

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Jajanan

A.1 Pengertian Pola Jajanan

Pola jajanan merupakan cara yang dilakukan seseorang dalam pemilihan jenis jajanan. Pola jajanan sangat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut terutama pada anak sekolah diantaranya, jajanan anak yang tidak teratur. Dari beberapa jenis jajanan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan gigi serta makanan yang mudah melekat pada permukaan gigi akan mempercepat proses pembentukan karies gigi. Jenis jajanan yang berpengaruh terhadap proses pembentukan karies gigi yaitu dari berbagai macam jajanan yang mengandung kariogenik seperti makanan manis, permen, kue dan coklat yang membuat anak-anak sangat mudah mengalami kerusakan gigi yaitu karies. Hal ini disebabkan karena makanan yang mengandung karbohidrat seperti gula dan sukrosa akan mudah melekat pada gigi yang dapat diragikan oleh bakteri tertentu dan membentuk asam sehingga akan menjadi plak dan jika dalam waktu yang lama tidak langsung dibersihkan maka akan merusak struktur gigi. Jajanan adalah suatu makanan yang dapat dikonsumsi secara instan dan disukai oleh usia dewasa maupun anak-anak. Sebagian besar anak-anak sangat menyukai jajanan karena mereka menyukai jajanan dengan bentuk yang beraneka ragam, warna yang mencolok dan memiliki rasa yang enak. Jajanan dikenal *street food* merupakan jenis makanan yang biasanya dijual dipinggir jalan, kaki lima, pasar, terminal, pemukiman, dan tempat lainnya. Jajanan memiliki keunggulan namun jajanan juga diduga masih beresiko terhadap kesehatan (Rahmawati, et.al., 2022).

Mengonsumsi jajanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan penurunan status gizi dan meningkatkan angka kesakitan pada anak sekolah. Kebiasaan jajanan atau mengonsumsi makanan jajanan yang

salah di massa kanak-kanak, dapat menimbulkan penyakit yang sifatnya akut dan kronis. Sedangkan apabila anak jajanan sembarangan dapat memicu timbulnya berbagai macam penyakit berbahaya (Conterius, 2024).



Gambar 2.1 Jenis Jajanan Anak Sekolah

A.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Jajanan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku pola makanan jajan pada anak yaitu :

1. Faktor uang untuk jajanan

Besarnya uang untuk jajanan yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli mereka terhadap makanan. Semakin besar uang untuk jajanan yang didapatkan, semakin besar kemampuan membeli makanan dan mendorong konsumsi berlebih.

- ## 2. Faktor teman sebaya

Teman sebaya merupakan faktor yang dominan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan.

- ### 3. Faktor pengetahuan

Pengetahuan anak sekolah tentang makanan jajanan dapat memengaruhi perilaku konsumsi mereka. Sekolah dapat bekerja sama dengan Dinas Kesehatan dan Puskesmas untuk memberikan penyuluhan tentang makanan jajanan kepada anak sekolah.

4. Faktor peran orang tua

Peran orang tua terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan juga memengaruhi pola jajanan anak.

Faktor lain Jenis kelamin, Kebiasaan membawa bekal, Sikap. Pola makan secara umum memiliki tiga komponen, yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

Menurut Anonim (2023) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengkonsumsi jajanan yaitu :

1. Jenis Makanan Jajanan

Jenis jajanan yang sering ditemui adalah berupa makanan utama (mie, bakso, dll), snack (permen, kerupuk, dll), minuman (jus kemasan, es krim, teh instan, dll), buah –buahan (rujak, sop buah, dll)

2. Fungsi Makanan Jajanan

Ada beberapa fungsi makanan jajanan yaitu :

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

3. Dampak Makanan Jajanan

Bagi anak-anak sekolah, makanan jajanan merupakan pengenalan dengan beragam jenis makanan sehingga menumbuhkan kebiasaan penganekaragaman makanan sejak kecil. Makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan (termasuk dalam hal cara pengolahan makanan jajanan, penggunaan zat warna yang bukan pewarna makanan, cara penyajian, dan lain-lain) sewaktu-waktu dapat mengancam kesehatan anak. Mengakibatkan berkurangnya nafsu makan anak di rumah.

4. Syarat Jajanan Aman untuk kesehatan gigi dan mulut

Menurut Anonim (2021) ada beberapa jenis jajanan yang aman untuk kesehatan gigi dan mulut untuk menghindari dampak buruk dari makanan jajanan diantaranya :

- a) Tidak mengandung gula, garam, dan lemak berlebih.

- b) Tidak mengandung MSG berlebih.
- c) Tidak ada zat pengawet berbahaya.
- d) Memiliki nilai gizi seimbang.
- e) Pengaruh Makanan Jajanan
- f) Memenuhi kebutuhan energi.
- g) Mengandung banyak serat dan air untuk menjaga pH saliva agar tetap aman

Makanan jajanan aman adalah makanan jajanan yang tidak mengandung bahaya keamanan pangan, yang terdiri dari cemaran biologis / mikrobiologis, kimia dan fisik yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan manusia. Makanan aman harus terjamin hygiene dan sanitasinya selama proses penanganan makanan, mulai dari persiapan, pembuatan hingga penyajian makanan. Hal ini bertujuan untuk menghindari penyakit infeksi atau penyakit lainnya.

5. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan

Biasanya anak-anak mengkonsumsi jajanan yaitu pada waktu istirahat di sekolah

Sebaiknya makanlah jajanan yang mengandung :

- a) Protein
- b) Lemak
- c) Karbohidrat
- d) Vitamin dan mineral

5. Waktu yang sering digunakan anak untuk jajan

Menurut Rahmawati, et.al (2022), anak-anak sering jajan terutama di waktu senggang seperti saat istirahat sekolah, setelah pulang sekolah, atau saat sedang bermain di luar rumah. Selain itu, jajan juga bisa terjadi saat mereka mengikuti kegiatan di luar rumah, misalnya saat liburan atau kunjungan ke tempat tertentu. Berikut adalah waktu-waktu yang umum anak-anak jajan:

1. Saat istirahat sekolah:
Di sekolah, anak-anak sering jajan saat istirahat atau setelah pelajaran berakhir.
2. Setelah pulang sekolah:
Setelah pulang sekolah, anak-anak mungkin ingin jajan untuk mengisi waktu luang mereka.
3. Saat bermain di luar rumah:
Ketika bermain di luar rumah, anak-anak mungkin ingin jajan untuk mengisi waktu atau karena pengaruh teman-teman.
4. Saat liburan atau kunjungan:
Liburan atau kunjungan ke tempat tertentu dapat memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk jajan karena mereka lebih leluasa untuk membeli makanan atau minuman ringan.
5. Waktu ngemil:
Beberapa orang tua juga memberikan waktu ngemil khusus untuk anak-anak di antara waktu makan utama, yang juga dapat menjadi waktu jajan.

6. Cara Memilih Jajanan Sehat

Jajanan yang aman sebaiknya menyediakan dari rumah karena sudah mengetahui kualitas dari makanan tersebut dan kandungan gizinya, namun bila terpaksa harus membeli, berikut ini tips yang dapat dilakukan. Sebaiknya membawa bekal dari rumah karena bisa mengontrol tentang kualitas makanan yang dibawa.

- a) Memilih pangan dalam kondisi baik.
- b) Belilah makanan ditempat yang bersih.
- c) Memilih pangan dalam keadaan tertutup.
- d) Hindari jajanan warna mencolok, rasa dan aroma menyengat.
- e) Memperhatikan kualitas makanan.
- f) Mengamati label makanan meliputi nama pangan olahan daftar bahan yang digunakan, expire date / keterangan kadaluwarsa, kode produksi, keterangan kandungan gizi.
- g) Jika makanan basah perhatikan fisik dari makanan (bau dan warna).

7. Hubungan pola jajan dengan kesehatan gigi

Beberapa hal yang bisa mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut pada anak diantaranya, jajanan anak yang tidak teratur. Dari beberapa jenis jajanan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan gigi serta makanan yang mudah melekat pada permukaan gigi akan mempercepat proses pembentukan karies gigi. Jenis jajanan yang berpengaruh terhadap proses pembentukan karies gigi yaitu dari berbagai macam jajanan yang mengandung kariogenik seperti makanan manis, permen, kue dan coklat yang membuat anak-anak sangat mudah mengalami kerusakan gigi yaitu karies. Hal ini disebabkan karena makanan yang mengandung karbohidrat seperti gula dan sukrosa akan mudah melekat pada gigi yang dapat diragikan oleh bakteri tertentu dan membentuk asam sehingga akan menjadi plak dan jika dalam waktu yang lama tidak langsung dibersihkan maka akan merusak struktur gigi. jajanan merupakan makanan dan minuman yang telah disajikan oleh penjual kaki lima dan biasanya dikonsumsi oleh anak-anak secara langsung atau dibawa sebagai bekal. Banyaknya jenis jajanan yang ditawarkan disekolah yang menjadikan anak-anak terbiasa untuk membeli jajanan, namun tidak semua jenis jajanan baik untuk dikonsumsi. Mengonsumsi jajanan kariogenik dengan frekuensi yang sering dapat meningkatkan produksi asam dalam mulut. Setelah mengonsumsi jajanan kariogenik 5-15 menit setelahnya pH saliva akan turun. Hubungan frekuensi jajanan kariogenik dengan terjadinya karies gigi berkaitan dengan pembentukan plak dipermukaan gigi. Sisa-sisa makanan yang melekat pada gigi akan menimbulkan plak yang akhirnya ditumbuhi oleh bakteri yang bisa mengubah glukosa menjadi asam (Wahyuni, 2022).

B. Karies Gigi

B.1 Definisi Karies Gigi

Karies gigi merupakan salah satu masalah pada kesehatan mulut yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan masyarakat. Kejadian karies gigi banyak dialami baik oleh anak-anak maupun orang dewasa.

Karies gigi umumnya terjadi di negara berkembang dibandingkan di negara maju karena prevalensi karies gigi di negara maju terus menurun, sedangkan pada negara berkembang prevalensi karies gigi cenderung terus meningkat. Tingginya angka kejadian karies gigi memerlukan penanganan yang optimal, terutama dalam pencegahan kejadian karies gigi pada anak.

Karies gigi merupakan sebuah penyakit infeksi yang merusak struktur gigi, penyakit ini menyebabkan gigi berlubang, jika tidak ditangani, penyakit ini dapat menyebabkan nyeri, gangguan tidur, penanggalan gigi, infeksi, berbagai kasus berbahaya dan bahkan kematian. Karies gigi pada tahap awal tidak menimbulkan rasa sakit namun pada tahap lanjut dapat menimbulkan adanya rasa sakit, baik pada gigi yang terkena dan juga daerah sekitar gigi tersebut. Apabila invasi bakteri sudah sampai ke pulpa gigi yang terdiri dari pembuluh darah dan saraf gigi, dapat terjadi infeksi pada pulpa yang disebut dengan pulpitis yang akan menyebabkan rasa sakit yang sangat berdenyut. (Hidayati S, dkk., 2021)

B.2 Faktor Etiologi Penyebab Terjadinya Karies Gigi

Menurut Rachmawati, dkk (2022) karies disebabkan oleh banyak faktor. Penyebab utama terjadinya karies antara lain interaksi dari beberapa faktor antara lain bakteri, karbohidrat yang difermentasi, dan gigi yang rentan. Gula dan pati yang berasal dari sisa makanan dalam rongga mulut dimetabolisme oleh bakteri yang terdapat pada plak gigi, kemudian membentuk asam organik yang dapat menurunkan pH di mulut dan menyebabkan hilangnya beberapa ion mineral pada permukaan gigi, ketika kejadian ini terus berulang maka demineralisasi yang terjadi bisa lebih besar daripada remineralisasi pada gigi sehingga membentuk karies gigi.

1. Bakteri (*Mikroorganisme*)

Beberapa mikroorganisme dapat menghasilkan asam yang mengakibatkan gigi mengalami demineralisasi antara lain

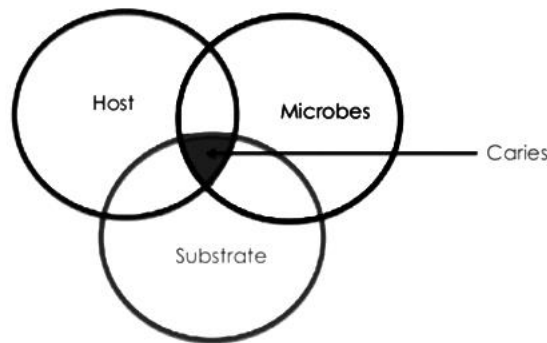
mikroorganisme dari golongan *streptococci*, *lactobacilli*, *diphtheroids*, *yeast*, *staphylococci*, dan beberapa *strain sarcine*. Menurut beberapa studi, *Streptococcus mutans* merupakan bakteri yang paling sering menyebabkan karies.

2. Karbohidrat yang difermentasi (*Substrate*)

Asam terlibat dalam proses awal terjadinya karies melalui produk yang dihasilkan mikroorganisme dan melalui metabolisme karbohidrat. Substrat karbohidrat yang berasal dari sisa makanan pada rongga mulut menjadi sumber makanan bagi bakteri, kemudian bakteri memproduksi asam yang mampu membuat gigi terdemineralisasi. Segainya perlu diperhatikan dalam diet konsumsi makanan, konsumsi makanan yang dapat menyebabkan karies (kariogenik) tanpa diikuti kebersihan gigi dan mulut yang baik dan adanya bakteri dapat menyebabkan terjadinya karies.

3. *Host*

Saliva merupakan komponen *host*. Aliran dilusi, *buffer*, dan kemampuan remineralisasi saliva dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meregulasi perkembangan atau terhentinya karies melalui beberapa cara. Proses hilangnya ion mineral terutama kalsium dan fosfat dari email gigi dinamakan demineralisasi, sedang remineralisasi merupakan proses kembalinya ion mineral tersebut pada email gigi. Demineralisasi terjadi ketika pH di bawah 5,5 dan lingkungan rongga mulut dalam kondisi asam. Perkembangan karies gigi dapat terjadi karena proses demineralisasi berulang, disebabkan asam yang dihasilkan oleh bakteri dan remineralisasi oleh saliva yang tidak adekuat.



Gambar 2.2 Penyebab Terjadi Karies

B.3 Proses Terjadinya Karies Gigi

Menurut Waty S, dkk., (2023) proses terjadinya karies gigi diawali dengan endapan pelikel saliva yang menutupi email gigi, dan kemudian mikroorganisme menempel yang dinamakan plak. Mikroorganisme yang menempel pada plak gigi menyebabkan pH plak menurun sehingga menyebabkan demineralisasi email gigi. Jika ini terjadi berulang kali, karies gigi akan terjadi.

B.4 Indeks Karies Gigi

Indeks karies gigi adalah angka yang menunjukkan klinis penyakit karies gigi. Indeks karies yang bisa dipakai adalah :

Indeks def-t (def-teth)

- d = decay : - Gigi karies yang masih dapat ditambal
 - Karies sekunder yang terjadi pada gigi dengan tambalan
 - Gigi dengan tambalan sementara
- e = ekstraksi : - Gigi susu yang dicabut karena karies
 - Gigi karies dengan indikasi pencabutan
- f = filling : - Gigi dengan tambalan tetap

B.5 Pencegahan Karies

Menurut Pane (2024) ada beberapa hal yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya karies gigi yaitu :

1. Menyikat gigi dan menggunakan benang gigi

Sikat gigi setidaknya dua kali sehari dengan pasta gigi yang mengandung *fluoride*, terutama setelah makan. Selain itu, gunakanlah benang gigi untuk membersihkan sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi.

2. Berkumur menggunakan air garam

Untuk membersihkan gigi secara maksimal dan mencegah terjadinya kerusakan gigi, Anda dapat berkumur menggunakan obat kumur yang mengandung *fluoride* setelah menyikat gigi. Jika obat kumur tersebut tidak tersedia, buatlah obat kumur sendiri di rumah dengan memanfaatkan larutan air garam untuk berkumur.

3. Mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis

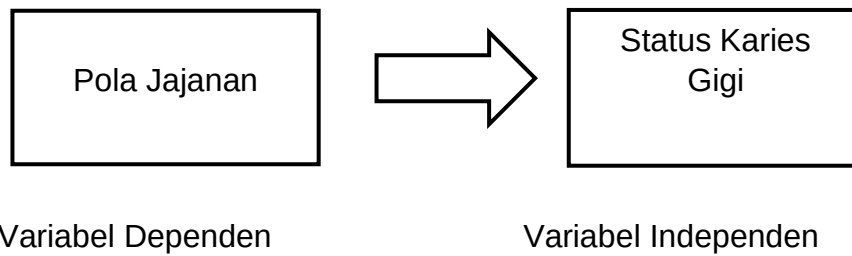
Gula yang terkandung dalam makanan dan minuman manis bisa menghasilkan cairan asam yang nantinya dapat merusak lapisan gigi. Oleh karena itu, sebaiknya membatasi jumlah asupan makanan dan minuman manis.

4. Rutin memeriksakan gigi

Memeriksa gigi secara teratur dapat menjaga gigi tetap sehat. Keberadaan karies gigi juga dapat terdeteksi sejak dini dan bisa segera ditangani. Idealnya, seseorang perlu setidaknya 2 kali pergi ke dokter gigi dalam setahun.

C. Kerangka Konsep

Menurut Iriani, dkk., (2022) kerangka konsep ialah pertautan antara teori yang mendukung sebuah penelitian sehingga memberikan penjelasan secara lugas dan gamblang tentang suatu topik yang akan dibahas. Kerangka konsep menjadi barometer sistematisnya penyusunan sebuah penelitian yang biasanya digambarkan dalam bentuk bagan keterkaitan antara suatu variabel dengan variabel lainnya. Kerangka konsep pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



D. Definisi Operasional

1. Pola jajanan adalah kebiasaan memakan jajanan yang tidak baik untuk kesehatan gigi dan mulut pada anak sekolah melalui kuesioner yang dibagikan dengan hasil penilaian dengan 2 kategori yaitu :
 - a. Baik : skor 1-18
 - b. Tidak baik : skor 19-36
2. Status karies gigi (def-t) adalah pengukuran indeks def-t yang diukur melalui pemeriksaan rongga mulut secara langsung terhadap siswa/i dan mengkategorikannya menjadi 4 kategori yaitu :
 - Sangat Rendah: 0,0 - 1,1
 - Rendah: 1,2 - 2,6
 - Sedang: 2,7 - 4,4
 - Tinggi: 4,5 - 6,5
 - Sangat Tinggi: > 6,6