

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengetahuan**

##### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah merupakan hasil “Tahu” dan ini terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003 dalam A. Wawan dan Dewi M. 2022).

##### **2. Tingkat Pengetahuan**

Notoatmodjo, (2018) dalam Jumartin Gerung,(2021) menjelaskan bahwa ada enam tingkatan pengetahuan, yaitu :

###### **1) Tahu (*Know*)**

Tingkat pengetahuan yang paling rendah ini hanya sebatas mengingat kembali pelajaran yang telah di dapatkan sebelumnya. Seperti mendefenisikan, menyatakan, menyebut, dan menguraikan.

###### **2) Memahami (*Comprehension*)**

Pada tahap ini pengetahuan yang dimiliki sebagai keterampilan dalam menjelaskan mengenai obyek ataupun sesuatu dengan tepat. Seseorang mampu menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan obyek atau sesuatu yang telah dipahami sebelumnya.

###### **3) Aplikasi (*Aplication*)**

Objek yang telah dipahami sebelumnya dan sesudah menjadi materi, selanjutnya diaplikasikan atau diterapkan pada keadaan atau lingkungan yang sebenarnya.

###### **4) Analisis (*Analysis*)**

Pengelompokkan suatu objek ke dalam unsur yang memiliki keterkaitan satu sama lain serta mampu menggambarkan dan membandingkan atau

membedakan.

5) *Sintetis (Synthesis)*

Perencanaan dan penyusunan kembali komponen pengetahuan ke dalam suatu pola baru yang komprehensif.

6) *Evaluasi (Evaluation)*

Penilaian terhadap suatu objek serta di deskripsikan sebagai sistem perencanaan, perolehan, dan penyediaan data guna menciptakan alternatif keputusan.

### 3. Proses Adopsi Pengetahuan

Notoatmodjo, (2003) dalam A. Wawan dan Dewi M. (2022) Perilaku adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia baik yang dapat diamati langsung dari maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar. Sedangkan sebelum mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni :

1. *Awareness (Kesadaran)*

(Kesadaran) dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).

2. *Interest ( Tertarik)*

(Merasa tertarik) dimana individu mulai menaruh perhatian dan tertarik pada stimulus.

3. *Evaluation (Evaluasi)*

Menimbang-nimbang individu dalam mempertimbangkan baik buruknya tindakan terhadap stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.

4. *Trial (Mencoba)*

Dimana individu mulai mencoba perilaku baru dengan apa yang dikehendaki.

5. *Adaptation (Adaptasi)*

Adaptasi, dan sikapnya terhadap stimulus.

### 4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo,2003 dalam A. Wawan dan Dewi M. terdapat beberapa cara memperoleh pengetahuan sebagai berikut :

1. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

a. Cara coba salah (*Trial an Error*)

Cara ini telah sampai dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

b. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemenang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

c. Berdasarkan pengalaman

Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

2. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih popular atau disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Deobold Van Daven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kita kenal dengan penelitian ilmiah.

**5. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

a. Faktor Internal

1. Pendidikan

Menurut Notoatmodjo (2003), dalam A. Wawan dan Dewi M. (2022). Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan

untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

## 2. Pekerjaan

Menurut Nursalam (2003) dalam A. Wawan dan Dewi M (2022). Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Berkerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

## 3. Umur

Menurut Nursalam (2003) dalam A. Wawan dan Dewi M (2022). Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa.

## b. Faktor Eksternal

### 1. Faktor Lingkungan

Menurut Nursalam (2003) dalam A. Wawan dan Dewi M (2022). Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

Menurut Budiman dan Riyanto (2013). 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. Indikator lingkungan terbagi menjadi 3 yaitu :

### 1) Lingkungan Masyarakat

Menurut Sulistiyono (2022). Lingkungan masyarakat pengaruh dalam masyarakat ini biasanya paling dominan dibandingkan dengan lingkungan lainnya karena seorang individu lebih banyak berada dalam lingkungan ini dan tidak sedikit banyak anak yang terpengaruh oleh hal-hal yang kurang baik yang ada dalam lingkungan tersebut.

### 2) Lingkungan Sekolah

Menurut Sabdulloh (2010) dalam Faliyandra (2019). Lingkungan sekolah merupakan lingkungan pendidikan yang secara sengaja dirancang dan dilaksanakan dengan segala aturan-aturan yang ketat seperti harus berjenjang dan berkesinambungan, sehingga disebut pendidikan formal dan sekolah adalah lembaga khusus, suatu wahana, suatu tempat untuk menyelenggarakan pendidikan, yang didalamnya terdapat suatu proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

### 3) Lingkungan Keluarga

Menurut Faliyandra (2019). Lingkungan keluarga merupakan kunci utama pendidikan keluarga adalah orang tua sebagai pendidik dan anak sebagai peserta didik dalam keluarga, yang bertujuan agar anak dapat mengembangkan semua aspeknya, bukan hanya pada aspek pengetahuan akan tetapi juga pada aspek sikap yang didalamnya terdapat nilai baik, akhlak, karakter untuk digunakan pada lingkungan berikutnya.

## 2. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (A. Wawan dan Dewi (2022).

Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik, (Budiman dan Riyanto

2013). Suatu tradisi dan kebiasaan yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

Contoh kebiasaan anak dalam memilih makanan sudah terbentuk sejak kecil salah satunya dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonomi, diantaranya faktor dari pekerjaan dan penghasilan orangtua dimana pekerjaan orangtua yang baik dengan penghasilan yang cukup tinggi mempengaruhi kebiasaan anak dalam membeli jajanan karena uang saku yang diberikan cukup banyak sehingga anak lebih sering jajan (Juntra, Yohannes 2021).

Status ekonomi sebagian besar orang tua dalam keadaan baik, terkait dengan penyediaan uang saku untuk sebagian besar anak-anak di atas Rp. 5.000,00. Uang jajan yang biasanya diberikan kepada anak dapat membentuk pemahaman anak bahwa uang jajan adalah hak anak dan mereka dapat menuntutnya. Kurangnya nasihat dan bimbingan orang tua tentang cara menangani uang saku mendorong anak untuk membelanjakannya dengan bebas. Pemberian uang jajan mempengaruhi kebiasaan jajan anak sekolah. Situasi ekonomi yang tinggi seringkali diikuti dengan tunjangan yang besar untuk anak-anak. Anak-anak yang memiliki uang jajan banyak cenderung hemat saat membeli jajan tanpa memikirkan kesehatannya. Padahal, berapa pun uang saku yang mereka gunakan untuk membeli makanan tidak memenuhi standar gizi tersebut (Adriani, 2012).

## 6. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006) Dalam A. Wawan dan Dewi. M (2022). pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Baik : Hasil presentase 76% - 100%
2. Cukup : Hasil presentase 56% - 75%
3. Kurang : Hasil presentase > 56%

## **B. Anak Usia Sekolah**

### **1. Pengertian Anak Usia Sekolah**

Menurut Juntra, Yohanes (2021), anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Anak usia sekolah dapat dikategorikan dalam fase pra remaja, yaitu anak yang berada pada usia 9-11 tahun untuk perempuan dan 10-12 tahun untuk laki-laki. Periode tersebut meliputi periode pra remaja atau pra pubertas dan periode ini berakhir saat anak berusia kurang lebih 12 tahun dengan awitan pubertas. Pada masa ini anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara psikologis maupun kognitif. Anak usia sekolah memiliki fisik lebih kuat, mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung pada orang tua.

Anak usia sekolah atau anak yang sudah sekolah akan menjadi pengalaman inti anak. Periode ini anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orangtua mereka, teman sebaya, dan orang lain. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

### **2. Pertumbuhan & Perkembangan Anak Usia Sekolah**

Pertumbuhan adalah perubahan fisik dan peningkatan ukuran. Pertumbuhan dapat diukur secara kuantitatif. Indikator pertumbuhan meliputi tinggi badan, berat badan, ukuran tulang, dan pertumbuhan gigi. Pola pertumbuhan fisiologis sama untuk semua orang, akan tetapi laju pertumbuhan dan perkembangan berbeda.

Perkembangan adalah peningkatan kompleksitas fungsi dan kemajuan keterampilan yang dimiliki individu untuk beradaptasi dengan lingkungan. Perkembangan merupakan aspek perilaku dari pertumbuhan, misalnya individu mengembangkan kemampuan untuk berjalan, berbicara dan berlari dan melakukan suatu aktivitas yang semakin kompleks.

Pertumbuhan dan perkembangan walaupun sering digunakan secara bergantian, keduanya memiliki makna yang berbeda. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang berkelanjutan, teratur, dan berurutan yang dipengaruhi oleh faktor maturasi, lingkungan, dan genetik.

#### **1. Pertumbuhan Fisik**

Pertumbuhan selama periode ini rata-rata 3-3,5 kg dan 6cm atau 2,5 inci pertahunnya. Lingkar kepala tumbuh hanya 2-3 cm selama periode ini, menandakan pertumbuhan otak yang melambat karena proses mielinisasi sudah sempurna pada usia 7 tahun. Anak laki-laki usia 6 tahun, cenderung memiliki berat badan sekitar 21 kg, kurang lebih 1 kg lebih berat daripada anak perempuan. Rata-rata kenaikan berat badan anak usia sekolah 6-12 tahun kurang lebih sebesar 3,2 kg per tahun. Kekuatan otot, koordinasi dan daya tahan tubuh meningkat secara terus-menerus. Kemampuan menampilkan pola gerakan-gerakan yang rumit seperti menari, melempar bola, atau bermain musik. Kemampuan perintah motorik lebih tinggi adalah hasil dari kedewasaan maupun latihan ; derajat penyelesaian mencerminkan keanekaragamanan yang luas dalam bakat, minat dan kesempatan bawaan sejak lahir.

## 2. Perkembangan Kognitif

Perubahan kognitif pada anak usia sekolah adalah pada kemampuan untuk berpikir dengan cara logis tentang disini dan saat ini, bukan tentang hal yang bersifat abstraksi. Pemikiran anak usia sekolah tidak lagi didominasi oleh persepsinya dan sekaligus kemampuan untuk memahami dunia secara luas. Perkembangan kognitif piagnet terdiri dari beberapa tahapan, yaitu : 1. Tahap sensoris motorik (0-2 tahun) : 2. Praoperasional (2-7 tahun) ; 3. Concrete operasional (7-11 tahun) ; dan 4. Formal operation (11-15 tahun).

## 3. Karakteristik Anak Usia Sekolah

Menurut Desmita (2019), usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun). Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usia lebih muda. Ia senang bermain, senang, bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpindah atau

bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Menurut Havighurst, tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi :

1. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
2. Membina hidup sehat.
3. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
4. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
5. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
6. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif.
7. Mengembangkan kata hati, moral dan nilai-nilai
8. Mencapai kemandirian pribadi.

### **C. Makanan Jajanan**

#### **1. Pengertian Makanan Jajanan**

Pangan jajanan merupakan salah satu jenis makanan yang sangat dikenal dan umum di masyarakat, terutama anak usia sekolah. Menurut KBBI Jajanan adalah kudapan, pengangan yang dijajakan. WHO (1996) mengartikan makanan jajanan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi kemudian tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Anak sekolah biasanya membeli pangan jajanan pada penjaja pangan di sekitar sekolah atau di kantin sekolah (Juntra, Yohanes, 2021).

Makanan jajanan dikenal sebagai street food adalah sejenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggir jalan, stasiun pasar, tempat pemukiman serta lokasi yang sejenis. Makanan jajanan banyak sekali jenis dan bervariasi dalam bentuk keperluan dan harga Winarno, (2004) dalam Juntra, Yohanes (2021).

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/SK/VII/2003, makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh penjaja makanan ditempat penjualan dan disajikan sebagai

makanan siap santap untuk dijual di bagi umum selain disajikan jasa boga, rumah makan atau restoran dan hotel.

## 2. Jenis Makanan Jajanan

Ada 2 jenis makanan jajanan di Indonesia yaitu makanan jajanan tradisional dan makanan jajanan non tradisional yaitu :

### 1. Makanan Jajanan Tradisional

Makanan jajanan tradisional merupakan makanan yang biasa dikonsumsi masyarakat menurut golongan etnik dan wilayah spesifik, diolah dari resep yang dikenal masyarakat secara turun temurun. Bahan yang digunakan berasal daerah setempat. Makanan yang dihasilkan juga sesuai dengan selera masyarakat setempat. Secara garis besar jenis makanan jajanan tradisional dibagi menjadi empat kelompok :

- a. Makanan dalam keadaan panas termasuk kelompok makanan yang aman untuk dikonsumsi. Contoh : bakso, soto, bubur, dan sebagainya.
- b. Makanan yang tidak dipanaskan dan/ yang memiliki resiko kontaminasi atau mikroorganisme yang tinggi termasuk bakteri patogen. Contoh : gado-gado, ketoprak, pecel, ketupat tahu, nasi rames, dan sebagainya.
- c. Makanan yang berair dan atau tidak dipanaskan dan mempunyai resiko tinggi untuk terkontaminasi. Contoh: es cendol, es campur, es cincau, es puter, agar-agar, rujak, asinan, dan sebagainya.
- d. Makanan jajanan kering. Contoh : kerupuk, rengginang, keripik singkong, keripik tempe, dan sebagainya.

### 2. Makanan Jajanan Non Tradisional

Makanan jajanan non tradisional adalah makanan yang diolah dengan alat modern dan menggunakan bahan menggunakan bahan non lokal baik yang bersifat industri, rumah tangga menengah maupun besar seperti produk esktruksi, produk roti (biskuit, crackers, wafer) dan roll (roti manis) serta permen. Akhir-akhir ini muncul makanan jajanan yang bersifat global seperti pizza, potato chips, es krim, dan berbagai jenis pasta.

Menurut jenisnya Husaini,(1993) dalam Juntra, Yohanes (2021). Jajanan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu :

- a. Makanan porsi (meats), misal : bakso, bakmie, bubur ayam, lontong, pecal.
- b. Makanan cemilan (snack), misal : kacang asin/atom, kerupuk, wafer biskuit.
- c. Minuman (drinks), misal : es sirup

Menurut Winarno (1997) dalam Juntra, Yohanes (2021). Makanan jajanan digolongkan menjadi 4, yaitu :

- a. Makanan utama (main dish), misal : nasi rames, nasi uduk, nasi rawon, dll.
- b. Makanan panganan (snack), misal : kue-kue, goreng-gorengan dan sejenisnya.
- c. Golongan minuman (drinks), misal : es teler, es buah, es kelapa, dll.
- d. Buah-buahan segar, misal : mangga, pisang, jambu, dll.

### **3. Pengertian Jajanan Sehat**

Menurut Srikandi dalam Zentalian (2014), masalah makanan jajanan di indonesia umumnya terjadi karena pengolahan dan penyajiannya yang tidak higienis. Biasanya diproduksi dan dijual dalam kondisi yang kurang baik sehingga sering terkontaminasi oleh mikroorganisme dan hal ini dapat menimbulkan berbagai penyakit. Ciri-ciri jajanan yang baik dalam Amalia (2021), sebagai berikut :

1. Bersih, masih segar, dan bergizi tinggi.
2. Warna makanan berasal dari pewarna makanan atau pewarna alami.
3. Tidak mengandung bahan berbahaya.
4. Makanan tertutup rapat.

### **4. Kebiasaan Jajanan**

Perilaku jajan pada anak SD cukup tinggi, karena pengetahuan mereka tentang makanan jajanan kurang, dan pada masa inilah mereka sangat menyukai jajan, baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Kesukaan anak pada makanan jajanan beraneka ragam mulai dari yang

rasanya manis (coklat, permen), gurih (ciki, wafer), gorengan dan sebagainya. Biasanya anak lebih suka makan makanan yang bentuk dan warna bagus, tetapi mereka tidak tahu apakah makanan itu baik dikonsumsi.

Kebiasaan jajan juga terjadi karena anak sering menolak untuk makan pagi di rumah dan sebagai gantinya anak-anak meminta uang jajan. Tiga faktor penting yang memengaruhi kebiasaan makan adalah ketersediaan pangan, pola sosial budaya dan faktor-faktor pribadi. Kebiasaan makan yang terbentuk sejak kecil dapat dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain perbedaan etnis, tingkat sosial ekonomi, geografi, iklim, agama dan kepercayaan serta tingkat kemajuan teknologi.

Susanto (1986) dalam Juntra, Yohanes (2021). Mengamati mengapa anak-anak sekolah senang mengkonsumsi makanan jajanan dan menemukan alasan sebagai berikut :

1. Tidak sempat makan pagi di rumah, keadaan ini berkaitan dengan kesibukan ibu yang tidak sempat menyediakan makan pagi ataupun karena jarak sekolah yang jauh dari rumah atau mereka tergesa-gesa berangkat kesekolah.
2. Tidak nafsu makan atau lebih suka jajan daripada makan dirumah
3. Karena alasan psikologis pada anak, jika anak tidak jajan disekolah, anak merasa tidak punya kawan dan merasa malu
4. Anak biasanya mendapatkan uang saku dari orang tua yang dapat digunakan untuk membeli makanan jajanan.
5. Walaupun dirumah sudah makan tetapi tambahan makanan dari jajan tetap masih diperlukan oleh karena kegiatan fisik di sekolah memerlukan tambahan energi.

## **5. Pemilihan Jajanan**

Menurut Juntra, Yohanes (2021) Adapun kiat memilih pangan jajanan yang sehat dan aman yaitu

1. Hindari pangan yang dijual di tempat terbuka, kotor dan tercemar, tanpa kemasan.

2. Beli pangan yang dijual ditempat bersih dan terlindung dari matahari, debu, hujan, angin dan asap kendaraan bermotor. Pilih tempat yang bebas dari serangga dan sampah.
3. Hindari pangan yang dibungkus dengan kertas bekas atau koran. Belilah pangan yang dikemas dengan kertas, plastik atau kemasan lain yang bersih dan aman.
4. Hindari pangan yang mengandung bahan pangan sintetis berlebihan atau bahan tambahan pangan terlarang dan berbahaya. Biasanya pangan seperti itu dijual dengan harga yang sangat murah.
5. Warna makanan atau minuman yang terlalu menyolok, besar kemungkinan mengandung pewarna sintetis, jadi sebaiknya jangan dibeli.
6. Untuk rasa, jika terdapat rasa yang menyimpang, ada kemungkinan pangan mengandung bahan berbahaya atau bahan tambahan pangan yang berlebihan.

## 6. Faktor Yang Mempengaruhi Komsumsi Jajanan

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan adalah faktor internal dan faktor eksternal.

### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah sesuatu yang timbulnya dari dalam individu sendiri. Faktor internal yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan meliputi pengetahuan, sarapan, dan bekal.

#### 1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil “Tahu” dan ini terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo,2003 dalam A. Wawan dan Dewi M. 2022).

Pengetahuan dalam memilih makanan jajanan adalah kemampuan seseorang dalam memilih makanan jajanan yang diperoleh dari pengalaman dan proses belajar di sekolah, keluarga maupun masyarakat. Pengetahuan dalam hal memilih makanan jajanan dapat berupa pengetahuan gizi.

## 2. Sarapan

Menurut Juntra, Yohanes (2021), sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk-pauk, atau makanan kudapan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sarapan adalah makan pagi. Manfaat dari sarapan yaitu memelihara ketahanan tubuh, agar dapat belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar serta untuk mencukupi zat gizi. Menurut para ahli gizi, sedikitnya mengandung 20-30 % jumlah zat gizi yang dibutuhkan sehari. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut biasanya siswa terlebih dahulu sarapan sebelum berangkat sekolah. Akibat yang muncul apabila tidak sarapan, yaitu : Badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga. Pada anak sekolah tidak dapat berpikir dengan baik dan malas (Sulistiyono, 2022).

## 3. Bekal

Menurut Juntra, Yohanes (2021), bekal makanan adalah makanan yang dipersiapkan dari rumah untuk dikonsumsi di sekolah. Dengan membawa bekal makanan, orangtua tidak perlu memberikan uang saku agar anak tidak jajan sembarangan (Idris, 2002). Bekal makanan yang dibawa oleh anak kesekolah akan lebih mudah diawasi kandungan gizinya, higiene dan kebersihannya serta dapat menghindari kebiasaan jajan disekolah. Memberikan bekal makanan kepada anak-anak membawa keuntungan, antara lain :

- a. Anak-anak dapat dihindarkan dari gangguan rasa lapar

- b. Pemberian bekal dapat menghindarkan anak itu dari kekurangan kalori
  - c. Pemberian bekal dapat menghindarkan anak dari kebiasaan jajan yang sekaligus berarti menghindarkan anak-anak itu dari gangguan penyakit akibat makanan yang tidak bersih.
- b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Beberapa faktor eksternal tersebut adalah peran keluarga, teman sebaya, media massa, dan karakteristik makanan.

#### 1. Keluarga

Menurut Widiaastuti, dkk (2022), keluarga adalah orang pertama yang hendak mewarnai dan menentukan ke arah mana anak itu hendak dibawa. Teori tersebut tidak lepas dari kenyataan, dimana sejak anak dilahirkan, ia hidup, tumbuh, dan berkembang di tengah- tengah keluarga. Hal pertama yang anak lakukan adalah mengadakan hubungan nyata dengan ibu, ayah, kemudian dengan anggota keluarga lainnya. Jadi, keluarga adalah lingkungan yang pertama kali memperoleh kesempatan mengisi pribadi anak.

Pendidikan orangtua merupakan salah satu faktor penting dalam tumbuh kembang anak. Dengan pendidikan yang baik, maka orangtua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang cara pengasuhan anak yang baik, bagaimana menjaga kesehatan anaknya, pendidikan dan sebagainya (Juntra, Yohanes 2021).

Tingkat pendidikan orangtua, terutama ibu merupakan peletak dasar perilaku, terutama perilaku kesehatan bagi anak-anak mereka (Notoatmodjo, 2003, dalam Juntra, Yohanes, 2021). Ibu yang berpendidikan tinggi terutama yang memiliki pengetahuan gizi, akan cenderung memberikan makanan yang aman bagi anak-anaknya seperti dalam hal kebersihan, kandungan gizinya dan variasi makananya, sehingga anak akan terjaga kesehatannya.

#### 2. Teman Sebaya

Teman sebaya juga memiliki pengaruh signifikan terhadap pemilihan makanan (Anisah, 2019). Pada saat anak bersekolah, kecenderungan untuk jajan sangat kuat, selain pengaruh teman sebaya, maka perlu diperhatikan ketersediaan jajanan yang aman, agar tidak menimbulkan masalah bagi anak. Kesehatan hal ini penting karena kebiasaan konsumsi PJAS yang tidak sehat dapat menimbulkan masalah, terutama bagi kesehatan anak sekolah.

### 3. Media Massa

Menurut Apriadi (2013), media massa adalah sarana komunikasi dan transmisi informasi yang melakukan penyebaran informasi secara massal, yang juga tersedia untuk seluruh masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa media massa merupakan sarana penyampaian informasi dalam bentuk apapun kepada masyarakat. Salah satu informasi tentang perantara adalah iklan. Saluran media massa yang sering digunakan untuk periklanan adalah televisi (televisi), radio, surat kabar, majalah, tabloid, bioskop dan lain-lain. Media massa seperti televisi sangat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Iklan televisi seringkali menonjolkan ciri fisik makanan, seperti rasa renyah, rasa manis, dan rasa cokelat. Hal ini membuat anak langsung menyukainya (Khomsan, 2010).

### 4. Karakteristik Makanan

Karakteristik pangan menurut Suhardjo (1989) dalam Ulfah (2017) adalah rasa, aroma, kenampakan, tekstur, harga, jenis dan bentuk. Dalam hal ngemil, remaja umumnya lebih menyukai makanan yang bercita rasa pedas, durian, dan manis. Lalu 9 jajanan yang harganya terjangkau dan berwarna-warni. Karakteristik makanan ringan khususnya makanan ringan dan minuman rata-rata adalah bahan tambahan makanan (BTP).

## 7. Kontaminasi Makanan

Kementerian kesehatan menyatakan bahwa makanan yang memenuhi syarat kesehatan adalah jika tidak mengandung kuman patogen serta tidak mengandung zat berbahaya menurut alasan yang telah ditentukan, serta kuman aerob dalam makanan tidak boleh

melampaui jumlah angka kuman pada makanan. Makanan jajanan memiliki harga relatif murah dengan mutu gizi yang tidak tinggi. Pada umumnya tingkat kebersihan makanan jajanan sangat rendah, tetapi sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Secara umum makanan yang disukai adalah makanan yang memenuhi selera atau cita rasa/indrawi, yaitu dalam hal rupa, warna, bau, rasa, suhu, dan tekstur.

Jajanan Sekolah sangat berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan terhadap makanan dan minuman jajanan ditemukan masalah yaitu : (Winarno, 2004, dalam Juntra, Yohannes 2021),

### 1. Pencampuran dan pemalsuan

Pemalsuan diartikan sebagai proses yang menyebabkan mutu produk diturunkan dengan cara penambahan bahan yang telah rendah mutunya atau dengan mengurangi atau menghilangkan unsur-unsur penting. Bahkan ada diantaranya bahan-bahan yang dilarang digunakan pada makanan.

### 2. Kontaminasi mikroba

Di dalam makanan dan minuman terdapat bakteri pathogen yang dapat mengganggu kesehatan seperti : cholera, salmonela, staphylococcus, parahaemolyticus, dll. Hal ini menunjukkan pengguna air, pengguna peralatan dan pengolahan yang tidak bersih serta perlakuan pemanasan yang tidak sesuai sehingga memberikan kesempatan kepada bakteri tersebut untuk berkembang.

### 3. Kontaminasi logam berat

Empat elemen logam berat yang biasanya dapat mengganggu kesehatan manusia dalam makanan jajanan (timah hitam, arsen, tembaga, zinc). Timah hitam adalah elemen yang biasa terdapat dalam makanan utama, snack dan minuman. Konsumsi 2 sampai 3 mg timah hitam perharu 5-10 mg perhari hanya dalam waktu 1 bulan sudah culup menyebabkan kerusakan otak, ginjal, dan susunan syaraf peripher.

## 8. Bahan Tambahan Pangan

Bahan pangan tambahan (BTP) juga disebut dengan zat adiktif makanan, food additive, bahkan kimia makanan, atau bahan tambahan.

Didalam peraturan Menteri Kesehatan RI No. 722 /Mankes/ Per/IX/88 dijelaskan, bahwa BTP adalah bahan yang biasanya tidak digunakan sebagai makanan, punya atau tidak nilai gizi, yang dengan sengaja ditambahkan kedalam makanan untuk maksud teknologi pada pembuatan, pengolahan, penyajian, perlakuan, pengemasan, penyimpanan atau pengangkutan makanan, untuk menghasilkan suatu komponen atau mempengaruhi sifat khas makanan tersebut. Berdasarkan tujuan penggunanya dalam pangan, pengelompokan BTP yang diizinkan dalam makanan menurut peraturan Menteri Kesehatan RI No. 722/ Menkes/Per/IX/88 sebagai berikut :

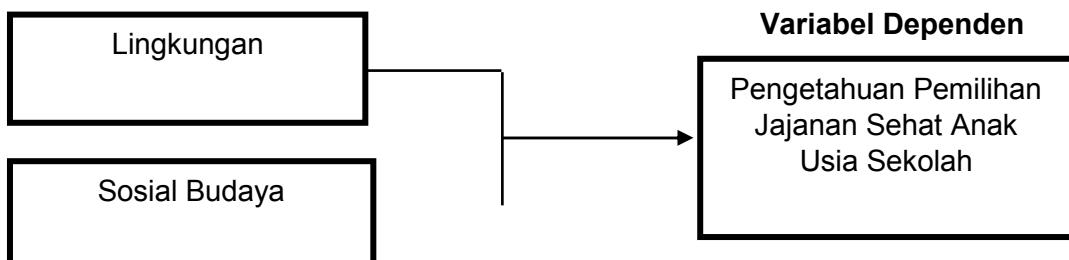
1. Pewarna
2. Pemanis buatan
3. Pengawet
4. Antioksidan
5. Antikemal
6. Penyebab rasa dan aroma
7. Pengatur kesamaan
8. Pemutih dan pematang tepung
9. Pengeras

## D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian adalah suatu hubungan atau kaitan antar konsep satu terhadap konsep lainnya dari masalah yang ingin diteliti (HP & Prasetyo, 2015). Kerangka konsep ini bertujuan untuk mengetahui

“Gambaran pengetahuan anak usia sekolah  
tentang pemilihan jajanan sehat”

**Variabel Independen**



---

Gambar 1. Kerangka Konsep Gambaran pengetahuan anak usia sekolah  
tentang pemilihan jajanan sehat

## E. Definisi Operasional

Tabel 2.1. Definisi Operasional

No.	Variabel Independen	Definisi Operasional	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Lingkungan	Lingkungan tempat dimana suatu perilaku dan pengetahuan dapat berkembang dalam pemilihan jajanan sehat pada anak usia sekolah	Kuisoner	Nominal	a. Lingkungan Keluarga b. Lingkungan Sekolah a. Baik b. Cukup c. Kurang
2	Sosial Budaya	Suatu kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang dalam pemilihan jajanan sehat	Kuesioner	Nominal	a) Penghasilan orangtua b) Pekerjaan orangtua a. Baik b. Cukup c. Kurang

No.	Variabel Dependen	Definisi Operasional	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat	Segala sesuatu yang diketahui oleh anak tentang jajanan sehat	Kuesioner	Ordinal	• Baik >76-100% • Cukup 56-75% • Kurang <55%

