

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah menurut definisi WHO (World Health Organization) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun. Anak usia sekolah disebut juga periode intelektualitas, atau keserasian bersekolah. Pada umur 6-7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah. Periode Sekolah Dasar terdiri dari periode kelas-kelas rendah (6-9 tahun), dan periode kelas tinggi (10-12 tahun) (Kemenkes RI, 2017).

Beberapa gambaran karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui, yaitu karakteristik pertama anak SD adalah senang bermain. Karakteristik yang kedua adalah senang bergerak. Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Karakteristik yang ketiga adalah anak senang bekerja dalam kelompok. Karakteristik yang keempat anak SD adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung (Septianti dan Afiani, 2020).

Anak usia sekolah secara kontinyu mengalami pendewasaan dalam keterampilan motorik seperti kognitif, sosial dan emosional serta memperoleh keterampilan yang memungkinkan mereka secara bebas mengembangkan kesukaan makannya sendiri dan membentuk kebiasaan makan. Anak sekolah dasar juga dapat dikatakan mereka yang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan dengan diiringi rasa penasaran untuk mencoba yang tinggi.

Anak Sekolah Dasar akan tumbuh dengan optimal jika didukung oleh makanan dengan gizi seimbang. Sebagian besar makanan anak sekolah berasal dari konsumsi makanan jajanan di lingkungan sekolah (Pertiwi, 2016). Pada masa sekolah, anak membutuhkan gizi tidak hanya untuk perkembangan dan pertumbuhannya, melainkan juga untuk perkembangan kecerdasan otak. Angka kecukupan gizi untuk anak usia sekolah diatur berdasarkan Permenkes No. 28 tahun 2019 (Permenkes, 2019).

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan merupakan modal pembangunan sehingga tingkat kesehatannya perlu dibina dan ditingkatkan. Upaya kesehatan tersebut adalah perbaikan gizi terutama di usia sekolah dasar yaitu usia 7-12 tahun. Gizi yang baik akan menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu sehat, cerdas, dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Jadi perbaikan gizi anak sekolah dasar merupakan langkah strategis karena dampaknya secara langsung berkaitan dengan pencapaian SDM yang berkualitas (Depkes, 2012).

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah faktor yang terdapat dalam level individu, faktor yang dipengaruhi langsung oleh jumlah dan jenis asupan makanan, serta kondisi infeksi. Diartikan juga sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu (Supriasa dkk, 2016).

Status gizi normal adalah keadaan dimana terdapat keseimbangan antara asupan gizi dan energi yang dikeluarkan oleh seseorang, status gizi kurang adalah keadaan dimana asupan gizi yang dikonsumsi seseorang lebih sedikit jika dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan sedangkan status gizi lebih yakni dimana asupan gizi yang dikonsumsi lebih banyak dan energi yang dikeluarkan sedikit (Qurniawati, 2018). Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2017).

2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dibagi menjadi 2, secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung meliputi antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Penilaian status gizi secara tidak langsung meliputi survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Irianto, 2017).

a. Penilaian status gizi secara langsung

Pemeriksaan langsung dapat dilakukan dengan empat cara, yaitu:

1) Antropometri

Pengukuran antropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, dan tebal lemak tubuh. Tujuannya adalah untuk mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran menurut ukuran lainnya, misalnya berat badan dan tinggi badan menurut umur (BB/U dan TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), lingkar lengan atas menurut umur (LLA/U), maupun lingkar lengan atas menurut tinggi badan (LLA/TB).

2) Biokimia

Pemeriksaan laboratorium atau biokimia dilakukan melalui pemeriksaan spesimen jaringan tubuh seperti darah, urine, tinja, hati, dan otot. Ini diuji secara laboratoris terutama untuk mengetahui kadar *hemoglobin*, *ferritin*, *glukosa*, dan kolesterol. Tujuannya adalah untuk mengetahui kekurangan gizi spesifik.

3) Klinis

Pemeriksaan klinis dilakukan pada jaringan epitel (*supervisial epitel tissue*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral. Tujuannya adalah untuk mengetahui status kekurangan gizi dengan melihat tanda-tanda khusus.

4) Biofisik

Pemeriksaan biofisik dilakukan dengan melihat kemampuan, fungsi, serta perubahan struktur jaringan tujuannya adalah untuk mengetahui situasi tertentu, misalnya pada orang yang buta senja.

b. Pemeriksaan tidak langsung

Pemeriksaan tidak langsung dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu:

1) Survei konsumsi

Penilaian konsumsi makanan dengan wawancara kebiasaan makan dan penghitungan konsumsi makanan sehari-hari. Tujuannya adalah mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan gizi.

2) Statistik vital

Pemeriksaan vital dilakukan dengan melakukan analisis data kesehatan seperti angka kematian, orang sakit, dan kematian akibat hal-

hal yang berhubungan dengan gizi. Tujuannya adalah untuk menemukan indikator tidak langsung yang berhubungan dengan status gizi masyarakat.

3) Faktor ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas ketersediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lainnya. Tujuannya adalah untuk mengetahui penyebab malnutrisi.

3. Indikator Cara Penilaian Status Gizi Anak Sekolah

Indeks massa tubuh menurut umur merupakan salah satu indikator untuk melihat status gizi pada anak sekolah dasar. Berdasarkan Permenkes Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak untuk anak umur 5-18 tahun, status gizi ditentukan berdasarkan nilai z-score IMT/U. Kategori status gizi IMT/U meliputi gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas (Tabel 1).

Tabel 1.
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak
Berdasarkan Indeks IMT/U Anak Umur 5-18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (z-score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5 - 18 Tahun	Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 2 SD

Sumber : Permenkes Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak

Cara penilaian status gizi pada anak sekolah dilakukan dengan melakukan pengukuran antropometri terlebih dahulu yaitu dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian dilihat dan dihitung melalui z-score pada baku standar antropometri di indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).

4. Status Gizi Anak Sekolah

Status gizi anak usia sekolah (7-12 tahun) sangat penting karena pada usia ini anak berada pada masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan fisik dan mental anak yang sesuai dengan usianya (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Kebutuhan zat gizi yang diperlukan anak sekolah selain untuk proses kehidupan, juga diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan kognitif anak. Oleh sebab itu, anak memerlukan zat gizi makro meliputi energi, karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Dalam upaya mencapai status gizi yang baik pada usia anak sekolah diperlukan usaha nyata dalam pemenuhan kebutuhan zat gizinya. Kebutuhan utama yang harus diperhatikan adalah kebutuhan energi dan protein, disamping zat gizi lainnya. Kekurangan zat gizi pada siswa di sekolah mengakibatkan anak-anak menjadi lemah, cepat lelah, dan sakit-sakitan sehingga anak menjadi sering absen serta akan mengalami kesulitan dalam memahami dan mengikuti pelajaran dengan baik (Supariasa dkk, 2016).

C. Zat Gizi

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, zat gizi terbagi menjadi 2, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi. Zat gizi makro dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram (g).

Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein sedangkan, zat gizi mikro adalah komponen yang diperlukan agar zat gizi makro dapat berfungsi dengan baik. Zat gizi mikro dibutuhkan dalam jumlah kecil atau sedikit, tetapi ada di dalam makanan. Zat gizi mikro terdiri atas mineral dan vitamin. Zat gizi mikro menggunakan satuan miligram (mg) untuk sebagian besar mineral dan vitamin (Dewi, 2021).

1. Zat Gizi Makro dan Mikro

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber zat tenaga utama yang mudah didapat dibandingkan protein dan lemak. Karbohidrat berfungsi menghasilkan tenaga dan cadangan tenaga bagi tubuh dan memberikan rasa kenyang. Golongan bahan makanan sumber karbohidrat umumnya digunakan sebagai makanan pokok dan makanan jajan. Ada 2 jenis sumber karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Sumber karbohidrat kompleks seperti padi-padian (beras, jagung, ketan), umbi-umbian (singkong, ubi jalar, kentang, talas), serta makanan lain (sagu, mie, roti dan pisang). Sumber karbohidrat sederhana adalah gula pasir, gula aren, gula kelapa, dan termasuk berbagai jenis sirup.

b. Protein

Protein merupakan bahan penting untuk menunjang kehidupan. Protein terdiri dari unsur-unsur pembentuk protein yang disebut asam amino. Fungsi protein yaitu sebagai *katalisator* (mempercepat proses) dalam metabolisme, sebagai zat pembawa, zat pengatur, zat penggerak, zat penguat struktur dan juga untuk pertumbuhan. Sumber protein ada 2 jenis, yaitu protein hewani dan protein nabati. Sumber protein hewani seperti ayam, bebek, daging sapi, daging kambing, hati ayam, hati sapi, ikan, telur, susu bubuk. Sumber protein nabati seperti kacang kedelai, kacang polong, kacang merah, kacang hijau, kacang-kacangan, produk olahan dari kacang-kacangan.

c. Lemak

Lemak juga merupakan sumber energi selain karbohidrat dan protein. Fungsi lemak yaitu meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin khususnya vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K), menjaga struktur dan fungsi membran sel, sebagai alat transportasi dalam darah dan menambah lezatnya hidangan. Sumber lemak dibagi menjadi 2 jenis yaitu, lemak tidak jenuh dan lemak jenuh.

Sumber lemak tidak jenuh seperti zaitun (buah dan minyaknya), minyak biji bunga matahari, minyak wijen, minyak kacang, minyak kedelai, minyak jagung, alpukat, kacang-kacangan (almond, macadamia, hazelnut,

pecan, kacang tanah, mete), selai kacang, dan sumber lemak dari ikan-ikanan. Sumber lemak jenuh seperti kue panggang (donat, muffin, pizza, beberapa jenis biskuit), kerupuk, popcorn, keripik, kentang goreng, ayam goreng, nugget ayam, susu tinggi lemak, mentega, keju, es krim, minyak kelapa, dll.

d. Zat Besi (Fe)

Zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan pigmen sel darah merah yang membawa oksigen keseluruh tubuh dan dibutuhkan untuk metabolisme energi. Sumber zat besi seperti daging organ (hati, ampela), daging merah (daging sapi, kambing), daging unggas (daging ayam, bebek), kerang, kuning telur, kacang-kacangan (tempe, tahu, kacang kedelai), sayur yang berdaun dan berwarna hijau gelap (bayam, caisim, daun singkong), buah kering, roti dan sereal yang difortifikasi dengan zat besi, serta makanan sumber vitamin C (Seperti jeruk, tomat, dll) karena dapat meningkatkan penyerapan zat besi.

e. Kalsium (Ca)

Kalsium membantu membentuk tulang dan gigi dan membantu proses kontraksi dan relaksasi otot. Sumber kalsium seperti susu dan hasil olahannya seperti keju dan es krim, kuning telur, ikan salmon, ikan sarden, brokoli, kacang-kacangan, kacang polong.

f. Zink (Zn)

Zink diperlukan dalam pembentukan jaringan mata sehingga dapat tetap melihat di kegelapan, pembentukan sel darah putih dalam sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan kulit, pertumbuhan dan fungsi berbagai reproduksi, pertumbuhan janin, dan sistem pusat saraf. Sumber zink seperti dari daging, ikan laut, kerang, keju, susu, kecambah, biji-bijian, kacang, dan sayuran berdaun merupakan sumber seng yang baik.

2. Fungsi Zat Gizi Bagi Anak Sekolah

Ada tiga fungsi zat gizi dalam tubuh (Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar, 2020) yaitu:

a. Menghasilkan zat tenaga

Karbohidrat adalah sumber zat gizi paling utama yang menghasilkan energi bagi tubuh. Ikatan organik yang mengandung karbon dalam karbohidrat dapat dibakar dan menghasilkan tenaga sehingga dinamakan zat tenaga.

b. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Protein adalah bagian terbesar dari jaringan tubuh. Fungsinya untuk membentuk sel- sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak. Dalam fungsi ini zat gizi tersebut dinamakan zat pembangun.

c. Mengatur proses tubuh

Mineral dan vitamin sangat diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses oksidasi (pengikatan senyawa dengan oksigen), fungsi normal syaraf, dan otot, serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua. Air diperlukan untuk melarutkan bahan- bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa/ekskresi dan lain-lain. Zat gizi dalam proses ini dinamakan zat pengatur.

3. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah

Kebutuhan gizi untuk anak sekolah sesuai umurnya yaitu 7-12 tahun diatur berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi. Untuk kelompok umur 7-9 tahun, angka kecukupan gizi tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin, sedangkan untuk kelompok umur 10-12 tahun sudah mulai dibedakan berdasarkan jenis kelaminnya (perempuan atau laki-laki).

Angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air yang dianjurkan untuk anak usia sekolah dasar (per orang per hari) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia yaitu sebagai berikut.

Tabel 2.
Angka Kecukupan Gizi (2019) Rata-Rata yang Dianjurkan
(Per Orang Per Hari) Anak Umur 7–12 Tahun

Kelompok umur (tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
7-9 tahun (Laki-laki & Perempuan)	27	130	1650	40	55	250	23	1650
10-12 tahun (Laki-laki)	36	145	2000	50	65	300	28	1850
10-12 tahun (Perempuan)	38	147	1900	55	65	280	27	1850

Sumber : Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi

Angka kecukupan mineral (Fe, Ca, dan Zn) yang dianjurkan untuk anak usia sekolah dasar (per orang per hari) berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang AKG yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.
Angka Kecukupan Gizi (2019) Rata-Rata yang Dianjurkan
(Per Orang Per Hari) Anak Umur 7–12 Tahun

Kelompok umur (tahun)	Besi (mg)	Kalsium (mg)	Zink (mg)
7-9 tahun (Laki-laki & Perempuan)	10	1000	5
10-12 tahun (Laki-laki)	8	1200	8
10-12 tahun (Perempuan)	8	1200	8

Sumber : Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi

4. Masalah Gizi yang umum pada Anak Sekolah Dasar

Masalah gizi pada anak usia sekolah yang umum ditemukan antara lain adalah pendek, kurus, kegemukan, obesitas, dan juga anemia. Berkaitan dengan tingkat konsumsi makanan jajanan pada usia anak sekolah, dapat kita lihat pada hasil laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi rerata nasional pada kelompok umur 10-14 tahun terhadap perilaku konsumsi makanan/minuman memiliki:

- a. Kebiasaan konsumsi sayur/buah kurang dari 5 porsi sayur dan/atau buah dalam seminggu sebesar 96,8%;

- b. Kebiasaan konsumsi bumbu penyedap ≥ 1 kali per hari sebesar 78,5%;
- c. Kebiasaan konsumsi minuman manis ≥ 1 kali per hari sebesar 61,8%;
- d. Kebiasaan konsumsi makanan berlemak/gorengan ≥ 1 kali per hari sebesar 44,2%;
- e. Kebiasaan konsumsi makanan asin ≥ 1 kali per hari sebesar 31,4%;
- f. Kebiasaan konsumsi mie instan/ makanan instan lainnya ≥ 1 kali per hari sebesar 11,6%;
- g. Kebiasaan konsumsi minuman berkarbonasi (*soft drink*) ≥ 1 kali per hari sebesar 3,2%.

Akibat dari perilaku konsumsi makanan/minuman yang tidak sesuai tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang seharusnya dikarenakan asupan yang masuk tidak sesuai dengan kebutuhannya. Masalah gizi kurang dapat disebabkan karena rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein dan lemak) dan juga sering disertai dengan kekurangan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) dalam makanan sehari-hari atau disertai dengan penyakit infeksi, sehingga tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) sedangkan masalah gizi lebih seperti kegemukan dan obesitas dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik sehingga zat gizi yang perlu dikeluarkan oleh tubuh tidak seimbang dengan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh (Wiradnyani dkk, 2020).

5. Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah

- a. Makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga

Anak sekolah membutuhkan asupan gizi yang lengkap untuk mendukung tumbuh kembangnya dan perkembangan otaknya. Kebutuhan-kebutuhan gizi tersebut tidak bisa didapat sekaligus dari satu kali makan. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari perlu dibagi dalam 3 tahap, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, dan makan malam, serta dapat diselingi dengan camilan sehat.

Khususnya sarapan pagi pada anak sekolah yang perlu diperhatikan karena sarapan bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat

anak. Melewatkan sarapan dapat berisiko untuk menjadi obesitas dan memiliki gangguan kesehatan. Obesitas dapat terjadi karena ketika anak tersebut melewati sarapan dan merasa lapar maka mereka akan mengkonsumsi makanan berkalori lebih tinggi yang didapatkan dari makanan jajanan.

b. Biasakan konsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Fungsi Protein pada anak sekolah yaitu untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan mengganti sel yang sudah rusak, serta sebagai sumber energi. Itulah yang membuat protein sangat penting bagi anak sekolah dimana mereka sedang masa pertumbuhan.

c. Perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Hasil studi oleh Seameo Recfon menunjukkan bahwa pada anak-anak usia dini, preferensi terhadap sayur dan buah ternyata berpengaruh pada status gizinya. Anak-anak yang kurang menyukai sayur dan buah ini berisiko untuk menjadi gemuk (obesitas). Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai macam vitamin, mineral, dan serat. Serat dibutuhkan oleh sistem pencernaan tubuh kita karena dapat mencegah sulit buang air besar atau sembelit.

Selain itu, di dalam sayur dan buah juga terkandung berbagai vitamin dan mineral. Zat gizi ini sering luput dalam asupan makanan kita sehari-hari karenanya dampak kekurangannya memang tidak langsung terasa alias laten. Kekurangan vitamin dan mineral sering disebut menyebabkan *hidden hunger* (kelaparan yang tersembunyi). Oleh karena itu, sebaiknya konsumsi sayuran dan buah-buahan sesuai kebutuhan dan juga bervariasi sehingga vitamin dan mineral yang didapat juga beragam.

d. Biasakan bawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai media/alat pendidikan gizi, baik bagi orang tua maupun guru. Melalui pilihan bekal yang sehat, anak menjadi lebih mengenal jenis makanan sehat. Membawa bekal dari

rumah membuat anak tidak perlu makan jajanan yang sering kali kualitasnya tidak dapat dijamin.

Membawa air putih juga diperlukan untuk menjaga anak tidak kekurangan cairan (*dehidrasi*). Membiasakan membawa bekal minum dari rumah juga dapat mengajarkan anak untuk peduli dengan lingkungannya dengan mengurangi penggunaan plastik yang biasanya merupakan kemasan dari minuman.

e. Batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak

Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Makanan yang terlalu manis, asin, dan berlemak dapat menyebabkan penyakit kronis di masa akan datang jika dikonsumsi secara berlebihan, seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung yang saat ini tidak hanya menyerang orang yang sudah tua tetapi mulai menyerang orang usia muda yang memiliki gaya hidup tidak sehat (Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar, 2020).

D. Makanan Jajanan

1. Definisi Makanan Jajanan

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Syah dkk, 2015). Menurut Puspitasari (2013) makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lainnya, yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi, di rumah atau di tempat berjualan.

Salah satu aspek yang memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan gizi serta pemeliharaan ketahanan belajar bagi anak ketika berada di sekolah adalah makanan jajanan. Selama 6-8 jam per hari waktu anak dihabiskan di sekolah dan 90% anak sekolah membeli jajan di

sekolah (Febriyanto, 2016). Makanan jajanan memiliki jenis yang sangat banyak dan sangat bervariasi dalam bentuk, rasa, dan harga. Makanan jajanan berfungsi sebagai makanan selingan serta berperan dalam pemenuhan zat-zat makanan jika makanan utama kurang. Makanan jajanan banyak dibeli dan dikonsumsi oleh semua kalangan, baik dari usia sekolah hingga usia manula (Rohmatillah, 2019).

2. Jenis Makanan Jajanan

Menurut Pratiwi Diniyasi (2020) makanan jajanan dapat 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, pasta dan lain-lain.

b. Cemilan/snack.

Cemilan merupakan makanan yang sering dikonsumsi di luar makanan utama. Cemilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu cemilan basah dan cemilan kering. Cemilan basah contohnya : gorengan, lempeng, donat, keripik, biskuit dan lain-lain.

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. Buah.

Buah yang biasa menjadi jajanan bisa berupa buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong atau buah yang sudah disajikan dalam bentuk salad. Buah utuh contohnya : buah manggis, buah jeruk. Sedangkan buah potong contohnya : pepaya, nanas, melon, semangka, dan lain-lain.

3. Pemilihan Makanan Jajanan

Pada umumnya, anak sekolah dasar menghabiskan seperempat waktunya setiap hari di sekolah untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar, bermain dan jajan. Makanan jajanan yang ditawarkan di sekolah-sekolah semakin beragam. Perkembangan tersebut dapat mendorong kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan pada anak sekolah, terutama pada jeda jam istirahat. Kondisi di lapangan, masih banyak anak yang belum memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan sehat (Anto dkk, 2017).

Makanan jajanan sekolah merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah. Makanan jajanan sekolah sangat beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Widiyaningsih dkk, 2018).

Makanan yang disukai anak-anak pada usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh bentuk dan rasa makanan tersebut. Anak-anak pada usia ini cenderung lebih memilih jajanan yang berukuran besar, warna yang lebih terang/menarik dan rasa yang lebih kuat (manis, pedas, asin). Namun, perilaku pemilihan jajanan tersebut juga dipengaruhi oleh seberapa sering jajanan tersebut dikonsumsi. Semakin sering jajanan itu dikonsumsi, anak-anak akan semakin bosan dan mulai memilih jajanan yang lain.

Banyaknya siswa-siswi SD yang memilih jajanan dengan warna yang mencolok, hal ini menandakan masih kurangnya perhatian terhadap anak-anak tersebut dalam memilih jajanan yang sehat. Hal buruk lainnya adalah anak-anak masih mengabaikan kebersihan dari makanan yang mereka konsumsi, seperti makanan yang tidak ditutup dan banyak dihinggapi lalat (Sumarni dkk, 2020).

Sejalan dengan hal itu, hasil penelitian yang dilakukan Kustriyani dkk. (2016) di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Mukmin Prawoto memberikan gambaran perilaku anak sebagian besar berada dalam kategori *guided respon* yang artinya mayoritas anak dalam memilih jajanan sehat masih membutuhkan panduan atau pedoman. Anak usia sekolah memiliki kebiasaan jajan yang sulit untuk dihilangkan, sedangkan makanan jajanan yang tidak memenuhi syarat

kesehatan dan gizi akan mengancam kesehatan anak sehingga diperlukan kemampuan anak dalam pemilihan jajanan yang tepat (Sumarni dkk, 2020).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan

a. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh mulai dari peran keluarga, teman, dan tetangga dalam mengenai pemilihan jajan sehat dapat mendorong dan memberikan motivasi kepada orang tua anak agar tidak membiasakan jajan sembarangan karena pemilihan makanan jajanan sehat sudah harus dimulai sejak dini dengan membiasakan anak mengkonsumsi makanan sehat, membawa bekal sehat dari rumah dan tidak membiarkan anak memilih jajanan sembarangan (Alhidayati dkk, 2018).

Khavilah, Ratnaningsih dan Laili (2021) tentang hubungan peran orang tua mengenai jajanan sehat dengan perilaku anak dalam memilih makanan pada anak usia sekolah menjelaskan bahwa informasi dari tetangga, teman, dan saudara mengenai jajanan bisa memotivasi orang tua agar membiasakan anak tidak jajan sembarangan dan orang tua bisa menemani anak pada saat membeli jajanan agar anak bisa membedakan jajanan yang sehat dan jajanan yang tidak sehat.

Selain itu, peran sebaya juga sangat berpengaruh dalam pemilihan jajan anak di usia sekolah karena anak di usia sekolah masih mudah sekali untuk terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya seperti ajakan teman pada saat jam istirahat untuk membeli jajan. Ajakan teman akan membuat anak merasa dianggap dalam sebuah kelompok sehingga anak yang tadinya tidak berkeinginan membeli jajan pada saat istirahat, pada akhirnya mereka mengikuti dan membeli jajanan.

Selain itu, anak cenderung untuk membeli jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Akses anak terhadap penjaja makanan merupakan salah satu faktor lingkungan yang dapat mendorong anak dalam membeli makanan jajanan karena semakin banyak penjaja makanan ditemukan di lingkungan sekitar mereka baik sekolah maupun lingkungan rumah, akan semakin memudahkan mereka dalam mengkonsumsi jajanan.

Selain itu, para penjaja makanan banyak menyiapkan berbagai macam jenis jajanan dengan aneka bentuk dan rasa yang diminati anak (Safriana, 2012).

b. Faktor ekonomi

Tingkat penghasilan ikut menentukan jenis makanan apa yang akan dibeli. Semakin tinggi penghasilan semakin besar pula persentase dari penghasilan tersebut dipergunakan untuk membeli makanan. Pendapatan orang tua yang besar juga berpengaruh pada besarnya uang saku yang diterima anak dibandingkan dengan orang tua yang berpenghasilan rendah. Jadi penghasilan merupakan faktor penting bagi kualitas dan kuantitas makanan (Tambunan dkk, 2019).

c. Pola asuh

Kemampuan orang tua untuk mengambil keputusan berdampak luas terhadap kehidupan seluruh anggota keluarga dan menjadi dasar pola pengasuhan yang tepat, termasuk penentuan asupan nutrisi. Pola asuh pemberian makan didefinisikan sebagai perilaku pengasuhan yang meliputi pemberian asupan nutrisi, pemberian makanan tambahan, serta pemberian dukungan emosional yang baik (Oemar & Novita, 2015).

Orang tua memiliki kuasa untuk mempengaruhi pemilihan makanan anak dengan mengendalikan ketersediaan makan, berperan sebagai pemberi contoh, dan mendorong anak untuk mengkonsumsi makanan tertentu. Dukungan ataupun larangan dari orang tua terutama ibu akan membentuk kebiasaan jajan anak baik dalam frekuensi jajan maupun dalam pemilihan jenis jajanan yang akan dikonsumsi karena orang tua masih memegang peranan penting sebagai model bagi anak-anaknya dalam hal perilaku makan yang sehat (Julinar & Lubis, 2021).

Selain itu, pemberian bekal pada anak juga merupakan salah satu pola asuh orangtua dalam pemberian asupan nutrisi anak. Siswa-siswa yang tidak selalu sarapan mengatakan bahwa mereka selalu diberi bekal apabila ibunya tidak menyediakan sarapan dan ketika mereka tidak sempat sarapan karena terlambat. Mereka tidak jajan karena sudah diberi bekal untuk dibawa ke sekolah dan tidak diberi uang jajan. Oleh karenanya, pemberian

bekal makanan ke sekolah merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar (Radja dkk, 2013).

d. Usia anak

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, dimana semakin bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak (Fitriani dan Andriyani, 2015). Perbedaan usia akan mengakibatkan perbedaan selera dan kesukaan terhadap produk sehingga usia merupakan salah satu faktor pribadi yang mempengaruhi perilaku konsumen (I Nengah dkk, 2020).

Pada periode perkembangan anak sekolah ini adalah satu tahap perkembangan ketika anak mulai menjauh dari kelompok keluarga dan mulai berpusat pada kelompok usia sebaya yang lebih luas. Salah satu yang perlu diperhatikan pada masa ini adalah kebiasaan makan anak di sekolah yang dipelajari tanpa sengaja yang tidak melalui proses pendidikan. Mereka juga mulai dapat memilih dan membeli sendiri menu makanan karena anak usia sekolah dasar selalu ingin mencoba makanan yang baru dikenalnya.

e. Pendidikan orangtua

Peran orang tua sangat diperlukan karena berperan dalam memberikan pengetahuan dasar kepada anak-anak mengenai dampak negatif atau akibat yang timbul apabila perilaku jajan anak yang tidak baik. Pendidikan orang tua menjadi salah satu faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Orang tua dapat memberikan nasehat serta melakukan pengawasan terkait jajanan pilihan anak sekolah.

Dalam tingkat pendidikan ini sangat berpengaruh dalam perilaku anak untuk memilih makanan, karena semakin tinggi pendidikan orang tua, semakin mudah untuk menerima informasi mengenai jajanan, sehingga banyak pengetahuan yang dimiliki. Tingginya peran pengetahuan orang tua dapat menunjukkan bahwa orang tua memberikan dampak yang baik dalam

membentuk kebiasaan konsumsi jajanan yang dipilih oleh anak usia sekolah (Arisdanni dan Buanasita, 2018).

Orang tua terutama ibu mempunyai peranan yang sangat penting dalam terbentuknya kebiasaan jajan anak. Ibu sangat berperan dalam penyiapan makanan keluarga. Ibu yang mempunyai pemahaman bagus tentang makanan jajanan akan cenderung membiarkan anak memilih jajanan sesukanya. Namun, ibu yang mempunyai pengetahuan baik tentang jajanan, akan lebih perhatian dalam mengawasi kebiasaan jajan anak.

Penelitian Kurniawan dan Agustini (2017) menemukan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan pengetahuan ibu tentang makanan jajanan adalah pengalaman. Pengetahuan ibu yang baik akan membentuk sikap yang baik terhadap makanan jajanan.

f. Penampilan jajan

Dalam praktik memilih jajanan, anak sekolah cenderung menyukai makanan dengan warna yang menarik, penampilan, aroma, tekstur dan rasa yang enak. Hal itu di dukung dari hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Adriansyah, Herdiani dan Wijaya (2017) mengenai sosialisasi jajanan sehat sebagai upaya perbaikan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Miftahul Ulum Rungkut Surabaya menjelaskan hasil pemberian pre test secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai bagaimana jajanan yang sehat dan bergizi, dan pengaruhnya bagi kesehatan sudah cukup baik, namun mereka tetap mengkonsumsinya. Dimana jajanan-jajanan yang banyak mengandung bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh banyak digemari karena penampilannya yang menarik.

g. Sensasi makanan

Kegemaran anak-anak akan hal yang manis dan gurih sering dimanfaatkan oleh para penjual untuk menarik perhatian anak-anak. Makanan jajanan yang ditawarkan belum tentu menyehatkan, karena kebanyakan dari penjual makanan jajanan belum sepenuhnya

memperhatikan kebersihan, keamanan dan nilai gizi makanan yang diujakan.

Sejalan dengan hal itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Endro dan Rizal (2012) mengenai preferensi dan frekuensi konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah dasar di kecamatan Cijeruk, kabupaten Bogor menunjukkan hasil bahwa pada semua kelompok jajanan, minimal 60% subjek menjadikan rasa sebagai alasan utama mereka dalam menyukai jajanan. Hal ini dapat dipahami karena masa kanak-kanak adalah masa yang cenderung mencari kesenangan, khususnya merasakan rasa makanan yang enak di lidah, sehingga rasa menjadi faktor utama mereka dalam memilih makanan.

h. Paparan media massa

Faktor lain yang dapat menambah pengetahuan anak memilih makanan jajanan adalah tayangan pada media massa. Makanan jajanan yang sering masuk iklan itulah yang diketahui anak baik untuk dikonsumsi. Makanan yang sering ditayangkan di media massa lebih populer di kalangan anak-anak dan membuat anak tertarik meskipun makanan tersebut tidak sehat. Pemberitaan mengenai makanan jajanan yang beredar di Televisi pada masa ini memang sudah banyak sehingga dengan mudahnya anak mengakses berita tersebut dan menyerap isi pesan pemberitaan tersebut.

Apabila anak tidak dibekali dengan pengetahuan gizi yang cukup, maka anak akan menyerap semua promosi-promosi produk yang mereka lihat. Mengingat anak belum cukup mampu membedakan mana makanan yang baik untuk kesehatannya dan yang tidak, maka dikhawatirkan anak akan cenderung menyukai produk-produk yang nol kalori (empty calorie) dan membahayakan apabila dikonsumsi dalam jangka panjang (Safriana, 2012).

Iklan yang disampaikan oleh media dapat begitu berpengaruh dalam penentuan permintaan jenis produk makanan tertentu dan pemilihan makanan sehingga biasanya anak tertarik untuk mencoba makanan sesuai merk (brand) yang mereka tahu tanpa mementingkan nilai di dalamnya.

Kebanyakan penelitian menyebutkan bahwa proporsi iklan makanan paling besar pada produk makanan tinggi lemak atau kadar gula yang tinggi.

i. Sarapan pagi

Sarapan yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas. Kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhi perilaku memilih jajanan. Sarapan memiliki peran penting untuk memulai hari dan melakukan segala kegiatan di pagi hari, karena lambung telah kosong selama 8 jam sejak malam hari. Sarapan berkontribusi memberikan pengaruh positif bagi pemenuhan *mikronutrien*, peningkatan status gizi dan faktor gaya hidup. Membiasakan sarapan pagi juga dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar anak (Rakhman & Taufiqurrahman, 2018).

Mariza dan Kusumastuti (2013) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berhubungan dengan kebiasaan jajan di sekolah dengan risiko sebesar 1,5 kali. Sejalan dengan hal itu, hasil skrining yang dilakukan Novia Lusi Perdana (2018) terhadap 10 orang siswa pada bulan Oktober 2017, di SD MI Yapisthon diperoleh hasil bahwa sebanyak 3 siswa tidak terbiasa melakukan sarapan pagi, dan lebih memilih jajan di luar sekolah. Adapun jajanan yang di pilih antara lain papeda, cimol, sate telur, dan pentol. Di sisi lain, sebanyak 70% siswa ternyata sudah terbiasa sarapan, namun siswa tersebut masih sering membeli jajanan di luar sekolah berupa jajanan seperti batagor, leker, cilok, dan cireng.

Oleh karena itu, sarapan sebaiknya mengandung makanan sumber karbohidrat, protein, tinggi serat, dan rendah lemak karena sarapan pagi pada anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak. Kebiasaan sarapan juga termasuk dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang.

5. Cara Memilih Jajanan Yang Aman

Makanan jajanan biasanya menggunakan bahan kimia, seperti boraks dan formalin sebagai bahan pengawet, pewarna tekstil, seperti *rhodamin*

(merah) dan *metanil yellow* (kuning) agar makanan menjadi lebih menarik. Makanan jajanan biasanya hanya mengandung karbohidrat dan garam yang hanya akan membuat cepat kenyang dan bisa mengganggu nafsu makan anak, hal ini dapat membuat masalah pada keseimbangan zat gizi yang dikonsumsi oleh anak. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian dalam memilih jajanan yang sehat dan aman (Fikawati dkk, 2017).

Makanan yang aman adalah yang bebas dari bahaya biologi (bakteri, virus, fungi/jamur, parasit, cacing dan lainnya), kimia (pewarna tekstil, boraks, dan lainnya), dan fisik (pecahan kaca, rambur, dan lainnya). Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko makanan dan minuman yang kita beli terpapar oleh cemaran biologi, kimia dan fisik. Misalnya:

- a. Hindari membeli makan di tempat yang kurang bersih (misalnya di dekat tempat pembuangan sampah) atau tempat yang terpapar polusi (misalnya terpapar debu atau asap kendaraan).
- b. Hindari membeli makanan/minuman dari penjual yang tidak melakukan praktik kebersihan diri yang baik, misalnya memiliki kuku panjang dan kotor, baju kotor, memegang makanan dengan tangan, memegang makanan setelah memegang uang (tanpa mencuci tangan sebelumnya), penjual yang sedang menderita penyakit menular seperti flu, batuk, sakit kulit.
- c. Membeli makanan pada penjual makanan/minuman yang menggunakan peralatan makan yang bersih dan memiliki fasilitas cuci piring yang baik.
- d. Hindari menggunakan wadah dari plastik untuk makanan/minuman yang panas.
- e. Hindari membeli makanan seperti bakso, cilok atau lontong yang memiliki tingkat kekenyalan yang berlebihan karena biasanya mengindikasikan makanan tersebut mengandung boraks.
- f. Hindari mengonsumsi makanan yang berwarna menyala seperti saus yang berwarna merah terang, sirup dengan warna yang mencolok. Warna-warna mencolok tersebut seringkali mengindikasikan penggunaan pewarna yang ilegal, seperti rhodamin B.

- g. Hindari membeli makanan (misalnya gorengan) yang dibungkus menggunakan kertas koran atau kertas yang kotor.
- h. Perhatikan bau dan penampakan fisik makanan (misalnya adanya lendir, jamur) saat membeli makanan.
- i. Hindari membeli makanan yang digoreng dengan minyak yang sudah dipakai berulang dan berwarna hitam.
- j. Saat membeli makanan atau minuman kemasan, pilih makanan atau minuman yang kemasannya dalam keadaan baik (masih tersegel baik, tidak bocor, tidak mengembung dan tidak penyok)
- k. Saat membeli makanan atau minuman kemasan, perhatikan tanggal kadaluarsa. Makanan yang telah melebihi tanggal kadaluarsa, jangan dikonsumsi karena mutu dan keamanan telah sangat berkurang
- l. Bila membeli buah potong, pilih buah yang terlihat segar, disimpan dalam wadah yang bersih, tertutup dan dikemas dalam plastik bening.

E. Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Definisi Perilaku Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2015). Sehubungan dengan masalah gizi, perilaku terhadap makanan (*Nutrition Behavior*) adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, sikap, dan praktek terhadap makanan serta unsur unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengelolaan makanan dan sebagainya sehubungan dengan kebutuhan kita.

Faktor-faktor yang ada di masyarakat dan lingkungan mempengaruhi perilaku anak sekolah. Salah satu perwujudan dari perilaku tersebut adalah pemilihan makanan jajanan anak selama di sekolah. Perilaku tersebut merupakan bentuk respons atau reaksi terhadap *stimulus* atau rangsangan dari luar organisme (orang). Namun, dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan sehingga respons dari tiap tiap orang berbeda.

Faktor-faktor yang membedakan respons terhadap stimulus tersebut disebut sebagai determinan perilaku. Faktor-faktor tersebut dibedakan menjadi dua, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal tersebut meliputi karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat *given* atau bawaan, misalnya tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik. Faktor lingkungan tersebut merupakan faktor yang sering dominan mewarnai perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2012).

2. Hubungan Perilaku Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar

Makanan jajanan dapat berupa minuman atau makanan dengan jenis, rasa, dan warna yang bervariasi dan menarik. Variasi rasa, jenis dan terutama warna merupakan hal yang dapat menarik minat anak sekolah untuk membeli makanan jajanan (Nuryani & Rahmawati, 2018). Perilaku jajan merupakan bentuk pemilihan makanan oleh individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah perilaku konsumsi jajan. Perilaku seorang anak adalah komponen penting yang berpengaruh dalam memilih jajanan. Perilaku jajan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan jajan (Lestari, 2021).

Kebiasaan anak senang jajan dapat berdampak buruk, sebab banyak makanan jajanan yang tidak aman dan tidak sehat. Perilaku memilih jajanan sering menjadi masalah utama pada anak usia sekolah, karena anak masih belum bisa memilah dan memilih mana jajanan yang sehat dan mana jajanan yang tidak sehat sedangkan anak usia sekolah mempunyai keinginan untuk mencoba dan meniru sesuatu yang mereka lihat. Perilaku tersebut dapat membuat anak salah dalam memilih jajanan, sehingga dapat mempengaruhi status gizi anak (Yurni, 2017).

Kebiasaan seseorang berhubungan dengan karakteristik personal dan faktor lingkungan. Dalam hal ini, lingkungan yang paling berpengaruh pada perilaku makan anak adalah keluarga dan sekolah. Ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat di rumah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak-anak. Anak cenderung untuk membeli makanan jajanan yang tersedia paling dekat keberadaannya. Oleh sebab itu, jajanan yang sehat seharusnya

tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses terhadap jajanan sehat tetap terjamin.

Faktor ketersediaan makanan jajanan yang sehat menjadi salah satu faktor dalam menentukan pemilihan makanan jajanan yang sehat pula (Lonto dkk, 2019). Perilaku jajan anak yang baik dipengaruhi oleh faktor lingkungan sebab anak belum mampu membedakan jajanan yang baik dengan yang tidak. Faktor lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap perilaku jajan anak adalah peran orang tua. Orang tua harus menjadi salah satu sumber informasi yang mampu mengarahkan anak dalam perilaku jajan.

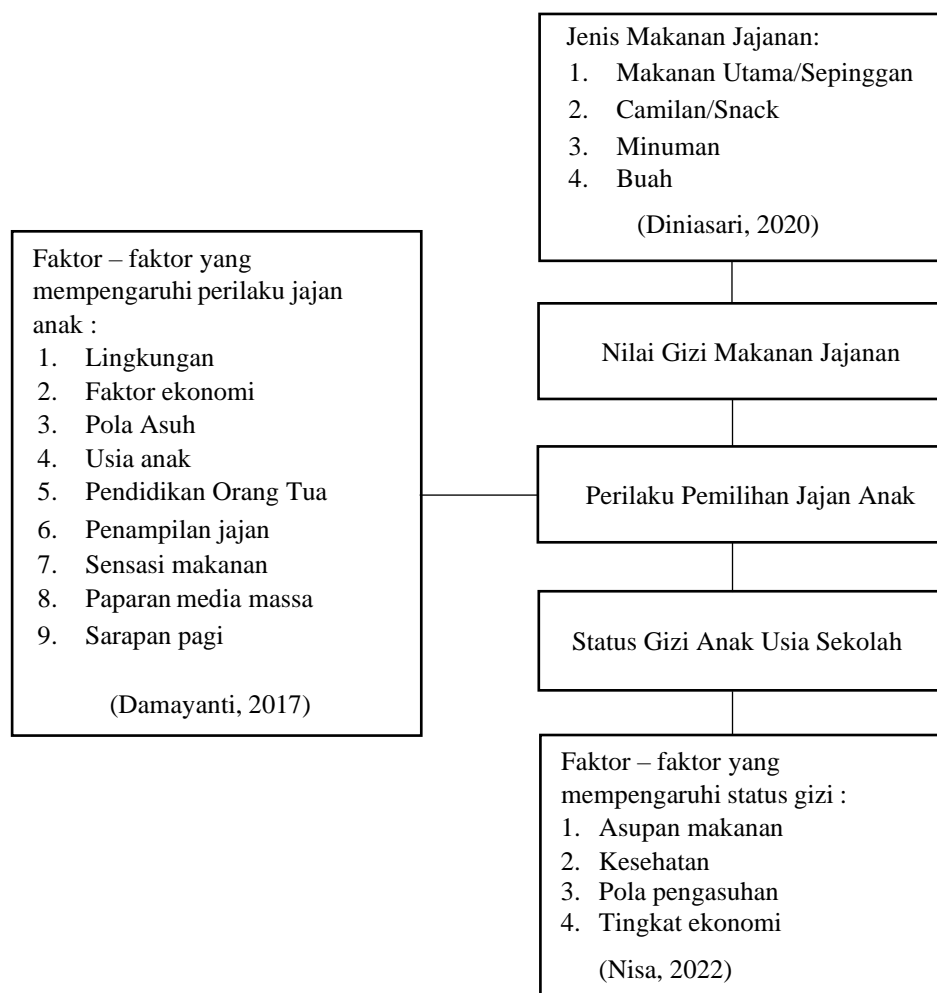
Terbentuknya perilaku juga dipengaruhi oleh lingkungan, salah satunya adalah dukungan sosial. Dalam hal ini dukungan yang paling berpengaruh selain keluarga adalah sekolah. Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan anak yang diperoleh dari konsumsi makanan jajanan di sekolah (Martin, 2017). Di samping itu juga dapat disebabkan oleh pengaruh teman sebaya karena teman sebaya merupakan faktor sosial yang juga mampu mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Menurut kebiasaan teman sebaya mempengaruhi anak dalam mengambil keputusan terkait pemilihan jajanan (Ida dkk, 2015).

Konsumsi jajanan berpengaruh terhadap status gizi anak. Jika konsumsi jajanan mengandung aneka jenis vitamin dan zat-zat yang baik maka status gizi anak akan baik sedangkan jika konsumsi jajan mengandung zat-zat yang berbahaya dan minim akan nilai vitamin maka status gizi anak akan buruk. Permasalahan status gizi anak usia sekolah pada saat ini tidak hanya sebatas pada masalah kelebihan gizi (obesitas). Selain obesitas, perilaku jajan anak yang tidak sehat khususnya di daerah perkotaan menjadi masalah utama risiko konsumsi makanan yang tidak aman dan higienis. Sebagian besar masalah gizi pada anak sekolah adalah kekurangan gizi, seperti anak yang pertumbuhannya terhambat (tinggi dan berat badan tidak sesuai standar normal) (Nasriyah dkk, 2021).

F. Kerangka Teori

Perilaku memilih jajanan sering menjadi masalah utama pada anak usia sekolah, karena anak masih belum bisa memilah dan memilih mana jajanan yang sehat dan mana jajanan yang tidak sehat sedangkan anak usia sekolah mempunyai keinginan untuk mencoba dan meniru sesuatu yang mereka lihat. Perilaku tersebut dapat membuat anak salah dalam memilih jajanan, sehingga dapat mempengaruhi status gizi anak (Yurni, 2017).

Kerangka teori Gambaran Jenis Jajanan, Perilaku Pemilihan Makanan dan Status Gizi Siswa SDN 1 Metro Pusat Kota Metro Tahun 2023 bisa dilihat pada gambar dibawah ini.



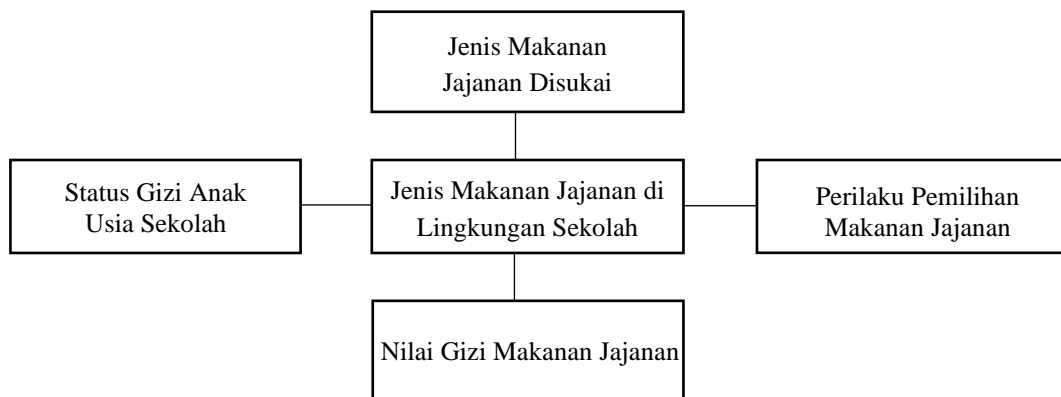
Gambar 1.

Kerangka Teori Gambaran Jenis Jajanan, Perilaku Pemilihan Makanan dan Status Gizi Siswa SDN 1 Metro Pusat Kota Metro Tahun 2023
Sumber : Damayanti (2017), Diniasari (2020) dan Nisa (2022)

G. Kerangka Konsep

Faktor-faktor yang ada di masyarakat dan lingkungan mempengaruhi perilaku anak sekolah. Salah satu perwujudan dari perilaku tersebut adalah pemilihan makanan jajanan anak selama di sekolah. Perilaku tersebut merupakan bentuk respons atau reaksi terhadap *stimulus* atau rangsangan dari luar organisme (orang). Namun, dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan sehingga respons dari tiap tiap orang berbeda (Notoatmodjo, 2012).

Kerangka konsep Gambaran Jenis Jajanan, Perilaku Pemilihan Makanan dan Status Gizi Siswa SDN 1 Metro Pusat Kota Metro Tahun 2023 bisa dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.
Kerangka Konsep Gambaran Jenis Jajanan, Perilaku Pemilihan Makanan dan Status Gizi Siswa SDN 1 Metro Pusat Kota Metro Tahun 2023

H. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Status gizi berdasarkan indeks IMT/U	Keadaan tubuh anak sekolah yang dinilai menggunakan indeks antropometri Z-score dengan indikator IMT/U anak usia 5-18 tahun.	Timbangan digital, Mikrotois, dan Tabel Antropometri Anak	Penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan menghitung umur.	IMT/U : a. Gizi buruk, jika indeks $< -3SD$ b. Gizi kurang, jika indeks $-3SD$ sd $< -2SD$ c. Gizi baik, jika indeks $-2SD$ sd $+1SD$ d. Gizi lebih, jika indeks $+1SD$ sd $+2SD$ e. Obesitas, jika indeks $> +2SD$ Sumber : PERMENKES Nomor 2 Tahun 2020	Ordinal
2.	Perilaku pemilihan makanan	Tindakan yang dilakukan responden dalam menentukan jajanan yang ingin di konsumsi.	Kuisisioner	Pemberian kuisisioner melalui angket berupa pernyataan yang diberikan kepada responden berjumlah 14 pernyataan.	Pernyataan positif: a. Selalu (S) = 4 b. Sering (SR) = 3 c. Jarang (JR) = 2 d. Tidak Pernah (TP) = 1 Pernyataan negatif: a. Selalu (S) = 1 b. Sering (SR) = 2 c. Jarang (JR) = 3 d. Tidak Pernah (TP) = 4 Sumber : Ifa Nita Safitri (2018) Kriteria: a. Perilaku positif jika $T \text{ hitung} > T \text{ mean}$ b. Perilaku negatif jika $T \text{ hitung} \leq T \text{ mean}$ Sumber: Sugiyono (2014)	Ordinal

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
3	Jenis Makanan Jajanan yang disukai	Berbagai macam kudapan yang dipersiapkan dan dijual di jalanan maupun di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut yang disenangi oleh siswa SDN 1 Metro Pusat Kota Metro.	Kuisisioner	Pemberian kuisisioner melalui angket berupa pernyataan yang diberikan kepada responden berjumlah 8 pernyataan	Pernyataan positif: a. Selalu (S) = 4 b. Sering (SR) = 3 c. Jarang (JR) = 2 d. Tidak Pernah (TP) = 1 Pernyataan negatif: a. Selalu (S) = 1 b. Sering (SR) = 2 c. Jarang (JR) = 3 d. Tidak Pernah (TP) = 4 Sumber : Ifa Nita Safitri (2018) Kriteria: a. Perilaku positif jika $T \text{ hitung} > T \text{ mean}$ b. Perilaku negatif jika $T \text{ hitung} \leq T \text{ mean}$ Sumber: Sugiyono (2014)	Ordinal
4.	Jenis Makanan Jajanan di lingkungan sekolah	Berbagai macam kudapan yang dipersiapkan dan dijual di depan kawasan SDN 1 Metro Pusat yang dapat langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut.	Formulir	Observasi beserta pendataan jenis makanan jajanan	Jenis Makanan Jajanan: a. Makanan utama/Sepinggan b. Cemilan/Snack c. Minuman d. Buah Sumber: Pratiwi Diniarsari (2020)	Nominal
5.	Nilai Gizi Makanan	Kandungan nutrisi berupa (energi, protein, lemak, karbohidrat, Ca, Fe, Zn) dari setiap jajanan per porsi yang dijual di depan kawasan SDN 1 Metro Pusat Kota Metro	TKPI 2017 dan Aplikasi Nutrisurvey	Penimbangan bahan disertai dengan perhitungan konversi nilai gizi makanan jajanan per porsi	Nilai gizi per porsi jenis makanan jajanan: a. Energi (kkal) b. Protein (gram) c. Lemak (gram) d. Karbohidrat (gram) e. Kalsium (mg) f. Zat besi (mg) g. Zink (mg)	Nominal