

BAB II **TINJAUAN PUSTAKA**

A. Jajanan Sehat

1. Definisi Jajanan

Makanan jajanan atau yang lebih dikenal dengan *street food* adalah makanan dan minuman cepat saji yang dijual pedagang kaki lima di pinggir jalan dan sering ditemukan di sekolah-sekolah. Jajanan ini dijual dalam berbagai bentuk, warna, rasa, serta ukuran yang menarik. Makanan ini sangat populer dikalangan menengah kebawah khususnya anak-anak karena mudah di akses, dan harganya relatif terjangkau (*Food Agricultural Organization*, 2023).

Jajanan kaki lima dapat menjawab tantangan masyarakat terhadap makanan yang murah, mudah, menarik, dan bervariasi. Anak-anak sekolah umumnya setiap hari menghabiskan $\frac{1}{4}$ waktunya di sekolah. Sekitar lima persen anak-anak tersebut membawa bekal dari rumah. Mereka lebih terpapar pada makanan jajanan kaki lima dan mempunyai kemampuan untuk membeli makanan tersebut. Jajanan banyak dijumpai di lingkungan sekitar sekolah dan rutin dikonsumsi sebagian besar anak sekolah (Adriani Merryana, 2016).

2. Makanan Sehat

Makanan sehat adalah makanan yang aman dikonsumsi yaitu makanan yang bersih dan bergizi mengandung protein, vitamin dan mineral. Makanan jajanan aman adalah makanan jajanan yang tidak mengandung bahaya keamanan pangan, yang terdiri dari cemaran biologis atau 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 (Kemenkes RI, 2023).

Dalam buku Adriani Merryana (2016) berjudul pengantar gizi masyarakat keamanan pangan jajanan sekolah perlu lebih diperhatikan karena berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Makanan yang sering menjadi sumber keracunan adalah makanan ringan dan jajanan, karena biasanya makanan ini merupakan hasil produksi industri makanan rumahan yang kurang dapat menjamin kualitas produk olahannya.

Makanan jajan anak sekolah cenderung menggunakan bahan pengawet, pewarna, aroma, penyedap, dan pemanis, sehingga mengancam kesehatan anak. Persoalan itu merupakan masalah keamanan dimana masih ditemukannya produk makanan yang tidak memenuhi persyaratan mutu dan keamanan yang menyebabkan banyaknya kasus keracunan makanan. Disamping masih rendahnya pengetahuan pangan dan tanggung jawab produsen serta rendahnya pengetahuan dan kepedulian konsumen tentang mutu dan keamanan pangan.

Menurut penelitian pengawasan obat dan makanan sebagian makanan jajanan anak sekolah itu mengandung bahan kimia berbahaya. Dari 163 sampel jajanan anak yang diuji di 10 provinsi, sebanyak 80 sampel atau 50 persennya tak memenuhi syarat mutu dan keamanan. Kebanyakan jajanan yang bermasalah itu mengandung boraks, formalin, zat pengawet, zat pewarna berbahaya, serta tak mengandung garam beryodium. Sedikitnya 19.465 jenis makanan dijadikan sampel pengujian tersebut. Hasilnya, sebanyak 5,6% sampel tidak layak diedarkan. Sebanyak 185 item mengandung pewarna berbahaya, 94 item mengandung boraks, 74 item mengandung formalin, dan 52 item mengandung benzoat atau pengawet dalam kadar berlebih.

3. Fungsi Makanan Jajanan

Menurut Kementerian Kesehatan RI, 2017 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.

4. Ciri-Ciri Jajanan Sehat

Makanan jajanan anak sekolah mempunyai peran penting dalam memberikan asupan energi dan gizi bagi peserta didik/siswa sekolah. Namun, keamanan makanan jajanan anak sekolah masih perlu menjadi perhatian kita semua, masih sekitar 40 – 44% makanan jajanan anak sekolah tidak memenuhi syarat Kesehatan (Kemenkes RI, 2014).

Ciri-ciri jajanan sehat menurut Harian, 2021 yaitu :

- a. Tidak mengandung MSG

Jajanan pada umumnya banyak mengandung MSG sebagai penyedap rasa agar terasa lebih gurih dan sedap, akan tetapi MSG merupakan zat yang

berbahaya bagi tubuh manusia. Pilihlah jajanan yang tidak mengandung MSG yang berlebihan, seperti salad buah, pancake, dan sebagainya.

- b. Makanan yang mengandung minyak berlebihan tidak baik dikonsumsi
Jajanan yang mengandung minyak biasanya adalah jenis gorengan yang banyak digemari oleh masyarakat. Minyak dapat memberikan berbagai macam dampak buruk bagi kesehatan tubuh, bahkan dapat menimbulkan berbagai macam penyakit.
- c. Mengandung serat yang cukup
Ciri jajanan sehat yang lainnya adalah mengandung serat yang cukup. Jajanan yang mengandung serat dapat membantu tubuh manusia untuk melakukan metabolisme dan melancarkan sistem pencernaan
- d. Dimasak dengan matang
Makanan yang dikonsumsi dengan kondisi setengah matang bahkan mentah memiliki pengaruh yang buruk bagi kesehatan tubuh manusia sebab dalam makanan mentah, bakteri di dalamnya tidak mati.
- e. Mengandung nutrisi
Makanan dan jajanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan nutrisi yang baik bagi tubuh manusia. Melansir dari situs resmi Kementerian Kesehatan, makanan sehat harus mengandung zat-zat seperti protein sebagai sumber kecerdasan, kekebalan, dan pertumbuhan, lemak sebagai sumber kecerdasan dan kekebalan tubuh manusia, karbohidrat sebagai sumber energi, kekuatan, dan tenaga, vitamin mineral sebagai sumber kesehatan, kebugaran, dan kekebalan tubuh manusia.
- f. Sedikit bahan pengawet
Bahan pengawet juga merupakan bahan yang berbahaya bagi tubuh manusia. Semakin banyak bahan pengawet dalam makanan, semakin tidak sehat makanan tersebut bagi tubuh.
- g. *Higienis*
Higienitas dari makanan tentunya perlu diperhatikan. Makanan higienis adalah makanan yang diolah dan dimasak serta disajikan secara higienis dan bersih. Dengan memperhatikan ke higienitasan suatu masakan, makanan yang diolah akan bersih dari berbagai macam bakteri dan virus yang berbahaya bagi tubuh manusia.

5. Contoh Jajanan Sehat

a. Buah segar

Buah-buahan segar adalah pilihan yang baik untuk jajanan sehat. Mereka mengandung banyak serat, vitamin, dan antioksidan yang penting bagi kesehatan tubuh.

b. Sayuran

sayuran segar seperti wortel, mentimun, atau paprika adalah camilan sehat yang kaya akan vitamin dan serat.

c. Yogurt rendah lemak

Yogurt rendah lemak adalah sumber kalsium dan protein yang baik. Pilihlah yogurt tanpa tambahan gula.

d. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan seperti almond, kenari, atau kacang merah mengandung protein, serat, dan lemak sehat. Mereka dapat dijadikan camilan yang praktis dan mengenyangkan.

e. *Popcorn* rendah gula

Popcorn yang tidak diberi tambahan mentega atau gula berlebihan dapat menjadi camilan yang rendah kalori dan mengandung serat. Pilihlah popcorn dengan sedikit garam atau rempah-rempah untuk menambah rasa (Nindyani,2023)

6. Manfaat Jajanan Sehat

a. Memenuhi kebutuhan nutrisi

Jajanan sehat yang kaya akan nutrisi, seperti vitamin, mineral, serat, dan protein, dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian tubuh. Nutrisi yang cukup penting untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menjaga fungsi tubuh yang optimal.

b. Peningkatan energi

Jajanan sehat yang mengandung karbohidrat kompleks, serat, dan protein dapat memberikan energi yang stabil dan tahan lama. Ini membantu menjaga tingkat energi yang konsisten sepanjang hari dan menghindari lonjakan dan penurunan tiba-tiba dalam kadar gula darah.

c. Meningkatkan kesehatan jantung

Jajanan sehat yang mengandung lemak sehat, seperti lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh ganda, dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung. Lemak sehat dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), yang dapat mengurangi risiko penyakit jantung.

d. Mendukung fungsi otak

Beberapa jajanan sehat, seperti buah-buahan dan kacang-kacangan, mengandung nutrisi yang penting untuk fungsi otak yang optimal. Vitamin, mineral, dan antioksidan dalam jajanan sehat dapat membantu meningkatkan konsentrasi, memori, dan fungsi kognitif.

e. Meningkatkan pencernaan

Jajanan sehat yang mengandung serat dapat membantu meningkatkan pencernaan. Serat mempromosikan pergerakan usus yang sehat, mencegah sembelit, dan membantu menjaga kesehatan saluran pencernaan secara keseluruhan.

f. Meningkatkan kesehatan kulit

Nutrisi yang terkandung dalam jajanan sehat, seperti antioksidan dan lemak sehat, dapat membantu menjaga kesehatan kulit. Makanan yang kaya akan antioksidan dapat melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas (Nindyani, 2023).

7. Manfaat dan Dampak Negatif Jajanan

Manfaat Jajanan (Irianto,2017) :

- a. Upaya untuk memenuhi kebutuhan energi.
- b. Mengenalkan anak pada diversifikasi (keanekaragaman) jenis makanan.
- c. Meningkatkan gengsi anak di mata teman-temannya.

Dampak Negatif, yakni:

- a. Nafsu makan menurun.
- b. Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit.
- c. Merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak.
- d. Anak mengalami kekurangan gizi karena kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin.

8. Aspek Penyehatan Makanan

Penyehatan makanan adalah upaya untuk mengendalikan faktor tempat, peralatan, penjamah makanan dan proses pengolahan makanan yang dapat atau mungkin dapat menimbulkan gangguan kesehatan atau keracunan makanan. Untuk mengetahui apakah faktor tersebut dapat atau mungkin dapat menimbulkan gangguan kesehatan, penyakit atau keracunan makanan, perlu dilakukan analisis terhadap rangkaian kegiatan dari faktor-faktor tersebut secara rinci (Irawan, 2016).

Aspek pokok dari penyehatan makanan yang mempengaruhi terhadap keamanan makanan, yaitu kontaminasi, keracunan, peracunan, pembusukan dan pemalsuan:

a. Kontaminasi

Kontaminasi atau pencemaran adalah masuknya zat asing ke dalam makanan yang tidak dikehendaki, yang dikelompokkan ke dalam empat macam yaitu pencemaran:

- 1) Mikroba, seperti bakteri, jamur, cendawan.
- 2) Fisik, seperti rambut, debu, tanah dan kotoran lainnya.
- 3) Kimia, seperti pestisida, logam berat, zat penyedap rasa, zat pemberi aroma, zat pemanis, zat pengawet, zat pengatur keasaman, zat pewarna, zat pengental, zat pengemulsi (*emulsifier*), *sequestran*, anti oksidan, penambah gizi dan vitamin, zat pemutih.
- 4) Radio aktif, seperti radiasi, sinar alfa, sinar gamma, *cosmos*.

b. Keracunan

Keracunan makanan adalah timbulnya gejala klinis suatu penyakit atau gangguan kesehatan lainnya akibat mengkonsumsi makanan. Makanan yang menjadi penyebab keracunan umumnya telah tercemar oleh unsur-unsur fisik, mikroba atau kimia dalam dosis yang membahayakan. Kondisi tersebut dikarenakan pengelolaan makanan yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan dan atau tidak memperhatikan kaidah-kaidah hygiene dan makanan.

Keracunan dapat terjadi karena :

- 1) Bahan makanan alami, yaitu makanan yang secara alam telah mengandung racun seperti jamur beracun, ikan buntel, ketela hijau, gadung atau ubi racun.
- 2) Infeksi mikroba, yaitu bakteri pada makanan yang masuk ke dalam tubuh dalam jumlah besar (*infektif*) dan menimbulkan penyakit seperti kholera, diare, disentri.

- 3) Racun / toksin mikroba, yaitu racun atau toksin yang dihasilkan oleh mikroba dalam makanan yang masuk tubuh dalam jumlah *membahayakan (lethal dose)*, seperti racun *staphylococcus*, *clostridium*, *streptococcus* atau *aflaktosin* pada kacang tanah, asam bongkrek dan *tokso falvin* pada tempe bongkrek.
- 4) Kimia, yaitu bahan berbahaya dalam makanan yang masuk ke tubuh dalam jumlah yang *membahayakan (lethal dose)*, seperti residu pestisida pada sayuran dan buah, logam beracun *mercury* dan *cadmium* pada ikan laut dan timah hitam pada makanan kaki lima, zat penyedap rasa, zat pemberi aroma, zat pemanis, zat pengawet, zat pengatur keasaman, zat pewarna, zat pengental, zat pengemulsi (*emulsifier*), *sekuestran*, anti oksidan, penambah gizi dan vitamin, zat pemutih
- 5) Alergi, yaitu bahan *allergen* di dalam makanan yang menimbulkan reaksi sensitif kepada orang-orang yang rentan, seperti histamin pada udang, tongkol, dan bumbu masak, dsb.

c. Peracunan

Peracunan yaitu terjadi penyakit atau gangguan kesehatan akibat perbuatan yang disengaja untuk tujuan tertentu yang negatif, seperti persaingan, tujuan untuk membunuh atau bunuh diri. Contohnya:

- 1) Memasukkan bahan kimia ke dalam makanan, seperti racun tikus, pestisida.
- 2) Meminum racun serangga, seperti Baygon.

d. Pembusukan

Pembusukan adalah proses perubahan komposisi (dekomposisi) makanan baik sebagian atau seluruhnya pada makanan dari keadaan yang normal menjadi keadaan yang tidak normal yang tidak dikehendaki sebagai akibat pematangan alam (*maturasi*), pencemaran (*kontaminasi*) atau sebab lain. Pembusukan dapat terjadi karena :

- 1) Fisika, yaitu pembusukan makanan karena kekurangan air (*layu, mengkerut*), karena benturan/tekanan (*pecah*) atau diganggu hewan/serangga (*berlubang, bekas gigitan*).
- 2) Enzim, yaitu pembusukan akibat aktivitas enzim pada proses pematangan buahbuahan sehingga makanan menjadi rusak karena terlalu/kelewat matang (*enzim amilase pemecah tepung, enzim protease pemecah protein*).

- 3) Mikroba, yaitu bakteri atau cendawan yang tumbuh dan berkembang baik di dalam makanan serta merusak komposisi makanan, sehingga makanan menjadi basi, berubah rasa, bau atau warnanya.

e. Pemalsuan

Pemalsuan adalah upaya menurunkan mutu makanan dengan cara menambah, mengurangi atau mengganti bahan makanan yang disengaja dengan tujuan untuk memperoleh keuntungan yang sebesar-besarnya yang akibatnya akan berdampak buruk kepada konsumen (pasien). Antara lain terdapatnya bahan pengganti pada makanan yaitu penggunaan bahan makanan dengan bahan lain yang tidak baku, seperti saus tomat diganti dengan pepaya, kecap kedele diganti dengan kecap air kelapa dsb. *Merk*/label makanan, yaitu *merk*, label atau tulisan dan tanda yang memberikan keterangan yang tidak sesuai dengan kandungan isi makanan.

9. Dampak Buruk Jajanan Tidak Sehat

Menurut Ramadhany, 2023 anak-anak biasanya sering dinasihati untuk tidak terlalu sering jajan sembarangan, misalnya jajanan pedagang kaki lima, warung-warung, atau pedagang asongan. Hal ini berkaitan dengan keamanan dan kebersihan makanan mulai dari pemilihan bahan, pengolahan, hingga pengemasan. Jajanan yang tidak bersih dan aman akan berisiko menimbulkan sejumlah masalah kesehatan seperti di bawah ini:

a. Diare

Jajanan sembarangan bisa menyebabkan diare karena makanan bisa tercemar berbagai jenis bakteri makanan, virus, dan kotoran. Hal ini timbul akibat pengolahan, pengemasan, hingga penyimpanan makanan yang tidak higienis. Seperti yang kita ketahui, makanan yang dijual di pinggir jalan biasanya cenderung mudah terkena polusi lingkungan. Tak jarang, pedagang sendiri tidak memperhatikan kebersihan wadah pembuatan dan lupa mencuci tangan saat menjual makanan. Karena banyaknya kontaminasi ini, bakteri baik di usus kalah dalam melawan patogen yang masuk sehingga mengakibatkan gangguan pencernaan.

b. Masalah gigi

Jajan sembarangan juga dapat mengakibatkan Anda mengalami masalah gigi seperti karies (*tooth decay*). Karies adalah kondisi gigi berlubang yang terjadi akibat adanya plak yang menempel dan perlahan-lahan merusak lapisan gigi. Menurut WHO, salah satu penyebab karies adalah asupan makanan mengandung tinggi gula, secara terus-menerus tanpa disertai perawatan gigi yang tepat, makanan dan minuman manis yang dijual di pinggir jalan ditambahkan banyak gula agar rasanya jadi lezat

c. Demam *thypoid*

Selain diare, akibat jajan sembarangan bisa memicu demam tifoid atau yang lebih sering dikenal sebagai tipes. Demam ini diakibatkan oleh bakteri *Salmonella typhi* yang mencemari makanan atau minuman. Selain itu, bakteri ini dapat ditularkan oleh seseorang yang terinfeksi melalui *urine* atau *feses*. Proses pengolahan makanan yang tidak higienis hingga makanan sampai ke tangan kita dapat menjadi perantara masuknya bakteri ini ke dalam tubuh. Gejala yang ditimbulkan dari infeksi ini adalah demam yang meningkat setiap hari, pusing, lemas, sakit perut, hingga nafsu makan menurun.

d. Radang tenggorokan

Menurut situs *centered for disease control* (CDC), radang tenggorokkan adalah infeksi pada tenggorokan dan amandel yang disebabkan oleh bakteri *Streptococcus* grup A. Radang tenggorokkan yang diakibatkan oleh bakteri ini cukup cepat menular, yaitu melalui droplet atau kontak langsung dengan orang yang terinfeksi. Kondisi ini juga dapat ditularkan melalui makanan yang tidak ditangani dengan baik. Tak hanya disebabkan oleh bakteri strep A, radang tenggorokkan juga dapat dipicu oleh kandungan bumbu sintetis atau proses menggoreng makanan dengan minyak yang jarang diganti. Gejala yang muncul dapat berupa rasa gatal di tenggorokkan hingga batuk. Pada anak-anak, tak jarang kondisi ini disertai demam dan kesulitan menelan.

e. Keracunan makanan

Jajan sembarangan dapat berisiko mengandung bahan kimia berbahaya, mengutip situs kementerian kesehatan, makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima umumnya tidak dipersiapkan secara baik dan bersih. Bahkan, besar kemungkinan jajanan tersebut mengandung bahan berbahaya seperti boraks, formalin, pengawet, hingga pewarna yang dilarang (rhodamin B). Sebagai contoh,

rhodamin B yang digunakan untuk memberikan warna cerah mencolok pada makanan. Bahan pewarna tekstil ini mengandung senyawa klorin yang bersifat toksik yang dapat menyebabkan keracunan. Gejala keracunan sendiri bisa beragam, yaitu mual dan muntah, diare, dan kram perut.

10. Cara Memilih Jajanan Yang Aman Dan Sehat

Menurut Kementerian Kesehatan RI, 2023 cara memilih jajanan yang sehat adalah 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 :

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

B. Anak Usia Sekolah

1. Defini Anak Usia Sekolah

Masa usia sekolah dasar sekitar 7 - 12 tahun merupakan tahapan perkembangan penting dan fundamental bagi kesuksesan perkembangan selanjutnya. Dimasa ini anak mengalami masa transisi dari masa prasekolah yaitu taman kanak-kanak memasuki sekolah dasar. Suasana yang terbiasa bebas, bermain, berlarian saat di tk akan mengalami hal yang berbeda saat memasuki sekolah dasar. Sama halnya dengan berkomunikasi anak harus menyesuaikan diri dengan kelompok, berdampingan dengan kelompok anak yang jauh lebih besar dan beberapa pengalaman yang tidak ditemui saat di TK (Lestari Ika,2018).

Menurut Jean Piaget, bahwa usia anak sekolah sd (7-12 tahun) masuk dalam tahap perkembangan *kognitif konkret* operasional masa dimana aktivitas mental anak terfokus pada objek-objek yang nyata atau pada kejadian yang telah dialami. Pada masa ini anak mulai tahu beberapa peraturan, penggandaan, dan beberapa kemampuan lainnya.

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Dalam memberikan pendidikan pada anak hendaknya mengembangkan pendidikan yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung (Meriyati, 2015). Anak-anak cenderung lebih suka bermain dan mengeksplor pengalaman baru begitu pula saat jajan disekolah alasan anak suka jajan, di antaranya, karena enak, nikmat, hiburan, dan kesenangan atau kebiasaan. Budaya jajan ini juga merambah kalangan anak-anak kecil hingga sekolah dasar (SD). Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99 persen anak mengonsumsi jajanan saat di sekolah. Budaya jajan di kalangan anak SD lebih cenderung kepada "*snacking*", mengonsumsi makanan ringan yang dijual di pinggir jalan (Republika, 2016)

3. Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah Dasar

Perkembangan kognitif mempunyai kaitan terhadap perkembangan otak, dimana perkembangan otak ini menyangkut ukuran dan fungsi otak. Perkembangan kognitif ini dipengaruhi oleh kecepatan perkembangan otak. Perkembangan otak ini terbagi menjadi dua, yaitu otak kiri yang meliputi kemampuan berfikir rasional, ilmiah, logis, analitis yang mempunyai keterkaitan dengan belajar membaca, berhitung dan berbahasa. Sedangkan otak kanan meliputi kemampuan untuk berfikir holistik, non-verbal, intuitif, non-linier, dan kreatifitas (Nursafitri, 2021)

a. Kemampuan anak usia tujuh tahun (kelas 1 SD)

Kemampuan kognitif anak pada tahap pengetahuan dan pemahaman masih terbatas. Sebagaimana teori Taksonomi Bloom, di fase ini anak memasuki

ranah C1 (mengingat) dan memasuki awal jenjang C2 (memahami). Anak juga sudah masuk pada jenjang C3 (menerapkan) namun masih dalam level rendah.

b. Kemampuan kognitif anak usia delapan tahun (kelas 2 SD)

Anak sudah memasuki jenjang C2 (memahami) dan tahap C3 (menerapkan) yang semakin bertambah baik. Menurut Piaget anak usia 7-8 tahun dapat mengetahui hubungan yang terdapat dalam sebuah kumpulan tingkat (objek) dan dapat menyusunnya berdasarkan ukuran. Dan untuk pembelajaran yang dapat diterapkan adalah pembelajaran berbasis alam atau lingkungan sekitar agar anak tidak jenuh dan bosan. Pada fase ini anak sudah mampu belajar secara formal namun masih membutuhkan pembelajaran yang menyenangkan.

c. Kemampuan kognitif anak usia sembilan tahun (kelas 3 SD)

Anak pada fase ini masuk pada ranah C3 (menerapkan) yang mana mampu menggunakan atau menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi baru yang menyangkut aturan dan prinsip. Anak pada fase ini sudah bisa untuk diberlakukannya sistem pembelajaran yang metode diskusi kelompok namun kemampuan anak masih terbatas.

d. Kemampuan kognitif anak usia sepuluh tahun (kelas 4 SD)

Kemampuan kognitif anak sudah berada jauh lebih baik pada ranah C3 (menerapkan) anak sudah memasuki ranah C4 (menganalisis). Anak mampu menganalisis dan menghubungkan teori dengan fakta yang ada guna menarik sebuah kesimpulan.

e. Kemampuan kognitif anak usia sebelas tahun (kelas 5 SD)

Pada usia sebelas tahun atau kelas 5 SD, anak memasuki ranah kognitif C5 (mengevaluasi dan menilai) dan C6 (menciptakan).

f. Kemampuan kognitif anak usia dua belas tahun (kelas 6 SD)

Pada usia dua belas tahun ke atas (kelas 6 SD) anak memasuki C5 dan C6 yang lebih baik. Di fase ini pula sudah dapat melakukan perintah dengan baik.

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam, seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia, serta keadaan sosial budaya (Budiman, 2013). Dalam Wikipedia, pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang.

2. Tahapan Pengetahuan

a. Tahu (*know*)

Berisikan kemampuan untuk mengenali dan mengingat peristilahan, definisi, fakta-fakta, gagasan, pola, urutan, metodologi, prinsip dasar, 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.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi tersebut secara benar.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek (Budiman, 2013)

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau

responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas. (Masturoh, 2018)

4. Kategori Pengetahuan

Kategori pengetahuan Pengetahuan seseorang dapat diketahui atau diinterpretasikan dengan skala ,yaitu tingkat pengetahuan.(Masturoh,2018):

- a. Baik bila skor atau nilai 76-100 %
- b. Cukup bila skor atau nilai 56-75 %
- c. Kurang bila skor atau nilai < 56 %

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman (2013) faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun nonformal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

b. Informasi/media massa

Informasi adalah *“that of which one is apprised or told: intelligence, news”*(Oxford English Dictionary). Kamus lain menyatakan bahwa informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu (undang-undang teknologi informasi).

c. Adanya perbedaan definisi informasi

Dikarenakan pada hakikatnya informasi tidak dapat diuraikan, sedangkan informasi tersebut dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, yang diperoleh dari data dan pengamatan terhadap dunia sekitar kita, serta diteruskan melalui komunikasi. Informasi mencakup data, teks, gambar, suara, kode, program komputer, dan basis data. Informasi yang diperoleh baik dari Pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

d. Sosial, budaya, dan ekonomi.

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Lingkungan.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

f. Pengalaman.

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

g. Usia.

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua.

D. Pendidikan Kesehatan

1. Definisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan serangkaian kegiatan dalam memberikan informasi dan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan seseorang melalui pemberian arahan dalam bentuk praktik belajar dengan memberikan dorongan kepada klien sehingga dapat mengembangkan potensi keterampilan yang dimiliki. Ini merupakan upaya persuasi terhadap objek yang akan dipengaruhi mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya (Sihombing F dkk, 2021)

Pendidikan kesehatan yang diberikan akan memberikan proses perubahan sehingga terciptanya suatu perilaku yang baru. Konsep dasar pendidikan kesehatan adalah suatu proses belajar yang berarti didalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan kearah yang lebih dewasa, Lebih baik, lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi, dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata, dengan cara memberi dorongan terhadap pengarah diri (*self-direction*), aktif memberikan informasi-informasi atau ide baru. Pendidikan kesehatan dilakukan untuk membantu individu mengontrol kesehatannya secara mandiri dengan mempengaruhi, memungkinkan dan menguatkan keputusan atau tindakan sesuai dengan nilai dan tujuan yang mereka rencanakan. (Indra, 2022)

2. Pendapat Para Ahli Tentang Pendidikan Kesehatan

Menurut Indra, 2022 beberapa ahli telah merumuskan berbagai macam definisi tentang Pendidikan Kesehatan berdasarkan paradigma masing-masing diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Wood (1926)

Secara garis besar berpendapat bahwa pendidikan kesehatan merupakan serangkaian pengalaman yang mempengaruhi sikap, pengetahuan maupun habituasi seorang individu yang berkaitan dengan hidup sehat, baik dalam level individu, masyarakat ataupun suatu ras/golongan.

b. Nyswander (1974)

Secara garis besar berpendapat bahwa pendidikan kesehatan bukanlah suatu kumpulan prosedur atau proses penransferan materi dari suatu individu ke

individu lainnya. Akan tetapi, pendidikan kesehatan lebih mengarah kepada suatu proses dinamis terkait perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang bersifat dinamis ini, yaitu: proses seseorang akan memilih untuk menolak atau menerima terhadap suatu informasi maupun aktivitas yang bersifat baru baginya, dengan bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan secara optimal.

c. Green (1980)

Secara garis besar berpendapat bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang terencana untuk mencapai tujuan kesehatan dengan mengombinasikan berbagai macam cara pembelajarannya.

d. Stuart (1986)

Secara garis besar berpendapat bahwa pendidikan kesehatan merupakan bagian dari program kesehatan dan kedokteran. Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya terencana yang bertujuan untuk memodifikasi sudut pandang, sikap maupun perilaku individu, kelompok maupun masyarakat ke arah pola hidup yang lebih sehat melalui proses promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative.

e. Craven & Hirle (1996)

Secara garis besar berpendapat bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bersifat praktik maupun instruksi dengan tujuan untuk memberikan berbagai informasi maupun motivasi kepada seseorang sehingga diharapkan terjadi peningkatan wawasan serta keterampilan untuk mengimplementasikan pola hidup sehat

f. *Committee president on Health Education* (1997)

Secara garis besar berpendapat bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses yang mampu membantu merevitalisasi kesenjangan yang terjadi antara informasi yang didapat dan praktik kesehatan. Melalui proses ini, diharapkan seseorang dapat termotivasi untuk menjauhkan diri dari kebiasaan yang buruk dan mengimplementasikan pola hidup yang lebih menguntungkan bagi kesehatan.

3. Tujuan Pendidikan Kesehatan

- a. Mengubah pola pikir masyarakat bahwa kesehatan merupakan sesuatu yang bernilai bagi keberlangsungan hidup.
- b. Memampukan individu, kelompok maupun masyarakat agar dapat secara mandiri mengaplikasikan perilaku hidup sehat melalui berbagai
- c. Mendukung pembangunan dan pemanfaatan sarana prasarana pelayanan kesehatan secara tepat.
- d. Menumbuhkan rasa tanggung jawab untuk menjaga kesehatan diri sendiri serta lingkungan sekitar.
- e. Melakukan tindakan preventif maupun rehabilitatif .
- f. Memunculkan pemahaman yang lebih tepat terkait keberadaan dan perubahan yang terkaji pada suatu sistem serta cara yang efisien dan efektif dalam penggunaannya.
- g. Memampukan diri agar secara mandiri dapat mempelajari dan mempraktikkan hal yang mampu dilakukan sendiri sehingga tidak selalu meminta bantuan pada sistem pelayanan formal (Indra, 2022)

4. Sasaran Pendidikan Kesehatan

- a. Masyarakat umum
Masyarakat umum adalah seluruh masyarakat yang berada disuatu tempat secara umum yang mendapatkan pendidikan kesehatan.
- b. Masyarakat dalam kelompok tertentu
Masyarakat dalam kelompok tertentu seperti wanita, remaja dan anak-anak usia sekolah. Kelompok tertentu menjadi sasaran pendidikan kesehatan karena rentan terhadap permasalahan kesehatan.
- c. Sasaran individu dengan teknik pendidikan kesehatan
individual sasaran pendidikan kesehatan kepada individu dilakukan karena terdapat individu yang mengalami permasalahan kesehatan secara khusus sehingga memerlukan pendidikan kesehatan agar permasalahan kesehatannya tidak semakin parah permasalahannya tidak menular kepada orang lain (Indra, 2022).

5. Metode dalam Pendidikan Kesehatan

a. Metode Berdasarkan Pendekatan Individu

Metode ini bersifat individual dan biasanya digunakan untuk menumbuhkan perilaku baru atau untuk membina seseorang yang mulai tertarik pada perubahan perilaku atau inovasi.

b. Metode Kelompok

Memilih metode kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran.

c. Metode Massa (Publik)

Metode Pendidikan Kesehatan massa digunakan untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada massa atau publik (Indra, 2022)

6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar pendidikan kesehatan dapat mencapai sasaran menurut Widyawati (2020) dalam Indra (2022) yang berjudul promosi Kesehatan & Pendidikan kesehatan yaitu :

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapatnya.

b. Tingkat Sosial Ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru.

c. Adat Istiadat

Masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap adat istiadat sebagai sesuatu yang tidak boleh diabaikan.

d. Kepercayaan Masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah ada kepercayaan masyarakat dengan penyampai informasi.

e. Ketersediaan waktu di Masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan.

7. Proses Pendidikan Kesehatan

a. Persoalan masukan (*input*)

Persoalan input menyangkut pada sasaran belajar (sasaran didik) yaitu individu, kelompok serta masyarakat yang sedang belajar itu sendiri dengan berbagai latar belakangnya seperti: umur, pendidikan, pengetahuan, sikap, kepercayaan dan keterampilan yang dimiliki setiap orang akan berbeda.

b. Persoalan proses

Persoalan proses menyangkut mekanisme dan interaksi terjadinya perubahan kemampuan pada diri subjek belajar tersebut. Dalam proses ini terjadi pengaruh timbal balik antar berbagai faktor antara lain: subjek belajar, pengajar, metode, teknik belajar, alat bantu belajar serta materi atau bahan yang di pelajari.

c. Persoalan keluaran (*output*)

Persoalan keluaran merupakan hasil belajar itu sendiri yaitu berupa kemampuan atau perubahan perilaku dari subjek belajar yang telah mendapatkan pengajaran.

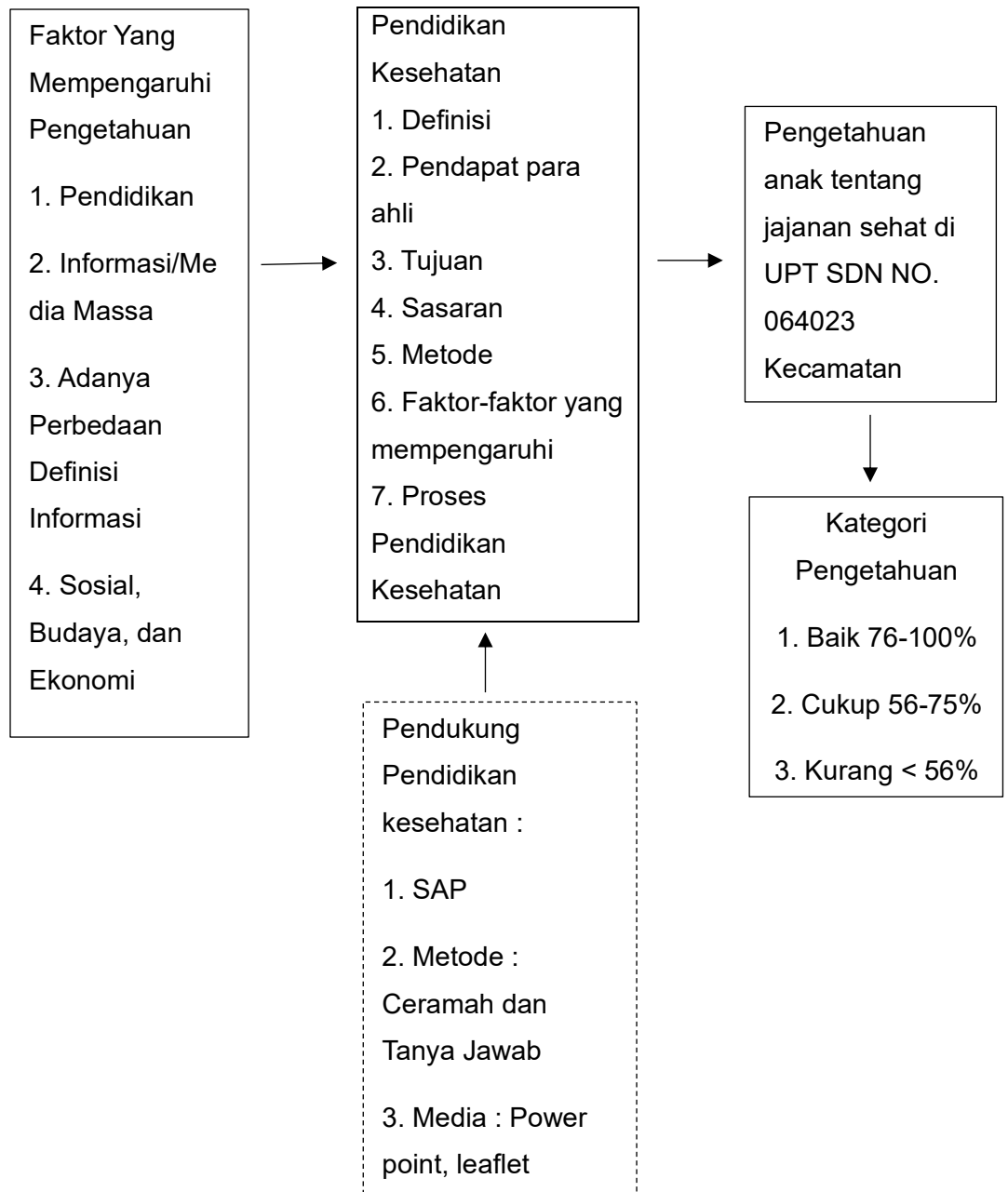
d. *Instrumental Input*

Instrumental input merupakan alat yang digunakan untuk proses belajar yang terdiri dari program pengajaran, bahan pengajaran, tenaga pengajar, sarana, fasilitas dan media pembelajaran

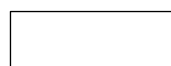
e. *Environtmental Input*

Environtmental input merupakan lingkungan belajar baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial (Indra, 2022).

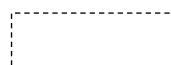
E. Kerangka Teori



Keterangan :

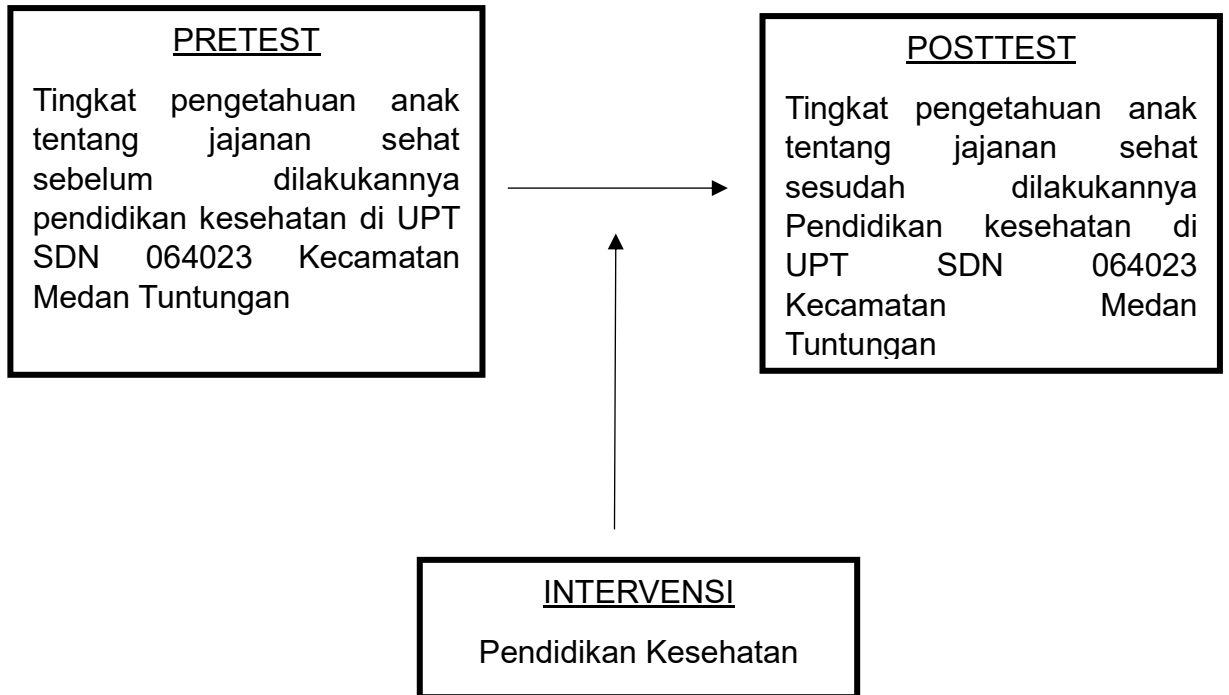


: Yang Diteliti



: Yang Tidak Diteliti

F. Kerangka Konsep



Ket :

 : Diteliti

 : Pengaruh

G. Definisi Operasional

Tabel.1 Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Pendidikan Kesehatan	serangkaian kegiatan dalam memberikan informasi dan edukasi	SAP	-	-
2	Pengetahuan anak tentang jajanan sehat	Pemahaman anak tentang jajanan sehat sebelum dan sesudah diberikan meliputi apa itu jajanan sehat, fungsi jajanan, ciri-ciri jajanan sehat, contoh jajanan sehat, manfaat jajanan sehat, keuntungan dan dampak dari jajanan, aspek penyehatan makanan, dampak buruk jajanan tidak sehat, cara memilih jajanan yang aman dan sehat	Kuesioner Pendidikan Kesehatan terhadap pengetahuan anak tentang jajanan sehat	Ordinal	pengetahuan 1. Baik 76%-100% Apabila total jawaban benar responden 16-20 2. Cukup 56%-75% Apabila total jawaban benar responden 12-15 3. Kurang < 56% Apabila total jawaban benar responden 0 -11 (Masturoh, 2018)

H. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya. Hipotesis ini merupakan jawaban sementara berdasarkan pada teori yang belum dibuktikan dengan data atau fakta. Pembuktian dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji statistik (Masturoh, 2018)

Ha : Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan anak tentang jajanan sehat di UPT SDN 064023 Kecamatan Medan Tuntungan