

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Makanan Jajanan

1. Pengertian Makanan Jajanan

Makanan jajanan Menurut Food and Agriculture Organization (FAO) yang dikutip oleh Puspitasari (2013) makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lainnya, yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi, di rumah atau di tempat berjualan. Makanan jajanan dapat berupa minuman atau makanan dengan jenis, rasa, dan warna yang bervariasi dan memikat. Variasi rasa, jenis dan terutama warna yang memikat dan menarik minat anak sekolah untuk membeli makanan jajanan.

2. Jenis Makanan Jajanan

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, onde-onde, 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).

3. Kandungan Gizi Makanan Jajanan

Kandungan gizi makanan jajanan terdiri dari :

a. 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 essensial, 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).

B. Pengetahuan Mengenai Makanan Jajanan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Berdasarkan pengalaman dan penelitian, perilaku yang disadari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak disadari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2010).

2. Pengetahuan Mengenai Makanan Jajanan

Pengetahuan tentang kesehatan terkait erat dengan terbentuknya perilaku sehat seseorang. Salah satu perilaku sehat adalah perilaku dalam memilih makanan termasuk memilih makanan jajanan. Pengetahuan mengenai makanan jajanan adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi anak-anak dan remaja 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 (Solihin, 2005).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut Sukanto (2000), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain:

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan lebih luas.

b. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

c. Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.

d. Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

C. Sikap Anak Sekolah Dalam Memilih Makanan Jajanan

1. Pengertian Sikap Anak Sekolah Dalam Memilih Makanan Jajanan

Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dengan kata lain sikap belum merupakan tindakan tetapi merupakan predisposisi perilaku atau reaksi tertutup. Sikap terhadap kesehatan adalah penilaian seseorang terhadap hal-hal yang terkait dengan pemeliharaan kesehatan misalnya sikap terhadap gizi makanan (Notoatmodjo, 2010).

Sikap dalam memilih makanan jajanan merupakan penggabungan dari sesuatu yang dipelajari dan dilihat, misalnya melalui berbagai iklan dan media massa. Dalam hal ini pendidikan gizi sangat diperlukan karena dapat membentuk sikap mental dan perilaku positif terhadap gizi. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap pemilihan makanan jajanan adalah sikap dalam pemilihan makanan (Notoatmodjo, 2010).

2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Sikap Memilih Jajanan

a. Psikologi

Faktor psikologi anak juga mempengaruhi sikap terhadap pemilihan jajanan anak. Anak cenderung memilih makanan mana yang disukai atau yang tidak disukai, hal ini terbentuk dengan variasi psikologi yang tumbuh pada masa kanak-kanak dan pada umumnya akan terus berlanjut hingga usia dewasa.

b. Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh dalam memilih makanan jajanan yang akan di konsumsi. Aspek sosial Budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Baliwati, 2004).

c. Media

Media yang paling berperan dalam hal ini adalah televisi (TV). Menurut Ratnawati (2001), kebiasaan menonton televisi akan memberikan dampak langsung pada perilaku makan seorang anak. Hal ini dikarenakan sangat intensifnya acara televisi yang menyertakan berbagai iklan termasuk iklan makanan dan minuman yang menggiurkan.

d. Teman sebaya Sejak dengan bertambah luasnya kontak sosial anak dengan lingkungannya, maka tidak dapat dihindari pengaruh teman sebaya terhadap perilaku pemilihan makanan anak.

Hal ini ditandai dengan penolakan yang tiba-tiba terhadap makanan yang biasanya di konsumsi dan meminta makanan yang sedang populer.

D. Praktik Anak Sekolah Dalam Memilih Makanan Jajanan

1. Pengertian Praktik

Suatu sikap optimis terwujud dalam suatu tindakan (overt behavior). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain ada fasilitas. Praktik mempunyai empat tingkatan, yaitu persepsi (perception) yang berarti mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktik tingkatan pertama. Misalnya, seseorang ibu dapat memilih makanan yang bergizi tinggi bagi anak balitanya. Responsi terpimpin (guide response) yang memiliki arti dapat melakukan sesuatu dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh yang merupakan indikator praktik tingkat dua. Misalnya, seseorang ibu dapat memasak dengan benar, mulai dari mencuci dan memotong-motongnya, lamanya memasak, menutup pancinya dan sebagainya. Mekanisme (mechanism), yaitu apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar dan sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat tiga. Misalnya, seseorang ibu yang sudah mengimunitasikan bayinya pada umur-umur tertentu, tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain. Adaptasi (Adaptation) yang merupakan suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya tindakan itu sudah dimodifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Misalnya, ibu dapat memilih dan memasak makanan yang bergizi tinggi berdasarkan bahan-bahan yang murah dan sederhana (Notoatmodjo, 2007).

2. Praktik anak dalam memilih makanan jajanan

Perilaku memilih makanan jajanan merupakan salah satu dari empat tindakan yang terkait dengan praktik kesehatan. Penerapan perilaku yang baik dalam memilih makanan jajanan yang sehat dapat meningkatkan status repository.unimus.ac.id 20 kesehatan seseorang dan menghindarkan dari sakit atau masalah kesehatan lainnya seperti keracunan makanan. Praktik yang baik dalam memilih makanan jajanan misalnya dengan selalu memperhatikan kebersihan tempat berjualan, memperhatikan kebersihan makanan yang dijual dan memperhatikan warna dari makanan yang dijual. Memperhatikan kemasan makanan bila makanan jajanan tersebut dijual dalam bentuk kemasan dan selalu melihat tanggal kadaluarsa pada kemasan makanan (Notoatmodjo, 2007).