

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Makanan Jajanan

2.1.1. Pengertian Makanan Jajanan

Makanan jajanan menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO) didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang atau penjaja di jalan-jalan dan tempat kerramaian umum lainnya yang dikonsumsi di tempat atau konsumsi tanpa proses persiapan dan proses pengolahan lebih lanjut (FAO, 2012). Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003, makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh penjaja makanan di tempat penjualan dan disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain disajikan jasa boga, rumah makan atau restoran dan hotel. Makanan jajanan memegang peranan yang sangat penting dalam memberikan kontribusi tambahan untuk kecukupan gizi, khususnya energi. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Kontribusi zat gizi PJAS terhadap pemenuhan kecukupan gizi harian sebaiknya berkisar antara 15-20% (Tanziha *et al.*, 2013). Berdasarkan Laporan Akhir Hasil Monitoring Dan Verifikasi Profil Keamanan PJAS Nasional tahun 2008, menunjukkan bahwa 98,9% anak jajan di sekolah dan hanya 1% yang tidak pernah jajan. Data selanjutnya menunjukkan bahwa PJAS menyumbang 31.06% energi dan 27.44% protein dari konsumsi pangan harian. (BPOM, 2013)

2.1.2. Fungsi Makanan Jajanan

Makanan jajanan memiliki peranan antara lain memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi, pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan penganekaragaman pangan sejak kecil. Makanan jajanan berfungsi untuk memenuhi energi karena aktivitas fisik disekolah yang tinggi. Oleh karena itu, makanan jajanan sangat penting dalam menunjang aktivitas siswa-siswi. Kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi siswa-siswi menyumbang 36% energi, 29% protein, dan 52% zat besi. Sehingga dapat diketahui peran penting makanan jajanan terhadap siswa-siswi. Oleh karena itu, kebersihan dan jenis makanan jajanan yang dijual oleh para pedagang harus diperhatikan agar kesehatan tetap terjaga (Iklima, 2017)

2.1.3. Jenis Makanan Jajanan Sekolah

Makanan selingan dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar anak sekolah tetap berkonsentrasi, untuk mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah. Makanan selingan dapat berupa bekal dari rumah atau berupa Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS). Jenis pangan jajanan anak sekolah dibedakan menjadi 4 jenis, yaitu:

- a. Makanan utama/sepinggan

Kelompok makanan utama atau dikenal dengan istilah “jajanan berat”. Jajanan ini bersifat mengenyangkan. Contohnya : mie ayam, bakso,

bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong isi sayuran atau daging, dan lain-lain.

b. Camilan/snack

Camilan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah contohnya : gorengan, lemper, kue lapis, donat, dan jelly. Sedangkan camilan kering contohnya : brondong jagung, keripik, biskuit, kue kering, dan permen.

c. Minuman

Minuman dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan. Contoh minuman yang disajikan dalam gelas antara lain : air putih, es teh manis, es jeruk dan berbagai macam minuman campur (es cendol, es campur, es buah, es doger, jus buah, es krim). Sedangkan minuman yang disajikan dalam kemasan contohnya : minuman ringan dalam kemasan (minuman soda, teh, sari buah, susu, yoghurt).

d. Jajanan Buah

Buah yang biasa menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong. Buah utuh contohnya : buah manggis, buah jeruk. Sedangkan buah potong contohnya : pepaya, nanas, melon, semangka, dan lain-lain. (BPOM, 2013)

2.1.4. Pemilihan Jajanan yang Sehat

Pada anak sekolah sarapan tetap menjadi prioritas dalam asupan gizi anak sekolah. Jika, anak sekolah belum tercukupi kebutuhan gizi dari sarapan maka PJAS menjadi salah satu alternative untuk memenuhi gizi tersebut. PJAS yang sesuai adalah PJAS yang aman, bermutu, dan bergizi serta disukai oleh anak sekolah. Berikut merupakan hal yang harus diperhatikan ketika memilih jajanan yang sehat:

1. Kenali dan pilih pangan yang aman

Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia dan benda lain. Memilih pangan yang bersih, yang telah dimasak, tidak bau tengik, tidak berbau asam. Sebaiknya membeli pangan di tempat yang bersih dan dari penjual yang sehat dan bersih. Pilih pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.

2. Jaga kebersihan

Sebelum makan, hendaknya mencuci tangan karena mungkin tangan kita tercemar kuman atau bahan berbahaya lainnya. Mencuci tangan dan peralatan yang paling baik menggunakan sabun dan air yang mengalir

3. Baca label dengan seksama

Pada saat membeli makanan kemasan, yang harus diperhatikan adalah label. Pada label yang harus diperhatikan adalah nama jenis produk, tanggal kadaluwarsa produk, komposisi dan informasi nilai gizi (bila ada). Bila pangan dalam kemasan dan berlabel, pilih yang memiliki nomor pendaftaran (P-

IRT/MD/ML). jika pangan tidak berlabel maka pilih yang kemasannya dalam kondisi baik.

4. Ketahui kandungan gizi

a. Pangan olahan dalam kemasan

Baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein dan karbohidrat.

b. Pangan siap saji

Pada Buku Informasi Kandungan Gizi PJAS (Badan POM, 2013) dapat diketahui komposisi kandungan zat gizi untuk setiap jenis pangan siap saji. Yang utama harus diperhatikan adalah pemenuhan energi dari setiap pangan yang dikonsumsi.

5. Konsumsi air yang cukup

Dapat bersumber terutama dari air minum, dan sisanya dapat dipenuhi dari minuman olahan (sirup, jus, susu) makanan (kuah sayur, sop) dan buah. Konsumsi minuman olahraga (*sport drink/minuman isotonic*) hanya untuk anak sekolah yang berolahraga lebih dari 1 jam.

6. Perhatikan warna, rasa dan aroma

Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam dan atau aroma yang tengik.

7. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma

Batasi minuman yang berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan dan minuman berperisa.

8. Batasi konsumsi pangan cepat saji (*fast food*)

Konsumsi *fast food* yang berlebihan dan terlalu sering merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas. Pangan cepat saji antara lain, kentang goreng, burger, ayam goreng tepung, pizza. Biasanya makanan ini tinggi garam dan rendah serat.

9. Batasi makanan ringan

Makanan ringan umumnya rendah serat dan mengandung garam/natrium yang tinggi dan mempunyai nilai gizi yang rendah. Contoh makanan ringan ini seperti keripik kentang.

10. Perbanyak konsumsi makanan berserat

Makanan berserat berfungsi untuk memperlancar buang air besar (BAB) dan mencegah sembelit pada anak sekolah. Makanan berserat bersumber dari sayur dan buah

11. Bagi anak gemuk/obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam dan lemak

Sebaiknya asupan gula, garam dan lemak sehari tidak lebih dari 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam dan 5 sendok makan lemak/minyak

2.2 Konsep Perilaku

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus

yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. (Notoatmodjo, 2018) Sedangkan menurut Wawan (2011) Perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku adalah kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Dalam pemilihan makanan jajanan sehat terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku. Lawrence Green mengemukakan 3 faktor utama yaitu: (Notoatmodjo, 2018).

2.2.1 Faktor Predisposisi (*Predisposing Factor*)

Terbentuknya suatu perilaku baru dimulai pada *cognitive domain* dalam arti subyek tahu terlebih dahulu terhadap stimulus sehingga menimbulkan pengetahuan baru pada subyek tersebut, selanjutnya menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap subyek. Pengetahuan dan sikap subyek terhadap PHBS diharapkan akan membentuk perilaku (psikomotorik) subyek terhadap PHBS. Faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang antara lain pengetahuan, sikap, usia, pendidikan keyakinan, kepercayaan dan juga nilai-nilai tradisi.

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pencaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan

telinga. Dalam pengertian lain, pengetahuan yang lebih menekankan pengamatan dan pengalaman inderawi dikenal sebagai pengetahuan empiris atau pengetahuan aposteriori. Pengetahuan ini bisa didapatkan dengan melakukan pengamatan dan observasi yang dilakukan secara empiris dan rasional. Pengetahuan empiris tersebut juga dapat berkembang menjadi pengetahuan deskriptif bila seseorang dapat melukiskan dan menggambarkan segala ciri, sifat, dan gejala yang ada pada objek empiris tersebut. Pengetahuan empiris juga bisa didapatkan melalui pengalaman pribadi manusia yang terjadi berulangkali. Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (long lasting) daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang dalam hal ini pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2015).

- a) Tahu (know) Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- b) Memahami (comprehension) Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat

menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

- c) Aplikasi (application) Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.
- d) 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. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.
- e) Sintesis (synthesis) Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f) Evaluasi (evaluation) Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

b. Sikap

Sikap adalah determinan perilaku, karena mereka berkaitan dengan persepsi, kepribadian, dan motivasi. Sebuah sikap merupakan suatu keadaan sikap mental, yang dipelajari dan diorganisasi menurut pengalaman, dan yang menyebabkan timbulnya pengaruh khusus atas reaksi seseorang terhadap orang-orang, objek-objek, dan situasi-situasi dengan siapa ia berhubungan.

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu:

1. Menerima (*receiving*), menerima diartikan bahwa subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.
2. Merespon (*responding*), memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.
3. Menghargai (*valuing*), mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
4. Bertanggungjawab (*responsible*), bertanggungjawab atas segala suatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang memiliki tingkatan paling tinggi. (Notoatmodjo, 2018a)

Sikap sebagai proses menimbang baik buruknya berbagai kemungkinan posisi dan kemudian mengambil alternatif yang terbaik. Sikap juga memberikan respons terhadap suatu komunikasi, dimana hal tersebut menghasilkan beberapa pikiran positif dan negatif yang menentukan apakah orang akan mengubah sikapnya sebagai akibat komunikasi atau tidak. Sikap seseorang terhadap suatu objek yang didapatkan dari komunikasi, adalah perasaan mendukung atau memihak (favorable), maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (unfavorable) pada objek (Sugiyono, 2011)

c. Motivasi

Menurut Hasibuan (2014) menyatakan motivasi adalah pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang, agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan (Andriani and Widiawati, 2017)

Menurut Uno (2010) menyatakan motivasi adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang untuk mengadakan perubahan tingkah laku (Andriani and Widiawati, 2017)

d. Budaya/Tradisi

Menurut WHO di dalam Notoatmodjo kebudayaan atau budaya adalah kebiasaan, nilai-nilai, tradisi-tradisi yang ada di dalam suatu masyarakat dan menghasilkan suatu pola kehidupan (*way of life*) (Notoatmodjo, 2018).

e. Nilai (*value*)

Nilai adalah suatu keyakinan yang selalu berlaku di masyarakat dan menjadi pegangan setiap orang dalam menjalani atau menyelenggarakan kehidupan bermasyarakatnya (Notoatmodjo, 2018).

f. Kepercayaan

Kepercayaan merupakan sifat yang diaplikasikan kedalam aktifitas manusia yang bersangkutan dengan keriliginan berdasarkan getaran jiwa atau biasanya berupa emosi keagamaan (Notoatmodjo, 2018)

2.2.2 Faktor Pemungkin (*Enabling Factor*)

Hubungan antara konsep pengetahuan dan praktik kaitannya dalam suatu materi kegiatan biasanya mempunyai anggapan yaitu adanya pengetahuan tentang manfaat sesuatu hal yang akan menyebabkan orang mempunyai sikap positif terhadap hal tersebut. Selanjutnya sikap positif ini akan mempengaruhi untuk ikut dalam kegiatan ini. Niat ikut serta dalam kegiatan ini akan menjadi tindakan apabila mendapatkan dukungan sosial dan tersedianya fasilitas kegiatan ini disebut perilaku.

a. Kantin Sehat

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Kantin adalah ruang tempat menjual makanan dan minuman (di sekolah, di kantor, di asrama, dan sebagainya). Menurut Wikipedia, Kantin (dari bahasa Belanda: Kantine) adalah sebuah ruangan dalam sebuah gedung umum yang dapat digunakan untuk makan, baik makanan yang dibawa sendiri maupun yang dibeli disana. Kantin

adalah tempat usaha komersial yang ruang lingkup kegiatannya menyediakan makanan dan minuman untuk umum di tempat usahanya. Katin merupakan salah satu tempat untuk menjual makanan dan minuman juga sebagai tempat bertemunya masyarakat dalam hal ini siswa-siswi dan para guru (Depkes, 2011) Katin sekolah dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu katin dengan ruangan tertutup dan katin dengan ruangan terbuka seperti di koridor atau di halaman sekolah. Meskipun katin berada di ruang terbuka, namun ruang pengolahan dan tempat penyajian makanan harus dalam keadaan tertutup. Kedua jenis katin ini harus memiliki sarana dan prasarana sebagai berikut: sumber air bersih, tempat penyimpanan, tempat pengolahan, tempat penyajian dan ruang makan, fasilitas sanitasi, perlengkapan kerja dan tempat pembuangan limbah (Nuraida, 2015)

2.2.3 Faktor Penguat (*Reinforcing Factor*)

a. Peran Guru

Peran guru dalam tugasnya mendidik dan mengajar siswa-siswanya adalah berupa pembimbing, memberikan petunjuk, keteladanan, bantuan, Latihan, pengetahuan pengertian, keckapan, keterampilan dan sikap-sikap yang baik dan terpuji dan sebagainya. Dalam hal ini seorang guru tidak semata-mata berperan sebagai tenaga pengajar saja yang hanya melakukan *transfer of knowledges*, akan tetapi juga berperan sebagai pendidik yang melakukan *transfer of values* dan sekaligus sebagai pembimbing yang memberikan pengarahan dan

menuntun semua siswa serta dapat memberi arahan agar siswa dapat berperilaku hidup bersih dan sehat di sekolah nya.

b. Peran Orang Tua

Orang tua sebagai pendidik utama bagi anaknya, merupakan panutan utama seorang anak yang perilakunya akan ditiru dan diikuti. Melahirkan dan memelihara serta mendidik anak dengan baik adalah mewujudkan kemaslahatan agama dan dunia, di dunia dan akhirat.. Lebih dari itu, keberadaan anak-anak merupakan penyambung kehidupan orang tua setelah mereka wafat, berupa pahala amal kebaikan. Juga mengekalkan nama baik dan mewarisi harta pusaka mereka. Orang tua menginginkan anaknya menjadi taat dan berbakti, karena ia adalah pewaris orang tuanya, yang akan berkiprah di masyarakat pada masa remaja maupun masa dewasa kelak. Orang tua tentu mempersiapkan anaknya untuk menghadapi kehidupan anak nantinya dengan berbagai bekal yang sekiranya mumpuni bagi sang anak. Baik melalui sisi pendidikan, karakter, kreatifitas, dan lain-lain.

c. Teman Sebaya

Dalam kamus besar bahasa indonesia, teman sebaya diartikan sebagai kawan , sahabat atau orang yang sama – sama bekerja atau berbuat. Menurut Santrock, (2007) Teman Sebaya adalah anak-anak dengan tingkat kematangan atau usia yang kurang lebih sama. Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teman sebaya adalah hubungan individu pada anak-anak atau remaja dengan tingkat usia yang sama serta melibatkan keakraban yang

relatif besar dalam kelompoknya. Pertemanan adalah suatu tingkah laku yang dihasilkan dari dua orang atau lebih yang saling mendukung.

2.3 Karakteristik Remaja

Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relative lebih bergejolak disbanding dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*).

a. Batasan Usia Remaja

Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga masa ua akhir menurut Erickson, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun. Kriteria usia remaja pertengahan pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun. (Thalib, 2010).

b. Kriteria Anak Sekolah Menengah Pertama

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Karakteristik merupakan ciri khas dari suatu benda, akan tetapi karakteristik setiap benda berbeda-beda. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Anak SMP tergolong dalam kategori anak remaja karena rata-rata anak SMP berumur 12-14 tahun. Siswa SMP Telkom Bandung tergolong pada usia remaja. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menjelang dewasa. Merupakan masa yang rawan dan kritis karena perkembangan emosi dan perilaku yang masih belum stabil (Moersintowati *et al.*, 2010). Usia mereka berkisar antara 12-14 tahun. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal usia 10-14 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-16 tahun, dan masa remaja akhir usia 17-20 tahun.. Pada masa ini remaja menyadari bahwa ia berbeda secara psikologis dari orang tuanya kesadaran ini sering mempertanyakan dan menolak nilai-nilai dan nasehat orangtua sekalipun nilai dan nasehat masuk akal. Peserta didik mempunyai karakter psikis/mental dan sosial yang dominan, antara lain dari segi jasmani kekuatan otot dan daya tahan otot, berkembang dengan baik, masih memikirkan dirinya sendiri egois, kurang stabil dan matang. Pada masa remaja sebagai periode penting, peralihan, perubahan, masa mencari identitas, usia bermasalah, usia yang menimbulkan ketakutan/ kesulitan, masa yang tidak realistik, dan masa sebagai ambang masa dewasa. Menurut Harold Albert dalam Husdarta, remaja adalah periode atau masa remaja itu didefinisikan sebagai suatu

periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa depan. Profil remaja awal yang dipaparkan oleh Abin Syamsudin dalam Husdarta sebagai berikut:

a. Fisik dan Perilaku Motorik

- 1) Laju perkembangan secara umum sangat pesat.
- 2) Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang.
- 3) Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
- 4) Gerak gerik nampak canggung dan kurang terkoordinasi.
- 5) Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan olahraga.

b. Bahasa dan Perilaku Kognitif

- 1) Berkembangan penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing.
- 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotic dan fantastik.
- 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme kritis.
- 4) Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju perkembangannya.
- 5) Kecakapan dasar khusus bakat mulai nampak jelas

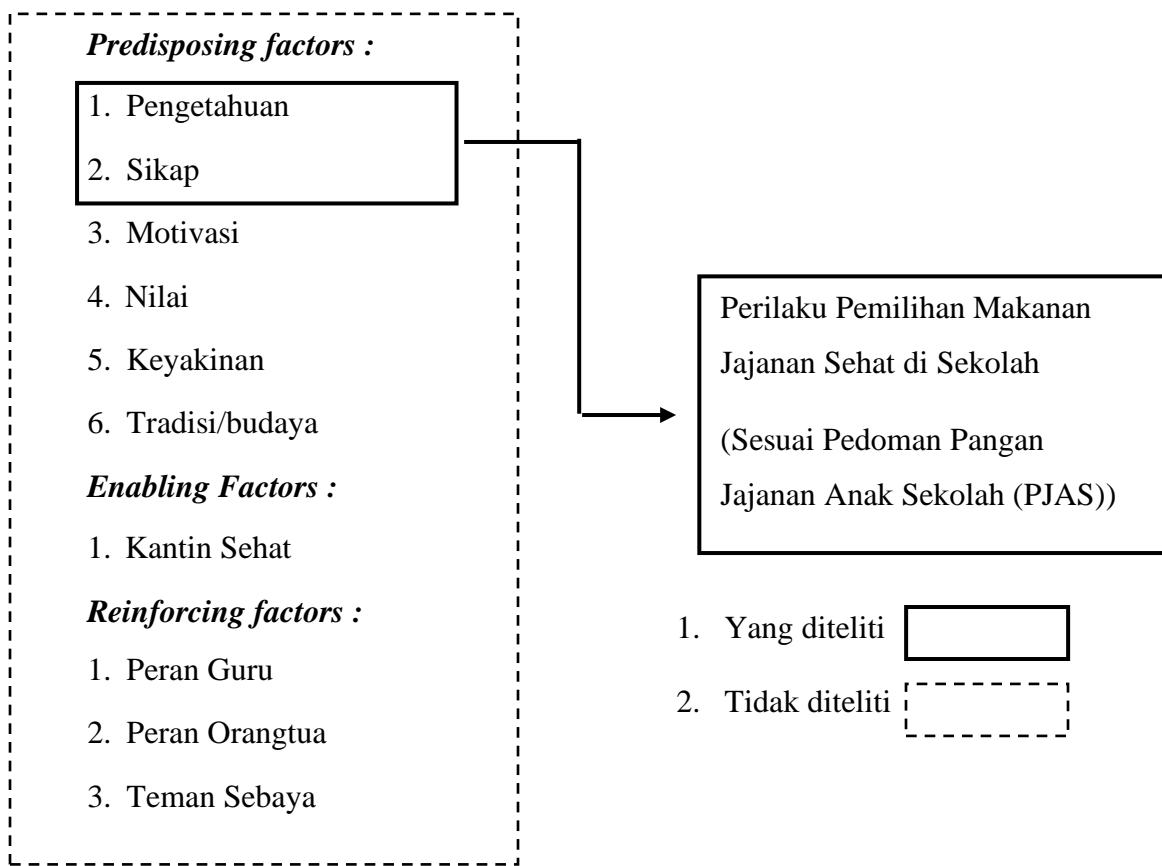
c. Perilaku Sosial Moral dan Religius

- 1) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya (group).

- 2) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
 - 3) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola
 - 4) Mencari pegangan hidup.
 - 5) Penghayatan kehidupan keagaman sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar.
- d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian
- 1) Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai tampak).
 - 2) Reaksi emosional mulai berubah-ubah.
 - 3) Kecenderungan arah sikap mulai nampak.
- Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pada remaja awal mengalami perkembangan fisik yang kurang seimbang, pandangan kognitif yang masih realisme kritis, sosial yang masih ketergantungan, religi yang masih harus diberi dorongan, reaksi emosional yang berubah-ubah. Pada masa remaja ini adalah masa di mana anak harus diberi arahan, bimbingan, dorongan motivasi agar bisa melakukan hal-hal positif untuk masa depannya. Orang tua, guru, teman sebaya, lingkungan, dan masyarakat merupakan faktor penting untuk membentuk karakter yang baik pada masa remaja awal.

2.4 Kerangka Teori

Variabel Penelitian



Gambar 2.1

Modifikasi Teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2018), dan Badan Pengawasan Obat dan Makanan (Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)) (2013)