

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

1. Tingkat Pengetahuan Menurut Notoatmodjo

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda-beda. Secara garis besar dibagi dalam 6 tingkatan pengetahuan, yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk diantaranya adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima kata kerja untuk mengukur bahwa orang tau apa yang telah dipelajari antara lain, menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu 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 sebenarnya Aplikasi dapat diartikan juga sebagai penggunaan atau aplikasi hukum-hukum, rumus metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks dan situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menyebarkan materi untuk suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain kemampuan analisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian- bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formula-formula yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi yaitu kemampuan untuk melakukan *justifikasi* atau penelitian terhadap suatu materi atau objek Penelitian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria-kriteria yang telah ada. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*), sebaliknya apabila perilaku tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama (Notoatmodjo, 2012).

1. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman, dkk. (2013) faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya

pengajaran dan pelatihan, Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

b. Informasi/ Media Massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Semakin berkembangnya teknologi menyediakan bermacam-macam media massa sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

d. Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

e. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

f. Usia

Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

2. Pengukuran Pengetahuan

Menurut (Arikunto, 2017) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

a. Pertanyaan subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan essay digunakan dengan penilaian yang melibatkan factor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilaian dari waktu ke waktu.

b. Pertanyaan objektif

Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choise*), betul salah pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

Cara mengukur pengetahuan menurut (Arikunto, 2013) adalah dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya presentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu :

- Baik (76-100%)
- Sedang atau cukup (56-75%)
- Kurang (<55%)

B. Pengertian Prilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan, karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif, dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Triwibowo, 2015).

1. Pengertian Makanan Jajanan

FAO (*Food Agricultural and Organization*) mendefinisikan makanan jajanan sebagai makanan dan minuman yang di sajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lainnya, yang terlebih dahulu sudah di persiapkan, di masak di tempat produksi, di rumah atau di tempat berjualan. Makanan jajanan dapat berupa minuman atau makanan dengan jenis, rasa, dan warna yang bervariasi dan memikat. Variasi rasa, jenis dan terutama warna yang memikat dan menarik minat anak sekolah untuk membeli makanan jajanan (Aisyah, U. N. 2015).

2. Memilih Makanan Jajanan

Dalam pemilihan makanan jajanan ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan yaitu meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pengetahuan khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi dan motivasi dari luar. Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan

kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan (Febryanto, M. A. B. 2016).

3. Fungsi Makanan Jajanan

Menurut Febry (2010), makanan jajanan selain berfungsi sebagai makanan selingan, berperan juga sebagai sarana peningkatan gizi masyarakat. Makanan jajanan berfungsi untuk menambah zat-zat makanan yang kurang pada makanan utama. Selain itu, makanan jajanan juga berfungsi, antara lain :

- a. Sebagai sarapan pagi
- b. Sebagai makanan selingan yang dimakan di antara waktu makan makanan utama
- c. Sebagai makan siang terutama bagi mereka yang tidak sempat makan di rumah

4. Pengaruh Positif dari Makanan Jajanan

Kebiasaan jajan di sekolah sangat bermanfaat jika makanan yang dibeli itu sudah memenuhi syarat-syarat kesehatan, sehingga dapat melengkapi atau menambah kebutuhan gizi anak. Disamping itu juga untuk mencegah kekosongan lambung, karena setiap 3-4 jam sesudah makan, anak akan merasa lapar. Apabila anak merasa lapar, akan berpengaruh terhadap konsentrasinya sehingga anak tidak dapat memusatkan kembali pikirannya pada pelajaran yang diberikan oleh guru dikelasnya (Mavidayanti, H., 2016).

5. Pengaruh Negatif dari Makanan Jajanan

Aspek negatif makanan jajanan yaitu apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan kelebihan asupan energi yang dapat menyebabkan obesitas. Masalah lain pada makanan jajanan berkaitan dengan tingkat keamanan. Penyalahgunaan bahan kimia berbahaya atau penambahan bahan tambahan pangan yang tidak tepat oleh produsen pangan jajanan adalah salah satu contoh tingkat rendahnya pengetahuan produsen mengenai keamanan makanan jajanan. Ketidaktahuan produsen mengenai penyalahgunaan tersebut dan praktik higiene yang masih rendah merupakan faktor utama penyebab masalah keamanan makanan jajanan (Angraini, W., dkk. 2019).

6. Jenis-Jenis Makanan Jajanan

Seiring dengan perkembangan jaman yang pesat saat ini banyak sekali bermunculan beragam jenis makanan jajanan yang dapat ditemui di kantin, warung-warung, bahkan dipinggir jalan. Beragam makanan atau minuman ringan yang disenangi anak-anak yaitu makanan yang memiliki rasa manis, enak, dan warna-warni yang memikat serta memiliki struktur empuk semacam coklat, permen, jeli, biskuit, makanan ringan. Sedangkan golongan 10 minuman yaitu minuman berwarna-warni seperti es sirup, jelly, es susu, minuman ringan (Nasution, A. S. 2014).

Jenis makanan jajanan menurut Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi dalam Zentalian (2014) dapat digolongkan menjadi 3 (tiga) golongan yaitu :

- a. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, seperti : kue kecil-kecil, pisang goreng dan sebagainya.
- b. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti pecel, mie, bakso, nasi goreng dan sebagainya.
- c. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti : es krim, es campur, jus buah dan sebagainya.

7. Cara Memilih Makanan Yang Sehat

Kebanyakan anak sangat tergoda dengan makanan yang berwarna mencolok atau bentuknya menarik, padahal makanan tersebut justru tidak aman untuk dikonsumsi. Berikut beberapa tips aman memilih makanan yang sehat (Deputi bidang pengawasan keamanan pangan dan bahan berbahaya badan pengawasan obat dan makanan RI 2013).

- a. Amati warnanya

Amati apakah makanan tersebut berwarna mencolok atau jauh berbeda dari warna aslinya. Snack, kerupuk, mi, es krim yang berwarna terlalu mencolok ada kemungkinan telah ditambahi zat pewarna yang tidak aman.

- b. Cicipi rasanya

Biasanya lidah cukup jeli untuk membedakan mana makanan yang aman atau tidak. Makanan yang tidak aman umumnya berasa tajam, misal sangat gurih, membuat lidah bergetar dan tenggorakan gatal.

c. Cium aromanya

Bau apek atau tengik pertanda makanan tersebut sudah rusak atau terkontaminasi oleh mikroorganisme.

d. Amati komposisinya

Bacalah dengan teliti adakah kandungan bahanbahan makanan tambahan yang bahaya dan bisa merusak kesehatan.

e. Perhatikan kualitasnya

Perhatikan kualitas makanan, apakah masih segar atau sudah berjamur yang bisa menyebabkan keracunan. Makanan yang sudah berjamur menandakan proses tidak berjalan dengan baik atau sudah kadaluarsa.

f. Terdaftar di BPOM

Bila hendak membeli makanan impor, usahakan produknya telah terdaftar di BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan), yang bisa dicermati dalam label yang tertera di kemasannya.

8. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemilihan Jajanan

Pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan perilaku. Faktor – faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku berupa faktor intern dan ekstern. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu faktor terkait makanan, faktor personal berkaitan dengan pengambilan keputusan pemilihan makanan, dan faktor sosial ekonomi. Pengetahuan merupakan faktor intern yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan ini khususnya meliputi pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi, dan motivasi dari luar. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang diperoleh seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Pengetahuan gizi yang ditunjang dengan pendidikan yang memadai, akan menanamkan kebiasaan dan penggunaan bahan makanan yang baik (Bondika, 2011).

9. Perilaku Dalam Memilih Makanan Jajanan

Salah satu perilaku individu yang perlu dipertahankan atau diperbaiki adalah perilaku sehat. Perilaku sehat dapat disimpulkan yaitu semua kegiatan atau aktifitas seseorang yang terkait dengan upaya mempertahankan kesehatan, meningkatkan kesehatan dan menghindari sakit atau penyakit. Salah satu perilaku pemeliharaan kesehatan adalah perilaku gizi yaitu minum dan makan dengan menu seimbang. Hal ini berarti pola makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan gizi baik menurut jumlah atau jenisnya sesuai kebutuhan tubuh seseorang. Makanan jajanan merupakan salah satu penyumbang gizi bagi tubuh seseorang. Di dalam makanan jajanan juga terdapat zat-zat gizi yang bisa mempengaruhi kesehatan seseorang. Kebiasaan konsumsi makanan jajanan sudah menjadi bagian dari budaya keseharian sebagian besar masyarakat dan makanan jajanan juga sangat identik dengan anak usia sekolah baik sekolah dasar, sekolah menengah maupun sekolah tingkat atas. Berkaitan dengan hal ini, perilaku dalam memilih makanan jajanan pada anak sekolah dapat diartikan sebagai suatu tindakan mencari dan memilih makanan jajanan di sekitar sekolah (Notoatmodjo, 2012).

10. Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Jajan

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian Fitri (2012) menunjukkan bahwa, laki-laki memiliki frekuensi konsumsi makanan jajanan lebih sering dari pada perempuan. Hal tersebut dikarenakan zat gizi anak laki-laki lebih besar dari pada kebutuhan anak perempuan. Karena aktifitas anak laki-laki cenderung lebih besar dari anak perempuan, sehingga asupannya pun lebih besar laki-laki termasuk juga dalam hal konsumsi makanan jajanan.

b. Usia

Karakteristik individu, termasuk di dalamnya adalah usia, ikut mempengaruhi konsumsi makanan pangan seseorang. Anak usia sekolah dasar akan lebih banyak mengkonsumsi makanan jajanan daripada anak balita, karena anak usia sekolah sudah bisa memilih makanan apa yang disukai, mudah dipengaruhi oleh teman sebaya serta tersedianya variasi jajanan di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah yang mudah dijangkau.

c. Uang Saku

Pada umum nya anak sekolah diberi uang jajan hanya untuk keperluan jajan di sekolah. Dari hasil beberapa penelitian diketahui bahwa besar uang saku berhubungan dengan frekuensi jajan anak. Semakin besar uang saku yang diperoleh dari orangtua , maka semakin sering anak mengeluarkan uang untuk membeli makanan jajanan dan semakin beragam pula makan jajanan yang dibelinya. Pada usia sekolah dasar, semakin tinggi kelas, semakin tinggi uang jajanan yang diterima.

d. Kebiasaan Sarapan

Sarapan adalah makana yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, Yang terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk atau makanan kudapaan. Sarapan pagi menjadi sarana utama dari segi gizi untuk memenuhi kebutuhan energinya. Menurut para ahli gizi, sarapan sedikitnya mengandung 20- 30 % jumlah zat gizi yang dibutuhkan sehari.

Kondisi tidak sarapan akan menurunkan kadar gula darah sehingga penyaluran energy berkurang untuk kerja otak. Mempertahankan kadar gula normal, tubuh memecah simpanan glikogen. Bila cadangan habis, tubuh akan kesulitan memasok jatah energy dari gula darah ke otak, yang akhirnya menyebabkan badan gemetar, cepat lelah dan gairah menurun.

11. Pengukuran perilaku pemilihan makanan jajanan

Menurut (Azwar, 2012), pengukuran perilaku yang berisi pernyataan-pernyataan terpilih dan telah diuji reabilitas dan validitasnya maka dapat digunakan untuk mengungkapkan perilaku kelompok responden.

Kriteria pengukuran perilaku yaitu :

- Perilaku positif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner $> T_{mean}$
- Perilaku negatif jika nilai T skor yang diperoleh responden dari kuesioner $\leq T_{mean}$

Subyek memberi respon dengan empat kategori ketentuan, yaitu : selalu, sering, jarang, tidak pernah.

Dengan skor jawaban :

- a. Jawaban dari item pernyataan perilaku positif
- 1) Selalu (SL) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 4
 - 2) Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 3
 - 3) Jarang (JR) jika responden ragu-ragu dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 2
 - 4) Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 1
- b. Jawaban dari item pernyataan untuk perilaku negatif
- 1) Selalu (SL) jika responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 1
 - 2) Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 2
 - 3) Jarang (JR) jika responden ragu-ragu dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 3
 - 4) Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan melalui jawaban kuesioner skor 4

Menurut Azwar (2011) hasil ukur perilaku dibagi 2 yaitu perilaku positif bila $X > \text{mean}$ dan perilaku negatif bila $X < \text{mean}$. Interpretasi hasil skor dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$T = 50 + 10 \left(\frac{X_i - X}{S} \right)$$

Keterangan :

X_i = rata-rata skor item jawaban tiap responden

X = rata-rata skor keseluruhan responden

S = standar deviasi dari keseluruhan rata-rata item jawaban seluruh responden

Untuk mencari S digunakan rumus :

$$S^2 = \frac{\sum (X_i - X)^2}{n-1}$$

Keterangan :

S^2 = variasi skor pernyataan

n = jumlah responden

Sedangkan rumus T *mean* sebagai berikut :

$$\text{Skor } T \text{ mean} = \frac{\text{Skor } T \text{ responden}}{\text{Jumlah responden}}$$

Kriteria penelitain responden yakni jika T hitung $>$ T *mean*, berarti responden mempunyai perilaku positif, sedangkan jika nilai T hitung \leq T *mean*, berarti responden mempunyai perilaku negatif.

C. Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah

Kebutuhan gizi anak usia sekolah relatif lebih besar daripada anak dibawahnya, karena pertumbuhan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Perbedaan kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan dikarenakan anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Sedangkan perempuan sudah masuk masa baligh sehingga membutuhkan protein dan zat besi yang lebih banyak (Damayanti, D. 2013).

Golongan ini disebut golongan anak sekolah yang biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktifitas di luar rumah sehingga sering melupakan waktu makan. Makan pagi (sarapan) perlu diperhatikan untuk menjaga kebutuhan tubuh, dan supaya akan lebih mudah menerima pelajaran disekolah. Makanan anak usia sekolah seperti makanan orang dewasa. Bertambahnya berbagai ukuran tubuh pada proses tumbuh, salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi (Damayanti, D. 2013).

a. Protein

Protein dibutuhkan untuk membangun dan memelihara otot, darah, kulit dan jaringan serta organ tubuh. Pada anak, fungsi terpenting protein adalah untuk pertumbuhan.

b. Lemak

Lemak merupakan zat besi esensial yang berfungsi untuk sumber energi, penyerapan beberapa vitamin dan memberikan rasa enak dan kepuasan terhadap makanan. Selain fungsi tersebut, lemak juga sangat esensial untuk pertumbuhan, terutama untuk komponen membran sel dan komponen sel otak. Lemak yang

esensial untuk pertumbuhan anak disebut asam lemak linoleate dan asam lemak alpha linoleate.

c. Karbohidrat

Karbohidrat terdiri dari gula atau karbohidrat sederhana/ monosakarida (glukosa, fruktosa, dan galaktosa) atau disakarida (glukosa, laktosa, dan maltosa), tepung dan serat makanan merupakan sumber energi makanan. Tepung, glikogen dan serat makanan (selulosa, pektin) sebagai karbohidrat kompleks, tidak bisa dicerna sehingga tidak memberikan energi, tetapi masih sangat penting dalam mencegah penggunaan protein menjadi energi. Kelebihan konsumsi karbohidrat akan disimpan didalam tubuh glikogen atau lemak tubuh sehingga akan mengakibatkan kegemukan bahkan obesitas. Dengan demikian kebutuhan karbohidrat secara tidak langsung berperan dalam proses pertumbuhan.

d. Zat besi (Fe)

Zat besi (Fe) berperan sebagai sebuah komponen yang membentuk mioglobin, yakni protein yang mendistribusikan oksigen menuju otot, membentuk enzim, dan kolagen. Selain itu, zat besi juga berperan bagi ketahanan tubuh.

e. Zink

Penelitian tentang manfaat zinc untuk anak dari University of Toronto menyebut bahwa mineral yang satu ini juga penting untuk daya ingat. Zinc dinilai membantu mengendalikan komunikasi antar sel saraf sehingga daya ingat menjadi lebih tajam dan membantu anak belajar dengan lebih optimal.

1. Kecukupan Gizi Anak Sekolah

Pertumbuhan dan perkembangan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh nutrisi yang dikonsumsi sehari-hari. Mulai usia 7 tahun, anak mulai bersekolah, mulai berkenalan dengan suasana, lingkungan dan kebiasaan baru dalam kehidupannya yang mempengaruhi kebiasaan makan anak. Aktivitas yang padat mulai dari sekolah, kursus, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) hingga persiapan kerja keesokan harinya, membuat stamina anak cepat menurun jika tidak didukung asupan makanan dan gizi yang cukup dan seimbang. Agar stamina anak sekolah tetap fit selama mengikuti kegiatan di sekolah, maka diperlukan sarapan

pagi yang memenuhi kecukupan gizi. Energi dari sarapan pagi untuk anak dianjurkan sekitar 1/3 dari kebutuhan energi per hari (BPOM, 2013).

Pentingnya jajan saat di sekolah adalah agar kadar gula darah terkontrol dengan baik, sehingga anak tetap fokus pada pelajaran dan dapat melakukan aktivitas lainnya. Kecukupan gizi seseorang dipengaruhi oleh usia. Kelompok usia 10-12 tahun memiliki kecukupan gizi yang relatif lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 7-9 tahun, karena pertumbuhan yang relatif cepat terutama penambahan berat dan tinggi badan. Selain usia, jenis kelamin juga mempengaruhi kecukupan gizi. Terdapat perbedaan pertumbuhan dan perkembangan antar jenis kelamin, mulai usia 10 tahun kecukupan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (BPOM, 2013).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi (2019) Rata-Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari) Anak Umur 7–12 Tahun

Golongan Umur	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (kg)	Air (ml)	Serat (gr)
7-9 tahun	27	130	1650	40	55	250	1650	23
10-12 tahun (laki-laki)	36	145	2000	50	65	300	1850	28
10-12 tahun (perempuan)	38	147	1900	55	65	280	1850	27

2. Jenis PJAS Yang Perlu di Perhatikan

a. Contoh Jenis PJAS Sumber Tenaga

Zat tenaga atau energi diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebagian besar dibutuhkan dari bahan makanan sumber karbohidrat dan lemak. Kekurangan energi dapat menyebabkan mudah lelah, kurang konsentrasi, serta dapat menimbulkan marasmus. Berikut contoh jenis PJAS sumber tenaga yaitu : nasi goreng, lontong sayur lodeh, bihun goreng, singkong kukus, ubi jalar kuning kukus, dan lain-lain.

b. Contoh Jenis PJAS Sumber Zat Pembangun

Zat pembangun atau protein, penting untuk pertumbuhan fisik, perkembangan kecerdasan, dan mengganti sel-sel yang rusak. Protein didapatkan dari bahan makanan hewani atau tumbuh-tumbuhan (nabati). Kekurangan protein

dapat menyebabkan penurunan kesehatan/imunitas, kecerdasan dan kebugaran, serta terhambatnya pertumbuhan anak. Contoh jenis PJAS sumber zat pembangun yaitu: ayam goreng, tempe goreng, telur bebek asin, sate sapi, dan lain-lain.

c. Contoh Jenis PJAS Sumber Zat Besi

Zat besi adalah mineral yang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Tubuh membutuhkan zat besi untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi menyebabkan anemia gizi besi yang ditandai dengan wajah pucat dan lemah/letih. Contoh jenis PJAS sumber zat besi yaitu: hati ayam, abon sapi, telur bebek dadar, dan lain-lain.

d. Contoh Jenis PJAS Tinggi Serat

Serat dapat mempermudah pencernaan dalam usus serta memperlancar pembuangan zat sisa dalam tubuh. Kekurangan serat dapat menimbulkan gangguan pencernaan seperti susah buang air besar (sembelit). Contoh jenis PJAS tinggi serat yaitu: bubur manado tinotuan, peleceng kangkung, tempe murni goreng, keripik ubi, rujak, dan lain-lain.

e. Contoh Jenis PJAS Tinggi Lemak

Lemak menyediakan asam lemak essensial yang diperlukan tubuh serta membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K. Konsumsi lemak berlebih berakibat pada peningkatan berat badan yang dapat berlanjut menjadi kegemukan (obesitas). Bagi anak sekolah yang mengalami kelebihan berat badan, dianjurkan untuk mengurangi konsumsi PJAS yang tinggi lemak. Berikut contoh jenis PJAS tinggi lemak yaitu: sosis daging, burger daging sapi, dan lain-lain.

f. Contoh Jenis PJAS Tinggi Garam

Garam umumnya mengandung Natrium, dan biasanya sering terdapat pada makanan, bumbu penyedap, pengawet. Natrium berfungsi untuk mengatur tekanan darah, namun Natrium berlebih merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah. Konsumsi garam sebaiknya dibatasi 1 (satu) sendok teh setiap hari. Contoh jenis PJAS tinggi garam yaitu: bihun goreng instan, mi instan, burger daging sapi, keripik kentang dan lain-lain.

3. Jenis – Jenis Zat Gizi

Anak sekolah memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Di samping itu, anak memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faali dalam tubuh. Secara alami, komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki manfaat dan kerugian tertentu. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin A, contohnya kentang. Sedangkan beberapa makanan lain tinggi vitamin C tetapi kurang lemak, contohnya buah jeruk. Oleh karena itu, konsumsi pangan sehari-hari harus beraneka ragam untuk memenuhi berbagai kebutuhan zat gizi dan penyerapan zat gizi yang optimum. Peranan berbagai jenis bahan makanan yang dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi, dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan istilah “Tri Guna Makanan” yaitu sebagai sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.



Gambar 1. Tumpeng gizi seimbang

4. Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah yaitu anak yang berusia 6 sampai 12 tahun memiliki fisik lebih kuat dibandingkan dengan balita, memiliki sifat individual yang aktif, dimana mereka sedang dalam puncak pertumbuhan. Pada anak usia sekolah akan terus mendapatkan pematangan dalam keterampilan motorik halus maupun

motorik kasar dan dapat menunjukkan hasil yang signifikan dalam keterampilan kognitif, sosial, dan emosional. Makanan yang disukai maupun tidak disukai dibentuk saat usia sekolah, dan pemilihan makanan dipengaruhi oleh teman sebaya selain pengaruh dari orang tua (Haryanto, 2012).

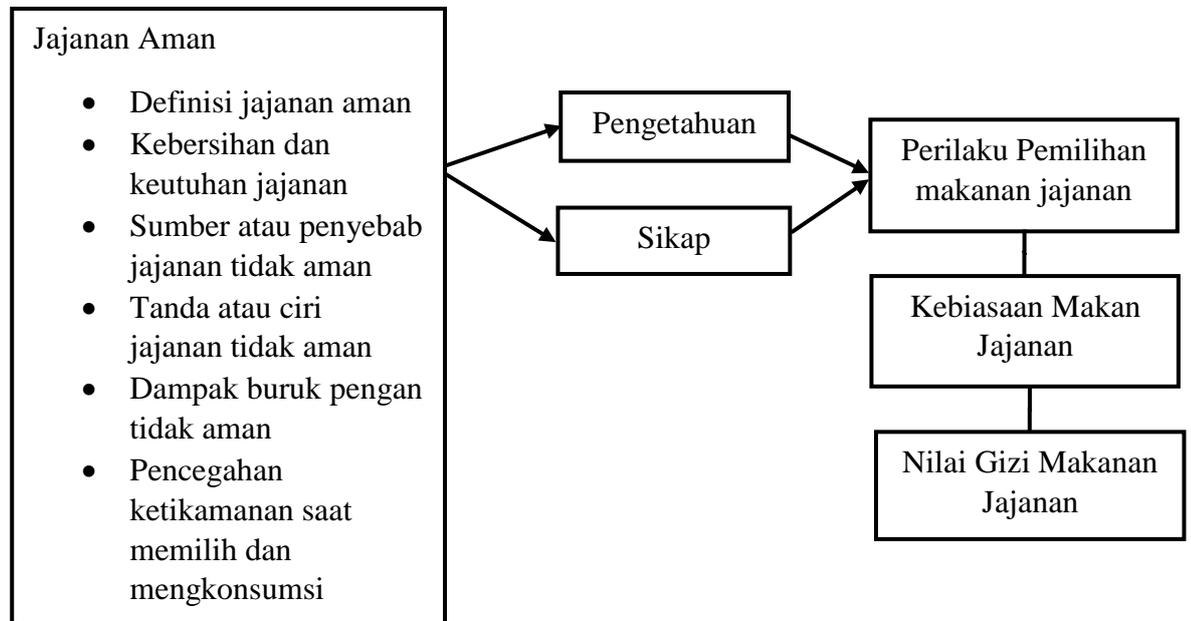
Anak usia sekolah pada umumnya mempunyai pola makanan dan asupan gizi yang tidak jauh berbeda dengan teman sebayanya. Peningkatan nafsu makan secara alami menyebabkan peningkatan konsumsi makan. Anak – anak menghabiskan banyak waktunya disekolah, mereka akan menyesuaikan dengan acara sekolah yang lebih bersifat rutin sehingga anak perlu energi yang lebih banyak. Anak usia sekolah cenderung mengonsumsi makanan dalam bentuk cemilan (Almatsier, dkk. 2011).

Anak sekolah biasanya mempunyai kebiasaan mengonsumsi jajanan berkalori tinggi dan rendah serat, sehingga sangat rentan untuk terjadi masalah gizi seperti kegemukan atau obesitas. Jajan merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh anak-anak. Di satu sisi jajan mempunyai aspek yang positif, dan dalam segi lainnya jajan juga bisa bermakna negatif. Jajan bisa diartikan makan diantara rentang waktu antara makan pagi dan makan siang yang relatif panjang, sehingga anak-anak memerlukan asupan gizi tambahan diantara kedua waktu tersebut (Istianty, dkk. 2014).

Permasalahan status gizi anak usia sekolah pada saat ini tidak hanya terbatas pada masalah kelebihan gizi (obesitas). Selain obesitas, perilaku jajan anak yang tidak sehat khususnya di daerah perkotaan menjadi masalah utama 8 terkait dengan risiko konsumsi pangan yang tidak aman dan *hygiene*. Sebagian besar masalah gizi pada anak sekolah adalah kekurangan gizi, seperti anak yang pertumbuhannya terhambat (tinggi dan berat badan tidak sesuai standar normal) (Hardiansyah, dkk. 2017).

D. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan wadah yang menerangkan variable atau pokok permasalahan yang terkandung dalam penelitian, dengan demikian, kerangka teoritis disusun agar penelitian diyakini kebenarannya.



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari Direktorat Bina Gizi (2011) dan Shepherd (1999) dalam Aprilia (2014).

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini yang berjudul gambaran tingkat pengetahuan, perilaku pemilihan jajanan kantin, dan kandungan gizi jajanan kantin di SD Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun 2023.



Gambar 3. Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan makanan jajanan	kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat.	Kuesioner	Wawancara	Skor : 1. Pernyataan Benar : 1 Salah : 0 Kriteria : 1. Baik : 76-100% 2. Sedang atau cukup (56-75%) 3. Kurang (<55%)	Ordinal
2.	Perilaku pemilihan jajanan	Suatu tindakan mencari dan memilih makanan jajanan di sekitar sekolah	Skala Likert	Wawancara	1. Pernyataan positif Selalu (S) = 4 Sering (SR) = 3 Jarang (JR) = 2 Tidak pernah (TP) = 1 2. Pernyataan negative Selalu (S) = 1 Sering (SR) = 2 Jarang (JR) = 3 Tidak pernah (TP) = 4 Azwar (2012) Kriteria : 1. Perilaku positif jika T hitung > T mean 2. Perilaku negative jika T hitung ≤ T mean Azwar (2011)	Ordinal

3.	Kebiasaan Makanan Jajanan	Sering tidaknya anak sekolah dasar mengonsumsi makanan jajanan pada frekuensi jajanan dalam sehari	kuisisioner Form FFQ	Wawancara	Kategori Form FFQm 1. Jarang jika 1-2x/minggu 2. Sering jika 3-5x/minggu 3. Tidak Pernah (Andari, dkk, 2022)	Ordinal
4.	Nilai gizi makanan jajanan	Jumlah kalori dari makanan jajanan yang dikonsumsi oleh anak sekolah ± 300 kkal (A pramono & M sulchan, 2014) Jumlah protein pada anak sekolah untuk laki-laki usia 10-12 tahun yaitu 50 gr dan untuk perempuan usia 10-12 tahun yaitu 55 gr (AKG 2019) Jumlah Fe pada anak sekolah untuk laki-laki usia 10-12 tahun yaitu 8 gr dan untuk perempuan usia 10-12 tahun yaitu 8 gr (AKG 2019)	Konversi TKPI	Observasi	Energi : 1. Baik : 300 kkal 2. Kurang : < 300 kkal Protein : 1. Baik : 5 gr 2. Kurang : < 5 gr (Pd Purnawijaya, 2018) Fe : 1. Baik = 8 gr 2. Kurang = <8 gr (AKG 2019)	Ordinal

		Jumlah Zink pada anak sekolah untuk laki-laki usia 10-12 tahun yaitu 8 gr dan untuk perempuan usia 10-12 tahun yaitu 8 gr (AKG 2019)			Zink = 1. Baik = 8 gr 2. Kurang = <8 gr (AKG 2019)	
--	--	---	--	--	---	--