

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Makanan Jajanan

A.1 Definisi jajanan dan makanan jajanan sehat

Makanan jajanan merupakan jenis pangan yang banyak dijumpai di pinggir jalan dan dijual dalam berbagai bentuk, warna, rasa, serta ukuran sehingga mampu menarik perhatian konsumen. Istilah makanan jajanan sering disebut sebagai *street food*, yaitu makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima di berbagai lokasi seperti jalan raya, pasar, stasiun, sekolah, kawasan pemukiman, maupun tempat keramaian lainnya (Rahmi, 2018). Di lingkungan sekolah, jajanan termasuk salah satu makanan siap saji yang rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak-anak (Febriani, 2018).

Menurut FAO, makanan jajanan didefinisikan sebagai pangan dan minuman yang disiapkan serta dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan atau tempat umum, yang dapat langsung dikonsumsi tanpa memerlukan proses pengolahan lebih lanjut (Zukhruf et. Al., 2018).

Makanan jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang diproduksi secara higienis, aman dikonsumsi, serta memiliki kandungan gizi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak-anak. Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI Nomor 28 Tahun 2024 mengenai Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak usia sekolah harus mengikuti persyaratan keamanan dan gizi seimbang, serta tidak mengandung zat berbahaya seperti formalin, boraks, maupun pewarna tekstil.

Makanan jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang diproduksi secara higienis, bebas dari bahan berbahaya, serta memiliki kandungan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan ini biasanya

dikonsumsi di luar rumah, khususnya oleh anak sekolah, untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi harian mereka.

A.2 Jenis-Jenis Makanan Jajanan

Jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh siswa memiliki ragam yang cukup bervariasi. Berdasarkan cara pengolahan dan jenis bahan yang digunakan, makanan jajanan dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori. Pengelompokan ini penting untuk membedakan antara makanan jajanan yang aman dan sehat dengan yang berpotensi membahayakan kesehatan.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2014), kategori makanan jajanan dapat dibagi sebagai berikut:

a). Makanan Jajanan Tradisional

Merupakan jenis makanan yang berasal dari resep atau olahan khas daerah, umumnya berbahan dasar alami dan diolah secara sederhana. Contohnya:

- Kue basah (klepon, onde-onde, kue lapis)
- Lemper dan arem-arem
- Getuk dan serabi

Makanan ini cenderung tidak menggunakan bahan tambahan kimia, tetapi bisa menjadi tidak sehat bila diproses secara tidak higienis.

b). Makanan Jajanan Modern / Olahan Pabrik

Makanan ini diproduksi dalam jumlah besar oleh industri pangan, dikemas secara menarik dan mudah ditemukan di warung atau minimarket. Contohnya:

- Snack kemasan (keripik, wafer, biskuit)
- Permen dan cokelat
- Mie instan dan sosis instan

Jenis makanan ini sering kali mengandung bahan tambahan pangan seperti pengawet, pewarna, dan perasa buatan. Jika dikonsumsi berlebihan, dapat berdampak negatif bagi kesehatan.

c). Minuman Jajanan

Selain makanan padat, anak-anak juga sering mengonsumsi minuman yang dijual secara bebas. Minuman ini bisa berbentuk alami maupun buatan. Contohnya:

- Minuman segar alami, seperti es buah, es cendol, dan es kelapa muda
- Minuman berwarna dalam kemasan plastik (buatan)
- Minuman bersoda dan sirup instan

Minuman buatan yang mengandung pemanis buatan dan pewarna sintetis harus diwaspadai karena bisa menyebabkan gangguan kesehatan jika dikonsumsi terus-menerus.

d). Makanan Jajanan yang Mengandung Risiko Kesehatan

Jenis makanan ini berpotensi terdapat kandungan zat berbahaya seperti boraks, formalin, pewarna tekstil, maupun minyak jelantah. Contohnya:

- Kerupuk yang sangat renyah dan mencolok warnanya
- Cendol atau agar-agar dengan warna mencolok
- Makanan gorengan yang sangat berminyak

Menurut BPOM (2020), di lingkungan sekitar sekolah masih dijumpai jajanan yang mengandung zat berbahaya, terutama pada produk yang dijual tanpa pengawasan mutu dan kebersihan.

A.3 Fungsi makanan jajanan

Makanan jajanan sehat memiliki beberapa fungsi penting dalam mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak. Fungsi-fungsi tersebut antara lain:

- a) Sebagai sumber energi tambahan. Makanan jajanan sehat yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, vitamin, dan mineral dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian anak-anak yang aktif secara fisik di sekolah (Yulianti, dkk., 2022).
- b) Meningkatkan konsentrasi belajar. Konsumsi makanan bergizi dapat menunjang daya fokus anak saat belajar di kelas. Sebaliknya, jajanan tinggi gula dan rendah zat gizi dapat menyebabkan hiperaktifitas dan gangguan kognitif (Yulianti, dkk., 2022).
- c) Sarana pembelajaran PHBS. Makanan jajanan sehat menjadi media pendidikan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Peserta didik diajarkan untuk membaca label pangan, memilih jajanan aman, dan menjauhi makanan berisiko tinggi (Basrin & If'all, 2025).
- d) Penguat ketahanan pangan sekolah. Ketersediaan jajanan sehat di sekolah dapat menekan ketergantungan terhadap makanan cepat saji yang rendah gizi. Hal ini sejalan dengan promosi gizi dan keamanan pangan berbasis sekolah yang diatur dalam PP No. 28 Tahun 2024.

Dengan demikian, jajanan sehat tidak sekadar mencukupi asupan gizi anak, melainkan juga berperan dalam membentuk kebiasaan konsumsi sehat, meningkatkan prestasi belajar, serta mendukung upaya pencegahan penyakit.

A.4 Ciri-ciri makanan jajanan sehat

Menurut Rahmi (2018) agar jajanan dapat dikelola menjadi produk yang aman dan layak dikonsumsi, maka makanan jajanan sebaiknya memenuhi ciri-ciri berikut:

- a) Terhindar dari lalat, semut, kecoa, atau hewan lain yang berpotensi membawa kuman penyakit.
- b) Bebas dari debu maupun kotoran, dimasak dengan cara direbus, dikukus, atau dipanggang, tidak berbau asam ataupun tengik, serta sebaiknya diperoleh dari tempat yang bersih dengan penyimpanan dan penyajian yang baik.
- c) Disajikan menggunakan peralatan yang bersih dan telah dicuci dengan air layak. Untuk jajanan yang tidak dikemas (misalnya plastik atau daun), penyajiannya hendaknya memakai sendok, garpu, atau alat bersih lainnya, bukan dengan tangan yang tidak higienis.
- d) Menggunakan peralatan makan maupun kain lap yang bersih. Makanan yang bungkusnya tidak rusak/ bocor.
- e) Mengandung zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh.
- f) Dikemas dalam wadah yang utuh, tidak bocor, dan tidak rusak.
- g) Tidak memiliki warna terlalu mencolok, tidak berasa terlalu manis atau asam, serta menggunakan bahan pengemas yang aman.
- h) Tidak menggunakan bahan yang telah rusak atau busuk, maupun bahan yang tercemar zat kimia berbahaya seperti pestisida atau insektisida.

Lebih lanjut, Rahmi (2018) juga menyebutkan bahwa agar makanan jajanan layak dikonsumsi, maka harus memenuhi beberapa ketentuan, yaitu: Tidak menggunakan bahan kimia yang dilarang.

- a) Tidak mengandung bahan kimia yang dilarang penggunaannya.
- b) Masih dalam batas waktu kedaluwarsa.
- c) Tidak memakai bahan pengawet terlarang.
- d) Tidak menggunakan pemanis buatan sebagai pengganti gula.
- e) Tidak memakai pewarna yang dilarang penggunaannya.

- f) Tidak menambahkan penyedap rasa (vetsin) secara berlebihan.
- g) Menggunakan air matang yang layak untuk mengolah makanan.
- h) Tidak memanfaatkan bahan pangan yang sudah busuk atau terkontaminasi zat berbahaya.
- i) Tidak memakai bahan pangan atau bahan tambahan yang belum dikenal masyarakat.

A.5 Faktor yang mempengaruhi pilihan jajanan

Pemilihan makanan jajanan oleh anak-anak dipengaruhi oleh factor internal maupun eksternal. Basrin & If'all (2025) menjelaskan bahwa kedua faktor tersebut berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi serta keputusan anak dalam menentukan jenis jajanan sehat atau tidak sehat.

1. Faktor Internal

- a) Pengetahuan dan sikap anak, Anak yang memiliki pengetahuan yang memadai tentang jajanan sehat biasanya lebih memilih makanan yang bergizi dan aman.
- b) Preferensi rasa dan warna, Anak sering tertarik pada makanan dengan tampilan menarik serta rasa manis atau gurih, meskipun kandungan gizinya kurang baik.
- c) Kebiasaan konsumsi di rumah, Pola makan yang dibentuk dalam keluarga turut memengaruhi kebiasaan jajan anak di sekolah.

2. Faktor Eksternal

- a) Lingkungan sekolah, Tersedianya kantin sehat dan pengawasan dari guru turut menentukan akses anak terhadap makanan jajanan sehat.
- b) Teman sebaya, Anak seringkali membeli jajanan yang sama dengan teman-temannya karena pengaruh sosial.

- c) Harga dan kemudahan akses, Jajanan yang murah dan mudah didapat cenderung lebih dipilih meskipun kualitasnya rendah.
- d) Promosi dan kemasan, Makanan dengan kemasan menarik dan iklan yang gencar lebih disukai oleh anak-anak, walaupun belum tentu sehat (Rakanita, dkk., 2024).

A.6 Penyakit akibat jajanan tidak sehat

Konsumsi jajanan tidak sehat, yang seringkali tinggi gula, garam, lemak jenuh, serta mengandung bahan tambahan berbahaya, telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan serius.

a) Obesitas

Jajanan tidak sehat umumnya mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, dan gula. Konsumsi berlebihan dari makanan semacam ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang signifikan, berujung pada obesitas.

b) Penyakit Jantung

Kandungan lemak trans dan natrium yang tinggi dalam *junk food* dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (dikenal sebagai kolesterol jahat) serta tekanan darah merupakan faktor risiko utama penyakit jantung.

c) Gangguan Pencernaan

Jajanan yang rendah serat dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti sembelit dan gangguan lambung lainnya.

d) Gangguan Fungsi Ginjal

Kandungan natrium yang tinggi dalam junk food dapat mempengaruhi fungsi ginjal dan meningkatkan risiko penyakit ginjal

e) Kanker

Beberapa bahan tambahan dalam junk food, seperti pewarna dan pengawet, dapat bersifat karsinogenik jika dikonsumsi dalam jangka panjang, meningkatkan risiko kanker.

f) Penurunan Fungsi Otak

Diet tinggi gula dan lemak jenuh dikaitkan dengan penurunan kognitif, memperburuk daya ingat, dan meningkatkan risiko demensia di usia tua.

g) Gagal Ginjal

Zat tambahan makanan yang tidak aman, seperti pengawet, pewarna buatan, dan pemanis sintetis. dalam jajanan dapat menyebabkan penumpukan racun di ginjal, berpotensi menyebabkan gagal ginjal dini.

h) Demam Tifoid

Jajanan yang tidak higienis berisiko tercemar bakteri *Salmonella typhi*, yaitu penyebab tifoid yang menular melalui makanan atau minuman yang terkontaminasi.

i) Radang Tenggorokan

Mengonsumsi jajanan yang kurang higienis atau mengandung zat berbahaya dapat memicu infeksi pada tenggorokan maupun amandel, misalnya radang tenggorokan yang disebabkan oleh bakteri *streptococcus* grup A.

j) Keracunan Makanan

Penggunaan bahan kimia berbahaya seperti boraks, formalin, dan pewarna tekstil pada jajanan, berpotensi menimbulkan keracunan makanan dengan gejala berupa mual, muntah, hingga diare.

A.7 Peranan makanan sebagai media penularan penyakit

Dalam kaitannya dengan penyakit maupun keracunan makanan, makanan dapat berperan dalam beberapa cara berikut:

- a) Agen, Makanan dapat bertindak sebagai agen penyebab penyakit, misalnya pada jamur, jenis ikan tertentu, atau tumbuhan yang secara alami mengandung racun.
- b) Vehicle, Makanan juga berfungsi sebagai sarana pembawa zat berbahaya, baik berupa bahan kimia, parasit, mikroorganisme

patogen, maupun zat radioaktif. Kontaminasi tersebut dapat masuk ke dalam tubuh bersama makanan yang dikonsumsi dan menimbulkan gangguan kesehatan.

- c) Media, Kontaminan dalam jumlah kecil yang dibiarkan berada pada makanan dengan kondisi suhu serta waktu yang mendukung, dapat berkembang dan memicu terjadinya wabah penyakit yang serius.

Keamanan pangan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yang dikenal dengan istilah aspek penyehatan makanan. Lima aspek penting tersebut meliputi: kontaminasi, keracunan, peracunan, pembusukan, serta pemalsuan.

1) Kontaminasi

Kontaminasi terjadi ketika zat asing masuk ke dalam makanan.

Pencemaran ini dapat bersifat:

- a) Mikrobiologis: seperti bakteri dan jamur,
- b) Fisik: seperti rambut, tanah, atau debu,
- c) Kimiawi: seperti bahan pengawet, pewarna buatan, pemanis buatan, dan logam berat,
- d) Radioaktif: akibat paparan sinar radiasi seperti gamma atau alfa.

Jenis kontaminasi bisa berupa:

- a. Kontaminasi langsung, seperti masuknya bahan kimia atau benda asing secara langsung ke makanan,
- b. Kontaminasi silang, terjadi ketika makanan bersih bersentuhan dengan bahan mentah atau alat kotor,
- c. Kontaminasi ulang, yakni makanan matang yang terpapar kembali oleh lingkungan seperti lalat atau debu karena tidak ditutup.

2) Keracunan

Keracunan makanan adalah gangguan kesehatan yang muncul setelah mengonsumsi makanan yang mengandung bahan berbahaya,

seperti mikroba patogen, logam berat, atau bahan kimia dalam dosis berbahaya.

3) Peracunan

Berbeda dengan keracunan biasa, peracunan disebabkan oleh unsur kesengajaan, misalnya karena persaingan bisnis tidak sehat, upaya mencelakai orang lain, atau bunuh diri.

4) Pembusukan

Pembusukan adalah proses rusaknya makanan akibat perubahan kimia atau biologi, ditandai dengan perubahan bau, rasa, atau warna. Faktor penyebab pembusukan antara lain:

- a. Fisik, misalnya karena tekanan, benturan, atau serangan serangga,
- b. Enzim, yaitu aktivitas enzim yang mempercepat pelapukan makanan,
- c. Mikroba, seperti pertumbuhan bakteri atau jamur yang merusak makanan.

5) Pemalsuan

Pemalsuan makanan adalah tindakan menambahkan, mengurangi, atau mengganti bahan makanan secara sengaja demi keuntungan pribadi, yang berdampak buruk pada kesehatan konsumen. Zat berbahaya yang dilarang dalam Pangan Menurut Peraturan BPOM No. 11 Tahun 2019, terdapat sejumlah bahan kimia yang dilarang penggunaannya dalam pangan karena dapat membahayakan kesehatan. Beberapa contoh diantaranya yaitu:

- a. Boraks, sering disalahgunakan pada produk pangan seperti tahu atau bakso untuk menghasilkan tekstur yang lebih kenyal.
- b. Formalin, dipakai secara ilegal sebagai pengawet pada tahu, mi basah, maupun ikan agar lebih tahan lama.
- c. Kalium Bromat, digunakan sebagai pemutih atau pengembang pada tepung, namun bersifat karsinogenik.

- d. Dulsin, pemanis sintetis yang berpotensi merusak sel tubuh dan membahayakan kesehatan.
- e. Nitrofurazon, Kloramfenikol, serta bahan kimia lain yang kadang dipakai sebagai antimikroba atau pengawet, padahal penggunaannya sangat berisiko bagi kesehatan manusia.

B. Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar

Siswa sekolah dasar berada pada tahap perkembangan kognitif dan sosial yang turut memengaruhi kebiasaan serta pola konsumsi makanannya. Berdasarkan teori Piaget (1972), anak-anak pada tahap ini masuk dalam fase operasional konkret, di mana mereka mulai memahami konsep sebab-akibat dan berpikir logis, meskipun masih terbatas.

Pada usia ini, pemilihan jajanan pada anak umumnya lebih dipengaruhi oleh rasa, warna, dan tampilan yang menarik, sementara aspek kandungan gizi dan keamanan pangan seringkali tidak menjadi pertimbangan. Anak-anak cenderung memilih makanan jajanan berdasarkan rasa, warna, dan bentuk yang menarik, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi atau keamanan pangan. Minimnya pengetahuan tentang makanan sehat, pengaruh teman, serta kemudahan akses terhadap jajanan menjadi penyebab utama pola konsumsi yang kurang sehat.

Namun, preferensi anak-anak terhadap makanan cenderung dipengaruhi oleh rasa, warna, bentuk, dan kemasan yang menarik, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi atau keamanan pangan (Yulianti, Sari, & Fadilah, 2022). Temuan Br. Purba et al. (2022) mendukung hal tersebut, dimana mayoritas anak usia sekolah cenderung membeli jajanan tanpa mempertimbangkan aspek kebersihan maupun komposisi bahan yang digunakan. Hal ini sejalan dengan temuan Br. Purba et al. (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah membeli

jajanan tanpa memperhatikan kebersihan dan bahan makanan yang digunakan.

Faktor lingkungan seperti keluarga, teman sebaya, dan ketersediaan jajanan di sekitar sekolah turut memengaruhi perilaku konsumsi anak (Basrin & If'all, 2025; Bauer et al., 2011). Anak-anak cenderung meniru kebiasaan makan teman-temannya, dan minimnya pengawasan dari orang tua serta sekolah memperkuat perilaku konsumsi yang kurang sehat (Candrawati, Suariyani, & Wibawa, 2023).

Di sisi lain, keterbatasan pengetahuan anak mengenai jajanan sehat juga menjadi penyebab rendahnya kesadaran terhadap pentingnya keamanan dan nilai gizi makanan (Putri & Suryani, 2018; Febriani, 2018). Berdasarkan kajian BPOM (2021), masih banyak jajanan anak yang tidak memenuhi standar keamanan pangan, baik dari segi penggunaan bahan tambahan makanan, kebersihan, maupun cara penyajiannya.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif sejak dini melalui pendidikan kesehatan di sekolah, keterlibatan aktif orang tua, serta pengawasan dari pemerintah melalui kebijakan dan implementasi pedoman keamanan pangan jajanan anak sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2014; Rakanita, Dewi, & Hidayat, 2024).

B.1 Anak Sekolah Dasar

Menurut WHO (*World Health Organization*), anak usia sekolah dasar berada pada rentang 7-15 tahun, dimana pada fase ini mereka mulai mengembangkan kemampuan bertanggungjawab terhadap perilaku sendiri dalam interaksi dengan orangtua, teman sebaya, maupun lingkungan sosial. Menurut Yulianti, dkk. (2022), pada usia ini anak mulai mampu mengambil keputusan sederhana secara mandiri, termasuk dalam membuat keputusan terkait pemilihan makanan atau jajanan yang dikonsumsi sehari-hari. Namun, keputusan ini sering kali dipengaruhi

oleh rasa, warna, dan tampilan makanan, bukan dari segi gizi dan keamanan.

Secara umum, anak usia sekolah rentang usia 5 hingga 12 tahun. Pada fase ini, terjadi pergantian gigi susu menjadi gigi permanen, serta peningkatan aktivitas fisik yang cukup signifikan. Anak mulai menunjukkan preferensi terhadap makanan tertentu dan memiliki kebutuhan energi serta gizi yang lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari (Candrarini, 2017).

B.2 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Anak usia 6–12 tahun umumnya mulai menempuh pendidikan di tingkat sekolah dasar. Memasuki lingkungan sekolah menjadi pengalaman baru yang memperluas interaksi sosial mereka di luar keluarga. Hal ini turut memengaruhi kebiasaan, termasuk pola makan anak, yang bisa berubah karena pengaruh lingkungan sekolah dan teman sebaya (Moehji, 2017).

Siswa sekolah dasar umumnya memiliki tingkat aktivitas yang tinggi dan hanya mampu duduk dengan tenang dalam waktu relatif singkat, sekitar 30 menit. Pada masa ini, interaksi dengan teman sebaya menjadi sarana penting untuk belajar nilai-nilai seperti kerjasama, tanggungjawab, kemandirian, serta persaingan yang sehat (Notoatmodjo, 2017).

Aktivitas bermain yang tinggi membuat energi tubuh cepat terkuras. Jika asupan energi tidak seimbang dengan aktivitas, anak bisa mengalami penurunan berat badan. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi jajanan secara berlebihan dapat mengurangi selera anak terhadap makanan pokok. Dengan demikian peran orangtua sangat dibutuhkan untuk mengawasi serta mengatur waktu bermain dan istirahat, serta

memastikan anak mengonsumsi makanan bergizi dan higienis agar terhindar dari gangguan kesehatan (Lisdiana, 2017).

B.3 Upaya promosi jajanan sehat disekolah

Puskesmas memiliki peran penting dalam mempromosikan makanan jajanan sehat kepada siswa. Beberapa strategi yang dapat dilakukan antara lain:

- a) Pendidikan Gizi, Mengedukasi siswa tentang pentingnya memilih jajanan sehat melalui penyuluhan atau media edukasi.
- b) Monitoring dan Evaluasi, Melakukan pengawasan terhadap kantin sekolah untuk memastikan ketersediaan jajanan sehat.
- c) Kerja Sama dengan Sekolah, Mengintegrasikan program kesehatan dengan kurikulum sekolah (Depkes RI, 2020).

B.4 Program Promosi Kesehatan di Sekolah

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan jajanan yang sehat. Beberapa program yang dapat dilakukan meliputi:

- a) Penyuluhan Kesehatan, Melaksanakan edukasi kepada siswa, guru, maupun orangtua mengenai pentingnya memilih dan mengonsumsi jajanan yang sehat.
- b) Pengawasan Jajanan Sekolah, Bekerja sama dengan pihak sekolah untuk memastikan hanya jajanan sehat yang tersedia di lingkungan sekolah.
- c) Pelatihan Higienitas untuk Penjual Jajanan, Memberikan pelatihan kepada pedagang makanan di sekitar sekolah mengenai pentingnya kebersihan dan kesehatan makanan.

- d) Kampanye Gizi, Mengadakan kampanye rutin seperti Hari Gizi Nasional untuk meningkatkan kesadaran tentang pola makan sehat.

C. KONSEP PERILAKU

C.1 Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan respons atau tindakan individu yang timbul akibat interaksi antara rangsangan (stimulus) dan organisme. Skinner (1953) mengklasifikasikan perilaku manusia menjadi dua jenis, yaitu perilaku responsif yakni reaksi langsung terhadap stimulus, dan perilaku operan yakni tindakan yang dipengaruhi oleh konsekuensi dari tindakan tersebut.

Secara umum, perilaku terbentuk melalui pengalaman serta interaksi individu dengan lingkungannya, dan dapat diketahui melalui pengamatan langsung maupun tidak langsung. Skinner juga membedakan perilaku menjadi dua bentuk perilaku yaitu :

- a) Perilaku Tertutup (*Covert Behavior*)

Perilaku tertutup adalah reaksi individu terhadap rangsangan yang bersifat internal serta tidak tampak secara nyata. Respon ini meliputi aspek perhatian, persepsi, pengetahuan, kesadaran, dan sikap. Karena berlangsung di dalam diri seseorang, perilaku tersebut tidak dapat diamati secara langsung oleh orang lain.

- b) Perilaku Terbuka (*Overt Behavior*)

Perilaku terbuka adalah respon yang tampak secara nyata dan dapat diamati. Bentuk respons ini berupa tindakan atau praktik yang dilakukan seseorang sebagai reaksi terhadap suatu stimulus, sehingga mudah dikenali oleh orang lain.

Menurut Green (1980), terdapat tiga kelompok utama yang memengaruhi perilaku individu, yaitu:

- a) Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*):

Terdiri atas pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai, serta persepsi individu yang menjadi dasar kesiapan seseorang dalam melakukan suatu tindakan.

b) Faktor Pendukung (*Enabling Factors*):

Merupakan segala sumber daya atau fasilitas yang tersedia dan memudahkan individu dalam melakukan suatu perilaku, seperti sarana atau akses pelayanan.

c) Faktor Pendorong (*Reinforcing Factors*):

Berupa dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, atau tokoh masyarakat, yang dapat memperkuat motivasi seseorang dalam mempertahankan atau mengubah perilaku.

C.2 Domain Perilaku

Perilaku adalah tanggapan individu terhadap suatu rangsangan yang dapat diamati, serta memiliki frekuensi, durasi, dan tujuan tertentu, baik dilakukan secara sadar maupun tanpa disadari. Menurut Notoatmodjo (2014) dalam (Candrawati *et al.*, 2023), perilaku manusia dalam konteks kesehatan terdiri dari tiga domain utama, yaitu pengetahuan (*cognitive*), sikap (*affective*), dan tindakan (*psychomotor*). Ketiga domain ini saling berkaitan dalam proses perubahan perilaku:

- a) Ranah kognitif, berhubungan dengan aspek pengetahuan serta aktivitas berpikir.
- b) Ranah afektif, berkaitan dengan sikap, nilai, serta aspek emosional individu.
- c) Ranah psikomotor, terkait dengan keterampilan atau tindakan nyata.

C.3 Definisi Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan

Berdasarkan teori Bloom yang telah dimodifikasi dalam bidang pendidikan kesehatan, perilaku seseorang dapat dinilai melalui tiga aspek utama, yaitu:

1). Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengenal yang timbul setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Pengetahuan menjadi landasan penting dalam membentuk sikap dan tindakan. Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang suatu hal, semakin besar kemungkinan ia akan bersikap dan bertindak sesuai dengan pengetahuannya.

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengenali suatu objek melalui indera, dan mencerminkan tingkat pemahaman seseorang. Tingkat pengetahuan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a) Tahu (*Know*), kemampuan paling dasar untuk mengingat kembali informasi yang sudah diperoleh.
- b) Memahami (*Comprehension*), kemampuan menjelaskan serta menafsirkan informasi dengan tepat.
- c) Aplikasi (*Application*), kemampuan memanfaatkan pengetahuan yang dimiliki dalam kondisi nyata.
- d) Analisis (*Analysis*), Kemampuan memecah suatu informasi menjadi bagian-bagian untuk dipahami hubungan dan strukturnya.
- e) Sintesis (*Synthesis*), kemampuan menyatukan berbagai unsur sehingga terbentuk suatu konsep atau struktur baru.
- f) Evaluasi (*Evaluation*), kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan berdasarkan kriteria tertentu.

2) Sikap (*Attitude*)

Sikap adalah bentuk reaksi atau tanggapan tertutup individu terhadap suatu objek atau stimulus, yang mencerminkan perasaan, pandangan, serta penilaian baik positif maupun negatif. Sikap belum selalu terwujud dalam tindakan nyata, namun merupakan predisposisi penting dalam pembentukan perilaku (Azwar, 2019).

Sikap adalah kecenderungan internal seseorang dalam merespons suatu objek atau stimulus. Menurut Newcomb, sikap mencerminkan kesiapan untuk bertindak, meski belum tampak dalam perilaku nyata. Sikap terdiri dari beberapa tingkatan:

- a) Menerima (*Receiving*), kesediaan individu untuk memperhatikan stimulus yang ada.
- b) Menanggapi (*Responding*), kemampuan memberikan reaksi atau jawaban terhadap stimulus.
- c) Menghargai (*Valuing*), memberikan apresiasi atau penilaian positif terhadap suatu objek maupun kondisi.
- d) Bertanggungjawab (*Responsible*), kemampuan mempertahankan sikap yang dimiliki meskipun terdapat risiko atau tekanan dari luar.

3) Tindakan atau Praktik (*Practice*)

Tindakan merupakan manifestasi nyata dari pengetahuan dan sikap seseorang. Dalam konteks perilaku konsumsi makanan jajanan, tindakan terlihat dari bagaimana siswa memilih, membeli, mengonsumsi, dan menasehati orang lain tentang makanan jajanan sehat (Putri, A.A., & Suryani, T. (2018). Tindakan merupakan bentuk perilaku terbuka yang muncul sebagai respons terhadap stimulus. Meski seseorang memiliki pengetahuan dan sikap positif, tindakan belum tentu terjadi tanpa dukungan faktor eksternal atau kondisi yang memadai (Irwan, 2017).

- a) Tingkatan praktik berdasarkan kualitasnya terdiri dari:

- b) Praktik terpimpin (*Guided Response*), Tindakan dilakukan dengan bantuan atau petunjuk.
- c) Praktik mekanis (*Mechanism*), Tindakan dilakukan secara otomatis berdasarkan pengalaman atau kebiasaan.
- d) Adopsi (*Adoption*), Tindakan yang sudah berkembang dilakukan secara mandiri dan kreatif, bukan sekadar kebiasaan rutin.

D. Kerangka Teori

1. Konsep Makanan Jajanan Sehat

Menurut Permenkes No. 942/Menkes/SK/VII/2003, yang dimaksud dengan makanan jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang diolah serta disajikan oleh pedagang untuk siswa sekolah dasar, dengan memenuhi standar keamanan, mutu, dan kandungan gizi yang telah ditetapkan. Makanan jajanan sehat juga harus terbebas dari penggunaan bahan berbahaya seperti boraks, formalin, pewarna tekstil, maupun logam berat, serta terlindungi dari kontaminasi biologis, misalnya bakteri patogen.

Tujuan dari penyediaan makanan jajanan sehat di lingkungan sekolah adalah untuk mencegah risiko gangguan kesehatan akibat konsumsi jajanan yang tidak aman, serta membantu siswa mengembangkan perilaku konsumsi pangan yang sehat sejak dini.

2. Domain Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2014) dalam (Candrawati *et al.*, 2023) , perilaku kesehatan terdiri atas tiga domain utama:

- a) Pengetahuan (*Cognitive*) : Pengetahuan merupakan hasil pengindraan seseorang terhadap suatu objek, termasuk informasi tentang manfaat dan bahaya makanan jajanan. Pengetahuan yang

memadai memungkinkan individu untuk membuat pilihan yang lebih sehat.

- b) Sikap (*Affective*) : Sikap merupakan respon emosional atau bentuk penilaian individu terhadap suatu objek maupun fenomena. Dalam hal ini, sikap siswa terhadap pentingnya memilih jajanan sehat berperan besar dalam menentukan kecenderungan perilaku mereka.
- c) Tindakan (*Psychomotor*) : Tindakan merupakan manifestasi nyata dari pengetahuan dan sikap. Dalam hal konsumsi jajanan sehat, tindakan mencakup perilaku seperti memilih jajanan dari sumber yang bersih, membawa bekal dari rumah, membaca label kemasan, serta menghindari jajanan yang berwarna mencolok atau tidak higienis.

3. Proses Terbentuknya Sikap

Azwar (2019) menjelaskan bahwa sikap adalah kecenderungan yang dipelajari untuk memberikan respons terhadap suatu objek secara konsisten, baik dalam bentuk positif maupun negatif. Sikap siswa terhadap makanan jajanan sehat terbentuk melalui proses belajar yang mencakup:

- a) Pengalaman langsung (misalnya setelah mengalami sakit akibat jajanan tidak sehat)
- b) Informasi yang diterima (dari guru, orang tua, media)
- c) Lingkungan sosial (pengaruh teman, kebijakan sekolah)

Sikap yang positif terhadap makanan jajanan sehat merupakan faktor pendorong penting dalam pengambilan keputusan yang tepat dalam memilih jajanan.

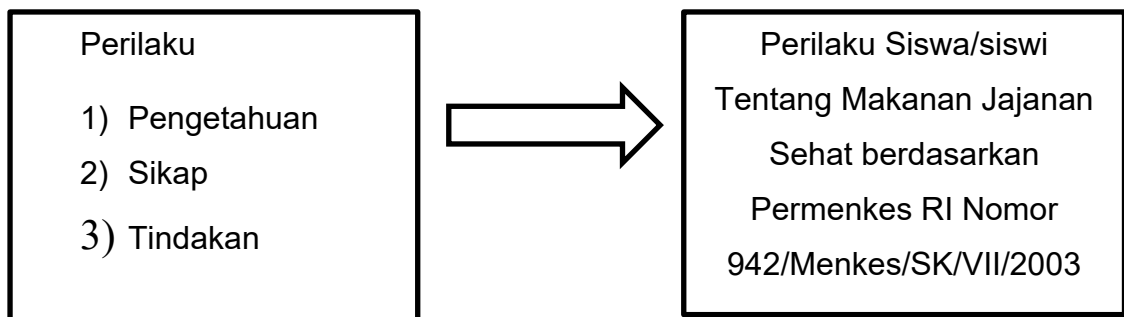
4. Pembentukan Tindakan Perilaku Sehat

Perilaku konsumsi makanan jajanan sehat tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap, melainkan juga oleh:

- a) Faktor pendukung : Ketersediaan jajanan sehat di sekolah, kebijakan kantin sehat (Permenkes No. 942/Menkes/SK/VII/2003).
- b) Faktor penguat : Dukungan dari guru, teman sebaya, dan keluarga (Notoatmodjo, 2014) dalam (Candrawati *et al.*, 2023).
- c) *Self-efficacy* : keyakinan diri siswa dalam menghindari jajanan yang tidak sehat serta memilih jajanan yang aman (Azwar, 2019).

Dengan demikian, pengembangan program edukasi di sekolah harus memperhatikan semua aspek tersebut untuk mendorong perilaku yang berkelanjutan.

E. Kerangka Konsep



Gambar.1 Kerangka konsep

F. Definisi Operasional

Tabel 2.1 Definisi operasional

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur
Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui oleh responden tentang makanan jajanan sehat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui ciri-ciri makanan jajanan sehat 2. Mengetahui manfaat makanan sehat 3. Mengetahui bahaya jajanan tidak sehat 	<p>Kuesioner pilihan ganda (10 item)</p> <p>Benar = 1, Salah = 0</p> <p>Interpretasi : 8–10: Baik 5–7: Cukup ≤4: Kurang</p>	Skala ordinal
Sikap	Tanggapan /reaksi responden tentang makanan jajanan sehat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pandangan terhadap pentingnya jajanan sehat 2. Setuju/tidak setuju terhadap kebiasaan konsumsi sehat 3. Respons terhadap larangan jajanan tidak sehat 	<p>Kuesioner pernyataan (skala Likert: SS=4, S=3, TS=2, STS=1)</p> <p>Interpretasi : 31–40: Sikap baik 21–30: Sikap cukup ≤20: Sikap kurang</p>	Skala ordinal
Tindakan	Tindakan responden tentang makanan jajanan sehat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frekuensi membeli jajanan sehat 2. Membawa bekal dari rumah 3. Membaca label kemasan 4. Menghindari makanan mencolok warna 	<p>Kuesioner isian & skala frekuensi</p> <p>Selalu = 4, Sering = 3, Kadang = 2, Tidak Pernah = 1</p> <p>Interpretasi : 31–40: Tindakan baik 21–30: Tindakan cukup ≤20: Tindakan kurang</p>	Skala ordinal