

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Penelitian yang dilakukan oleh Fentia (2021) meneliti tentang “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Jenis Makanan Jajanan pada Siswa/Siswi Sekolah Dasar”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif analitik dan desain penelitian *cross sectional*, menggunakan teknik pengambilan data *total sampling* dengan sasaran siswa/siswi SD. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat yang digunakan yaitu penjabaran distribusi frekuensi, dan proporsi masing-masing variabel secara deskriptif, sedangkan analisa bivariat memakai *chi-square* dengan sistem komputerisasi. Hasil dari penelitian ini yaitu responden mayoritas berusia 9 tahun (42,9%), memiliki uang saku tinggi (64,3%), memiliki pengetahuan yang kurang (48,6%), memiliki sikap negatif (54,3%), serta pemilihan makanan jajanan mayoritas tidak sehat (55,7%). Hal itu menyebabkan ada hubungan antara pengetahuan dengan pemilihan makanan jajanan, nilai $p = 0,00 < \alpha = 0,05$.

Penelitian yang dilakukan oleh Febriyanto (2016) meneliti tentang “Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif bersifat *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*, menggunakan teknik pengambilan data *simple random sampling*

dengan sasaran sampel siswa kelas 5 sekolah dasar. Analisa data yang digunakan yaitu uji kolerasi pearson dan uji kolerasi spearman dengan sistem komputerisasi. Hasil dari penelitian ini yaitu mayoritas berusia 12 tahun (64%), berjenis kelamin laki-laki (66%), memiliki pengetahuan yang baik (64%), serta berperilaku positif (58%). Hal itu menyebabkan ada hubungan antara pengetahuan responden dengan perilaku pemilihan jajanan sehat di MI makanan Sulaimaniyah Jombang tahun 2016, nilai $p = 0,00 < \alpha = 0,05$.

Penelitian yang dilakukan oleh Safriana (2012) meneliti tentang “Perilaku Memilih Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar”. Penelitian ini jenis penelitian deskriptif analitik, desain penelitian *cross sectional*, serta menggunakan teknik pengambilan data *total sampling* dengan sasaran sampel kelas 4 dan 5 SD. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat, bivariat, dan multivariat. Analisa univariat yang digunakan yaitu penjabaran distribusi frekuensi menggunakan tabel dan narasi, bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*, serta multivariat menggunakan regresi logistik model prediksi. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa mayoritas responden berumur ≥ 10 tahun (80%), berjenis kelamin laki-laki (54%), berperilaku tidak baik dalam memilih jajanan (46%), serta memiliki pengetahuan yang tinggi tentang gizi (63%). Hal itu menyebabkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan siswa dengan perilaku memilih jajanan, nilai $p = 0,15 < \alpha = 0,05$.

Hasil dari penelitian diatas menyatakan bahwa 2 penelitian dari Fentia (2021) dan Febriyanto (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pemilihan jajanan, sedangkan menurut penelitian dari Safriana (2012) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi dan jajanan dengan perilaku memilih jajanan, sehingga membuat peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Anak Tentang Gizi dengan Perilaku Pemilihan Jajanan pada Anak Sekolah di SDN Sukaraja I dan II Sumedang”.

2.2 Konsep Anak Sekolah

2.2.1 Definisi Anak Sekolah Dasar

WHO mendefinisikan anak sekolah sebagai sekelompok anak yang berusia sekitar 7-15 tahun, tetapi pada umumnya anak sekolah di Indonesia berusia sekitar 7-12 tahun. Menurut Utama & Demu (2021) menyatakan bahwa pengkategorian anak sekolah berdasarkan umurnya yaitu sekitar antara 6-12 tahun. Anak sekolah termasuk ke dalam fase pra remaja, dimana seorang anak perempuan berusia 9-11 tahun, sedangkan anak laki-laki berusia 10-12 tahun.

Anak sekolah dasar yaitu anak yang berusia 6-12 tahun telah mempunyai fisik kuat, sifat individual, aktif dan tidak bergantung dengan orang lain. Pada usia ini akan terjadi perubahan tumbuh kembang yang beragam pada setiap individu sehingga akan mempengaruhi pembentukan karakter dan kepribadian anak. Usia sekolah dianggap telah memiliki tanggung jawab atas perilakunya

sendiri dalam hubungan dirinya dengan orang lain seperti teman sebaya, orang tua dan lain-lain. Selain itu anak akan memperoleh ilmu pengetahuan dasar untuk menyesuaikan diri pada kehidupannya dan memperoleh keterampilan tertentu (Abiyoga, 2020).

2.2.2 Karakteristik Anak Sekolah

Karakteristik anak sekolah dibagi menjadi beberapa bagian, diantaranya: (Lestari et al, 2020).

1. Pertumbuhan anak akan menyesuaikan dengan umurnya.
2. Semakin berperan dalam memilih makanan yang disenanginya.
3. Mempunyai kebutuhan energi sesuai dengan aktivitasnya.
4. Mencoba untuk bersikap mandiri dan menentukan batasan atau norma yang terjadi di lingkungannya.

Menurut Utama & Demu (2021) karakteristik anak dibagi berdasarkan pertumbuhan dan perkembangan, diantaranya:

1. Siswa Sekolah Kelas Rendah

Saat anak menginjak usia 6-7 tahun ia sudah dapat memasuki sekolah karena dianggap sudah mampu mengikuti pembelajaran yang akan diberikan. Menurut Utama & Demu (2021) karakteristik dari siswa tersebut:

- a) Adanya hubungan positif antara kesehatan tumbuh kembang dengan prestasi sekolah.
- b) Bersifat ingin lebih baik dari temannya dan suka memuji dirinya sendiri.

- c) Suka membandingkan dirinya dengan teman sebayanya.
- d) Saat anak berusia 6-8 tahun, ia sangat ingin dipuji dan memiliki nilai yang tinggi tanpa mengetahui kepantasan dalam menerima prestasi tersebut.
- e) Selalu mengikuti aturan yang diberikan kepadanya.
- f) Akan mengabaikan pertanyaan yang sulit untuk diselesaikan dan menganggapnya tidaklah penting.

2. Siswa Sekolah Kelas Atas

Menurut Utama & Demu (2021) karakteristik pada siswa ini adalah:

- a) Sangat menyukai kepraktisan dan sesuatu yang mudah dilakukan.
- b) Mempunyai rasa ingin tahu dan belajar yang tinggi serta bersifat realistik.
- c) Saat akhir masa pendidikan ini, lebih fokus terhadap satu pelajaran yang diminatinya.
- d) Usia 11 tahun membutuhkan orang terdekatnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya, tetapi berusaha untuk menyelesaikannya sendiri.
- e) Mengukur prestasi sekolah yang didapatkan berdasarkan pada nilai akademik/rapor yang telah dibagikan.
- f) Suka berkelompok dengan teman sebayanya yang dianggap sejalan dengannya dan selalu membuat aturan sendiri.

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia sekolah akan berjalan stabil sesuai dengan usianya, baik secara psikologis maupun kognitif sehingga anak akan mengeksplorasi dunia dan dirinya. Usia tersebut mempunyai fisik yang lebih kuat, sifat individual yang tinggi, aktif, dan tidak bergantung pada orang lain. Pada dasarnya pertumbuhan yang dimiliki oleh anak perempuan lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pemenuhan gizi yang optimal sangat dibutuhkan untuk masa tumbuh kembangnya, karena pertumbuhan sel masih sangat aktif guna membentuk pemecahan sel. Usia sekolah akan membuat anak responsif terhadap stimulus sehingga mudah untuk dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan yang baik untuk dirinya. Salah satunya seperti kebiasaan dalam pemilihan jajanan yang baik bagi tubuhnya (Utama & Demu, 2021).

Saat anak mulai memasuki dunia baru, ia akan berusaha mengetahui segala hal yang berhubungan dengan orang lain yang bukan berasal dari keluarganya, serta menyesuaikan diri dalam suasana lingkungan baru. Hal ini dapat mempengaruhi kebiasaan makan, jika tidak diawasi akan menyebabkan terlewatnya waktu makan yang sudah ditetapkan. Rawannya kondisi tersebut dapat menimbulkan beberapa dampak negatif bagi tumbuh kembangnya seperti kekurangan gizi (*underweight*), *wasting*, hingga *stunting*. Penyebab permasalahan gizi yang dapat terjadi diantara anak sekolah adalah rendahnya tingkat ekonomi, pemenuhan konsumsi pangan

tidak optimal, serta kurangnya pengetahuan gizi pada anak usia sekolah dan orang tua. Saat memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik, ia akan melakukan pola makan yang seimbang sehingga kebutuhan energi yang diperlukannya terpenuhi dan membuat anak memiliki status gizi baik (Jeklin, 2016).

Usia sekolah akan membuat karakteristik yang berbeda di setiap anak, serta lebih mudah dikenali dengan melihat dari tumbuh kembang, aktivitas sehari-hari, kebutuhan asupan gizi, kepribadian, serta asupan pangan. Anak lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain permainan yang banyak menguras tenaga, adanya ketidakseimbangan energi masuk dan keluar akan membuat anak kehilangan sumber tenaganya dan membuat anak menjadi kurus. Hal yang harus diperhatikan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan pengontrolan waktu bermain, pola tidur yang baik dan mengonsumsi makanan bergizi dengan seimbang (Utama & Demu, 2021).

Pada masa ini, anak mempunyai sifat pemilih terhadap makanan. Anak pada dasarnya menyukai makanan dengan citra rasa manis dan asin sehingga terkadang ia memilih makanan yang tidak bergizi jika tidak diawasi oleh orang tuanya. Selain itu anak lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah, saat sedang sekolah maupun saat bermain dengan teman sebayanya membuat ia menemukan berbagai macam jajanan yang dijual di lingkungannya, bahkan yang diberikan oleh teman (Jeklin, 2016).

2.2.3 Gizi pada Anak Sekolah

2.2.3.1 Konsep Makanan Sehat

Pola makan yang sehat adalah mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Makanan bergizi merupakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh. Makanan tersebut memberikan banyak manfaat yang akan dicerna oleh tubuh. Kandungan gizi tersebut yaitu: (Wahyuningsih et al, 2021)

1. Karbohidrat

Merupakan sumber energi utama. Manfaat karbohidrat terdiri dari:

- a) Sebagai sumber energi dan cadangan tenaga bagi tubuh untuk aktivitas sehari-hari.
- b) Membantu memperbaiki kualitas tidur.
- c) Meningkatkan kinerja otak.

Klasifikasi karbohidrat terdiri atas:

a) Karbohidrat sederhana

Jenis karbohidrat yang mudah dicerna, contohnya: gula, sirup, dan pemanis buatan.

b) Karbohidrat

Jenis karbohidrat yang mengandung tinggi serat makanan sehingga lebih lama dicerna oleh tubuh, contohnya: nasi, singkong, ubi, dan kentang.

2. Protein

Merupakan zat yang berperan dalam proses tumbuh kembang. Unsur-unsur pembentuk protein yaitu asam amino. Protein berfungsi sebagai:

- a) Membentuk jaringan pada masa pertumbuhan dan perkembangan.
- b) Memelihara jaringan tubuh, memperbaiki serta mengganti sel-sel yang telah rusak atau mati.
- c) Mengatur keseimbangan air dalam tubuh.
- d) Sebagai pembentuk antibodi dan pelindung tubuh terhadap zat asing.

Protein bersumber dari protein hewani dan nabati.

a) Protein hewani

Protein yang diperoleh dari hewan, mengandung asam amino yang lebih lengkap daripada protein nabati, contohnya: daging ayam, daging sapi, telur, hati, ikan, udang, susu, dan keju.

b) Protein nabati

Kandungan asam amino protein kurang lengkap, contohnya: sejenis kacang-kacangan dan tahu.

3. Lemak

Merupakan sumber energi yang tinggi yang memiliki manfaat sebagai berikut:

- a) Meningkatkan jumlah energi.
- b) Membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K.
- c) Pelindung organ yang penting seperti mata, ginjal dan jantung.

Tingkatan dalam lemak terdiri atas:

- a) Lemak jenuh

Jenis lemak yang dapat dilarutkan sendiri di dalam tubuh dan berwujud padat. Lemak ini disebut lemak jahat karena dapat meningkatkan kolesterol dalam darah, penyempitan pembuluh darah, dan dapat mengakibatkan stroke. Lemak jenuh bersumber dari hewan, contohnya: telur, daging, coklat, susu, jeroan, dan ikan.

- b) Lemak tak jenuh

Lemak ini tidak dapat dilarutkan didalam tubuh, disebut lemak baik dan bersumber dari tubuhuan, contohnya: minyak zaitun, kacang almond, alpukat, dan selai kacang.

4. Vitamin

Merupakan nutrisi guna proses sistem kerja tubuh serta memiliki fungsi sebagai berikut:

- a) Sebagai koenzim dalam sistem metabolisme, pertumbuhan dan pengaturan fungsi tubuh.

- b) Mencegah penyakit kronis, seperti jantung, ginjal, dan kanker.
- c) Menambah nafsu makan.
- d) Memelihara kekebalan tubuh.

Vitamin terdiri atas vitamin yang larut dalam lemak dan yang larut dalam air. Vitamin yang larut dalam lemak bersumber dari vitamin A, D, E, dan K. Vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B, dan C.

5. Mineral

Mineral merupakan salah satu nutrisi yang dapat memelihara kesehatan dan mencegah dari berbagai penyakit, sumbernya terdiri dari:

- a) Zat besi yang berperan sebagai pengangkut oksigen dalam tubuh, serta pembentukan sel darah merah. Contohnya: bayam, daging sapi.
- b) Kalsium berfungsi sebagai pembentukan dan pertumbuhan tulang. Contohnya: olahan susu.
- c) Seng terlibat dalam sistem reproduksi, pertumbuhan janin, sistem pusat syarat, dan fungsi kekebalan tubuh. Contohnya: kerang laut, keju, dan telur.

2.2.3.2 Kebutuhan Gizi pada Anak Sekolah

Prinsip gizi seimbang yang berlaku di Indonesia saat ini terdiri dari empat pilar. Prinsip ini telah mengubah “4 sehat 5 sempurna” . Pada dasarnya prinsip ini bertujuan untuk menyeimbangkan antara proses keluar masuknya zat gizi didalam tubuh. Empat pilar tersebut ialah: (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014)

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Keaneka ragaman jenis makanan, keseimbangan jumlah pangan yang dikonsumsi sangat diperlukan bagi usia pertumbuhan dan perkembangan. Contohnya dengan memperbanyak konsumsi buah, sayuran, dan air yang cukup untuk mencegah dehidrasi.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku ini akan menghindarkan berbagai macam infeksi yang merupakan sumber dari penyakit tidak menular dengan cara:

- a) Mencuci tangan dengan air mengalir disertai sabun sebelum makan, dan setelah buang air besar/kecil untuk terhindar dari berbagai kuman.
- b) Menutup makanan yang disajikan untuk menghindari dihindari lalat ataupun binatang lainnya serta debu.

- c) Selalu menutup mulut dan hidung saat bersin supaya tidak menyebarkan kuman penyakit.

3. Melakukan aktivitas fisik

Bertujuan untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi terutama sumber energi dalam tubuh. Di sekolah pada dasarnya anak sering melakukan aktivitas seperti bermain dan berolahraga, hal itu membuat anak memerlukan energi yang cukup untuk memenuhi kegiatannya. Selain itu, aktivitas fisik dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi.

4. Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Berat badan normal akan meminimalisir dampak negatif bagi tubuh, sehingga perlu adanya rutinitas dalam pemantauan berat badan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memberikan pesan gizi seimbang supaya anak sekolah dapat mempertahankan hidup sehat, diantaranya: (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014)

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam)
Pemenuhan gizi pada anak sekolah dapat melalui konsumsi saat sarapan atau makan pagi, makan siang,

dan makan malam, serta pada saat mengonsumsi makanan selingan sehat.

2. Biasakan sarapan

Kebiasaan sarapan masih belum dibiasakan di Indonesia, padahal sarapan mempunyai banyak manfaat yang diperlukan oleh tubuh. Tidak mengonsumsi sarapan pada anak sekolah dapat menimbulkan dampak negatif terhadap aktivitas pembelajaran di sekolah, menurunkan aktivitas jasmani, menyebabkan obesitas, dan anak menjadi rentan jajan sebarangan di sekolah. Sarapan berfungsi untuk memenuhi zat gizi yang dibutuhkan guna proses berpikir, aktivitas jasmani, meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina, serta mencegah kegemukan.

3. Memakan beraneka ragam makanan

Berfungsi untuk melengkapi zat gizi. Perlu adanya perhatian khusus terhadap cemaran biologis, kimia, dan benda lainnya yang terdapat dalam jenis pangan karena akan mengganggu, merugikan serta membahayakan kesehatan tubuh.

4. Konsumsi buah dan sayuran dengan cukup

Sayur dan buah dapat menjadi sumber vitamin, mineral, dan serat pangan yang diperlukan bagi tubuh.

Sumber mineral yang terkandung didalam sayur dan buah dapat berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Bahkan ada beberapa buah yang terdapat karbohidrat berupa fruktosa dan glukosa, serta menyediakan lemak tidak jenuh. Di dalam sayuran juga terdapat karbohidrat yang bisa dikonsumsi untuk memenuhi zat gizi yang seimbang. Mengonsumsi sayuran dan buah yang cukup dapat mencegah anak menderita penyakit tidak menular. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan mengonsumsi sayur dan buah sejumlah 400 g per orang/hari. Sedangkan orang Indonesia dianjurkan mengonsumsi 300-400 g per orang/hari untuk anak balita dan usia sekolah, serta 400-600 g per orang/hari bagi usia remaja dan dewasa.

5. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung tinggi protein

Sumber protein makanan dapat berasal dari pangan hewani dan nabati. Kelompok protein hewani meliputi daging, ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahannya. Sedangkan kelompok protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kedele, tahu, tempe, dan lainnya.

6. Batasi mengonsumsi makanan manis, asin, dan berlemak

Mengonsumsi gula yang berlebih akan mempunyai dampak buruk seperti peningkatan berat badan, meningkatkan kadar gula darah, hingga obesitas. Mengonsumsi natrium (NaCl)/ garam secara berlebih akan meningkatkan tekanan darah. Konsumsi lemak akan meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K. Walaupun begitu, mengonsumsi lemak dan minyak dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi.

7. Biasakan untuk membawa bekal

Pada anak usia sekolah terkadang makan siang tidak dapat dilakukan dirumah, untuk menghindari anak jajan di sekolah orang tua dapat membawakan makanan dari rumah. Bekal tersebut sangat penting untuk pemenuhan zat gizi, serta alat pendidikan gizi untuk anak sekolah.

8. Membiasakan diri untuk minum air putih

Didalam tubuh manusia, $\frac{2}{3}$ nya ialah air. Jumlah kadar air pada anak lebih tinggi daripada orang dewasa. Fungsi air didalam tubuh sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, pembentuk atau

komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, serta pelumas sendi dan bantalan organ. Maka, jika terdapat gangguan terhadap keseimbangan air di dalam tubuh akan meningkatkan risiko penyakit seperti dehidrasi, konstipasi, infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas. Menurut berbagai penelitian, sekitar 78% berat otak adalah air sehingga jika kekurangan air akan menimbulkan rasa lelah (fatigue), menurunkan atensi atau konsentrasi belajar, dan menurunkan memori anak.

9. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji

Mengonsumsi makanan cepat saji sudah menjadi kebiasaan bagi anak sekolah. Sebagian besar makanan cepat saji mempunyai tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan, maka diperlukannya pembatasan asupan makanan tersebut.

10. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, serta tanggal kadaluarsa yang dicantumkan pada produk kemasan. Hal itu akan membantu untuk mengetahui berbagai bahan yang terkandung didalam makanan.

11. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih mengalir

Dengan melakukan kegiatan ini akan menjaga kebersihan dan mencegah berbagai macam penyakit. Penyakit yang sering diderita oleh anak usia sekolah yaitu diare. Melalui cuci tangan 45% dapat mencegah anak terkena penyakit itu. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan adalah :

- a) Sebelum dan sesudah makan
- b) Sebelum dan sesudah memegang makanan
- c) Sesudah buang air kecil maupun air besar
- d) Sesudah memegang binatang, serta
- e) Sesudah melakukan berbagai aktivitas

Langkah-langkah dalam mencuci tangan, diantaranya :

- a) Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir
- b) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan, dan sela-sela jari
- c) Bersihkan bagian bawah kuku
- d) Bilas dengan air bersih mengalir
- e) Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan udara/dianginkan

Manfaatnya yaitu untuk membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif.

12. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik merupakan berbagai gerakan tubuh yang akan meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Seseorang dikatakan cukup beraktivitas saat melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit/hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik sehari-hari yang bisa dilakukan oleh anak sekolah yaitu berjalan kaki, menaiki tangga, dan lain-lain. Melakukan aktivitas ini akan mempertahankan berat badan normal yang akan mencegah berbagai penyakit tidak menular. Berat badan normal dapat ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

2.3 Konsep Jajanan Anak Sekolah

2.3.1 Makanan Jajanan Anak Sekolah

Makanan jajanan merupakan makanan dan minuman yang telah dipersiapkan sebelumnya dan bisa langsung dikonsumsi tanpa pengolahan lebih lanjut oleh pedagang yang dijual di jalanan maupun tempat keramaian umum. Hal ini mencakup semua jenis makanan baik buah segar maupun sayuran yang dijual di luar wewenang pasar untuk bisa dikonsumsi langsung (WHO, 2015). Kebanyakan orang mengenal makanan jajanan dengan istilah *junk food*, *fast food*, dan

street food karena istilah tersebut telah beredar di kalangan masyarakat (Aprillia, 2011).

FAO (*Food and Agriculture Organization*), mendeskripsikan makanan jajanan atau *street food* sebagai makanan dan minuman dengan jenis, rasa, dan warna yang bervariasi, dijual oleh pedagang kaki lima maupun sarana lainnya dan diproduksi secara menarik supaya dapat memikat hati para pengunjung, khususnya anak sekolah (Dewi & Masruhim, 2016). Banyak makanan jajanan yang sering dijumpai di sekitaran lingkungan sekolah dan selalu dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah (Qorrotu, 2019).

Makanan jajanan menyumbang energi bagi anak sekolah sebanyak 13,2% dan protein 13,21%. Asupan energi didalam makanan jajanan sehat dapat menjaga sumber energi dan menekankan rasa lapar saat sebelum waktu makan utama tiba (Hapsari, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Vera, et al (2015) menyatakan bahwa kontribusi energi yang terdapat pada makanan jajanan adalah 33 % - 47 %. Namun pada kenyataannya, makanan jajanan yang terdapat di lingkungan sekolah sebanyak 45% jajanan tidak memenuhi persyaratan kesehatan akibat kandungan berbahaya didalamnya (Kristianto et al., 2013).

Istilah jajan didefinisikan sebagai sebuah perilaku membeli makanan atau minuman yang tidak dibuat sendiri di rumah. Sebagian besar penjual makanan jajanan lebih memilih keuntungan yang

berlipat daripada manfaat dan keamanan makanan yang dijual (*food safety*). Bahan yang digunakan untuk pembuatan makanan jajanan tergolong menimbulkan dampak negatif bagi tubuh seperti pewarna tekstil, penyedap berlebihan, minyak goreng tidak sehat/ minyak jelantah yang sudah berkali-kali digunakan, perenyah kimiawi, pemanis buatan. Kandungan gizi menu makanan jajanan terkadang tidak mempunyai zat gizi akibat dari pemilihan bahan baku yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh (Zein & Newi, 2019).

2.3.2 Jenis-Jenis Jajanan Anak Sekolah

Di Indonesia terdapat 2 kelompok makanan jajanan yang ada di lingkungan sekolah, diantaranya: (Utama & Demu, 2021)

1. Makanan Jajanan Tradisional

Makanan yang merupakan ciri khas suatu daerah atau golongan etnik. Cara pengolahannya berdasarkan resep turun-menurun masyarakat dengan menggunakan bahan yang berasal dari daerah tempat makanan tersebut. Makanan jajanan ini juga terbagi kedalam empat kelompok, diantaranya:

a) Makanan dalam keadaan panas

Makanan ini dapat dikonsumsi secara langsung dan aman bagi kesehatan tubuh. Contohnya: bakso, soto, dan bubur.

b) Makanan yang tidak dipanaskan dan/ atau yang memiliki resiko kontaminasi atau mikroorganisme yang tinggi termasuk bakteri patogen

Makanan ini dapat menjadi masalah bagi kesehatan tubuh jika terus menerus dikonsumsi. Contohnya: gado-gado, ketoprak, pecel, ketupat tahu, nasi rames, dan sebagainya.

- c) Makanan yang berair dan/ atau tidak dipanaskan dan mempunyai resiko tinggi untuk terkontaminasi

Makanan ini harus berada di tempat yang bersih dan tertutup rapat supaya bisa dikonsumsi dan menghindari efek buruk bagi kesehatan. Contohnya: es cendol, es campur, es cincau, agar-agar, rujak, asinan, dan sebagainya.

- d) Makanan jajanan kering

Makanan ini biasanya dibungkus di tempat yang tertutup seperti plastik maupun kemasan lainnya. Contohnya: kerupuk, rengginang, keripik singkong, dan lain-lain.

2. Makanan Jajanan Non Tradisional

Makanan yang diolah menggunakan alat modern dan menggunakan bahan non lokal. Jajanan ini bersifat industri, rumah tangga menengah maupun besar seperti produk ekstrusi, produk roti (biskuit, crackers, wafer) dan roll (roti manis) serta permen. Pada masa kini perkembangannya sangat pesat, ada banyak makanan jajanan yang bersifat internasional bermunculan seperti pizza, potato chips, es krim, dan berbagai jenis pasta.

Pendapat lain menyatakan bahwa makanan jajanan dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu: (Nuralda, et al., 2011)

1. Makanan Sepinggan

Kelompok ini merupakan makanan utama yang dapat disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di kantin. Contohnya: gado-gado, nasi uduk, siomay, mie ayam, dan lain-lain.

2. Makanan Camilan

Makanan yang dapat dikonsumsi pada waktu selingan yaitu:

- a) Camilan basah, yaitu: berbagai jenis gorengan, lumpia, dan sebagainya.
- b) Camilan kering, yaitu: produksi ekstrusi (keripik, biskuit, dan sebagainya).

3. Minuman

Yang biasanya dijual oleh pedagang di lingkungan sekolah, ialah:

- a) Air putih, baik didalam kemasan maupun yang disiapkan sendiri
- b) Minuman ringan, dalam kemasan, misalnya: teh, minuman sari buah, minuman berkarbonisasi, dan sebagainya, atau yang disiapkan sendiri oleh pedagang, misalnya: es sirup dan teh
- c) Minuman campur, seperti es buah, es campur, es cendol, es doger, dan lain-lain

4. Buah

Merupakan salah satu sumber vitamin dan mineral, sehingga disarankan dikonsumsi setiap hari. Pedagang di sekolah menjual buah yang telah diolah seperti rujak dan salad, dikupas dan dipotong seperti mangga dan pepaya, atau yang belum diolah seperti pisang dan jeruk.

Jenis jajanan yang aman dikonsumsi oleh anak usia sekolah yaitu jajanan yang sehat dan bergizi. Aman berarti tidak banyak ditambahkan berbagai bahan yang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti bahan pengawet dan zat kimia, serta terhindar dari berbagai bahaya fisik, dan biologis (Zein & Newi, 2019).

2.3.3 Jajanan Sehat Anak Sekolah

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1098/Menkes/SK/VII/2003, jajanan yang sehat mengandung gizi seperti kalori, protein, dan vitamin walaupun kebanyakannya jajanan pada anak sekolah lebih banyak kandungan kalorinya. Jenis jajanan sehat merupakan semua jenis jajanan yang dikonsumsi oleh anak sekolah yang memiliki nilai gizi yang baik guna menunjang tumbuh kembang anak (RSUD Taman Husada Bontang, 2014). Mengonsumsi jajanan sehat dapat mengatasi lelah atau dan meningkatkan antusiasme selama anak melakukan aktifitasnya di sekolah, serta mengenalkan berbagai ragam jenis makanan. Jenis jajanan sehat juga

memiliki manfaat untuk kesehatan dan kepandaian anak, sehingga anak akan berprestasi di sekolah (Primadhanty, 2016).

Jajanan sehat memiliki beberapa syarat yang harus dipenuhi untuk menghindari dampak negatif bagi tubuh, yaitu jajanan yang didagangkan telah terbungkus dan/atau tertutup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2003). Ciri-ciri jajanan sehat yaitu: (Primadhanty, 2016).

1. Bebas dari serangga atau binatang lain yang dapat membawa kuman/penyakit, serta bebas dari kotoran dan debu.
2. Makanan yang dikukus, direbus, atau digoreng menggunakan panas yang cukup dan/atau tidak setengah matang, serta tidak menggunakan minyak berulang (telah berkali-kali digunakan) sehingga membuat minyak tersebut kotor.
3. Disajikan menggunakan alas yang bersih dan sudah dicuci lebih dahulu dengan air bersih.
4. Pengambilan makanan yang terbuka dilakukan dengan menggunakan sendok, garpu, atau alat lain yang bersih. Hindari mengambil makanan dengan tangan.
5. Menggunakan alat makan yang bersih, demikian pula lap kain yang digunakan untuk mengeringkan alat-alat tersebut supaya selalu bersih.
6. Makanan dalam kemasan tidak kadaluarsa, selalu perhatikan tanggal kadaluarsa pada kemasan makanan, makanan yang telah

melewati tanggal kadaluarsa sangat berbahaya bagi kesehatan.

7. Warna makanan tidak terlalu mencolok, minuman dan makanan yang terlalu mencolok dan berwarna-warni, biasanya menggunakan zat pewarna buatan.
8. Tidak mengandung tambahan kandungan buatan, seperti pemanis buatan, pewarna buatan, zat pengawet, penyedap rasa berlebih, dan sebagainya. Minuman yang mengandung pemanis buatan tidak baik untuk dikonsumsi.

Jenis jajanan sehat yang sering dijumpai di lingkungan sekolah contohnya yaitu: (RSUD Taman Husada Bontang, 2014).

1. Pop Corn
2. Bubur kacang ijo
3. Kacang polong goreng
4. Yougurt
5. Jelly atau agar-agar

Perlu juga mengingatkan anak supaya memperhatikan label atau kotak kemasan. Jajanan anak dikatakan aman, jika pada labelnya tercantum nama produk, jenis bahan, masa kadaluarsa, serta telah terdaftar pada BPOM (RSUD Taman Husada Bontang, 2014).

2.3.4 Kebiasaan Jajan pada Anak Sekolah

Perilaku jajan sangat sulit untuk dihilangkan karena merupakan sebuah bentuk dari kebiasaan seseorang. Pada dasarnya anak usia sekolah cenderung hanya memilih makanan yang disukainya saja.

Terkadang jika tidak ada arahan dari orang tuanya, anak akan memilih makanan yang salah. Waktu yang dihabiskan diluar rumah membuat anak dapat menemukan beraneka ragam jajanan yang menarik perhatian di sekitar sekolah maupun di lingkungannya. Saat itulah anak ingin mencoba beberapa makanan yang baru ditemuinya (Safriana, 2012).

Anak sekolah dasar mempunyai perilaku membeli makanan jajanan yang cukup tinggi karena kurangnya pengetahuan yang dimilikinya. Usia ini membuat anak sangat menyukai jajan, baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Aneka jenis jajanan yang disukai anak cenderung beraneka ragam seperti coklat dan permen yang mempunyai rasa manis, ciki dan wafer dengan rasa gurih, gorengan, dan sebagainya. Anak sekolah cenderung menyukai makanan dengan bentuk dan warna yang bagus, walaupun kandungan nutrisi yang di dalam makanan tersebut cenderung tidak baik bagi tubuh (Utama & Demu, 2021).

Kebiasaan jajan terjadi karena anak sering menolak untuk sarapan terlebih dahulu di rumah sebelum berangkat ke sekolah, serta minimnya pengetahuan anak dan orang tua terkait membawa bekal dari rumah, sehingga sebagai gantinya anak meminta sejumlah uang jajan (Yuliastuti, 2012). Walaupun mengonsumsi makanan jajanan tidaklah buruk serta mempunyai keuntungan seperti pemenuhan zat gizi yang belum diperoleh dari rumah dan mengisi kekosongan

lambung, tetapi anak sekolah masih belum bisa memilih makanan jajanan yang sehat dan bersih. Pentingnya pengetahuan gizi yang dimiliki oleh anak supaya dapat memilih jajanan yang baik dikonsumsi bagi tubuh (Utama & Demu, 2021).

2.3.5 Dampak Positif dan Negatif Makanan Jajanan bagi Anak Sekolah

Makanan jajanan mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positifnya anak akan mendapatkan makanan tambahan diluar makanan yang diberikan di rumah sehingga kebutuhan energinya dapat terpenuhi sebagaimana mestinya, serta mengenalkan beraneka ragam makanan (Utami & Fatmawati, 2017). Dampak negatifnya dapat menyebabkan keracunan karena mengandung cemaran kimia, terkena penyakit saluran cerna seperti diare karena kurangnya kebersihan pada makanan, kurangnya nilai gizi, serta mengurangi nafsu makan apabila waktu jajan dekat dengan waktu makan utama (Safriana, 2012).

Cara untuk menghindari dampak negatif akibat mengonsumsi jajanan yang dijual di lingkungan sekolah yaitu dengan mengonsumsi makanan yang aman dikonsumsi oleh anak sekolah. Makanan tersebut harus terhindar dari berbagai bahaya yang terdapat didalam bahan makanan. Bahaya tersebut terdiri dari: (Zein & Newi, 2019)

1. Bahaya Fisik

Berupa benda asing yang masuk atau terdapat di dalam bahan makanan, seperti: stapler, batu/kerikil, rambut, kaca, dan lainnya.

2. Bahaya Kimia

Dapat berupa cemaran bahan kimia yang biasanya digunakan sebagai bahan pembuatan makanan, atau karena racun yang sudah terkandung di dalam bahan makanan, seperti: cairan pembersih, pestisida, cat, jamur beracun, singkong racun, jengkol, zat pengawet, serta zat pewarna.

3. Bahaya Biologis

Terjadi akibat dari mikroba patogen penyebab keracunan pangan, seperti virus, parasit, jamur, dan bakteri.

Jajanan sekolah berisiko mengandung cemaran biologis ataupun kimiawi yang dapat mengganggu kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Faktor penyebab terjadinya keracunan makanan jajanan pada anak sekolah yaitu : (Indraswati, 2016)

1. Rendahnya prinsip hygiene sanitasi makanan yang dimiliki oleh pedagang, seperti masalah saat:
 - a) Pemilihan bahan makanan tidak mengikuti standar keamanan pangan atau tidak diolah sebelumnya.
 - b) Terlalu lama menyimpan bahan makanan sehingga telah tercemar oleh bakteri.
 - c) Pengolahan makanan, sarana, dan sanitasi peralatan yang buruk, serta buruknya higienitas pedagang.
 - d) Menjual jajanan tidak sehat dan menyimpannya dengan tidak tertutup.

2. Adanya mikroorganisme penyebab keracunan makanan.
3. Adanya bahan kimia yang terkandung di dalam makanan jajanan.
4. Adanya jamur beracun pada makanan jajanan yang dapat menyebabkan kematian.

2.3.6 Cara Memilih Jajanan Sehat bagi Anak Sekolah

Pemilihan makanan adalah suatu kemauan seseorang dalam penentuan dan pengendalian makanan yang ingin dikonsumsi dalam batas tertentu tanpa dipengaruhi oleh orang lain (Suswanti, 2013). Saat usia sekolah, anak lebih menyukai jajan daripada makan makanan berat, sehingga uang saku yang diberikan oleh orang tuanya terkadang habis digunakan untuk membeli makanan jajanan di pedagang sekitaran sekolah (Safriana, 2012).

Ada beberapa cara untuk memilih jajanan sehat, diantaranya: (Zein & Newi, 2019)

1. Hindari membeli makanan jajanan di tempat terbuka, kotor dan tercemar, tanpa penutup/kemasan.
2. Usahakan membeli makanan pada penjual yang bersih dan aman dari cemaran partikel berbahaya.
3. Hindari membeli makanan yang dibungkus dengan kertas bekas atau koran.
4. Membeli produk dalam kemasan yang dikemas secara bersih.
5. Hindari membeli makanan yang mengandung bahan sintesis

berlebih, waspada terhadap makanan dengan harga murah.

6. Hindari membeli makanan dengan warna mencolok.
7. Perhatikan tempat pedagang, usahakan mencari tempat yang terhindar dari serangga dan sampah.
8. Perhatikan jenis rasa yang tidak biasa beredar di jenis makanan.
9. Hindari minuman rasa pahit serta makanan rasa pedas dan lengket di lidah.

2.4 Konsep Perilaku

2.4.1 Definisi Perilaku

Definisi perilaku dalam aspek biologis dapat diartikan sebagai suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Padahal ini dapat menjelaskan bahwa suatu aktivitas manusia. Aktivitas tersebut telah terbagi ke dalam dua kelompok yaitu, aktivitas yang dapat dilihat dan tidak dapat dilihat oleh seseorang (Notoatmodjo, 2012).

Sehubungan dengan masalah gizi, Notoatmodjo (2012) perilaku terhadap makanan (*nutrition behavior*) merupakan suatu respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan pokok bagi berlangsungnya proses kehidupan.

2.4.2 Klasifikasi Perilaku

Pengelompokan perilaku yang berkaitan dengan masalah gizi meliputi pengetahuan, sikap dan praktik/tindakan terhadap makanan

serta unsur yang terkandung didalamnya (zat gizi). Pengelompokan tersebut terdiri atas: (Notoatmodjo, 2012)

1. Perilaku dalam bentuk pengetahuan

Perilaku dalam memahami situasi atau rangsangan dari luar yang diperoleh melalui penglihatan atau pendengaran terhadap suatu obyek tertentu. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada yang tidak didasari pengetahuan.

2. Perilaku dalam bentuk sikap

Suatu respon terhadap situasi atau rangsangan dari luar subyek yang dapat menimbulkan perasaan positif dan negatif. Sikap akan ada artinya jika ditunjukkan dalam bentuk pernyataan lisan maupun perbuatan. Perkataan seseorang mengenai sikapnya belum tentu akan sesuai dengan sikap asli dari dirinya.

3. Perilaku dalam bentuk praktik/tindakan

Perilaku ini dapat bersifat nyata apabila telah ditampakkan dalam bentuk perbuatan terhadap kondisi yang sesuai dengan rangsangan dari luar.

2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2012) faktor yang telah mempengaruhi perilaku seseorang, diantaranya:

1. Pemahaman dan pertimbangan (*thoughts and feeling*)

Yaitu suatu bentuk pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayaan, dan penilaian seseorang terhadap objek kesehatan.

a) Pengetahuan

Pengetahuan akan diperoleh seseorang dari sebuah pengalaman sendiri maupun orang lain di dalam maupun di luar sekolah.

Menurut Notoatmodjo (2012) dalam Aisyah (2015) faktor pengetahuan terdiri dari pengetahuan gizi dan makanan jajanan yang dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun non formal.

b) Kepercayaan

Saat seseorang menerima suatu kepercayaan, hal tersebut berdasarkan keyakinannya dan tanpa harus dibuktikan kebenarannya terlebih dahulu.

c) Sikap

Yaitu kecenderungan untuk melakukan suatu tindakan (praktek). Perlu adanya beberapa faktor saat seseorang ingin melakukan tindakan diantaranya fasilitas, sarana dan prasarana. Menurut kualitasnya, praktek atau tindakan dibagi kedalam tiga tingkatan, yakni :

- 1) Praktik dipimpin (*guided response*), subjek atau seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih bergantung pada sebuah tuntutan atau panduan.
- 2) Praktik secara mekanisme (*mechabism*), subjek atau seseorang telah melakukan atau mempraktekan suatu

hal secara otomatis/ bertindak spontan.

- 3) Adopsi (*adoption*), tindakan atau praktek yang telah berkembang dan mempunyai kualitas.

2. Orang penting sebagai referensi (*personal reference*)

Perilaku seseorang khususnya pada usia anak sekolah sangat dipengaruhi oleh orang yang ia anggap penting. Orang penting tersebut akan menjadi contoh teladan bagi anak dalam hal perkataan atau perbuatan. Saat di sekolah, guru sebagai orang penting yang menjadi teladan bagi anak sekolah. Kelompok referensi (*reference group*) lainnya terdiri dari alim ulama, kepala adat (suku), kepala desa, dan sebagainya.

3. Sumber (*resources*)

Sumber daya yang mencakup fasilitas, uang, waktu, tenaga, dan masyarakat. Pengaruh sumber daya terhadap perilaku dapat bersifat positif maupun negatif.

4. Kebudayaan

Perilaku normal, kebiasaan, nilai-nilai dan penggunaan sumber di dalam masyarakat akan menghasilkan suatu pola hidup (*way of life*) yang disebut dengan kebudayaan. Terbentuknya suatu kebudayaan karena kehidupan masyarakat dan bisa berubah sesuai dengan perkembangan zaman.

2.5 Pengetahuan Gizi

2.5.1 Konsep Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pembelajaran yang telah dilakukan oleh seseorang terhadap suatu objek atau hal lain yang ingin diketahuinya melalui indra berupa penglihatan dan pendengaran, serta dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan gizi merupakan sebuah pengetahuan yang berkaitan dengan makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman untuk dikonsumsi bagi kesehatan tubuh dan cara mengolah makanan yang baik supaya dapat mempertahankan kandungan zat gizi yang ada, serta pengetahuan tentang pola hidup sehat (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan gizi akan menjadi dasar saat menentukan konsumsi pangan. Jika pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang bersifat baik maka akan mempunyai kemampuan dalam menerapkan pengetahuan gizi yang dimilikinya untuk pemilihan maupun pengolahan pangan, sehingga mengonsumsi pangan tersebut akan mencukupi kebutuhan gizi hariannya (Utama & Demu, 2021).

Tujuan dari memiliki pengetahuan gizi yaitu untuk mengenal berbagai makanan bergizi, nilai gizi pada makanan, memilih makanan yang bergizi, kebersihan pada makanan, penyakit yang timbul akibat kekurangan dan kelebihan gizi (Utama & Demu, 2021).

2.5.2 Tingkat Pengetahuan

Terdapat enam tingkatan pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang, diantaranya: (Notoatmodjo, 2012)

1. Tahu (*know*)

Mengingat kembali (*recall*) seluruh materi yang telah dipelajari sebelumnya atau berupa rangsangan yang telah diterima.

2. Memahami (*comprehension*)

Saat seseorang memiliki kemampuan untuk menerangkan dengan tepat tentang materi yang dipelajari sebelumnya berupa suatu objek, serta mampu menafsirkan materi tersebut secara baik dan benar.

3. Aplikasi (*application*)

Saat seseorang memiliki kemampuan untuk mempraktikkan atau menggunakan materi yang telah dipelajari sebelumnya pada situasi atau kondisi sebenarnya. Dapat berupa penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi tertentu.

4. Analisis (*analysis*)

Menjabarkan suatu materi atau objek ke dalam sebuah komponen yang mempunyai struktur organisasi sama serta ada kaitannya dengan satu sama lain. Dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. Sintesis (*synthesis*)

Suatu kemampuan yang berfungsi untuk meletakkan atau menghubungkan suatu bagian tertentu di dalam bentuk keseluruhan yang baru. Dapat dikatakan pula dengan kemampuan untuk menyusun dan mengembangkan suatu formulasi baru dari beberapa formulasi yang telah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan yang dimiliki untuk menilai suatu materi atau objek dengan baik dan benar yang berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan peneliti atau menggunakan kriteria yang telah ada.

2.5.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya:
(Notoatmodjo, 2012)

1. Pendidikan

Saat seseorang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi, maka dengan mudah dapat menerima dan menyampaikan suatu informasi. Seseorang akan memperoleh sumber pengetahuan melalui pendidikan formal maupun informal.

2. Pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat mempengaruhi proses mendapatkan sumber informasi yang akan dibutuhkan. Semakin tinggi tingkat

pekerjaan yang dimiliki seseorang, maka orang tersebut mempunyai sumber informasi yang banyak dan mudah menangkap informasi baru.

3. Pengalaman

Saat seseorang mempunyai pengalaman mengenai suatu hal, maka akan banyak sumber pengetahuan yang bertambah.

4. Keyakinan

Seseorang akan mendapatkan keyakinan dari lingkungannya ataupun dari leluhurnya secara turun-menurun yang bersifat positif maupun negatif berkaitan dengan hal pengetahuan gizi.

5. Sosial Budaya

Kebudayaan serta kebiasaan yang dimiliki oleh seseorang atau keluarga akan sangat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu yang ada.

6. Umur

Semakin matang usia seseorang maka kemampuan berpikir saat menerima sumber informasi yang bermanfaat akan lebih mudah dan dengan baik menerimanya.

7. Lingkungan

Keadaan yang ada disekitar seseorang, saat lingkungan tersebut mempunyai pola berpikir yang luas dan berpengetahuan tinggi maka sumber ilmu yang dimilikinya pun akan sangat baik.

8. Informasi

Kemudahan seseorang dalam memperoleh suatu informasi dapat memperlancar perolehan sumber informasi dengan baik.

2.5.4 Cara Mengukur Pengetahuan

Teknik pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara ataupun pengambilan angket/kuesioner dengan menanyakan tentang suatu materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden yang dilaksanakan oleh peneliti itu sendiri (Notoatmodjo, 2012). Cara mengukur tingkat pengetahuan ada bermacam-macam, salah satunya dengan memberikan beberapa pertanyaan. Pertanyaan tersebut dapat dikelompokkan menjadi:

1. Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian.
2. Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, serta pertanyaan menjodohkan.

Penilaian pertanyaan dilakukan dengan cara nilai 1 jika jawaban tersebut benar serta nilai 0 jika jawabannya salah. Berdasarkan skala data rasio maka rentang skor pengetahuan yaitu 0 sampai 100 (Arikunto, 2013).

Tingkat pengetahuan seseorang dibagi ke dalam tiga kelompok diantaranya: (Arikunto, 2013)

1. Pengetahuan Baik : dengan persentase 76% – 100%
2. Pengetahuan Cukup : dengan persentase 56% – 75%
3. Pengetahuan Kurang : dengan persentase $\leq 55\%$

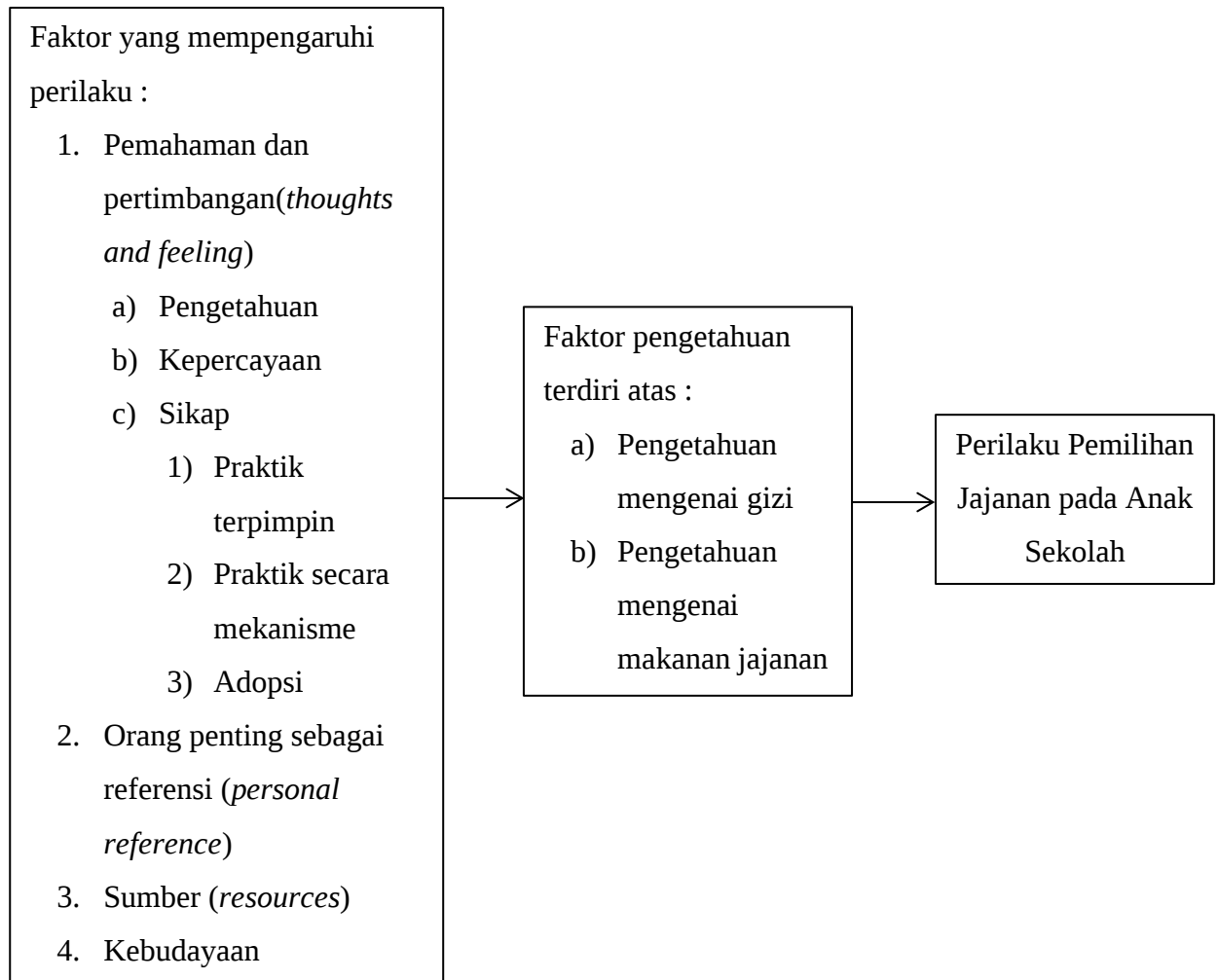
2.6 Hubungan Tingkat Pengetahuan Anak tentang Gizi dengan Perilaku Pemilihan Jajanan

Faktor yang mempengaruhi perilaku pemilihan jajanan menurut Notoatmodjo (2012) yaitu pemahaman dan pertimbangan (*thoughts and felling*) terdiri dari pengetahuan yang terdiri atas pengetahuan gizi dan makanan jajanan, kepercayaan, dan sikap yang terdiri atas praktik terpimpin (*guided response*), praktik secara mekanisme (*mechabism*), serta adopsi (*adoption*), orang penting sebagai referensi (*personal reference*), sumber (*resources*), dan juga kebudayaan.

Hasil dari penelitian Fentia (2021) menyatakan bahwa adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku pemilihan jajanan. Pengetahuan mengenai jajanan merupakan keahlian dalam memilih jajanan yang sehat dan memiliki sumber zat gizi yang baik bagi kesehatan tubuh. Penyebab kurangnya pengetahuan anak tentang gizi dan makanan jajanan disebabkan karena kurangnya sumber pengetahuan atau pengalaman yang dimiliki oleh anak. Berbagai sumber lainnya yang turut andil dalam hal ini yaitu kurangnya sumber informasi dari media massa, media elektronik, maupun buku.

2.7 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual



Sumber: Modifikasi (Notoatmodjo, 2012) dan (Aisyah, 2015)