempunyai pengaruh terhadap perilaku ini.

Dari uraian tersebut bisa dilihat bahwa banyak alasan seseorang untuk berperilaku. Oleh karena itu perilaku yang sama di antara beberapa orang dapat disebabkan oleh latar belakang yang berbeda. Contohnya, masyarakat tidak berobat ke puskesmas, mungkin tidak percaya terhadap pelayanan puskesmas, mungkin tidak memiliki uang untuk berobat ke puskesmas, mungkin tidak tahu fungsinya puskesmas dan sebagainya. Secara sederhana dapat diilustrikan sebagai berikut:

Keterangan:

$$B=f(TF,PR,R,C)$$

B=Behavior

PR=Personal Reference

F=Fungsi

R=Resources

TF=Thoughts and feeling

C=Culture

Disimpulkan bahwa perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat dapat di tentukan dari pemikiran dan perasaan seseorang, adanya orang lain yang dapat dijadikan referensi dan sumber-sumber atau fasilitas yang mendukung perilaku dan kebudayaan masyarakat. Seseorang tidak mau membuat jamban keluarga, tidak mau buang air di jamban, mungkin ia mempunyai pemikiran dan perasaan yang tidak enak jika buang air besar di jamban (*Thoughts and feeling*). Atau karena tokoh idolanya tidak membuat jamban untuk keluarganya sehingga tidak ada yang menjadi tokoh referensinya (*personal reference*). Mungkin juga ada faktor lain karena langkanya sumber-sumber yang diperlukan atau tidak mempunyai biaya untuk membuat jamban keluarga (*resources*). Faktor budaya mungkin menjadi faktor lain (*culture*). Bahwa jamban keluarga belum menjadi budaya masyarakat (Notoatmodjo, 2011).

#### 2.1.4 Bentuk perilaku

Teori bloom (1908) yang dikutip dalam Notoatmodjo (2011) membedakan perilaku dalam 3 domain perilaku yaitu kognitif (*Cognitive*). Afektif (*affective*) dan psikomotor (*psychomotor*).

Untuk kepentingan pendidikan praktis, teori tersebut kemudian dikembangkan menjadi 3 perilaku :

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang sudah dipelajari sebelumnya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real sebenarnya.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk melakukan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.



## 6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Sebelum seseorang mengadopsi perilaku seseorang terjadi proses berurutan, yang disebut AETA, yaitu:

- a. *Awarenes* (Kesadaran), orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu objek atau stimulus.
- b. *Interest* (Measa tertarik) terhadap objek atau stimulus tersebut.
- c. *Evaluation* (Menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.
- d. *Trial*, Subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- e. *Adoption*, dimana subjek telah berperilaku sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya oleh stimulus.



## 2.2 Konsep sarapan pagi

### 2.2.1 Definisi sarapan pagi

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara pagi sampai jam 9 dan memenuhi 15-30% untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian, sebagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardiansyah & Aries, 2012). Sarapan pagi adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok lauk pauk atau makanan kudapan jumlah lauk pauk atau makanan yang dimakan kurang dari 1/3 dari makanan sehari (Dinkes kesehatan DKI Jakarta, 2011). Sarapan yaitu suatu kegiatan sebelum melakukan aktifitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat sebaiknya mengandung unsur empat sehat lima sempurna sehingga setiap orang harus mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2010)

Sarapan pagi yaitu makanan yang dikonsumsi mengandung seluruh gizi lengkap yang diperlukan tubuh menjadi pemasok kebutuhan kalori tubuh sedikitnya 30% (Selama 4-6 jam) dari total kebutuhan energi setiap hari (Siagian, 2011).

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 Pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, Sehingga di anjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengkonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jefvig, 2010)

### 2.2.2 Waktu sarapan

Penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah (2013) yaitu, sarapan di amerika latin mempunyai arti kegiatan makan dan minum antara 5 samapai jam 9 pagi mengandung total energi lebih dari 11 kkal. Sementara itu wilsoen (2006) di New Zealand dan smith (2010) di Australia waktu sarapan antara jam sampai jam 9 pagi. Menurut Hardinsyah (2012) jam 10 adalah saat *morning tea* atau senack pagi. Sarapan adalah makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk mematuhi sebagian (15-30%) kebutuhan harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardinsyah, 2012)

### 2.2.3 Karakteristik sarapan pagi

Sarapan pagi adalah kegiatan dalam hal makan pagi (sarapan) yang dinilai dari bangun tidur hingga pukul 09.00 Sarapan mempunyai kontribusi penting dalam total diet harian. Sarapan yang di anjurkan mencukupi 15-30% dari kebutuhan harian (Hardinsyah&Aries, 2012)

#### 2.2.4 Manfaat sarapan pagi

Banyak manfaat sarapan pagi bagi anak usia sekolah. Manfaat-manfaat tersebut antara lain:

##### 1. Menurunkan resiko obesitas

Orang yang tidak makan pagi merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada orang yang makan pagi karena asupan energi cenderung meningkat makan pagi di lewatkan. Mereka akan mengkonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang banyak pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah sehingga glikogen disimpan dalam bentuk lemak. Hal inilah yang mengakibatkan terjadinya obesitas (Siagian, 2010)

##### 2. Meningkatkan konsentrasi dan prestasi

Jarak makan malam dengan makan pagi pada esoknya selama 10-12 jam . Hal tersebut menunjukkan tubuh puas dari makanan selama 10-12 jam. Selama itu, cadangan guladarah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Jika seseorang

tidak melakukan sarapan pagi maka akan berakibat hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia akan mengakibatkan tubuh gemeteran,pusing dan sulit berkonsentrasi . Karena kekurangan glukosa yang merupan sumber energi bagi otak (Kumala, 2013).

### 3. Status gizi yang normal

Berdasarkan penelitian yang dilakukan SDN Banyuwangi III Kota Surakarta di dapatkan hasil 19,1% orang yang memiliki gizi kurang dan 8,5% memiliki status gizi lebih tidak terbiasa melakukan sarapan pagi . 62,8% memiliki status norma 7% yang memiliki status gizi kurang dan 30,2 orang yang memiliki gizi lebih cenderung terbiasa melakukan sarapan pagipenelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi (Ambarwati, 2014)

4. Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk proses fisiologis dalam tubuh. Seseorang yang tidak melakukan sarapan pagi tubuh tidak akan dalam keadaan cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik.Hal itu dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika itu habis maka cadangan lemak yang akan diambil (Moehji, 2009)



### 2.2.5 Dampak anak tidak sarapan

#### 1. Resiko obesitas

Orang yang tidak makan pada pagi hari akan merasa lebih lapar pada siang hari dan malam hari daripada orang yang sarapan pagi karena asupan energy cenderung meningkat ketika sarapan pagi di lewatkan. Mereka akan mengkonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan yang banyak pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen disimpan dalam bentuk lemak. Hal inilah yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas (Siagian, 2010)

#### 2. Hipoglikemia

Jarak makan malam dan sarapan pagi pada esoknya sekitar 10-12 jam, hal tersebut menunjukkan tubuh puasa dari makanan selama 10-12 jam. Selama itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa dibawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemetaran, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energy otak (Kumala, 2013)

### 3. Resiko terhadap status gizi

Anak yang tidak melakukan sarapan pagi akan cenderung mengonsumsi makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Makanan jajanan yang dibeli atau dikonsumsi banyak mengandung energy dan lemak seperti makanan gorengan dan lain-lain yang berpeluang menjadi gemuk atau status gizi lebih, sedangkan makanan jajanan yang dibeli seperti makanan ringan es, permen maka anak ini merupakan anak yang rendah gizi terutama kalori sehingga ketika makanan ini dikonsumsi tiap hari akan menjadi gizi kurang (Ethasari, 2014)

### 4. Resiko diabetes tipe 2

Anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi setiap hari mempunyai resiko tinggi untuk menderita diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskuler daripada anak-anak yang terbiasa sarapan pagi setiap hari. Peningkatan resistensi insulin, HbA1c, dan glukosa puasa terjadi pada anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Diantara anak-anak yang terbiasa sarapan pagi, anak-anak yang makan sereal tinggi serat memiliki resistensi insulin yang lebih rendah dibandingkan anak-anak yang makan sarapan dengan sereal rendah serat atau sejenis lainnya (Donin, 2014)

## 2.2.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi

### a. Faktor predisposisi

#### a. Pengetahuan tentang Gizi

Terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi anak dengan kebiasaan sarapan. Pengetahuan gizi merupakan faktor yang penting dalam menentukan sikap dan kebiasaan seseorang terhadap makanan (Fitri, 2012)

b. Sikap terhadap gizi

Sikap merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka (Purnamasari, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN Banyuwaryar 3 didapatkan bahwa hasil ada 60% Siswa yang memiliki sikap gizi yang baik dalam pemilihan makanan, sedangkan 40% lainnya memiliki sikap gizi yang belum baik dalam pemilihan makanan (Ambarsari, 2014)

c. Jenis kelamin

Jenis kelamin memegang peran yang penting dalam perkembangan fisik dan mental seseorang. Dalam hal anak baru lahir misalnya anak laki-laki sedikit lebih besar daripada anak perempuan, kemudian anak perempuan kemudian tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki. (Suparmin, 2010)

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi. Kebutuhan energi pada anak laki-laki lebih banyak dibandingkan kebutuhan energi perempuan. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan status gizi (Almatsier, 2005)



## b. Faktor penguat

### a. Peraturan Orang tua tentang sarapan pagi

Peraturan orang tua tentang pola makan adalah salah satu faktor penting terhadap pola makan anak. Penelitian yang dilakukan Hulubcikova (2016) Tentang ketiadaan peraturan orang tua tentang pola makan terhadap remaja laki-laki dan perempuan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan diantara keduanya.

## c. Faktor pemungkin

### a. Faktor uang saku

Berdasarkan penelitian pada siswa, umumnya anak yang mendapatkan uang saku yang besar dari orang tuanya cenderung akan sering jajan dibandingkan dengan anak yang memiliki uang saku yang kecil. Karena yang memiliki uang saku yang banyak cenderung lebih mudah mengeluarkan uangnya tanpa berfikir panjang, cenderung memiliki daya beli yang cukup besar, dan lebih memiliki sifat konsumtif (Fitri, 2012)

### b. Ketersediaan sarapan pagi di rumah

Berdasar penelitian siswa sering sarapan pagi di rumah memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi dua jenis makanan yakni es dan nasi. Siswa yang tidak sarapan pagi mengkonsumsi tiga jenis makanan.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa yang sarapan pagi di rumah lebih sedikit jajan di sekolah (Alamin&Syamsianah, 2014)



Di Indonesia banyak siswa yang tidak melakukan sarapan pagi disebabkan oleh tidak tersedianya makanan pagi dirumah, menu makanan yang tidak menarik (Khomsan, 2005)

c. Jarak rumah ke sekolah

Jarak ke sekolah merupakan waktu tempuh atau jumlah menit yang di butuhkan siswa untuk menuju ke sekolah dari rumah serta dengan melihat kendaraan atau alat transportasi yang digunakan. Jarak dari rumah ke sekolah juga dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan siswa. Hal ini disebabkan siswa yang rumahnya jauh dari sekolah harus berangkat lebih pagi dari rumahnya, sehingga dia tidak sempat sarapan di rumah (Kumala, 2013). Siswi yang jarak rumahnya dekat berpotensi untuk terbiasa sarapan pagi di banding siswi yang memiliki jarak rumah yang jauh dari sekolah (Hermina, 2009)

**2.3 Konsep Anak**

**2.3.1 Definisi anak**

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual antara aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak yang menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa latent, di mana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa selanjutnya (Gunarsa, 2006).

Anak merupakan individu yang berada pada suatu rentang perubahan perkembangan yang dimulai dari bayi hingga remaja, masa anak merupakan

masa pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai dari bayi (0-1 tahun) usia bermain/toddler (1, 2, 5 tahun), pra sekolah (2-5), usia sekolah (5-11 tahun) hingga remaja (11-18 tahun). Dalam perkembangan anak terdapat rentang perubahan pertumbuhan dan perkembangan yaitu rentang cepat dan lambat. Perubahan perilaku sosial juga dapat berubah sesuai dengan lingkungan yang ada, seperti bagaimana anak bermain dengan kelompoknya yaitu anak-anak (Aziz, 2005). Usia 6-12 tahun adalah usia rata-rata anak mengenyam pendidikan di sekolah dasar. Dengan demikian anak-anak mulai beradaptasi di luar lingkungan dan bertemu dengan orang-orang baru. Pada masa ini terdapat peningkatan yang pesat dalam pengertian dan ketetapan konsep. Hal ini dapat disebabkan oleh meningkatnya intelegensi dan kesempatan belajar (Galani, 2014).

Anak rentan untuk menderita sakit, kurang gizi, anemia hal tersebut dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Keadaan tersebut dapat berpengaruh pada proses belajar seperti konsentrasi tidak masuk sekolah hingga mempengaruhi prestasi belajar pada anak. Bila makanan yang dikonsumsi anak tidak mencapai angka kecukupan gizi maka berakibat pada prestasi anak disekolah (Galani, 2014).

### 2.3.2 Karakteristik anak

Anak akan banyak berada diluar rumah untuk jangka waktu antara 4-5 jam. Aktivitas fisik anak semakin meningkat seperti pergi dan pulang sekolah, bermain dengan teman, akan meningkatkan kebutuhan energi.

Apabila anak tidak memperoleh energi sesuai kebutuhannya maka akan terjadi pengambilan cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga anak menjadi lebih kurus dari sebelumnya (Khomsan, 2010)

### 2.3.3 Tahap Perkembangan anak

Menurut Hurlock (2011) Perkembangan anak dibagi menjadi 5 periode yaitu:

1. Periode pra akhir yang dimulai dari saat pembuahan sampai lahir. Pada periode ini terjadi perkembangan fisiologis yang sangat cepat yaitu pertumbuhan seluruh tubuh secara utuh.
2. Periode neonates adalah masa bayi yang baru lahir. Masa ini terhitung mulai 0-14 hari. Pada masa ini mengadakan adaptasi terhadap lingkungan di luar Rahim ibu.
3. Masa bayi berumur 2 minggu sampai 2 tahun. Pada masa bayi belajar mengendalikan ototnya sendiri sampai bayi tersebut mempunyai keinginan untuk mandiri.
4. Masa kanak-kanak terdiri dari dua bagian yaitu masa kanak-kanak dini dan akhir masa kanak-kanak. Masa kanak-kanak dini adalah pada usia 2-6 tahun, masa ini disebut juga masa prasekolah yaitu masa penyesuaian diri secara sosial. Akhir masa kanak-kanak adalah usia 6-13 tahun bisa disebut anak usia sekolah.
5. Masa puber adalah masa anak berusia 11-16 tahun. Masa ini adalah periode yang tumpang tindih karena masa merupakan 2 tahun masa kanak-kanak



akhir dan 2 tahun masa remaja awal. Secara fisiktubuh anak pada periode ini berubah menjadi tubuh orang dewasa.



### 2.3 Kerangka konsep



Gambar 1 : Kerangka konseptual faktor dominan yang mempengaruhi perilaku sarapan pagi anak sekolah di SD Muhammadiyah Ponorogo .