

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Makanan Jajanan**

##### 2.1.1 Definisi Makanan Jajanan

Makanan jajanan sekolah merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah. Makanan dan jajanan sekolah sangat beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Februhartanty dan Iswaranti, 2004).

Makanan jajanan sering kali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Karena ketidak lengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang. Anak-anak yang banyak mengkonsumsi makanan jajanan perutnya akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang. Dampak positif dari makanan jajanan itu sendiri dapat menggantikan energi yang hilang saat beraktifitas disekolah, adapun dampak negatif dari makanan jajanan yaitu timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin. (Khomsan, 2006).

Menurut Susanto (2006) konsumsi makanan jajanan merupakan cara yang baik untuk menambah masukan gizi bagi anak sekolah. Kebiasaan jajan yang telah dilakukan selama ini tidak perlu dihilangkan karena dari makanan jajanan tradisional ini bias menyumbangkan zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup berarti bagi pertumbuhan anak-anak( Susanto 2006).

### 2.1.2 Keamanan Makanan Jajanan

Menurut Tamaroh(2002)dalam Zulkifli(2008) beberapa faktor yang menentukan keamanan makanan diantaranya jenis makanan olahan, cara penanganan bahan makanan, cara penyajian, waktu antara makanan mentah maupun makanan matang dan perilaku penjamah makanan itu sendiri(Tamraroh (2002) dalam Zulkifli(2008).

Ketersediaan dan keamanan pangan merupakan hak dasar manusia. Masalah tersebut saat ini menjadi keprihatinan dunia karena ratusan juta manusia dilaporkan menderita penyakit akibat keracunan pangan. Salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan jajanan adalah anak sekolah (BPOM, 2009). Menurut WHO keracunan makanan yang dapat menyebabkan kematian mencapai 2,2 juta orang dan sebagian besar terjadi pada anak-anak. Hal ini didukung oleh survey BPOM tahun 2004 yang menunjukkan bahwa 60% jajanan sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan. Survey BPOM tahun 2007 juga membuktikan bahwa 45% jajanan sekolah merupakan makanan jajanan yang berbahaya (BPOM, 2009).

### 2.1.3 Kandungan Gizi Makanan Jajanan

Contoh makanan jajanan yang sering dikonsumsi anak sekolah seperti satu potong bakwan dengan berat 40 gram, energi 100 kalori, protein 1,7 gram; satu bungkus chiki dengan berat 16 gr, energi 80 kalori, protein 0,9 gram; coklat satu bungkus dengan berat 16 gram, energi 475 kalori, protein 2,0 gram; satu bungkus es mambo dengan berat 25 gram, energi 152 kalori, protein 0,0 gram, satu buah pisang goreng dengan berat 60 gram, energi 132 kalori, protein 1,4 gram; satu buah permen dengan berat 2 gram, energi 100 kalori, protein 0,0gram; satu porsi somai dengan berat 170 gram, energi 95 kalori, protein 4,4 gram.(Supariasa dkk,2001).

Tahu bakso 50 gr energi 212 kkal, satu porsi soto energi 405 kkal, cireng 50 gr energi 181, Mendoan 100 gr energi 337 kkal, krupuk 5 gr energi 26 kkal, mie instan kemasan 85 gr energi 380 kkal.

## 2.2 Remaja

### 2.2.1 Definisi Remaja

Remaja adalah mereka yang mengalami transisi(peralihan) dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa,yaitu antara usia 12-13 tahun hingga usia 20-an,perubahan yang terjadi termasuk drastis pada semua aspek perkembangannya yaitu meliputi perkembangan fisik, kognitif, kepribadian dan sosial (Gunarsa,2009).

### 2.2.2 Tahap Perkembangan Remaja

#### 1. Remaja Awal ( *early Adolescence* )

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik padalawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis.

#### 2. Remaja Madya ( *Middle Adolescence* )

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa (kanak-kanak) dengan

mempererat hubungan dengan kawan-kawan darilawan jenis.

### 3. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

#### 2.2.3 Masalah Gizi Pada Remaja

Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi (Soekirman 2002; BPS 2004). Terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada wanita mengakibatkan terlambat haid pertama (*menarche*), haid tidak lancar, rongga panggul tidak berkembang maksimal sehingga sulit melahirkan, gangguan kesuburan dan kesulitan pada saat hamil. Masalah gizi lebih banyak dialami remaja disamping gizi kurang.

Gaya hidup *sedentary*, konsumsi makanan yang tidak seimbang memicu terjadinya gizi lebih dan obesitas (Wang *et al.* 2000). Gizi lebih dan obesitas pada remaja berhubungan dengan penyakit degeneratif pada umur yang lebih muda dan kecenderungan remaja obesitas untuk tetap obesitas pada masa dewasa (Hadi 2005).

Dilain pihak tekanan yang berlebihan terhadap bentuk tubuh langsing, terutama pada remaja putri menyebabkan mereka melakukan berbagai upaya untuk menurunkan berat badan. Banyak remaja tidak menyadari bahwa kebiasaan makan mereka saat ini akan berdampak pada status kesehatan mereka di kemudian hari (Stang & Story 2004).

### **2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Pemilihan Makanan Jajanan**

#### **1. Sikap**

Perilaku seorang anak adalah komponen penting yang berpengaruh dalam memilih jajanan. Blum *et al.* (2003) mengemukakan bahwa perilaku yaitu faktor terbesar setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok atau masyarakat. Sikap dalam memilih makanan jajanan yang baik dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang karena dia mampu menerima dan merespon atau menyenangi makanan yang sehat dan bergizi. Sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, serta lembaga pendidikan (Azwar, 2004 *dalam* Anonymous 2008).

## 2. Pengetahuan

Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih jajanan yang merupakan sumber zat gizi dan kemampuan dalam memilih jajanan yang sehat (Notoatmodjo, 2003). Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang diperoleh seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Pengetahuan gizi yang ditunjang dengan pendidikan yang memadai, akan menanamkan kebiasaan dan penggunaan bahan makanan yang baik. Sehingga pengetahuan gizi akan mempengaruhi perilaku (Azwar, 2008).

## 3. Faktor Fisik

Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko seseorang mencemaskan berat badannya (Neumark & Sztainer, 2000). Khususnya pada remaja putri mulai berpikir dan lebih sensitif terhadap perubahan ukuran, bentuk tubuh dan penampilan.

## 4. Uang Saku

Anak usia sekolah memperoleh uang saku dari orang tuanya. Uang saku tersebut digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan anak, salah satunya digunakan untuk membeli jajanan. Hasil penelitian Novitasari(2005) menunjukkan bahwa ada hubungan antara besar uang jajan dengan frekuensi konsumsi makanan jajanan. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yuliasuti(2012) menunjukkan adanya hubungan besar uang jajan dengan kebiasaan konsumsi makanan jajanan.

#### 5. Kebiasaan Membawa Bekal

Kebiasaan membawa bekal merupakan salah satu faktor yang membuat seorang anak memiliki kebiasaan jajan disekolah. Menurut Suci(2009) salah satu alasan anak membeli makanan disekolah adalah karena mereka tidak membawa bekal dari rumah. Dalam Yuliasuti(2012) anak yang tidak membawa bekal kesekolah memiliki kecenderungan untuk jajan disekolah.

#### 6. Orangtua ( Keluarga )

Walaupun kelompok teman sebaya berpengaruh dan penting untuk perkembangan anak secara normal, namun orangtua merupakan pengaruh utama dalam membentuk kepribadian anak, membuat standar kebiasaan dan menetapkan sistem nilai (Cahyaningsih, 2011).

#### 7. Media Massa

Media baik media cetak maupun elektronik dikatakan juga sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya penyimpangan perilaku makan pada remaja. Namun, media cetak lebih memberikan dampak nyata terhadap terjadinya kasus penyimpangan perilaku makan (Gonza'lez, 2003).

#### 8. Faktor Ketersediaan

Anak akan lebih cenderung untuk membeli makanan jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Oleh sebab itu, jajanan yang sehat seharusnya tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses anak terhadap jajanan sehat tetap terjamin (BPOM, 2010). Faktor ketersediaan makanan jajanan yang sehat menjadi salah satu faktor dalam menentukan pemilihan makanan jajanan yang sehat pula (Hang, et al, 2007).

## 2.4 Kerangka Teori

