

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.1 Makanan Jajanan

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan ditempat-tempat keramaian umum lain dan langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Istilah makan jajanan tidak jauh dari istilah *junk food*, *fast food*, dan *street food* karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan jajanan (FAO (*Food and Agriculture Organization*)) (Haslina dan Sri, 2012).

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003, makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan atau restoran, dan hotel (Haslina dan Sri, 2012).

Keunggulan dari makanan jajanan adalah murah dan mudah didapat, serta cita rasanya yang enak dan cocok dengan selera kebanyakan masyarakat, oleh karena itu jajanan kaki lima dapat menjawab tantangan masyarakat terhadap makanan yang murah, mudah, menarik dan bervariasi. Dilihat sudut pandang ekonomi, jajanan kaki lima ini dapat menjadi sumber pendapatan utama, oleh karena itu, Pedagang Kaki Lima (PKL) juga menjadi bagian penting dalam sistem suplai makanan (Mudjajanto, 2006).

II.2 Status Gizi

2.2.1 Klasifikasin zat gizi

Pangan menyediakan unsur-unsur kimia tubuh yang dikenal sebagai zat gizi. Zat gizi dibagi dalam enam kelas utama, yaitu : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin disebut sebagai zat organik (zat yang susunannya mengandung karbon), sedangkan mineral dan air adalah zat anorganik.

Paling sedikit terdapat 45 jenis zat gizi, esensial dan tidak esensial, yang diperlukan tubuh manusia dari enam kelompok utama tersebut. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh, tetapi tubuh tidak dapat mensintesisnya dan

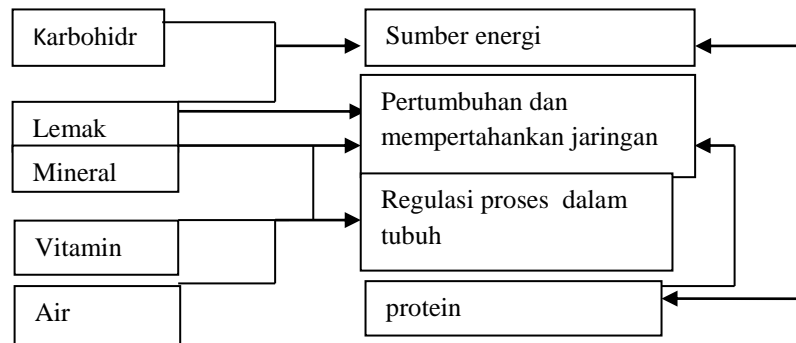
atau tubuh tidak mampu mensintesisnya dalam jumlah cukup untuk memenuhi kebutuhannya. Zat gizi esensial dari setiap kelompok utama zat gizi terdapat pada tabel berikut :

Tabel 2. Zat Gizi Esensial (Sunita, 2001)

Zat Gizi Utama	Zat Gizi Esensial
Karbohidrat	Serat, glukosa
Lemak	Asam lemak: asam linoeat
Protein	Asam amino : leusin, isoleusin, lisin, methion, treonin, triptophan, valin, fenilalanin, histidin (untuk anak-anak)
Vitamin	Vitamin larut lemak : vitamin A, D, E, K :Vitamin larut air: thiamine, niacin, riboflavin, biotin, folacin, vitamin B12, asam pantothenat, vitamin C.
Mineral	Mineral makro : Ca (kalsium), P (fosfor), Cl (klor), Na (natrium), K (kalium), S (sulfur), Mg (magnesium) : Mineral mikro : Fe (besi), Mn (mangan), Zn (seng), Co (kobal), Mo (molibdenum), I (iodium), Cr (kromium), V (vanadium), Sn (timah), Ni (nikel), Si (silikon), F (fluor.)
Air	Air

Zat gizi tersebut menyediakan tenaga bagi tubuh, mengatur proses dalam tubuh, dan membuat lancarnya pertumbuhan serta memperbaiki jaringan tubuh. Zat gizi yang utama berfungsi sebagai sumber energi adalah karbohidrat, lemak, protein. Zat gizi utama yang berfungsi untuk pertumbuhan dan mempertahankan jaringan adalah protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi utama yang berfungsi untuk mengatur proses didalam tubuh adalah vitamin, mineral, dan air. Agar dapat menjalankan berbagai fungsi tubuh dan untuk aktivitas sehari-hari diperlukan sejumlah tenaga atau energi yang meliputi :

- a. Energi luar yaitu yang diperlukan untuk bekerja, berjalan, mengangkat barang dan lain-lain yang memerlukan kegiatan otot
- b. Energi dalam yaitu yang diperlukan untuk pekerjaan alat-alat tubuh seperti, ginjal, jantung, alat pernapasan
- c. Energi yang diperlukan untuk pembentukan jaringan baru, untuk berbagai proses metabolik dan untuk memanaskan badan (Yayuk, Ali dan Meti 2004).



Skema 1. Zat Gizi dan Fungsinya

2.2.2 Angka Kebutuhan Gizi

Konsep kebutuhan gizi minimum sehari (*minimum daily requirement*), yaitu jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang dalam sehari untuk hidup sehat. Selain itu, juga dikenal konsep jumlah yang dianjurkan sehari (*recommended dietary allowance, RDA*), yaitu norma gizi yang dianjurkan untuk dimakan agar dapat menjamin kesehatan yang sebaik-baiknya. Dengan demikian RDA adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi hampir semua orang (97,5%) menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Yayuk, Ali dan Meti 2004).

Tabel 3. Angka kebutuhan gizi rata-rata (Yayuk, Ali dan Meti 2004).

Kebutuhan gizi	4-6 th	7-9 th	10-12 th
BB (kg)	18	24	30
TB (cm)	110	120	135

Energi (kkal)	1750	1900	2000
Protein (g)	32	37	45
Vit A	460	460	500
Vit D (RE)	10	10	10
Vit K (μg)	20	30	45
Vit E (μg)	7	7	10
Tiamin (mg)	0,8	1,0	1,0
Riboflavin (mg)	1,0	1,0	1,0
Niasin (mg)	8	9	9
Vit B12	0,7	0,9	1,0
Asam folat (μg)	60	81,3	90
Piridoksin (mg)	1,1	1,4	1,7
Vit c (mg)	45	45	50
Kebutuhan gizi	4-6 th	7-9 th	10-12 th
Kalsium (mg)	500	500	700
Fosfor (mg)	350	400	500
Besi (mg)	9	10	14
Seng (mg)	10	20	15
Iodin (μg)	100	120	150
Selenium (μg)	20	30	40

II.3 Keamanan Pangan

Keamanan pangan menurut Undang undang No 7 tentang Pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan cemaran biologis, kimia, dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia. Definisi lainnya keamanan pangan diartikan sebagai terbebasnya makanan dari zat zat atau bahan yang dapat membahayakan kesehatan tubuh tanpa membedakan apakah zat itu secara alami terdapat dalam bahan makanan yang digunakan atau tercampur secara sengaja atau tidak sengaja kedalam bahan makanan atau makanan jadi. Keamanan pangan juga diefinisikan sebagai kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah pangan dari kemungkinan cemaran

biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan manusia (Krisnamurni,2007)

Makanan yang tidak aman menyebabkan penyakit yang disebut penyakit bawaan makanan atau *foodborne disease* adalah gejala penyakit yang timbul akibat mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan atau senyawa beracun atau organisme patogen. Penyakit semacam ini masih sering terjadi di Indonesia, dan berdasarkan gejala yang ditimbulkannya dapat dibedakan menjadi penyakit menular dan gejala keracunan. Biasanya yang menjadi sumber penyakit menular adalah makanan dan minuman yang dijajakan oleh pedagang-pedagang dipinggir jalan atau dijual diwarung-warung yang dipersiapkan tanpa memperhatikan segi kebersihannya (Anni, 2010).

Makanan bermutu atau berkualitas adalah makanan yang dipilih, dipersiapkan, dan disajikan dengan cara sedemikian sehingga tetap terjaga dan meningkat serta flavornya, maupun nilai gizi dan menarik, dapat diterima serta aman dikonsumsi secara mikrobiologi dan kimiawi. PP Nomor 28 tahun 2004 menyatakan bahwa mutu pangan adalah nilai yang ditentukan atas dasar kriteria keamanan pangan, kandungan gizi dan standar perdagangan terhadap bahan makanan, makanan dan minuman. Kelayakan pangan adalah kondisi pangan yang tidak mengalami kerusakan, kebusukan, menjijikan, kotor, tercemar atau terurai (Anni, 2010).

Banyak jajanan disekolah yang tidak memenuhi syarat keamanan pangan sehingga membahayakan kesehatan jutaan anak sekolah. Keamanan jajanan yang dibeli oleh anaksekolah tersebut baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih dipertanyakan. Belakangan juga terungkap bahwa reaksi simpang makanan tertentu ternyata dapat mempengaruhi fungsi otak termasuk gangguan perilaku pada anak sekolah. Gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, hiperaktif. Pengaruh jangka pendek penggunaan BTP ini menimbulkan gejala-gejala yang sangat umum seperti pusing, mual, muntah, diare atau bahkan kesulitan buang air besar. Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA) dari WHO yang mengatur dan mengevaluasi standar BTP melarang penggunaan bahan kimia tersebut pada makanan (Judarwanto, 2006).

Situasi keamanan makanan jajanan pada periode 2006 sampai 2010, antara dapat dilihat dari adanya kenaikan produk industri makanan yang tidak memenuhi syarat

(TMS) dari tahun ke tahun. Jika produk yang TMS tersebut dielaborasi lebih lanjut, terlihat bahwa penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) pemanis dan pengawet (benzoat) berlebih, penyalahgunaan bahan berbahaya formalin, boraks, pewarna bukan untuk makanan, dan cemaran mikroba. Urutan penyebab masalah keamanan makanan tersebut berturut-turut adalah : cemaran mikroba, BPT pemanis berlebih, pewarna bukan untuk makanan, BTP pengawet (benzoat) berlebih, serta penyalahgunaan bahan berbahaya boraks dan formalin (Krisnamurni, 2007).

Penyalahgunaan bahan berbahaya formalin telah dapat diturunkan kasusnya dari tahun ke tahun, demikian pula penggunaan BTP pemanis yang berlebih. Sementara produk TMS terkait dengan cemaran mikroba masih dominan. Hal ini dapat merupakan indikasi kondisi higienis dan sanitasi lingkungan yang masih memprihatinkan (Krisnamurni, 2007).

Bahan tambahan pangan (BTP) ilegal, menjadi primadona bahan tambahan di jajanan kaki lima karena harganya yang murah, dapat memberikan penampilan makanan yang menarik (misalnya warna yang sangat cerah sehingga menarik perhatian anak-anak), dan dapat dengan mudah diperoleh. Lebih jauh lagi, kita ketahui bahwa bahan makanan yang disajikan PKL umumnya tidak dipersiapkan dengan secara baik dan bersih, selain itu kebanyakan PKL mempunyai pengetahuan yang rendah tentang penanganan pangan yang aman , mereka juga kurang mempunyai akses terhadap air bersih serta fasilitas cuci dan buang sampah. Penyakit yang ditularkan melalui makanan dapat terjadi pada jajanan kaki lima dan dapat berupa kontaminasi baik dari bahan baku, penjamah makanan yang tidak sehat, atau peralatan yang kurang bersih, juga waktu yang temperatur penyimpanan yang tidak tepat (Judarwanto, 2006).

Ditinjau dari kesehatan lingkungan, makanan perlu mendapat perhatian karena makanan dapat menjadi media dan sumber penularan penyakit. Sering kali terjadi keracunan makanan tertentu, yang tidak jarang menyebabkan kematian. Frank L. Bryan merumuskan bahwa ada berbagai kemungkinan dari tempat dimana terjadi proses yang mengakibatkan makanan menjadi sumber penularan penyakit. Hal tersebut dijumpai sebagai akibat kesalahan pengolahan ditempat pelayanan atau penyajian makanan (*food service establishment*) (Kasnoputranto, 2000).

Menurut tingkat bahaya penyebab timbulnya masalah keamanan pangan dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1. Mikrobiawi

Kelompok mikroorganisme yang dapat mengkontaminasi pangan adalah bakteri, kapang, dan kamir. Tidak semua mikroorganisme berbahaya, beberapa diantaranya ada yang justru sengaja ditumbuhkan dan dimanfaatkan dalam proses pengolahan makanan. Jenis mikroba, pangan yang dicemari, sumber kontaminasi, dan gejala yang ditimbulkan, pada tabel 4:

Tabel 4. Jenis mikroba, pangan yang dicemari, sumber kontaminasi, dan gejala yang ditimbulkan (Yayuk, Ali dan Meti 2004).

Jenis Mikroba	Bahan Pangan	Sumber Kontaminasi	Gejala
<i>Salmonella</i>	Daging & produknya, telur, ikan, ayam, es krim coklat susu, susu segar	Manusia, ternak, unggas & telurnya, tikus, lalat, kecoa, isi perut hewan	Sakit perut, diare, demam & muntah setelah 12-36 jam, sakit kepala
<i>Clostridium botulium</i>	Pangan kaleng dengan keasaman rendah : daging, ikan, jagung manis, bit, asparagus bayam, ikan asap	Proses pengalengan yang tidak tepat	Gangguan pencernaan yang akut, mual, muntah, diare, sulit menelan.
Jenis Mikroba	Bahan Pangan	Sumber Kontaminasi	Gejala
<i>Clostridium perfringens</i>	Tumbuh cepat pada pangan yang mengalami pendinginan	Pangan hewan mentah	Sakit perut dan diare 8-24 jam setelah terinfeksi dan berakhir dalam waktu

	lambat & pangan yang di diamkan pada suhu ruang waktu lama: daging, pasta ikan		kurang dari 1 hari
<i>Vibrio parahaemoliticus</i>	Hasil-hasil laut: ikan, kerang, kepiting, udang	Air laut, peralatan, kotoran ikan	Sakit perut, diare yang mengandung darah, mual & muntah, demam ringan, dingin, sakit kepala.
<i>Vibrio</i>	Air, ikan dan pangan hasil laut	Air	Wabah kolera. Gejala: diare & muntah-muntah
<i>Staphylococcus aureus</i>	Daging & produknya, unggas, ikan, susu, saus, salad, puding terutama bila pendinginan tidak cukup	Manusia atau hewan melalui hidung, tenggorokan, dan luka	Banyak ludah, mual, muntah, kejang otot, dingin. Lemas, napas pendek & suhu dibawah normal
Jenis Mikroba	Bahan Pangan	Sumber Kontaminasi	Gejala
<i>Shigella</i>	Air susu, es krim, kentang, ikan tuna, udang, kalkun salad, makaroni, cider	Air yang tercemar kotoran	Kejang perut, diare bercampur darah & dinding usus dan demam sampai 40 ⁰ C
<i>Lysteria monocytogenes</i>	Tumbuh dalam lemari es & mencemari	-	Seperti serangan flu

produk-produk
susu & daging

2. Cemaran lingkungan

Cemaran yang berasal dari lingkungan dapat sangat berbahaya meskipun sebenarnya dapat terkendali. Bahan buangan industri seharusnya diolah sebelum dibuang ke dalam badan air misalnya lewat kolam penyesuaian (Anni, 2010).

Sisa endapan bahan pangan yang disebar pada tanah pertanian dapat menjadi sumber kontaminasi mikroorganisme patogen, virus, telur cacing parasit, logam berat, pestisida, dan bahan kimia industri seperti PCB (*Polychlorinated Biphenyl*). Tanaman dan hewan mengakumulasi logam berat dalam jaringannya dan dapat menjadi sumber keracunan manusia.

3. Residu pestisida

Residu pestisida pada makanan dapat berasal dari penyemprotan tanaman pertanian atau karena ketidaksengajaan, salah tanda, salah pemakaian, dan kecerobohan. Pestisida yang mengalir ke sungai dan laut mengakibatkan kematian satwa air (Anni, 2010).

4. Bahan makanan tambahan

Bahan tambahan pangan (BTP) adalah bahan atau campuran bahan yang secara alami bukan merupakan bagian dari bahan baku pangan, tetapi ditambahkan kedalam pangan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk bahan pangan. BTP ditambahkan untuk memperbaiki karakter pangan agar kualitasnya meningkat. Pemakaian BTP merupakan salah satu langkah teknologi yang diterapkan oleh industri pangan berbagai skala. Sebagaimana langkah teknologi lain, maka risiko-risiko kesalahan dan penyalahgunaan tidak dapat dikesampingkan. BTP pada umumnya merupakan bahan kimia yang diteliti dan diuji lama sesuai dengan kaidah-kaidah ilmiah yang ada. Pemerintah telah mengeluarkan aturan-aturan pemakaian BTP secara optimal (Cahyo, 2006).

Dalam kehidupan sehari-hari BTP sudah digunakan secara umum oleh masyarakat. Kenyataannya masih banyak produsen makanan yang menggunakan bahan tambahan yang berbahaya bagi kesehatan. Efek dari bahan tambahan beracun

tidak dapat langsung dirasakan, tetapi secara perlahan dan pasti dapat menyebabkan sakit. Penyimpangan atau pelanggaran mengenai penggunaan BTP yang sering dilakukan oleh produsen pangan, yaitu :1. Menggunakan bahan tambahan yang dilarang penggunaannya untuk makanan, 2. Menggunakan BTP melebihi dosis yang diizinkan (BAPPENAS, 2011),

Penggunaan bahan tambahan yang beracun atau BTP yang melebihi batas akan membahayakan kesehatan masyarakat, dan berbahaya bagi pertumbuhan generasi yang akan datang. Karena itu produsen pangan perlu mengetahui peraturan-peraturan yang telah dikeluarkan oleh pemerintah penggunaan BTP.

Menurut PP No.28/24, bahan tambahan pangan adalah bahan yang ditambahkan kedalam makanan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk produk makanan. Penggunaan bahan tambahan pangan sangat sulit dihindari dalam industri pengolahan pangan karena fungsinya sangat membantu untuk menghasilkan produk yang baik. Bahan tambahan pangan sudah diatur menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 235/MEN.KES/PER/VI/1979. Di Amerika Serikat bahan tambahan pangan digolongkan menjadi empat menurut peraturan yang ada di AS, yaitu : 1. Substansi yang secara umum tergolong aman (*Generally recognized as safe (GRAS) substances*), 2. perasa dan ekstrak, 3. *Direct additives*, dan 4. Pewarna tambahan. Contoh dari GRAS adalah sukrosa, garam, dan rempah-rempah. Sedangkan *direct additives* merupakan bahan tambahan pangan yang baru disetujui oleh FDA (*Food and Drug Administration*) pada tahun 1958. Jenis bahan tambahan pangan pada saat ini sangat beragam sekali dengan berbagai fungsi sebagai antioksidan, antikempal, pengatur keasaman, pemanis, pemutih, pematang tepung, pewarna, pengawet, pengemulsi, pemantap atau penstabil, pengental, pengeras, penegas rasa dan pemberi aroma dan sekuestran.

Bahan tambahan tersebut ada yang berasal dari hasil ekstraksi bahan alami dan ada juga yang dibuat dari bahan kimia. Dengan demikian, masing-masing kelompok bahan tersebut mempunyai berbagai kelebihan dan kekurangan, yang akan berdampak terhadap kesehatan (Cahyo, 2006).

Bahan tambahan makanan (*Food Additives*) ada dalam bahan pangan karenan disengaja untuk mendapatkan pengaruh. Penyalahgunaan bahan pewarna tekstil dan

kertas makanan, bahan pengawet yang berlebihan, penggunaan bungkus bekas pestisida, kesalahan penggunaan bahan karena kesalahan label seperti bikarbonat tertukar nitrit merupakan kecerobohan yang sebenarnya dapat dihindarkan (Cahyo, 2006).

Bahan tambahan makanan diperlukan dan dipakai berdasarkan peran yang diharapkan dengan memperhatikan risiko atau pengaruh negatif yang diakibatkan oleh pemakaiannya. Secara umum bahan tambahan makanan harus memenuhi beberapa persyaratan, yang harus aman tanpa menimbulkan bahaya pada konsumen, mempunyai peran kegunaan yang diharapkan dari pemakaiannya, tidak dipakai untuk menutupi kekurangan atau kerusakan bahan maupun kesalahan pengolahannya, tidak mengurangi nilai gizi suatu bahan makanan yang berarti.

Tujuan pemakaian bahan tambahan makanan adalah untuk meningkatkan hasil olahan pangan, untuk melindungi bahan dari kerusakan mikrobiawi atau serangga, memudahkan untuk memenuhi syarat dan sifat indrawi dan untuk memudahkan penyiapan maupun penghidangannya. Tujuan tersebut tidak dapat dibenarkan apabila bahan yang diperoleh tidak aman atau berbahaya. Masalah penggunaan bahan pewarna yang tidak aman, penggunaan *boraks*, *formalin*, dan MSG merupakan persoalan yang dihadapi oleh masyarakat Indonesia saat ini (Nuraini, 2007).

Keamanan pangan, perlu adanya pengawasan pemerintah yang lebih ketat terhadap peredaran bahan-bahan berbahaya melalui peraturan-peraturan, dan peningkatan kesadaran masyarakat tentang perlunya keamanan pangan. Konsumen memang pada umumnya mengharapkan untuk mengkonsumsi makanan yang aman, namun secara teoritis tidak mungkin dicapai keamanan mutlak atau tingkat bahaya yang nihil, oleh karena itu sebagai konsumen harus pintar dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan apabila akan membeli makanan jajanan :

1. Melihat kebersihan tempat berjualan serta kebersihan orang yang berjualan. Kebersihan sangat penting untuk memastikan produk yang dijual terhindar dari cemaran bakteri.
2. Memperhatikan kualitas fisik produk, yaitu kesegaran bahan, aroma (bau basi atau tengik), pilih makanan dengan warna yang tidak mencolok karena dikhawatirkan

menggunakan perwarna bukan untuk makanan, kemungkinan adanya lendir, jamur, atau bentuk lain yang tidak wajar.

3. Waspadai jika harga yang ditawarkan terlalu murah karena mungkin saja bahan yang digunakan bukan bahan asli (Shils and Shike, 2006)

II.4 Pemilihan makanan pada masyarakat

Pemilihan jenis pangan atau makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh status, penampilan yang menarik, atau karena pilihan keluarga, oleh karena itu, harus pula diperhatikan perihal siapa yang mempunyai kekuasaan pada suatu keluarga, serta orang atau kelompok yang mempunyai pengaruh terhadap sikap dan perbuatan orang-orang lainnya. Biasanya dalam keluarga, kepala rumah tangga yang mempunyai kewenangan tersebut, tetapi ada pula yang dimiliki oleh ibu (istri) ataupun orang tuanya. Tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh orang lain, sebab untuk mendapatkan kepuasan atau ketidakpuasan hati, orang tersebut melakukan pertimbangan-pertimbangan didalam keadaan atau apa yang dipikirkan sebelum membuat suatu keputusan kepada orang tertentu yaitu yang disebut panutan. Pendidikan gizi tidak dapat berhasil kalau tidak disertai suatu pengetahuan mengenai sikap, kepercayaan, dan nilai dari masyarakat yang akan menjadikan sasaran dan cara mereka menerapkannya kepada anak-anak mereka, dan juga pengertian tentang konsep tingkah laku yang dihubungkan dengan pemilihan makanan, dan terhadap penyebaran dari inovasi. Biasanya makan mempunyai hubungan dengan perasaan seseorang. Sikapnya terhadap makanan dipengaruhi oleh pelajaran dan pengalaman yang diperoleh sejak masa kanak-kanak tentang apa dan bagaimana makanan. Terbentuknya rasa suka terhadap makanan tertentu merupakan hasil dari kesenangan sebelumnya yang diperoleh pada saat mereka makan untuk memenuhi rasa laparnya serta dari hubungan emosional antara anak-anak dengan yang memberi makan mereka. Bagi sebagian masyarakat, jenis-jenis makanan yang telah biasa mereka pelajari untuk menyukainya sejak masa kanak-kanak, akan berlanjut menjadi makanan kesukaannya pada usia dewasanya (Khumaidi, 2000).

Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan. Sikap orang terhadap makanan dapat berupa positif atau negatif. Sikap positif atau negatif terhadap makanan bersumber pada nilai-nilai “*affective*” yang berasal dari

lingkungan (alam, budaya, sosial, ekonomi) dimana manusia atau kelompok manusia itu tumbuh. Demikian juga halnya dengan kepercayaan (*belief*) terhadap makanan, hanya saja wilayah kejiwaannya adalah nilai-nilai “*cognitive*” yang berkaitan dengan kualitas baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Dan pemilihan adalah proses “*psychomotor*” untuk memilih makanan sesuai dengan sikap dan kepercayaan.

Kebiasaan makan individu, keluarga, masyarakat dipengaruhi oleh :

- a. Faktor budaya, termasuk faktor ini adalah : cara seseorang berfikir atau berpengetahuan, berperasaan, dan berpandangan tentang makanan. Apa yang ada dalam pikiran, perasaan, dan pandangan (persepsi) itu kemudian dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Jika mekanisme ini terjadi berulang-ulang makan akan menjadi kebiasaan makan.
- b. Faktor lingkungan ekonomi, daya beli, ketersediaan uang kontan, dan sebagainya.
- c. Faktor ketersediaan bahan makanan (Khumaidi, 2000).

Variasi kelas sosial atau sosioekonomi pada konsumsi makanan mendapatkan perhatian khusus terkait dengan ketidaksetaraan kesehatan. Berbagai tindakan telah dilakukan untuk mengkaji posisi sosioekonomi, termasuk pekerjaan, pendapatan, dan pendidikan. Kelas tersebut diasumsikan memiliki dasar ekonomi, diukur melalui pendapatan atau pekerjaan dan menunjukkan kontrol tertentu atas sumber daya. Orang yang tergolong dalam kelompok kelas sosial yang lebih tinggi dan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat. Juga diasumsikan bahwa kelompok dengan status sosioekonomi lebih tinggi akan memiliki pola makan yang lebih sehat. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga dapat membantu pembentukan konsep hubungan antara pola makan dan kesehatan. Pendapatan yang terpakai dan jumlah uang yang akan dibelanjakan untuk membeli makanan juga merupakan faktor penting dalam pemilihan makanan (Cox and Anderson, 2009).

II.5 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Usia antara 6-12 tahun adalah usia anak duduk di sekolah dasar. Pada permulaan usia 6 tahun anak mulai masuk sekolah, sehingga anak-anak mulai masuk kedalam dunia baru, dimana mulai banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya

dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam hidupnya. Hal ini dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Kegembiraan di sekolah menyebabkan anak-anak sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan kepada mereka (Moehji, 2003).

Beberapa gambaran karakteristik anak sekolah dasar antara lain sebagai berikut: karakteristik anak sekolah dasar yang pertama adalah senang bermain, yang kedua senang bergerak, ketiga senang berkerja dalam kelompok dan yang ke empat senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Notoatmodjo, 2003).

Anak usia sekolah biasanya banyak memiliki aktivitas bermain yang menguras banyak tenaga, dengan demikian terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Akibatnya tubuh anak menjadi kurus, untuk mengatasinya dengan mengontrol waktu bermain anak sehingga anak memiliki waktu istirahat yang cukup. Kurangnya nafsu makan dapat disebabkan banyak jajan, untuk meningkatkan dapat diberikan obat nafsu makan sesuai dosis yang dianjurkan. Makanan jajanan yang kurang mengandung nilai gizi dan kebersihannya kurang terjaga, maka akan menimbulkan dampak yang merugikan kesehatan (Lisdiana, 2004).

II.6 Pengetahuan tentang jajanan sehat

A. Definisi pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah individu melakukan penghindaran terhadap suatu objek tertentu tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

1. Tahu (*know*) yang diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkatan ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima
2. Memahami (*comprehension*) yang diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
3. Aplikasi (*application*) yang diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya).

4. Analisis (*analysis*) merupakan kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
5. Sintesis (*synthesis*) menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru (Notoatmodjo,2003).

B. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain

1. Faktor internal yang mencakup, umur selalu diperhatikan dalam penelitian epidemiologi yang merupakan lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Semakin bertambah umur seseorang, maka semakin banyak pengetahuan yang dimiliki karena pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pendidikan merupakan proses pembentukan kemampuan dan perilaku manusia melalui pengetahuan, sehingga perlu dipertimbangkan umur dan hubungan dengan proses belajar. Semakin tinggi pendidikan, hidup manusia akan membuahkan pengetahuan yang baik yang menjadikan hidup yang berkualitas.
 - a. Faktor eksternal meliputi faktor lingkungan yang merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap dalam menerima informasi. Paparan media massa yaitu seseorang yang lebih sering terpapar TV, radio, majalah, pamflet, dan lain-lainnya memperoleh informasi lebih banyak jika dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi media. Hal ini berarti paparan media massa mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang. Hubungan sosial dalam kehidupan manusia saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang dapat berinteraksi secara kontinyu akan lebih besar terpapar informasi. Pengalaman seseorang dapat diperoleh dari lingkungan, misalnya seseorang mengikuti kegiatan yang mendidik, seperti seminar dan berorganisasi, sehingga dapat memperluas pengalamannya, karena dari berbagai kegiatan-kegiatan tersebut, informasi tentang suatu hal

dapat diperoleh. Evaluasi (*evaluation*) merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

C. Cara mengukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner, menyatakan isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden dikutip dari kuesioner Arikonto 2007.

1. Pengetahuan baik = 76 – 100%
2. Pengetahuan cukup = 60 – 75%
3. Pengetahuan kurang = < 60%

II.7 Perilaku anak sekolah dalam memilih jajanan

A. Definisi perilaku

Perilaku dari sudut biologi adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme yang bersangkutan, yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Jadi, perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktifitas dari manusia itu sendiri (Notoatmodjo, 2011).

Perilaku pemilihan jajanan seperti halnya perilaku lainnya pada diri seseorang, satu keluarga atau masyarakat dipengaruhi oleh wawasan, cara pandang tentang jajanan sehat dan faktor sosial ekonomi. Perilaku konsumsi makan dipengaruhi pula oleh wawasan atau cara pandang seseorang terhadap gizi (Khomsan, 2003).