

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Makanan Jajanan

2.1.1 Pengertian Makanan Jajanan

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Pola makan atau kebiasaan makan dikenal oleh masyarakat. Pola makan mempengaruhi penyusunan menu. Jika menyusun menu atau hidangan perlu diperhatikan kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan tumbuh kembang. Kecukupan zat gizi sangat berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan, maka pengetahuan dan kemampuan dalam mengelola makanan yang sehat adalah suatu hal yang sangat penting (Santoso dan Ranti, 2004).

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).

2.1.2 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).

2.1.3 Fungsi Makanan Jajanan

Makanan jajanan berfungsi untuk memenuhi energi karena aktivitas fisik disekolah yang tinggi. Oleh karena itu, makanan jajanan sangat penting dalam menunjang aktivitas siswa-siswi. Kontribusi makanan jajanan terhadap konsumsi siswa-siswi menyumbang 36% energi, 29% protein, dan 52% zat besi. 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).

2.1.4 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).

2.1.5 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).

2.1.6 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 hendaknya 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, siklamat), pewarna, bumbu penyedap masakan atau MSG yang berlebihan, air yang dimasak dengan tidak matang, bahan makanan yang sudah busuk dan bahan makanan yang tidak diharamkan oleh agama (Sihadi, 2004).

2.2 Perilaku Dalam Memilih Makanan Jajanan

2.2.1 Pengertian Perilaku

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme yang bersangkutan, yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku adalah reaksi atau tindakan seseorang melalui ucapan atau gerakan fisik yang dapat diamati, diukur, dan diubah akibat dari stimulus eksternal dan internal (Notoatmodjo, 2010).

2.2.2 Domain Perilaku

Meskipun perilaku adalah bentuk respon atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar organisme (orang), namun dalam memberikan respon sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Faktor-faktor yang membedakan respon terhadap stimulus yang berbeda yang disebut determinan perilaku. Determinan perilaku ini dapat dibedakan menjadi dua, yakni determinan atau faktor internal yang merupakan karakteristik orang yang bersangkutan dan bersifat *given* atau bawaan, misalnya tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin dan sebagainya. Determinan atau faktor eksternal yakni lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan ini sering menjadi faktor dominan yang mewarnai perilaku seseorang. Benjamin Bloom (1908) membagi perilaku manusia kedalam 3 domain ranah atau kawasan yakni kognitif (*cognitive*), afektif (*affective*), dan psikomotor (*psychomotor*). Dalam perkembangannya, teori ini dimodifikasi untuk pengukuran hasil pendidikan kesehatan yaitu pengetahuan, sikap, dan praktik atau tindakan (Notoatmodjo, 2007).

2.2.3 Pengukuran Perilaku

Pengukuran atau cara mengamati perilaku dapat dilakukan melalui dua cara, antara lain secara langsung, yakni dengan pengamatan (observasi) yaitu mengamati tindakan dari subyek dalam rangka memelihara kesehatannya. Sedangkan secara tidak langsung menggunakan metode mengingat kembali (*recall*). Metode ini dilakukan melalui pertanyaan-

pertanyaan terhadap subyek tentang apa yang telah dilakukan berhubungan dengan obyek tertentu (Notoatmodjo, 2007).

Khusus anak usia sekolah, penilaian pengetahuan, sikap dan keterampilan atau praktik menggunakan standar keberhasilan pencapaian yaitu rata-rata 60%. Kriteria ideal untuk masing-masing indikator adalah pencapaian di atas 75%. Anak dianggap sudah kompeten dengan pencapaian diatas 85% (Depdiknas, 2008).

2.2.4 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Perilaku ditentukan oleh tiga faktor utama, yakni :

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor predisposisi merupakan faktor yang dapat mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku. Faktor-faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, pekerjaan, dan sebagainya (Green, 1980).

b. Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Faktor pemungkin atau pendukung (*enabling*) perilaku adalah fasilitas, sarana, atau prasarana yang mendukung atau yang memfasilitasi terjadinya perilaku, misalnya air bersih, tempat pembuangan sampah, tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan bergizi, dsb. Termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, poliklinik, posyandu, polindes, pos obat desa, dokter atau bidan praktek swasta, dsb. Termasuk juga dukungan sosial, baik dukungan suami maupun keluarga. Seperti contoh dari segi kesehatan, agar remaja mempunyai perilaku sehat harus terakses (terjangkau) sarana dan prasarana atau fasilitas pelayanan kesehatan (Green, 1980).

c. Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor penguat (*reinforcing*) merupakan faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Faktor-faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku petugas kesehatan. Termasuk juga disini undang-undang

dan peraturan-peraturan baik dari pemerintah pusat maupun dari pemerintah daerah yang terkait dengan kesehatan (Green, 1980).

2.2.5 Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan adalah sesuatu respon terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan. Dari batasan ini, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terjadi dari tiga aspek antara lain perilaku pencegahan penyakit dan penyembuhan penyakit bila sakit serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari sakit, perilaku peningkatan kesehatan apabila seseorang dalam keadaan sehat dan juga perilaku gizi (makanan) dan minuman (Notoatmodjo, 2010).

2.2.6 Perilaku 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, 2010).

2.3 Pengetahuan

2.3.1 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). Pada anak usia sekolah, pengetahuan tentang kesehatan merupakan dasar yang kuat untuk berperilaku promosi kesehatan selama di sekolah (Edelman & Mandle, 2010).

2.3.2 Proses Terjadinya Pengetahuan

Pengetahuan mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi proses kesadaran dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulasi (obyek), merasa tertarik terhadap stimulasi atau obyek tersebut disini sikap obyek mulai timbul, menimbang-nimbang terhadap baik dan tidaknya stimulasi tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi, mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki serta adaptasi dimana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulasi (Notoatmodjo, 2010).

2.3.3 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan mempunyai enam tingkatan, yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehention*), aplikasi (*aplication*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*) dan evaluasi (*evaluation*). Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk juga mengingat kembali suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah di terima dengan cara menyebutkan,

menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan. Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi sebenarnya, dapat diartikan sebagai penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya. Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut yang masih ada kaitannya antara satu dengan yang lain dapat ditunjukkan dengan menggambarkan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan. Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan dapat menyusun formulasi yang baru dan evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek (Notoatmodjo, 2010).

2.3.4 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).

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan antara lain tingkat pendidikan, informasi, budaya, pengalaman dan sosial ekonomi. Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Informasi berkaitan dengan

pengetahuan karena semakin banyak informasi yang diterima oleh seseorang, maka tingkat pengetahuan orang tersebut akan semakin luas. Budaya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang karena budaya membentuk tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan. Pengalaman merupakan sesuatu yang pernah dialami seseorang dan akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal. Tingkat sosial ekonomi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi akan menambah tingkat pengetahuan (Mubarak, 2012).

2.3.5 Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan tentang kesehatan dapat diukur dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara langsung (wawancara) atau melalui pertanyaan-pertanyaan tertulis atau angket. Indikator pengetahuan kesehatan adalah “tingginya pengetahuan” responden tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2010). Kategori pengetahuan bisa dibagi dalam tiga kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Untuk keseragaman, maka digunakan *cut-off point* pada tabel 2.1 :

Tabel 2.1. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan gizi	Skor
Baik	>80%
Sedang	60-80%
Kurang	<60%

Sumber : Khomsan, 2000.

2.4 Sikap

2.4.1 Pengertian Sikap

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).

2.4.2 Domain Sikap

Domain sikap meliputi perasaan, nilai, pendapat, ide, emosi, dan ketertarikan. Sikap adalah suatu reaksi atau kesiapan untuk bertindak setelah mempunyai ketertarikan, perasaan, emosi, ide, nilai dan pendapat terhadap suatu objek atau stimulus. Sikap mempunyai empat tingkatan yaitu menerima (*receptive*) yang diartikan sebagai seseorang yang bersedia untuk mendengar, menunjukkan kesadaran dan memberi perhatian. Menerima juga diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek), menanggapi (*responsive*) yaitu seseorang yang aktif merespons informasi dalam beberapa cara, misalnya bersedia untuk membaca materi pendidikan, berpartisipasi dalam diskusi, menyelesaikan tugas, mencari informasi lebih lanjut secara sukarela, atau membahas pro dan kontra dari berbagai metode; memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi dan menyelesaikan tugas yang diberikan, menghargai (*valuing*) yaitu penilaian sederhana melalui apresiasi terhadap komitmen, dapat pula berupa mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah dan bertanggung jawab (*responsible*) atas segala sesuatu yang telah diyakini. Seseorang yang telah mengambil sikap tertentu berdasarkan keyakinannya, harus berani mengambil resiko bila ada orang yang tidak setuju dengan keyakinan tersebut (Notoatmodjo, 2010).

2.4.3 Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan

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).

2.4.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Memilih Makanan Jajanan

Notoatmodjo (2010) mengungkapkan bahwa sikap dalam memilih makanan jajanan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

a. Kebudayaan

Mempengaruhi orang dalam memilih makanan jajanan yaitu mencakup jenis pangan apa yang harus diproduksi, bagaimana diolah, disalurkan, dan disajikannya. Pengembangan kebiasaan makan dengan mempelajari cara yang berhubungan dengan konsumsi pangan dan menerima atau menolak bentuk atau jenis pangan tertentu. Kebiasaan makan yang dimulai dari permulaan hidup akan menjadi bagian perilaku yang berakar diantara penduduk. Kebudayaan telah menanamkan jenis pengaruh sikap remaja (siswa-siswi) terhadap pemilihan makanannya (Notoatmodjo, 2010).

b. Segi psikologi

Sikap remaja terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman dan respons yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan sejak masa kanak-kanak. Pengalaman tersebut dapat mempengaruhi sikap suka atau tidak suka individu terhadap makanan (Notoatmodjo, 2010).

c. Media massa

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi mempunyai pengaruh besar pada anak dalam memilih makanan (Notoatmodjo, 2010).

d. Lembaga pendidikan

Lembaga pendidikan sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap di karenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep pada remaja (Notoatmodjo, 2010).

e. Pengaruh faktor emosional

Sebagai bentuk merupakan pernyataan yang didasari oleh emosional yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau penggalihan bentuk mekanisme pengetahuan EQ (*Emotional Quotient*) (Notoatmodjo, 2010).

2.4.5 Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Pengukuran sikap secara langsung dilakukan dengan mengajukan

pertanyaan-pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan, dapat juga dilakukan dengan cara memberikan pendapat menggunakan kata “setuju” atau “tidak setuju” terhadap pernyataan-pernyataan terhadap objek tertentu menggunakan skala Likert (Notoatmodjo, 2010). Kategori sikap bisa dibagi dalam tiga kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut-off point* dari skor yang telah dijadikan persen. Untuk keseragaman, maka digunakan *cut-off point* pada tabel 2.2 :

Tabel 2.2. Pengukuran Sikap

Sikap	Skor
Baik	$\geq 85\%$
Sedang	60-85%
Kurang	$< 60\%$

Sumber : Depdiknas, 2008.

2.5 Praktik

2.5.1 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 (*perseption*) 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 (*mecanism*), 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 berdasarkan bahan-bahan yang murah dan sederhana (Notoatmodjo, 2007).

Secara teori memang perubahan perilaku atau mengadopsi perilaku baru pasti akan mengikuti tahap-tahap yang telah disebutkan diatas, namun penelitian lainnya juga membuktikan bahwa proses tersebut tidak selalu seperti teori diatas, bahkan didalam praktik sehari-hari terjadi sebaliknya. Artinya, seseorang telah berperilaku positif, meskipun pengetahuan dan sikap masih negatif (Notoatmodjo, 2007).

2.5.2 Praktik (Tindakan) Kesehatan

Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan ia akan melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui atau disikapinya. Inilah yang disebut praktik (*practice*) kesehatan, atau dapat juga dikatakan perilaku kesehatan (*overt behavior*). Praktik kesehatan atau tindakan untuk hidup sehat adalah kegiatan yang dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan status kesehatan. Terdapat empat praktik (tindakan) yang terkait dengan kesehatan, yaitu tindakan atau praktik yang terkait dengan pencegahan penyakit menular dan tidak menular serta praktik tentang mengatasi atau menangani sementara penyakit yang diderita, tindakan atau praktik yang berhubungan dengan gizi makanan, sarana air bersih, pembuangan air limbah dan perumahan sehat, tindakan atau praktik yang berhubungan dengan pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan serta tindakan atau praktik untuk menghindari kecelakaan (Notoatmodjo, 2007).

2.5.3 Praktik (Tindakan) 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

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).

2.5.4 Pengukuran Praktik (Tindakan)

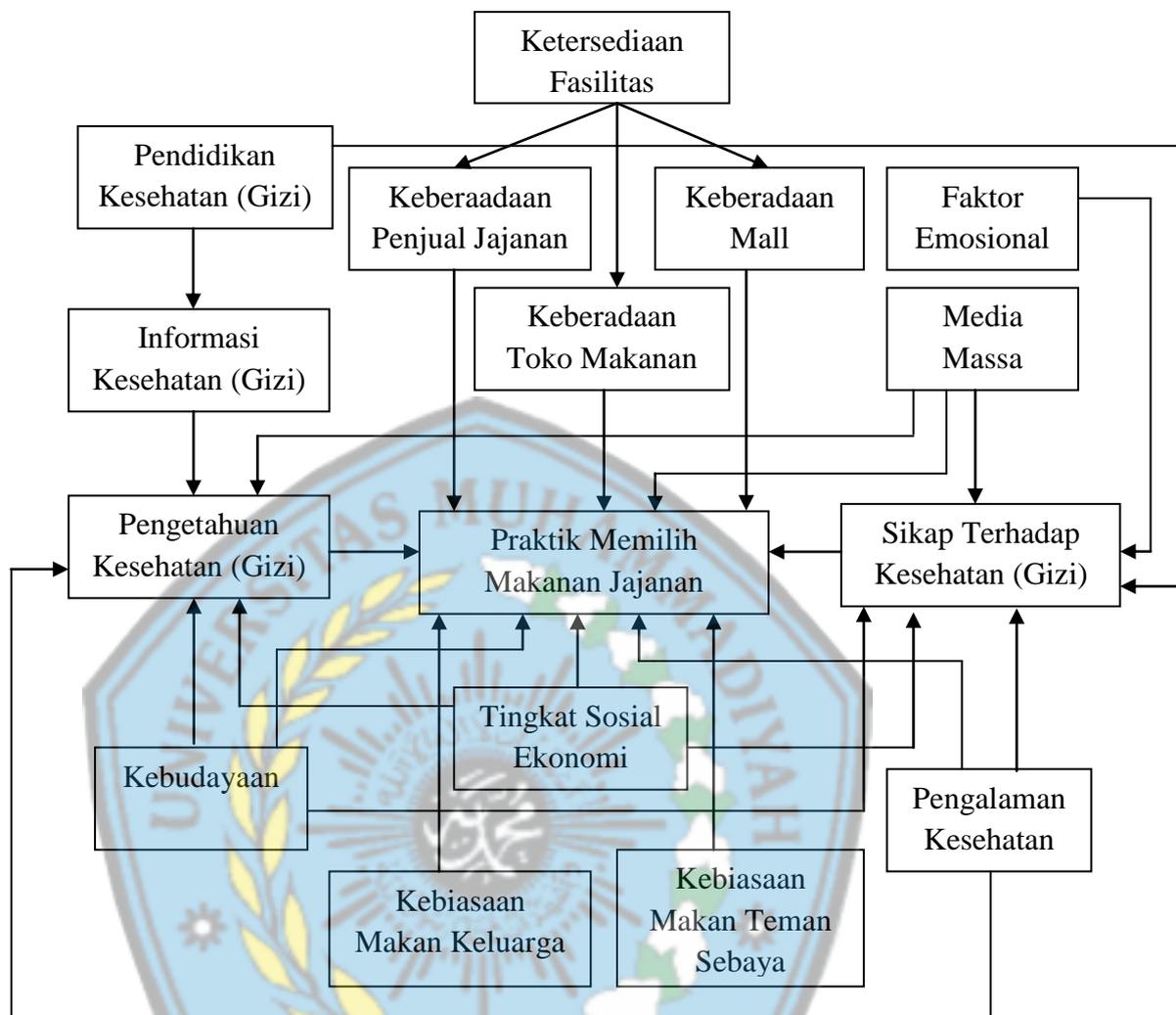
Pengukuran tindakan dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Pengukuran tindakan yang paling baik adalah secara langsung dengan cara pengamatan atau observasi. Pengukuran tindakan atau praktik secara tidak langsung melalui metode mengingat kembali (*recall*). Metode ini dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan terhadap subjek tentang apa telah dilakukan berhubungan dengan kesehatan (Notoatmodjo, 2010). Kategori praktik bisa dibagi dalam tiga kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut-off point* dari skor yang telah dijadikan persen. Disini menggunakan *cut-off point* (Depdiknas, 2008) pada tabel 2.3 :

Tabel 2.3. Pengukuran Praktik

Sikap	Skor
Baik	$\geq 85\%$
Sedang	60-85%
Kurang	$< 60\%$

Sumber : Depdiknas, 2008.

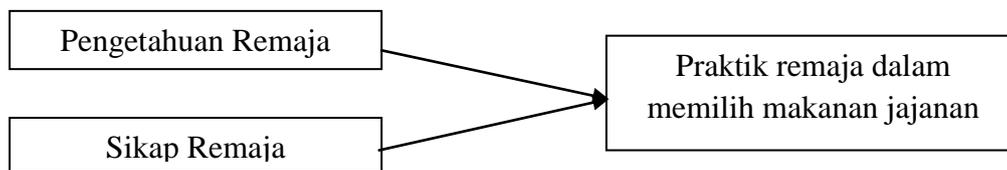
2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber : Notoatmodjo (2007), Notoatmodjo (2010), Mubarak (2012).

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

2.8 Hipotesis

- a. Ada hubungan pengetahuan dengan praktik remaja dalam memilih makanan jajanan di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.
- b. Ada hubungan sikap dengan praktik remaja dalam memilih makanan jajanan di SMP Negeri 14 Bandar Lampung.

