

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Status Gizi**

##### **1. Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005). Status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel-variabel tertentu. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh (Supariasa, 2002). Status gizi merupakan tanda-tanda penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi pada suatu saat berdasarkan pada kategori dan indikator yang digunakan (Depkes, 2002).

Status gizi dapat dinilai dengan metode langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Supariasa 2002).

##### **2. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Status Gizi**

Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi terdiri dari faktor langsung dan tidak langsung.

## a. Faktor langsung

### 1) Konsumsi makanan

Makanan yang masuk ke dalam tubuh secara otomatis akan memengaruhi keadaan tubuh seseorang. Hal itu disebabkan karena di dalam makanan tersebut mengandung zat-zat yang diperlukan dan tidak diperlukan, bahkan dapat mengandung zat yang berbahaya bagi tubuh. Anak sekolah yang mendapatkan asupan makanan (energi) kurang, mempunyai peluang mengalami status gizi tidak normal atau salah sebesar 2,872 kali lebih besar dibandingkan dengan anak sekolah yang mendapatkan asupan makanan (energi) cukup (Purwaningrum & Wardani, 2012).

### 2) Penyakit infeksi

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor langsung yang memengaruhi status gizi anak. Hal tersebut disebabkan karena seseorang yang terkena penyakit infeksi secara otomatis tidak akan memiliki nafsu makan yang baik, sehingga tidak akan ada asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Menurut Supriasa dkk (2002), bahwa anak yang tidak pernah mengalami penyakit infeksi akan mampu menyerap dan menggunakan asupan gizi yang diperoleh dari makanan secara optimal sehingga status anak dapat menjadi lebih baik, sebaliknya anak yang mengalami penyakit infeksi cenderung status gizinya kurang baik karena asupan makanan tidak dapat dimanfaatkan secara optimal dalam tubuh (Oktafiana & Wahini, 2016).

## b. Faktor tidak langsung

### 1) Pendapatan keluarga

Keluarga dengan pendapatan tinggi, akan memiliki daya beli makanan yang tinggi pula sehingga keluarga dapat menyediakan makanan lebih beragam dan dapat menunjang status gizi anak menjadi lebih baik. Semakin tinggi pendapatan keluarga maka semakin tinggi kemampuan keluarga untuk membeli aneka kebutuhan keluarga termasuk kebutuhan bahan makanan serta akan semakin mempertimbangkan kualitas yang baik (Oktafiana dan Wahini, 2016).

### 2. Pengetahuan orang tua

Pengetahuan orang tua terhadap zat gizi akan memengaruhi makanan yang disediakan untuk anak. Hal itulah yang akan memengaruhi makanan-makanan yang masuk ke dalam tubuh dan diserap oleh tubuh. Apabila pengetahuan orang tua terhadap gizi tidak baik, maka makanan yang disediakan untuk anak pun tidak akan baik untuk tumbuh kembang anak dan begitu pun sebaliknya. Pengetahuan orang tua didasari atas pendidikannya. Menurut penelitian yang pernah dilakukan pada tahun 2012 diperoleh hasil bahwa pendidikan ibu sangat memengaruhi status gizi anak sekolah (Pahlevi dan Indarjo, 2012).

### 3. Pola asuh

Pola asuh makan orang tua menjadi lebih baik dengan pengetahuan orang tua yang baik pula. Orang tua tidak hanya sekedar menyiapkan makanan bergizi saja, namun mereka juga akan berusaha untuk menyiapkan makanan lain yang memiliki kandungan gizi serupa apabila anak sulit makan sehingga asupan gizi anak tetap tercukupi. Pola asuh makan terkait dengan pemberian makan yang mencukupi kebutuhan anak, yang pada akhirnya akan memberikan sumbangan

terhadap status gizi anak. Hal ini berarti pola asuh makan secara tidak langsung berhubungan dengan baik buruknya status gizi anak batita (Masithah, Soekirman, dan Martianto, 2005).

### **3. Cara Penilaian Status Gizi Anak Sekolah**

Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui beberapa cara, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung.

#### **a. Penilaian status gizi secara langsung**

##### **1) Antropometri**

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri digunakan untuk melihat ketidak seimbangan asupan protein dan energi. Ketidak seimbangan ini dapat dilihat melalui pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh (Supariasa, 2002).

Penilaian status gizi ini berguna sekali dan dapat digunakan sebagai landasan untuk pengembangan program masyarakat khususnya pada pendidikan setingkat SD. Hal ini dapat juga membantu mengatasi kurang gizi, menyediakan jumlah dan jenis pangan yang diperlukan dan umumnya dapat mendukung kesehatan anak-anak SD. Pemantauan status gizi anak mempunyai maksud dan tujuan sebagai berikut, mengetahui secara dini masalah gizi yang dihadapi dan tinda lanjut penganggulangnya. Meningkatkan kondisi atau *performance* dari siswa SD.

Penilaian Status Gizi Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI Penilaian menggunakan teknik pengukuran anthropometri merupakan teknik yang paling banyak digunakan karena lebih cepat dan mudah serta mampu memberikan informasi keadaan gizi seseorang. Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) dalam penelitian ini menggunakan umur untuk anak usia 5-18 tahun. Penentuan status gizi dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram (Kg) dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter (m). Rumus  $IMT = \frac{BB (kg)}{TB^2 (m)}$ . Hasil penghitungan IMT selanjutnya dikonversikan kedalam standar IMT/U anak usia 5-18 tahun yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 1

Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U

<b>Indeks</b>	<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Ambang Batas (Z-score)</b>
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD s/d <-2 SD
	Normal	-2 SD s/d 1 SD
	Gemuk	>1 SD s/d 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Sumber: Kemenkes RI. (2011). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak.

## 2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi

yang dihubungkan dengan ketidak cukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissue*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survey klinis secara *cepat* (*rapid clinical surveys*). Survey ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu pula digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda (*sign*) dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit (Supariasa, Bakri, & Fajar, 2012).

### 3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan *specimen* yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja, juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan sebagai suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

### 4) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat pertumbuhan struktur dari jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemic (*epidemic of night blindness*). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2012).

## b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

### 1) Survey konsumsi makanan

Survey konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survey ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2012).

### 2) Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistic vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistic kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2012).

### 3) Faktor ekologi

Bengoa mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2012).

## **B. Pengetahuan**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga ( Notoatmojo, S, 2003). Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

### **2. Pengetahuan Makanan Jajanan**

Pengetahuan mengenai makanan jajanan adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Memilih makanan jajanan yang benar merupakan termasuk perilaku sehat. Pengetahuan gizi anak-anak sangat berpengaruh terhadap perilakunya dalam memilih makanan jajanan. Pengetahuan dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah.

### **3. Tingkat Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan yang dicakup di dalam kognitif mempunyai 6 tingkat yakni ( Notoatmojo, S, 2003).



a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah karena tingkatan ini hanya mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menerapkan atau menggunakan materi yang sudah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya).

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis diartikan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi diartikan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau suatu obyek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### **3. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan Makanan Jajanan**

Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- a. Pendidikan Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang datang dari luar. Orang yang berpendidikan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang akan mungkin mereka peroleh dari pemilihan makanan jajanan.
- b. Paparan Media Massa Melalui berbagai media baik cetak maupun elektronika berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media masa (televisi, radio, majalah, pamflet) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terpapar informasi media masa.
- c. Ekonomi Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan pemilihan makanan jajanan, informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.
- d. Hubungan Sosial Manusia adalah makhluk sosial, dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang dapat berinteraksi secara aktif akan lebih terpapar informasi. Sementara faktor hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikasi untuk menerima pesan menurut model komunikasi media.
- e. Pengalaman seorang individu tentang berbagai hal bisa diperoleh dan lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya.

#### 4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara Memperoleh Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2003) dalam memperoleh pengetahuan dibagi dalam 2 kelompok :

##### a. Cara Tradisional

Cara ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistemik dan logis.

Cara – cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain, meliputi :

- 1) Cara Coba–Salah (*Trial and error*) Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Pengalaman yang diperoleh melalui penggunaan metode ini banyak membantu perkembangan berpikir dan kebudayaan manusia kearah yang lebih sempurna.
- 2) Cara Kekuasaan atau Otoritas Pengetahuan diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemuka agama, maupun ahli ilmu pengetahuan. Para pemegang otoritas, baik pemimpin pemerintahan, tokoh agama maupun ahli ilmu pengetahuan pada prinsipnya mempunyai mekanisme yang sama didalam penemuan pengetahuan.
- 3) Berdasarkan pengalaman pribadi Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.
- 4) Melalui jalan pikiran Kebenaran pengetahuan dapat diperoleh manusia dengan menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi yang merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui

pernyataan–pernyataan yang dikemukakan dan dicari hubungannya sehingga dapat diambil kesimpulan.

#### b. Cara Modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan dewasa ini lebih sistematis, logis dan murah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer (*research methodology*). Setelah diadakan penggabungan antara proses berpikir deduktif–induktif maka lahirlah suatu penelitian yang dikenal dengan metode penelitian ilmiah.

### **5. Pengukuran Tingkat Pengetahuan**

Pengukuran Tingkat Pengetahuan Menurut Arikunto (2010), pengetahuan dibagi dalam tiga kategori, yaitu :

- a. Baik : Bila subyek mampu menjawab dengan benar 76% - 100% dari seluruh pernyataan.
- b. Cukup : Bila subyek mampu menjawab dengan benar 56% - 75% dari seluruh pernyataan.
- c. Kurang : Bila subyek mampu menjawab dengan benar 40% - 55% dari seluruh pernyataan.

## **C. Makanan Jajanan**

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

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Kecukupan zat gizi sangat berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan, maka pengetahuan dan kemampuan dalam mengelola makanan yang sehat adalah suatu hal yang sangat penting. Pangan jajanan adalah makanan atau minuman yang disajikan

dalam wadah atau sarana penjualan dipinggir jalan, tempat umum atau tempat lain, yang lebih dahulu sudah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi, di rumah atau di tempat berjualan (FAO, 2000).

Makanan jajanan dikenal sebagai *street food* adalah sejenis makanan yang dijual di kaki lima, di pinggir jalan, stasiun, pasar, tempat pemukiman serta lokasi yang sejenis. Makanan jajanan banyak sekali jenis dan bervariasi dalam bentuk keperluan dan harga. Anak sekolah biasanya membeli pangan jajanan pada penjaja makanan di sekitar sekolah atau di kantin sekolah (Winarno, 2004).

## **2. Peranan Makanan Jajanan**

Makanan jajanan memiliki peranan antara lain memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi, pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan penganekaragaman pangan sejak kecil (Khomsan, 2003).

## **3. Fungsi Makanan Jajanan**

Makanan jajanan berfungsi untuk memenuhi energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi. Oleh karena itu, makanan jajanan sangat penting dalam menunjang aktivitas siswa-siswi. Sehingga dapat diketahui peran penting makanan jajanan terhadap siswa-siswi. Oleh karena itu, kebersihan dan jenis makanan jajanan yang dijual oleh para pedagang harus diperhatikan agar kesehatan tetap terjaga (Suci, 2009). Menurut Inpres tahun 1997 dalam sehari makanan jajanan minimal harus mengandung energy 300 kkal dan 5 gram protein (Wiraningrum, Pudjirahaju, & Setyobudi, 2012).

Menurut Siti Hamidah (1990) menurut fungsinya makanan jajanan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori:

a. Makanan jajanan sebagai pengganti makanan utama

Makanan yang dimaksud adalah dalam keadaan tertentu, seperti pada waktu berpergian, waktu kerja yang menggantikan waktu makan sebagai makanan utama.

b. Makanan jajanan sebagai makanan

Makanan yang dimaksud adalah makanan jajanan yang memiliki zat-zat yang diperlukan tubuh, yang tidak ditemukan pada sehari-hari karena makanan jajanan tersebut tidak dihidangkan atau disediakan di rumah.

c. Makanan jajanan sebagai hiburan

Makanan jajanan yang berfungsi sebagai hiburan dapat berupa makanan besar atau kecil. Tujuan memakan makanan jajanan tidak semata-mata karena lapar, tetapi lebih berfungsi sebagai hiburan atau sebagai makanan selingan sewaktu berkumpul dengan teman atau anggota keluarga.

#### **4. Jenis Makanan Jajanan**

Jenis makanan jajanan menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan RI tahun 2012 dapat digolongkan menjadi 4 golongan yaitu:

a. Jenis makanan jajanan sepinggan yaitu jajan berat yang bersifat mengenyangkan seperti mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, nasi bungkus dan sebagainya.

b. Jenis makanan jajanan cemilan yaitu jajanan yang dikonsumsi di luar makanan utama seperti gorengan, lemper, donat, kripik, biskuit, kue, permen, dan sebagainya

- c. Jenis makanan jajanan minuman yaitu disajikan dalam gelas atau dalam kemasan seperti air putih, es teh manis, es jeruk, minuman ringan kemasan, dan lain-lain.
- d. Jenis makanan jajanan buah yaitu buah yang masih utuh atau yang sudah dikupas dan dipotong seperti jeruk, nanas, melon, semangka, apel dan lain-lain.

Jenis makanan jajanan menurut Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi dalam Mariana (2006) dapat digolongkan menjadi 3 golongan yaitu:

- a. Makanan jajanan yang berbentuk panganan seperti kue kecil-kecil, pisang goreng dan sebagainya.
- b. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama) seperti pecel, mie bakso, nasi goreng, lontong sayur, dan sebagainya.
- c. Makanan jajanan yang berbentuk minuman seperti es krim, es campur, jus buah, dan sebagainya.

Makanan jajanan dapat dibagi menjadi empat kelompok, yaitu: Makanan utama atau *main dish*, contohnya nasi rames, nasi rawon, nasi pecel, dan lain sebagainya. Makanan *snacks*, contohnya kue-kue, ondeonde, pisang goreng, dan lain sebagainya. Minuman, contohnya es teler, es buah, teh, kopi, es dawet, dan lain sebagainya. Buah-buahan segar seperti mangga, durian, jeruk, dan lain sebagainya (Winarno, 2004).

Makanan jajanan menurut Mukhtar (2008) dalam Arimurti (2010), mengklasifikasi jenis makanan jajanan dalam 3 kelompok makanan berdasarkan sumber produksinya yaitu:

- a. Makanan dan minuman pabrik
- b. Makanan dan minuman pedagang lokal

c. Makanan yang dijual para pedagang keliling

## **5. Kandungan Gizi Makanan Jajanan**

Kandungan gizi makanan jajanan meliputi :

### **a. Energi**

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak, yang berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, dan kegiatan fisik. Kandungan energi pada makanan jajanan berkisar antara 231-1.024 kkal per porsi makanan jajanan (Winarno, 2004).

### **b. Protein**

Protein terdiri dari asam amino. Fungsi dari protein antara lain, yaitu sebagai pengganti jaringan yang rusak, untuk pertumbuhan serta sebagai antibody (kekebalan tubuh). Kandungan protein pada makanan jajanan berkisar antara 0,8-15,6 gram per porsi makanan jajanan (Winarno, 2004).

### **c. Lemak**

Lemak banyak terdapat pada jenis makanan yang bersumber dari hewani dan nabati. Fungsi dari lemak adalah sebagai sumber energi, pelindung organ tubuh, pembentukan sel, sumber asam lemak esensial, memberi rasa kenyang, lezat, dan memelihara suhu tubuh. Kandungan lemak pada makanan jajanan berkisar antara 0,8-19,3 gram per porsi makanan jajanan (Winarno, 2004).

### **d. Karbohidrat**

Karbohidrat adalah komposisi yang terdiri dari elemen karbon, hidrogen, dan oksigen, terdapat dalam tumbuhan seperti beras, jagung, dan umbi-umbian, dan terbentuk melalui proses asimilasi dalam tumbuhan. Fungsi dari karbohidrat antara lain sebagai sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak, memberi



rasa kenyang, pembentukan cadangan sumber energi. Kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Kandungan karbohidrat pada makanan jajanan berkisar antara 7,4-57,6 gram per porsi makanan jajanan (Winarno, 2004).

## **6. Kriteria Makanan Jajanan**

Kriteria makanan jajanan dikelompokkan menjadi dua, yaitu jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Jajanan sehat merupakan jajanan yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut bebas dari lalat, semut, dan kecoa, serta binatang lain yang dapat membawa kuman penyakit; bebas dari debu dan kotoran; makanan yang dikukus, direbus, atau digoreng menggunakan panas yang cukup, sehingga tidak setengah matang; disajikan dengan menggunakan wadah yang bersih dan sudah dicuci terlebih dahulu sebelum digunakan, kecuali makanan jajanan yang dibungkus dengan plastik atau daun; mengambil makanan jajanan yang terbuka hendaklah dilakukan dengan menggunakan sendok, garpu, atau alat yang bersih lainnya, jangan mengambil dengan menggunakan tangan.

Demikian pula lap kain yang digunakan untuk mengeringkan alat-alat agar selalu tetap bersih. Jajanan sehat juga harus bebas dari bahan kimia berbahaya seperti boraks, formalin, zat pengawet, zat pewarna dan pemanis buatan (Sihadi, 2004). Jajanan dikatakan tidak sehat jika menggunakan bahan kimia yang dilarang, seperti pengawet, pengganti rasa manis (sakarín, siklamát), pewarna, bumbu penyedap masakan atau MSG yang berlebihan, air yang dimasak dengan tidak matang, bahan makanan yang sudah busuk dan bahan makanan yang tidak dihálalkan oleh agama (Sihadi, 2004).

#### **D. Perilaku atau Kebiasaan Dalam Memilih Makanan Jajanan**

Salah satu perilaku individu yang perlu dipertahankan atau diperbaiki adalah perilaku sehat. Perilaku sehat dapat disimpulkan yaitu semua kegiatan atau aktifitas seseorang yang terkait dengan upaya mempertahankan kesehatan, meningkatkan kesehatan dan menghindari sakit atau penyakit. Salah satu perilaku pemeliharaan kesehatan adalah perilaku gizi yaitu minum dan makan dengan menu seimbang. Hal ini berarti pola makan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan gizi baik menurut jumlah atau jenisnya sesuai kebutuhan tubuh seseorang. Makanan jajanan merupakan salah satu penyumbang gizi bagi tubuh seseorang.

Di dalam makanan jajanan juga terdapat zat-zat gizi yang bisa mempengaruhi kesehatan seseorang. Kebiasaan konsumsi makanan jajanan sudah menjadi bagian dari budaya keseharian sebagian besar masyarakat dan makanan jajanan juga sangat identik dengan anak usia sekolah baik sekolah dasar, sekolah menengah maupun sekolah tingkat atas. Berkaitan dengan hal ini, perilaku dalam memilih makanan jajanan pada anak sekolah dapat diartikan sebagai suatu tindakan mencari dan memilih makanan jajanan di sekitar sekolah (Notoatmodjo, 2003).

#### **E. Anak Sekolah**

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

Definisi anak sekolah menurut World Health Organization (WHO) yaitu golongan yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak berusia antara 7-12 tahun. Golongan ini mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan atau normal. Di sinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pada pertumbuhan dan

perkembangan, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan.

## **2. Kebiasaan Makan Anak Sekolah**

Anak-anak memiliki kebiasaan jajan diluar meskipun orang tua mereka sudah melarangnya. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut, seperti

- a. Faktor lingkungan tempat tinggal yang menyediakan fasilitas tempat jajan beragam dan menarik untuk dijadikan jajan
- b. Kurangnya penyuluhan kesehatan yang berhubungan dengan kebiasaan jajan.
- c. Adanya sumber informasi visual seperti televisi yang memberikan informasi menarik, khususnya informasi tentang jajanan berbagai produk makanan dan minuman siap saji.

## **3. Kecukupan Zat Gizi**

Menurut Sihadi (2004) kebiasaan jajan yang sudah menyebar di kalangan anak sekolah tidak perlu dihilangkan, karena makanan jajanan merupakan wahana yang baik untuk menambah asupan zat gizi. Baik orangtua maupun pihak sekolah cukup mengawasi dan memberitahu jenis makanan jajanan yang baik dikonsumsi. Jumlah kebutuhan gizi pada anak ditentukan oleh berbagai faktor antara lain jenis kelamin, berat badan, dan aktivitas sehari-hari.

Pentingnya mengonsumsi makanan selingan selama di sekolah adalah agar kadar gula darah tetap terkontrol baik, sehingga anak tetap konsentrasi terhadap pelajaran dan dapat melaksanakan aktivitas lainnya. Kecukupan zat gizi seseorang diantaranya dipengaruhi oleh umur. Golongan umur 10-12 tahun kecukupan zat gizinya relatif lebih besar daripada golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan relatif cepat, terutama penambahan berat dan tinggi badan. Selain umur, jenis

kelamin juga memengaruhi kecukupan zat gizi. Adanya perbedaan pertumbuhan dan perkembangan antar jenis kelamin, mulai umur 10 tahun kecukupan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (BPOM, 2013).

Tabel 2

Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari)  
Anak Umur 7–12 Tahun

Golongan Umur	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
7-9 tahun	27	130	1850	49	72	254
10-12 tahun (anak laki-laki)	34	142	2100	56	70	289
10-12 tahun (anak perempuan)	36	145	2000	60	67	275

#### F. Penilaian dengan Metode *Recall*

Survey konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Prinsip dari metode *recall* 24 jam dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode ini responden menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu (kemarin). *Recall* 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang dan harinya tidak berturut-turut.

Menurut Sanjur (1997) yang dikutip oleh Supariasa, dkk (2002), langkah-langkah pelaksanaan *recall* 24 jam adalah sebagai berikut:

1. Petugas atau pewawancara menanyakan kembali dan mencatat semua makanan atau minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (URT) selama kurun waktu 24 jam yang lalu, kemudian petugas melakukan konversi dari URT ke dalam ukuran berat (gram).
2. Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).
3. Membandingkan dengan Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DKGA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia. Metode recall 24 jam ini mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan.

Kelebihannya metode *recall* 24 jam antara lain:

1. Mudah melaksanakannya serta tidak membebani responden.
2. Biaya relatif murah karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas.
3. Cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden.
4. Dapat digunakan untuk responden yang buta huruf.
5. Dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung intake zat gizi sehari.

Kekurangan metode *recall* 24 jam antara lain:

1. Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari bila hanya dilakukan *recall* satu hari.
2. Ketepatan sangat tergantung pada daya ingat responden *The flat slope syndrome*, yaitu kecenderungan bagi responden yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (*over estimate*) dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit (*under estimate*).

3. Membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih atau terampil dalam menggunakan alat bantu URT dan ketepatan alat bantu yang dipakai menurut kebiasaan masyarakat.
4. Responden harus diberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan dari penelitian. Keberhasilan metode *recall* 24 jam ini sangat ditentukan oleh daya ingat responden dan kesungguhan serta kesabaran dari pewawancara, maka untuk dapat meningkatkan mutu data *recall* 24 jam dilakukan selama beberapa kali pada hari yang berbeda (tidak berturut-turut). Apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1x24 jam), maka data yang diperoleh kurang representatif menggambarkan kebiasaan makanan individu (Supariasa, 2002).

#### **G. Penilaian dengan Metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)**

*Food Frequency Questionnaire* (FFQ) merupakan kuesioner yang menggambarkan frekuensi responden dalam mengonsumsi beberapa jenis makanan dan minuman. Frekuensi konsumsi makanan dilihat dalam satu hari, atau minggu atau bulan, atau dalam waktu satu tahun. Kuesioner terdiri dari list jenis makanan dan minuman.

Beberapa jenis FFQ adalah sebagai berikut :

- a. *Simple or nonquantitative* FFQ, tidak memberikan pilihan tentang porsi yang biasa dikonsumsi sehingga menggunakan standar porsi.
- b. *Semiquantitative* FFQ, memberikan porsi yang dikonsumsi, misalnya sepotong roti, secangkir kopi.
- c. *Quantitative* FFQ, memberikan pilihan porsi yang biasa dikonsumsi responden, seperti kecil, sedang atau besar.

Adapun kelebihan dari menggunakan metode FFQ yaitu :

- a. Dapat diisi sendiri oleh responden
- b. *Machine readable*/dapat dibaca oleh mesin
- c. Relatif murah untuk populasi yang besar
- d. Dapat digunakan untuk melihat hubungan antara diet dengan penyakit
- e. Data usual intake lebih representatif dibandingkan diet record beberapa hari

Adapun keterbatasan dari menggunakan metode FFQ yaitu :

- a. Kemungkinan tidak menggambarkan *usual food* atau porsi yang dipilih oleh responden
- b. Tergantung pada kemampuan responden untuk mendeskripsikan dietnya

## **H. Keterkaitan Antara Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan dan Status**

### **Gizi**

Kebiasaan makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pada masa remaja terjadi perubahan biologis, emosional, sosial dan kognitif. Perubahan ini berpengaruh langsung terhadap status gizi. Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja secara dramatis menaikkan kebutuhan akan zat gizi (Savitri, 2017). Kebiasaan makan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah berlebih, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan. Baik pada

status gizi kurang maupun lebih status gizi lebih terjadi gangguan gizi. Gangguan gizi disebabkan oleh faktor primer atau sekunder. Faktor primer adalah apabila susunan makanan seseorang salah dalam kuantitas dan atau kualitas yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang salah, dan sebagainya. Faktor sekunder meliputi semua faktor yang menyebabkan zat-zat gizi tidak sampai di sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi (Almatsier, 2009).

Salah satu penyebab kurang gizi yang berkaitan dengan kebiasaan makan adalah karena makanan yang tidak cukup jumlahnya serta terlalu rendah mutu gizinya, dan jika berlangsung lama menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, sehingga otak tidak berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan berat badan terganggu, bahkan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang kecil. Kekurangan gizi berakibat pada menurunnya kecerdasan remaja yang dibutuhkan dalam pembangunan bangsa.