

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Definisi status gizi

Status gizi adalah status yang dihasilkan dari keseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dengan jumlah yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan dan perkembangan fisik tubuh. dan aktivitas (Istiany dan Rusilanti, 2014).

Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi menentukan apakah seseorang memenuhi kriteria status gizi tertentu dan memberikan gambaran tentang apa yang mereka konsumsi dalam jangka waktu yang lama (Sagoyo, 2011).

2. Penilaian status gizi

a. Metode antropometri

Antropometri adalah metode penilaian status gizi yang berkaitan dengan tinggi badan yang disesuaikan dengan usia dan status gizi seseorang. Secara umum antropometri mengukur ukuran dan komposisi tubuh manusia (Supariasa, 2001). Metode antropometri sangat berguna untuk mendeteksi ketidakseimbangan energi dan protein. Namun, antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi nutrisi tertentu (Gibson, 2005). Pengukuran tubuh yang dilakukan dengan metode antropometri ini diantaranya :

1) Berat badan

Berat badan adalah pengukuran antropometri yang paling populer. Kandungan protein, lemak, air, dan mineral tulang semua dapat disimpulkan dari total massa tubuh. Berat badan adalah ukuran atau standar terbaik yang mudah diubah dan dalam waktu relatif singkat akibat perubahan kesehatan dan kebiasaan konsumsi; dapat meninjau status gizi saat ini dan, jika dilakukan secara teratur, memberikan gambaran pertumbuhan; dan merupakan pilihan paling penting untuk sejumlah alasan lain juga. Pengukuran berat badan, indikator antropometri umum lainnya di Indonesia, tidak menimbulkan kesalahan yang berarti. Berat badan terhadap tinggi badan merupakan parameter tidak tergantung umur yang dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran umum tentang status gizi seseorang. Penimbangan adalah teknik standar untuk menentukan massa. Alat yang digunakan harus memenuhi sejumlah kriteria, termasuk portabilitas, kesederhanaan operasi, biaya rendah, dan aksesibilitas. Timbangan ini mudah digunakan dan akurat hingga 0,1 kilogram. (Supriasa, 2014).

2) Tinggi badan

Baik di masa lalu maupun sekarang, tinggi badan merupakan faktor yang sangat penting. Selain itu, dengan menghitung korelasi antara berat dan tinggi badan (Quac-Stick), komponen usia dapat dihilangkan. Pengukur ketinggian mikrodetik memiliki ketelitian 0,1 cm dan digunakan untuk mengukur ketinggian. (Supriasa, 2014).

b. Metode klinis

Riset klinis merupakan cara untuk menilai status gizi berdasarkan perubahan yang berkaitan erat dengan kekurangan atau kelebihan asupan gizi. Selama pemeriksaan klinis, jaringan epitel dapat diamati pada mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ di dekat permukaan tubuh (tiroid) (Hartri Yanti dan Triyanti, 2007).

c. Metode biokimia

Metode laboratorium sering digunakan dalam studi biokimia. Dimungkinkan untuk mendeteksi defisiensi nutrisi melalui pengujian biokimia, dan dalam kasus yang lebih ekstrim, tes dapat dilakukan pada bahan biopsi untuk memastikan tingkat nutrisi atau kotoran di jaringan yang paling halus. Tes biokimia statis akan digunakan untuk tujuan ini. Tes kerusakan, yang mengukur tingkat keparahan konsekuensi fungsional dari nutrisi tertentu, adalah pilihan lain. Penelitian biokimia memerlukan penggunaan uji biokimia dinamis dan statis. (Baliwati, 2004).

d. Metode Biofisik

Evaluasi status gizi dapat mencakup pemeriksaan biofisik, yang melihat hal-hal seperti fungsi jaringan dan perubahan struktur jaringan; ini berguna dalam situasi tertentu, seperti saat rabun senja mulai terjadi. (Supariasa, 2001).

3. Indeks standar antropometri

a. Indeks berat badan menurut umur (BB/U)

Indeks BB/U menghitung indeks massa tubuh anak sehubungan dengan usianya. Indeks ini tidak mungkin digunakan untuk mengkategorikan anak-anak sebagai kelebihan berat badan atau sangat kelebihan berat badan, tetapi berguna untuk mengevaluasi anak-anak yang kekurangan berat badan atau sangat kurus. Pengukuran berat badan-untuk-usia atau BMI-untuk-usia harus dilakukan sebelum operasi untuk menyingkirkan pertumbuhan terhambat pada anak-anak yang kekurangan berat badan untuk usia mereka.

b. Indeks panjang badan menurut umur atau tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U)

Pertumbuhan atau tinggi badan seorang anak digambarkan dengan menggunakan indeks PB/U atau TB/U. Anak-anak yang terbelakang berat atau sedang akibat malnutrisi jangka panjang atau sering sakit dapat diidentifikasi dengan menggunakan indeks ini. Dimungkinkan juga untuk melihat anak-anak yang luar biasa tinggi atau berat untuk usia mereka. Gangguan pada sistem endokrin adalah penyebab paling umum dari tinggi badan anak yang tidak normal, namun kasus seperti ini sangat jarang terjadi di Indonesia.

c. Indeks berat badan menurut panjang badan/tinggi badan (BB/PB atau BB/TB)

Indeks BB/PB atau BB/TB ini menggambarkan apakah perkembangan berat badan anak sejalan atau tidak dengan perkembangan tinggi badannya. Anak-anak yang kurus, sangat kurus, atau berisiko menjadi gemuk semuanya

dapat diidentifikasi dengan menggunakan indeks ini. Penyakit baru-baru ini atau kekurangan gizi kronis adalah penyebab paling umum dari kekurangan gizi.

d. Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U)

Malnutrisi, kurang gizi, gizi baik, risiko kelebihan gizi, gizi lebih, dan obesitas semuanya ditentukan oleh indeks massa tubuh/tinggi untuk rasio usia. Hasil grafik BB/PB atau TB biasanya sama dengan grafik BMI/U. Namun, ketika mendeteksi anak-anak yang kelebihan berat badan dan obesitas, indeks BMI/U lebih sensitif. Anak-anak dengan ambang batas BMI/U $>+1SD$ berisiko lebih tinggi mengalami kelebihan gizi dan obesitas sehingga memerlukan perawatan tambahan untuk mencegah kondisi ini. Berdasarkan PMK No 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, berikut adalah kategori batas status gizi anak usia 5-18 tahun menggunakan indeks BMI/U.:

- a. Gizi buruk (*severely thinness*) : $< -3 SD$
- b. Gizi kurang (*thinness*) : $-3 SD$ sd < -2
- c. Gizi baik (normal) : $-2 SD$ sd $+1 SD$
- d. Gizi lebih (*overweight*) : $+1 SD$ sd $+2 SD$
- e. Obesitas (*obese*) : $> +2 SD$

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi

a. Konsumsi makanan

Ada dua kategori pengaruh utama pada makanan: yang berasal dari dalam, dan yang berasal dari luar. Emosi dan pemikiran rasional adalah dua contoh

dari apa yang kita maksud dengan "faktor internal", yang berasal dari dalam. Faktor eksternal, di sisi lain, mencakup hal-hal seperti ketersediaan pangan lingkungan alam dan kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk membeli makanan. (Ipa, 2010).

b. Infeksi

Prevalensi penyakit infeksi dan status gizi seseorang saling berhubungan. Infeksi dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan asupan makanan, yang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi penting.

B. Tindakan Konsumsi Makanan Jajanan Aman

1. Definisi tindakan konsumsi

Tindakan adalah tanggapan seseorang terhadap suatu rangsangan berupa tindakan nyata (Notoatmodjo, 2014). Tindakan konsumsi adalah cara seseorang atau sekelompok orang memilih dan mengonsumsi makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Konsumsi dapat diartikan sebagai kegiatan untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan saat ini untuk meningkatkan kesejahteraan seseorang. Perilaku makan anak adalah perilaku konsumsi berbagai jajanan yang dimakan oleh anak usia sekolah.

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi konsumsi

Perkembangan seorang anak hingga dewasa harus melalui fase pubertas, dimana struktur tubuh manusia serta aspek sosial dan psikologis terus berkembang. Perubahan tersebut menyebabkan remaja mengalami gaya hidup

dan perilaku yang berbeda, termasuk pengalaman dalam memilih makanan yang dimakannya.

Bagaimana orang menanggapi makanan sebagai kebutuhan hidup dapat disimpulkan dengan melihat perilaku makan mereka, yang mencakup pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik mereka tentang makanan dan unsur-unsur yang dikandungnya, pengolahan makanan, dll.

C. Pengetahuan Tentang Makanan Jajanan Aman

1. Pengetahuan

a. Definisi pengetahuan

Ketika orang mengambil informasi tentang dunia di sekitar mereka, mereka mendapatkan pengetahuan. Notoatmodjo (2003) berpendapat bahwa “pengetahuan atau kognisi” merupakan area yang krusial untuk perkembangan perilaku. Kecerdasan seseorang dalam memilih jajanan bergizi berasal dari keakrabannya dengan pilihan sehat.

b. Tingkatan pengetahuan

Secara garis besar tingkatan pengetahuan dapat dibagi menjadi 6 yaitu (Notoatmodjo, 2014) :

1) Tahu (know)

Istilah "pengetahuan" juga bisa merujuk pada apa yang telah diajarkan. Pengetahuan dapat dianggap sebagai keseluruhan dari apa yang dipelajari atau stimulus itu sendiri, tetapi juga dapat dilihat sebagai memori khusus atau pengambilan memori.

2) Memahami (comprehension)

Mempelajari hal ini diperlukan tidak hanya agar kita dapat menamainya atau membicarakannya, tetapi juga agar orang dapat membentuk gambaran mental yang akurat tentangnya.

3) Aplikasi (application)

Kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tentang suatu objek atau prinsip ke dalam konteks baru adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang penerapan pengetahuan.

4) Analisis (analysis)

Kemampuan untuk mempraktikkan apa yang telah dipelajari, untuk menerapkan apa yang telah dipelajari ke dalam konteks baru, adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang penerapan.

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain :

1) Tingkat pendidikan

Pendidikan merupakan upaya memberikan informasi agar perubahan perilaku yang positif semakin meningkat.

2) Informasi

Seseorang dengan lebih banyak sumber informasi memiliki lebih banyak pengetahuan.

3) Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam pemenuhan kebutuhan, termasuk sikap dan keyakinan.

4) Pengalaman

Sesuatu yang dialami seseorang menambah sesuatu yang informal pada pengetahuan.

5) Sosial ekonomi

Tingkat kemampuan manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya.

D. Sikap Terhadap Makanan Jajanan Aman

1. Sikap

a. Definisi sikap

Sikap adalah respon atau reaksi seseorang pada saat masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap adalah kesediaan menanggapi objek dalam lingkungan tertentu sebagai penghayatan objek (Notoatmodjo, 2003).

b. Tingkatan sikap

Berdasarkan intensitasnya, sikap dibagi menjadi 4 tingkatan yaitu (Notoatmodjo, 2014) :

1) Menerima (receiving)

Orang atau objek tersebut ingin menerima stimulus (objek) yang diberikan.

2) Menanggapi (responding)

Memberikan jawaban atau tanggapan atas pertanyaan atau objek yang dihadapi.

3) Menghargai (valuing)

Subjek atau orang memberikan nilai positif pada objek atau stimulus dalam arti didiskusikan dengan orang lain, termasuk mengajak, mempengaruhi, atau mendorong orang lain untuk meresponnya.

4) Bertanggung jawab (responsible)

Sikap tertinggi adalah bertanggung jawab atas apa yang Anda yakini. Mereka yang mengadopsi sikap tertentu berdasarkan keyakinannya harus berani mengambil risiko ketika orang lain mengolok-olok mereka atau ada risiko lain.

c. Faktor – faktor yang mempengaruhi sikap

Sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

a. Kebudayaan

Budaya memengaruhi pilihan kaum muda tentang makan, termasuk jenis makanan yang harus dibuat, cara penanganan, pembagian, dan penyajiannya. Kembangkan kebiasaan makan dengan mempelajari kebiasaan yang berkaitan

dengan konsumsi makanan dan penerimaan atau penolakan makanan atau jenis tertentu. Kebiasaan makan yang dimulai sejak awal kehidupan menjadi bagian dari perilaku yang mendarah daging di masyarakat.

b. Pengalaman

Sikap terhadap makanan sangat dipengaruhi oleh pengalaman dan reaksi orang lain terhadap makanan mulai dari masa remaja. Pengalaman dapat mempengaruhi kesukaan atau ketidaksukaan seseorang terhadap suatu makanan.

c. Media massa

Sebagai sarana komunikasi, berbagai media seperti televisi memiliki pengaruh yang kuat terhadap pilihan makanan anak muda.

d. Lembaga pendidikan

Sekolah sebagai suatu sistem mempengaruhi pembentukan sikap karena keduanya memberikan dasar bagi pemahaman dan konsep anak muda.

2. Makanan jajanan aman

Jajanan yang aman dikonsumsi tidak menimbulkan ancaman terhadap ketersediaan pangan atau kesehatan masyarakat dari cemaran biologi/mikrobiologi, kimia, maupun fisik. Dari saat pembelian hingga waktu konsumsi, kebersihan dan sanitasi yang layak harus ditegakkan setiap saat. Untuk mencegah penyebaran penyakit apa pun, terutama yang menular. Makanan yang tidak aman, atau makanan dengan tambahan pewarna, pemanis, penambah rasa, atau penambah tekstur, dapat melemahkan sistem

kekebalan selain menyebabkan keracunan makanan. (Direktorat Pengembangan Gizi, 2011).

3. Jenis – jenis makanan jajanan

Jenis-jenis makanan jajanan menurut Direktorat Bina Gizi (2011) yaitu :

- a. Hidangan utama disiapkan di toko. Seperti gado-gado, nasi uduk, siomay, bakso, mie ayam, pai sayur dan lain-lain.

Jajanan basah seperti pisang goreng, lempur, lumpia, risol dan lain-lain.

- b. Camilan basah ini bisa disiapkan terlebih dahulu di rumah atau di toko.
- c. Jajanan kering seperti keripik, kue kering, kue kering dan lain-lain. Jajanan ini biasanya dibuat oleh industri makanan, baik industri besar maupun kecil.

- d. Minuman

Kelompok minuman yang biasa dijual meliputi :

- 1) Air minum, baik kemasan maupun buatan sendiri..
- 2) Minuman bersoda biasanya dijual dalam kemasan, seperti minuman teh , minuman jus buah, minuman bersoda dan lain-lain.
- 3) Minuman campuran seperti es krim buah, es krim cendol, es krim doger dan lain-lain.

4. Kandungan gizi dan kimia pada makanan jajanan

Komposisi nutrisi dan kimia dari berbagai produk makanan yang ada di pasaran saat ini sangat bervariasi, sehingga pembeli perlu melakukan

pekerjaan rumah sebelum melakukan pembelian. Jajan menyediakan 36% asupan energi harian anak usia sekolah, 29% protein, dan 52% zat besi. Namun, dari sudut pandang mikrobiologis dan kimiawi, keamanan camilan ini masih diperdebatkan. Pati, gula, garam, lemak, dan kolesterol adalah bahan umum dalam makanan. Ini secara signifikan meningkatkan risiko Anda terkena tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular lainnya. Jajanan dengan konsentrasi zat kimia yang tinggi disebut sebagai "bahan tambahan pangan" (BTP). Zat kimia ditambahkan ke makanan selama persiapan, pengemasan, atau penyimpanan dan dikenal sebagai "bahan tambahan makanan." Aditif ini bukan bahan utama, tetapi membantu produk terlihat, terasa, berasa, dan bertahan lebih lama. (C. Saparinto, 2006).

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 722/Menkes/Per/IX/1988, golongan BTP yang diperbolehkan adalah sebagai berikut:

- a. Pemanis buatan adalah bahan tambahan makanan yang dapat memermanis makanan yang memiliki nilai gizi sedikit atau tidak sama sekali. Misalnya: sakarin dan siklamat.
- b. Pengawet adalah bahan tambahan makanan yang mencegah atau mencegah fermentasi, pengasaman atau kerusakan makanan oleh mikroorganisme. Misalnya: Natrium benzoat untuk kecap dan pengawet saus, asam propionat untuk keju dan roti.
- c. Pewarna makanan adalah bahan tambahan makanan yang dapat mempercantik atau menambah warna pada makanan. Misalnya: karamel untuk coklat, xanthan gum untuk kuning dan klorofil untuk hijau. Penyedap rasa dan aroma, penguat rasa adalah bahan tambahan

makanan yang dapat memberikan, menambah, atau mempertegas rasa dan aroma. Contohnya: monosodium glutamat.

Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang dilarang menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 722/Menkes/Per/IX/1988, yaitu :

- a. Serbuk kristal putih, tidak berbau, tidak larut dalam air atau alkohol, dengan pH 9,5; ini menggambarkan natrium tetraborat (boraks). Menambahkan boraks ke sayuran yang dimasak membantu mereka melunak lebih cepat, menambahkan rasa yang enak, dan membantu mereka mempertahankan warna hijau lebih lama. Boraks dijual dalam wadah yang dirancang untuk menyembunyikan sifat asli produk.
- b. Formalin (formaldehida) merupakan larutan tidak berwarna dengan bau yang sangat menyengat, berfungsi sebagai insektisida (disinfektan) dan banyak digunakan dalam industri.
- c. Methanil Yellow adalah pewarna bubuk sintetik yang digunakan sebagai pewarna tekstil dan cat karena konsistensinya yang padat dan warna kuning kecoklatan. Methanil Yellow dilarang digunakan dalam obat-obatan, produk perawatan pribadi, dan makanan yang dapat dimakan.
- d. . Rhodamin B adalah zat warna sintetik yang berbentuk bubuk kristal, tidak berbau, dan berwarna ungu, tetapi berubah menjadi warna merah cemerlang (fluoresensi) ketika dilarutkan dalam air. Selain digunakan sebagai reagen untuk pengujian berbagai logam seperti antimon, kobalt, dan bismut, rhodamin B juga biasa digunakan sebagai pewarna kertas,

tekstil, dan cat. Banyak orang mengira Rhodamine B sebagai pewarna makanan atau bahan kosmetik seperti lipstik atau sirup.

5. Tanda atau ciri makanan jajanan aman

- a. Penggunaan penyedap rasa rendah garam dan MSG yang banyak tersedia di pasaran membuat makanan menjadi lebih gurih dan gurih, namun bukan berarti lebih sehat.
- b. Tidak ada/sedikit bahan pengawet yang digunakan. Setiap bahan makanan kemasan biasanya mengandung bahan pengawet seperti kaldu, makanan kaleng, dll.
- c. Tidak mengandung pewarna atau pemanis buatan.
- d. Tidak terlalu cantik dan berwarna cerah.

6. Tanda atau ciri makanan jajanan tidak aman

Makanan berbahaya adalah makanan dan minuman yang mengandung bakteri, bahan kimia, dan zat berbahaya yang menyebabkan gangguan kesehatan bila dikonsumsi. Memilih makanan yang aman membutuhkan pengetahuan sederhana tentang karakteristik dan sifat makanan yang aman. Metode ini didasarkan pada persepsi sensorik konsumen. Meskipun metode ini tidak selengkap pengujian laboratorium, namun dapat memberikan indikasi bahwa makanan tersebut mungkin tidak aman.

- a. Tanda pangan jajanan berformalin menurut Direktorat Bina Gizi (2011)
 - 1) Bakso berformalin sangat kenyal konsistensinya dan tidak akan basi pada suhu ruang maksimal dua hari.

- 2) Mi basah berformalin umumnya berwarna lebih cerah, tidak lengket, tidak busuk hingga dua hari pada suhu ruang dan memiliki daya simpan lebih dari 15 hari pada suhu lemari es.
 - 3) Tahu berformalin memiliki tekstur keras, kenyal tetapi tidak keras, tidak akan rusak pada suhu ruang hingga tiga hari, dan dapat disimpan dalam lemari es hingga 15 hari.
 - 4) Ayam dan ikan goreng atau nugget yang digoreng dengan formalin juga kenyal dan tidak akan basi pada suhu ruangan hingga dua hari.
- b. Tanda pangan jajanan mengandung boraks menurut Direktorat Bina Gizi (2011)
- 1) Bakso dengan boraks akan terlihat agak putih (harus berwarna coklat keabu-abuan) dan memiliki konsistensi yang sangat kenyal. Saat dikunyah bakso ini sangat elastis, seperti bola karet, dan saat memantul ke tembok atau lantai, akan memantul seperti bola karet.
 - 2) Mi basah dengan boraks terlihat lebih kasar, tidak lengket, tidak mudah pecah dan lentur.
 - 3) Lontong dan buras memiliki konsistensi yang sangat kental, pedas dan memiliki rasa pahit.
 - 4) Biskuit yang mengandung boraks memiliki tekstur yang renyah dan rasa yang pahit
- c. Tanda pangan jajanan mengandung pewarna Rhodamin B dan Methanyl Yellow menurut Direktorat Bina Gizi (2011)

- 1) Makanan dan minuman berwarna merah atau kuning yang mengandung pewarna rhodamine B dan methanyl yellow cenderung menunjukkan warna yang mencolok.
- 2) Produk terlihat mengkilap
- 3) Untuk makanan terkadang warnanya tidak merata (tidak homogen karena ada gumpalan di dalamnya)
- 4) Terasa agak pahit dan gatal di tenggorokan setelah dikonsumsi
- 5) Saus cabai atau saus tomat yang warnanya meninggalkan bekas di tangan, bisa jadi mengandung pewarna rhodamine

7. Sumber atau penyebab makanan jajanan tidak aman

Sumber atau penyebab jajanan yang tidak aman dapat ditelusuri pada tiga cemaran, yaitu cemaran fisik, cemaran kimia dan cemaran biologi (Departemen Pengembangan Gizi, 2011).

a. Cemaran fisik

Kontaminasi fisik dapat berupa rambut dari pengolah makanan yang tidak memakai tutup kepala saat bekerja, potongan kayu, bagian tubuh serangga, pasir, batu dan lain-lain. Kontaminasi fisik ini dapat mencemari makanan selama proses pemilihan, penyimpanan dan distribusi makanan yang dimasak, serta selama konsumsi makanan.

b. Cemaran kimia

Pencemaran bahan kimia dapat disebabkan oleh limbah industri, lingkungan yang terkontaminasi radiasi dan penyalahgunaan zat berbahaya

yang dilarang untuk bahan tambahan pangan. Contoh zat yang tergolong berbahaya adalah formalin, rhodamin B, boraks dan methanol yellow.

c. Cemaran biologis

Kontaminasi biologis biasanya disebabkan oleh kebersihan dan sanitasi yang buruk. Contoh kontaminan biologis umum yang mencemari makanan adalah :

- 1) Salmonella pada unggas. Salmonella dapat ditularkan melalui cangkang telur yang kotor
- 2) E.coli 0157-H7 pada sayuran mentah. Pencemaran dapat disebabkan oleh kotoran hewan atau kotoran tumbuhan.

8. Dampak buruk makanan jajanan tidak aman

Mengonsumsi makanan jajanan yang berbahaya dapat menyebabkan gangguan kesehatan mulai dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga gejala berat seperti mual, muntah, kram perut, kejang otot, kelumpuhan otot, diare, cacat dan kematian (Departemen Pengembangan Gizi). , 2011).

9. Cara memilih makanan jajanan yang aman

Sebagian besar siswa sangat tertarik dengan makanan yang berwarna cerah atau memiliki bentuk yang menarik, meskipun sebenarnya tidak dimaksudkan untuk dimakan. Berikut adalah beberapa tips aman untuk memilih makanan sehat:

a. Amati warnanya

Amati apakah makanannya cerah atau sangat berbeda dari warna aslinya. Jajanan, kerupuk, pasta, dan es krim yang terlalu ringan bisa mengandung pewarna berbahaya.

b. Cicipi rasanya

Secara umum, lidah cukup peka untuk membedakan mana makanan yang aman dan mana yang tidak. Makanan yang tidak aman biasanya berasa pedas, misalnya sangat gurih, membuat lidah kesemutan dan tenggorokan gatal.

c. Cium aromanya

Bau yang mengancam atau tengik adalah tanda bahwa makanan tersebut rusak atau terkontaminasi oleh mikroorganisme.

d. Amati komposisinya

Baca dengan seksama jika makanan tersebut mengandung bahan berbahaya dan berbahaya lainnya.

e. Perhatikan kualitasnya

Perhatikan kualitas makanan, apakah segar atau berjamur, yang dapat menyebabkan keracunan. Makanan berjamur menunjukkan bahwa prosesnya tidak berjalan dengan baik atau sudah basi.

f. Terdaftar di BPOM

Jika ingin membeli makanan impor, pastikan produk tersebut telah terdaftar oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) yang dapat dilihat pada label kemasan.