

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Sekolah Dasar

2.1.1 Pengertian

Anak pada usia sekitar 7-13 tahun merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Anak sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai atau disebut konsumen aktif. Kebutuhan energi lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktifitas fisik, misalnya olahraga, bermain, atau membantu orang tua. Makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal. Perhatian terhadap kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga digalakan untuk perkembangan mental yang mengacu pada *skill* anak. Anak sekolah biasanya mempunyai kebiasaan jajan makanan tinggi kalori yang rendah serat, sehingga sangat rentan terjadi kegemukan atau obesitas. Jajan merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh anak-anak. Satu sisi jajan mempunyai aspek yang positif, dan dalam segi lainnya jajan juga bisa bermakna negatif. Jajan bisa diartikan makan diantara rentang waktu antara makan pagi dan makan siang yang relatif panjang, sehingga anak-anak memerlukan asupan gizi tambahan diantara kedua waktu tersebut. (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Masa usia sekolah dasar terbagi kelas rendah (kelas 1, 2, dan 3) dan siswa kelas tinggi (kelas 4, 5, dan 6) masa ini di tandai anak mulai memasuki bangku sekolah dasar, dan dimulai sejarah baru yaitu masa pengenalan lingkungan sosial yang lebih luas. (sudarmawan,2013)

2.1.2 Ciri-ciri anak usia sekolah

Secara umum karakteristik anak SD terbagi menjadi 4 karakter. Karakter yang pertama adalah senang bermain. Karakteristik yang kedua adalah senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Karakteristik ketiga dari anak usia SD adalah anak senang bekerja dalam kelompok, dan yang keempat adalah senang merasakan atau melakukan

sesuatu secara langsung. Karakteristik anak usia SD kelas 1-3, kira-kira umur 6 atau 7 sampai 9 atau 10 antara lain :

1. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan jasmani dan prestasi sekolah.
2. Memiliki sikap yang cenderung untuk mematuhi peraturan -peraturan permainan tradisional.
3. Ada kecenderungan memuji sendiri.
4. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain, kalau hal itu dirasanya menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
5. Kalau tidak dapat menyelesaikan sesuatu soal, maka soalnya itu dianggap tidak penting.

Maka dalam usia anak SD ini bahwa faktor belajar menjadi faktor yang lebih menentukan perkembangan siswanya (Astri, 2012)

2.1.3 Karakteristik biologi Anak Sekolah Dasar

1. Perkembangan Biologis

Antara usia 6 sampai 12 tahun, anak akan mengalami pertumbuhan untuk mencapai pertambahan tinggi badan 30 – 60 cm dan berat badannya akan bertambah hampir dua kali lipat. Tinggi rata-rata anak kelas 6 tahun adalah sekitar 116 cm dan berat badannya sekitar 21 kg. Perbedaan ukuran anak perempuan dan anak laki – laki pada periode ini sangat sedikit, walaupun anak laki-laki cenderung sedikit lebih tinggi dan lebih berat daripada anak perempuan. (Wong, 2008)

1.1.4 Karakteristik sosial

1. Perkembangan Psikologi

Psikologi Perkembangan adalah cabang dari psikologi yang mempelajari secara sistematis perkembangan perilaku manusia secara ontogenik, yaitu mempelajari proses-proses yang mendasari perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri, baik perubahan dalam struktur jasmani, perilaku, maupun fungsi mental manusia sepanjang rentang hidupnya (*life span*), yang biasanya dimulai sejak konsepsi hingga menjelang mati. (Desmita ,2007)

Kemampuan siswa memilih kualitas makanan jajan bisa terdapat dari lingkungan salah satunya dapat melalui metode pendidikan gizi untuk membantu siswa lebih cermat dan teliti dalam memilih makanan jajanan karena kurang cermatnya anak dalam memilih kualitas makanan jajanan yang kurang sehat dapat menimbulkan beberapa dampak diantaranya yaitu nafsu makan anak dapat menurun dan timbulnya beberapa penyakit seperti obesitas pada anak dan kurang gizi. Pangan jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi syarat tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi makanan yang tidak higienis, alat yang digunakan untuk mengolah makanan tidak bersih, orang yang menjual atau membuatnya tidak sehat, makanan yang terkontaminasi bakteri, hingga penggunaan bahan-bahan berbahaya seperti boraks, formalin, rhodamin B, dan methanil yellow. (BPOM, 2014).

2. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif atau proses berfikir adalah proses menerima, mengolah, sampai memahami info yang diterima. Aspeknya antara lain intelegensi, kemampuan memecahkan masalah, serta kemampuan berfikir logis. Kemampuan ini berkaitan dengan bahasa dan bisa dilatih sejak anak mulai memahami kata. Hambatan bidang kognitif bisa dilihat dari seberapa cepat atau lambat anak menangkap informasi yang diberikan, seberapa sulit anak mengungkapkan pikiran (Harlimsyah, 2007). Anak memasuki masa sekolah, mereka mulai memperoleh kemampuan untuk menghubungkan serangkaian kejadian untuk menggambarkan mental yang dapat diungkapkan secara verbal maupun simbolik. Tahap ini diistilahkan sebagai tahap operasional konkret menurut piaget. Tahap ini anak mampu menggunakan proses berpikir untuk mengalami peristiwa dan tindakan.

Anak mengembangkan pemahaman mengenai hubungan antara suatu hal dan ide. Anak mengalami kemajuan dan kemampuan untuk membuat penilaian berdasarkan apa yang dilihat (pemikiran

perseptual) sampai kemampuan untuk membuat penilaian berdasarkan alasan mereka (pemikiran konseptual). Kemampuan anak meningkat dalam menguasai simbol simbol dan menggunakan simpanan memori mereka mengenai pengalaman masa lalunya sebagai bahan evaluasi dan interpretasi masa kini. (Wong, 2008)

2.2 Jajan Sehat

2.2.1 Pengertian

FAO mendefinisikan makanan jajanan sebagai makanan dan minuman yang di sajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lainnya, yang terlebih dahulu sudah di persiapkan, 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 (BPOM, 2008).

Makanan sehat adalah makanan dalam arti yang sesungguhnya dan mampu menikmati makanan tersebut. Makanan yang sehat harus terdiri dari makanan utama dan makanan penunjang. Makanan sehat tersebut juga dikenal dengan istilah gizi seimbang, tetapi kepopulerannya sudah mulai memudar karena berbagai alasan. Makan dengan lauk pauk tahu, tempe, sepotong daging, dan serta mangkuk sayur masih belum cukup memenuhi kebutuhan gizi. Bila dilihat, menu makan tersebut sudah dianggap memenuhi kebutuhan kalori dan protein, tetapi apakah di dalamnya sudah tercakup nutrisi lain yang diperlukan tubuh (Prasetyono, 2009).

Makanan yang bersih artinya makanan yang bebas dari debu, kotoran dan bibit penyakit. Makanan yang tidak bersih dapat menyebabkan penyakit. Pengertian bahan tambahan makanan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.329/Menkes/per/XII/76, bahan aditif yang biasanya dicampurkan kedalam makanan seperti saos, cemilan berbumbu, makanan yang mengandung pemanis buatan, minuman bersoda, makanan yang tahan lama sewaktu

pengolahan makanan untuk meningkatkan mutu dari suatu makanan. Aditif makanan adalah bahan yang ditambahkan dan dicampurkan sewaktu pengolahan makanan untuk meningkatkan mutu termasuk kedalamnya yaitu Pewarna, Formalin Boraks (Badan pengawas obat dan makanan, 2007).

2.2.2 Jenis-jenis Makanan Jajanan

Jenis makanan jajanan menurut Direktorat Bina Gizi (2011): Makanan utama yang disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di tempat penjualan. Beberapa contoh jajanan yaitu gado-gado, nasi uduk, siomay, bakso, mie ayam, lontong sayur, dan lain-lain.

1. Makanan cemilan, yaitu makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan.
2. Makanan cemilan basah, seperti pisang goreng, lemper, lumpia, risoles dan lain-lain. Makanan cemilan ini dapat disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di tempat penjualan.
3. Makanan cemilan kering seperti keripik, biskuit, kue kering, dan lain-lain. Makanan cemilan ini umumnya diproduksi oleh industri pangan baik industri besar, industri kecil, dan industri rumah tangga.
4. Kelompok minuman yang biasa dijual meliputi:
 - a. Air minum, baik dalam kemasan maupun yang disiapkan sendiri
 - b. Minuman ringan, biasa dijual dalam kemasan seperti minuman teh, minuman sari buah, minuman berkarbonasi, dan lain-lain
 - c. Minuman campur, seperti es buah, es cendol, es donger, dan lain-lain

Jenis makanan atau minuman yang disukai anak-anak adalah makanan yang mempunyai rasa manis, enak dan warna-warni yang menarik dan bertekstur lembut,. Jenis makanan seperti coklat, permen, jeli, biskuit, makanan ringan, (snack) merupakan produk makanan favorit bagi sebagian besar anak-anak. Minuman yang berwarna-warni (air minum dalam kemasan maupun es sirup tanpa label), minuman jeli, es susu, minuman ringan (soft drink) dan lain-lain merupakan kelompok minuman yang disukai anak-anak (Nuraini, 2007)

2.2.3 Fungsi makanan jajanan

Febri (2010) menyatakan bahwa makanan jajanan selain berfungsi sebagai makanan selingan, berperan juga sebagai sarana peningkatan gizi masyarakat. Makanan jajanan berfungsi untuk menambah zat – zat makanan yang tidak atau kurang pada makanan utama dan lauk-pauknya. Selain itu makanan juga berfungsi antara lain:

1. Sebagai makanan selingan yang dimakan di antara waktu makanan utama
2. Sebagai makan siang terutama bagi mereka yang tidak sempat makan dirumah
3. Sebagai produk yang mempunyai nilai ekonomi bagi pedagang.

2.2.4 Manfaat / Keuntungan Kebiasaan Jajan Anak Sekolah

Irianto (2007) menyatakan bahwa pada umumnya anak-anak lebih menyukai jajanan diwarung maupun kantin sekolah daripada makanan yang telah tersedia dirumah. Manfaat/ keuntungan kebiasaan jajan anak sekolah yaitu:

1. Dapat memenuhi kebutuhan energi, karena energi dalam makanan jajanan yang dikonsumsi dibutuhkan untuk bergerak dan melakukan aktifitas fisik.
2. Mengenalkan diversifikasi (keanekaragaman) jenis makanan
3. Meningkatkan gengsi diantara teman-teman

2.2.5 Syarat Makanan Jajanan Anak Sekolah

Berdasarkan Permenkes Republik Indonesia Nomor 236/Menkes /Per/Iv/1997 syarat air, bahan makanan, bahan tambahan, dan penyajian dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Air yang digunakan dalam penanganan pangan jajanan harus air yang memenuhi standar dan persyaratan kesehatan yang berlaku bagi air bersih atau air minum dan harus dimasak sampai mendidih.
2. Bahan yang diolah menjadi pangan jajanan harus dalam keadaan baik mutunya, segar, tidak busuk dan harus bahan olahan yang terdaftar di Departemen Kesehatan, tidak kadaluwarsa, tidak cacat atau tidak rusak.

3. Penggunaan bahan tambahan pangan dan bahan penolong yang digunakan dalam mengolah pangan jajanan harus sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.
4. Bahan pangan, bahan tambahan pangan, bahan penolong pangan jajanan siap saji, dan bahan makanan yang cepat rusak harus disimpan secara terpisah.
5. Pangan jajanan yang disajikan harus dengan tempat/alat perlengkapan yang bersih, dan aman bagi kesehatan.
6. Pangan jajanan yang dijajakan harus dalam keadaan terbungkus dan tertutup.
7. Pembungkus yang digunakan dan tertutup pangan jajanan harus dalam keadaan bersih, tidak mencemari makanan dan dilarang ditiup.
8. Pangan jajanan yang diangkut, harus dalam keadaan tertutup atau terbungkus dalam wadah yang bersih dan terpisah dengan bahan mentah sehingga terlindung dari pencemaran.
9. Makanan jajanan yang siap disajikan dan telah lebih dari 6 jam apabila masih dalam keadaan baik, harus diolah kembali sebelum disajikan.

2.2.6 Ciri - ciri makanan jajanan yang sehat

1. Makanan jajanan yang segar

Cara memilih makanan atau jajanan yang segar untuk makanan yang telah diolah (digoreng, direbus, dikukus) memilih makanan baru saja dimasak (masih panas) jika sudah dingin atau disimpan, hendaknya memilih makanan yang tidak berlendir, tidak berbau asam, tidak berjamur dan rasanya masih wajar (normal). Buah yang segar memilih buah yang kulitnya masih segar atau tidak keriput, tidak busuk atau lembek. Makanan kalengan atau makanan dalam botol, pilihlah kemasan yang tidak penyok, bentuknya masih utuh, tutupnya masih disegel atau belum rusak, tidak bocor, tidak kembung, serta tanggal penggunaannya masih berlaku atau belum kadaluarsa (Anonim, 2006)

2. Makanan jajanan yang bersih

Makanan yang sehat selain keadaannya segar juga harus bersih, tidak di hinggap lalat, tidak dicemari oleh debu dan bahan-bahan pengotor lainnya. Makanan yang bersih mempunyai ciri-ciri:

- a. Bagian luarnya terlihat bersih, tidak terlihat ada kotoran yang menempel.
- b. Makanan tersebut disajikan dalam piring atau wadah tempat makanan yang tidak berdebu.
- c. Tidak terdapat rambut atau isi steples.
- d. Disajikan dalam keadaan tertutup atau dibungkus dengan plastik, bertinta, daun pisang atau lainnya.
- e. Makanan di masak, disimpan atau disajikan di tempat yang jauh dari tempat pembuangan sampah, got, dan tepi jalan yang banyak dilalui kendaraan.
- f. Makanan yang dimasak dengan peralatan yang bersih dengan menggunakan air bersih, tidak berbau atau keruh

3. Makanan jajanan yang aman

Makanan yang sehat, selain segar dan bersih juga tidak boleh mengandung bahan kimia yang berbahaya. Bahan-bahan kimia yang bisa ditambahkan kedalam makanan secara sengaja disebut bahan tambahan pangan (zat aditif pangan). Bahan kimia yang biasa ditambahkan ke dalam makanan saat pengolahan yaitu: bahan pewarna, bahan pemanis, bahan pengawet, bahan pengemulsi dan bahan penambah rasa. Bahan tambahan makanan umumnya berupa bahan-bahan kimia yang asing bagi tubuh. Oleh karena itu penggunaannya tidak boleh berlebihan, karena dapat berakibat kurang baik bagi kesehatan (Anonim 2006).

2.2.7 Dampak makanan jajanan

Adapun dampak makanan jajanan menurut Febry (2010) :

1. Bagi anak-anak sekolah, makanan jajanan merupakan perkembangan dengan beragam jenis makanan sehingga menumbuhkan kebiasaan penganeekaragaman makanan sejak kecil.

2. Makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan (termasuk dalam hal cara pengolahan makanan jajanan, penggunaan zat pewarna yang bukan perwarna makanan, cara penyajian dan lain-lain), sewaktu-waktu dapat mengancam kesehatan anak.
3. Mengakibatkan berkurangnya nafsu makan di rumah.

2.2.8 Faktor-faktor yang mempengaruhi Pemilihan Jajanan sehat pada Anak Sekolah Dasar

Pemilihan terhadap makanan adalah tindakan ukuran suka atau tidak suka terhadap jumlah makanan dan jenis makanan yang dikonsumsi selain dipengaruhi oleh kondisi sosial budaya setempat juga dipengaruhi oleh kesukaan terhadap makanan tersebut (Iraianto 2010).

Susanto (2007) menyatakan banyak alasan yang melatar belakangi kebiasaan jajanan sekolah :

1. Anak tidak sempat sarapan pagi, karena ibu tidak sempat menyiapkan makanan atau anak tidak nafsu makan pagi
2. Faktor psikologi anak melihat temannya jajan.
3. Faktor kebutuhan biologis anak yang perlu dipenuhi, walaupun di rumah sudah makan.
4. Kegiatan fisik anak sekolah memerlukan tambahan energi.

2.3 Praktek Pemilihan Jajan Sehat

2.3.1 Pengertian

Praktek adalah suatu perbuatan atau tindakan nyata, pengukurannya dapat secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dengan cara mengobservasi kegiatan yang dilakukan responden. Secara tidak langsung dengan wawancara terhadap kegiatan yang telah dilakukan responden beberapa jam, hari atau bulan yang lalu (*recall*).

2.3.2 Tingkatan dalam Praktek

1. Persepsi (*persection*)

Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktek tingkatan pertama. Misalnya, seseorang ibu dapat memilih makanan yang bergizi tinggi bagi anak balitanya.

2. Responsi terpimpin (*guide response*)

Melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang besar dan sesuai dengan contoh adalah merupakan indikator praktek tingkat dua. Misalnya, seseorang ibu dapat memasak dengan benar, mulai dari mencuci dan memotong-motongnya, lamanya memasak, menutup pancinya dan sebagainya.

3. Mekanisme (*mecanisme*)

Melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktek tingkat tiga. Misalnya, seseorang ibu yang sudah mengimunitasikan bayinya pada umur-umur tertentu, tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain.

4. Adopsi (*Adoption*)

Adaptasi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Misalnya, ibu dapat memilih dan memasak makanan yang bergizi tinggi berdasarkan berdasarkan bahan-bahan yang murah dan sederhana (Notoatmodjo, 2010)

Memperoleh data praktek yang paling akurat adalah melalui pengamatan (*observasi*). Namun dapat juga dilakukan melalui wawancara dengan pendekatan (*recall*) atau mengingat kembali perilaku yang telah dilakukan oleh responden beberapa waktu yang lalu. (Notoatmodjo, 2007)

2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi dalam Praktek Pemilihan Jajan

1. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia tengah (41-60 tahun) seseorang tinggal mempertahankan prestasi yang telah dicapai pada usia dewasa. Sedangkan pada usia tua (> 60 tahun) adalah usia tidak

produktif lagi dan hanya menikmati hasil dari prestasinya. Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang dijumpai dan sehingga menambah pengetahuan (Cuwin, 2009).

Dua sikap tradisional Mengenai jalannya perkembangan hidup :

- a. Semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang di jumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya.
- b. Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran baik fisik maupun mental. Perkiraan bahwa IQ akan menurun sejalan dengan bertambahnya usia, khususnya pada beberapa kemampuan yang lain seperti misalnya kosa kata dan pengetahuan umum. Beberapa teori berpendapat ternyata IQ seseorang akan menurun cukup cepat sejalan dengan bertambahnya usia.

2. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah segala sesuatu mengenai pengalamannya berinteraksi dengan lingkungan tersebut yang akan berpengaruh pada partisipasi seseorang. Rasa memiliki terhadap lingkungan cenderung lebih terlihat dalam partisipasinya yang besar dalam setiap kegiatan lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. (Cuwin, 2009)

3. Ketersediaan Pangan Jajan

Pangan merupakan kebutuhan pokok yang harus tersedia setiap saat, baik kuantitas maupun kualitas, aman, bergizi dan terjangkau daya beli masyarakat. Kekurangan pangan tidak hanya dapat menimbulkan dampak sosial, ekonomi, bahkan dapat mengancam keamanan sosial, sedangkan ketersediaan pangan merupakan salah satu sub sistem ketahanan pangan yang berfungsi menjamin pasokan pangan untuk

memenuhi kebutuhan penduduk dari segi kuantitas, kualitas, keragaman dan keamanannya. Peningkatan ketersediaan pangan di masyarakat dan badan ketahanan pangan melaksanakan beberapa kegiatan yaitu fasilitasi lumbung masyarakat dan pelatihan agribisnis untuk masyarakat. (Cuwin, 2009).

4. Kebijakan dari Sekolah Dasar

Kebijakan adalah aturan tertulis yang merupakan keputusan formal organisasi, yang bersifat mengikat, yang mengatur perilaku dengan tujuan untuk menciptakan tata nilai baru dalam Sekolah. Kebijakan akan menjadi rujukan utama dalam berperilaku. Kebijakan pada umumnya bersifat problem solving dan proaktif. Berbeda dengan Hukum (*Law*) dan Peraturan (*Regulation*), kebijakan lebih adaptif dan interpretatif, meskipun kebijakan juga mengatur “apa yang boleh, dan apa yang tidak boleh”. Kebijakan juga diharapkan dapat bersifat umum tetapi tanpa menghilangkan ciri lokal yang spesifik. (Dunn, 2007)

5. Kontrol Orang Tua

Kontrol orang tua merupakan suatu sikap mengarahkan anak pada kegiatan yang berorientasi pada pendidikan, mengarahkan anak untuk berfikir dan mendorong anak untuk mandiri. Orang tua yang mengarahkan anak mempersiapkan belajar disekolah dan menanamkan kebiasaan makan sehat juga merupakan implikasi pada terbentuknya pola makan sehat pada anak. Peranan ibu sangat penting untuk menentukan apa yang akan dimakan anak. Oleh karena itu pengetahuan ibu tentang nutrisi dan kesehatan sangat dibutuhkan untuk membangun pola makan sehat pada anak. Farida Rahim (2008)

2.4 Pengetahuan Mengenai Jajan Sehat

2.4.1 Pengertian

Pengetahuan mengenai makanan jajanan adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian

dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil pengetahuan dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan "What", misalnya apa air, apa manusia, apa alam dan sebagainya. Pengetahuan secara perorangan maupun bersama ternyata langsung dalam dua bentuk dasar yang sulit ditentukan mana kiranya yang paling "asli" atau mana yang paling berharga dan yang paling manusiawi. Bentuk satu adalah mengetahui saja dan untuk menikmati pengetahuan itu demi memuaskan hati manusia. (Notoatmodjo, 2007)

Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan anak 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)

Notoadmodjo (2010) menyebutkan secara garis besar pengetahuan seseorang dibagi dalam 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari, termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recaall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan anak menjelaskan secara benar tentang objek yang dikenal, dan mampu menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Komponen analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis berarti suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis adalah kemampuan untuk menyusun dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian tersebut didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2.4.2 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan Menurut Ali Khomsan, (2006):

Tingkat pengetahuan baik bila skor $>80\%$ - 100%

Tingkat pengetahuan cukup bila skor $60-80\%$

Tingkat pengetahuan kurang bila skor $<60\%$

2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut Sukanto (2006), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain :

1. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.

2. Budaya

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

3. Ekonomi

Tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi akan menambah tingkat pengetahuan.

4. Media Massa

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

5. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan lebih luas. Pengaruh informasi diantara orang yang biasanya dianggap penting oleh individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru. Pada umumnya anak cenderung untuk memiliki sikap searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

6. Pengalaman Pribadi

Jika berbagai pangan yang berbeda tersedia dalam jumlah yang cukup, biasanya orang memiliki pangan yang telah dikenal dan yang disukai. Hal tersebut disebabkan oleh :

- a. Banyaknya informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan gizi selama beberapa masa dalam perjalanan hidupnya.
- b. Kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizi ke dalam memilih makanan jajanan dan pengembangan cara pemanfaatan pangan yang sesuai. Pengalaman pribadi adalah apa yang telah ada yang sedang kita alami akan ikut membentuk

dan mempengaruhi penghayatan anak dalam memilih makanan jajanan.

2.4.4 Sikap Anak Sekolah Dalam Memilih Makanan Jajanan

Sikap pemilihan makanan jajanan merupakan hasil perubahan pada anak SD dan mengalami perubahan terus-menerus menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan tingkat budaya tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap pemilihan makanan jajanan adalah sikap dalam pemilihan makanan (Notoadmodjo, 2007). Sikap menurut Sunaryo (2006) adalah kecenderungan bertindak dari individu, berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

Sikap dapat dibagi dalam berbagai tingkatan, antara lain :

1. Menerima (*receiving*), diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
2. Merespon (*responding*), yaitu dapat berupa memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
3. Mengharagai (*valuating*), yaitu dapat berupa mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.
4. Bertanggung jawab (*responsible*) atas segala sesuatu yang telah dipilihnya (Notoatmodjo, 2007)

2.4.5 Perilaku Anak Sekolah Dalam Memilih Makanan Jajanan

Perilaku dari sudut biologi adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme yang bersangkutan, yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Sunaryo, 2006). Perilaku seseorang terdiri dari tiga bagian yaitu ranah kognitif, ranah afektif, ranah psikomotor. Perkembangannya teori Bloom ini dimodifikasi untuk pengukuran hasil

pendidikan kesehatan yaitu pengetahuan (*Knowledge*), sikap (*attitude*) dan praktek atau tindakan (*Pratice*). (Bloom dalam Notoatmodjo, 2007) yaitu:

1. *Awareness* (kesadaran), individu menyadari adanya stimulus
2. *Interest* (tertarik), individu mulai tertarik pada stimulus
3. *Evalution* (menimbang-nimbang), individu menimbang- nimbang baik dan tidak stimulus bagi dirinya.
4. *Trial* (mencoba), individu mulai mencoba perilaku baru
5. *Adaptation* (adaptasi), sikap, dan kesadarannya terhadap stimulus.

2.5 Penyuluhan Kesehatan dan Gizi

2.5.1 Pengertian

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan. Dengan demikian, masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Maulana,2009)

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan gizi secara singkat merupakan proses membantu orang lain membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Pendekatan penyuluhan gizi umumnya merupakan pendekatan kelompok. (Maulana,2009)

2.5.2 Tujuan Penyuluhan Kesehatan dan Gizi

1. Penyuluhan gizi secara umum tujuannya adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi.
2. Penyuluhan gizi secara khusus yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
3. Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
4. Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.

5. Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik (Supariasa, 2012).

2.5.3 Pendekatan Penyuluhan

1. Individu dengan metode Konsultasi (wawancara)
2. Kelompok dengan metode demonstrasi, diskusi kelompok dan ceramah
3. Massal dengan metode ceramah, poster, film dan televisi.

2.5.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi penyuluhan

Keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor penyuluh, sasaran dan proses penyuluh.

1. Faktor penyuluh misalnya kurang persiapan, kurang menguasai materi yang akan dijelaskan, penampilan kurang meyakinkan sasaran, bahasa yang digunakan kurang dapat dimengerti oleh sasaran, suara terlalu kecil dan kurang dapat didengar serta penyampaian materi penyuluhan terlalu monoton sehingga membosankan.
2. Faktor sasaran, misal tingkat pendidikan terlalu rendah sehingga tidak begitu memperhatikan pesan-pesan yang disampaikan karena lebih memikirkan kebutuhan yang lebih mendesak, kepercayaan dan adat kebiasaan yang telah tertanam sehingga sulit untuk mengubahnya, kondisi lingkungan tempat tinggal sasaran yang tidak mungkin terjadi perubahan perilaku.
3. Faktor proses misal waktu penyuluhan tidak sesuai dengan waktu yang diinginkan sasaran, tempat penyuluhan begitu ramai, dan jumlah sasaran terlalu banyak.

2.5.5 Metode Penyuluhan

Notoatmodjo (2007), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain metode penyuluhan perorangan (individual) dan Metode penyuluhan kelompok. Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya

kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Kelompok yang besar, metode akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan.

2.5.6 Metode Penyuluhan Partisipatif

1. Pengertian

Penyuluhan partisipatif adalah pendekatan edukatif yang merubah pengetahuan maupun perilaku seseorang, dengan mengajak responden berperan aktif dalam kegiatan tersebut, dengan mempraktekkan secara langsung. Mempraktekkan yaitu mengajak responden untuk maju kedepan langsung mempraktekkan pemilihan jajan sehat di sekolah dasar.

2. Kelebihan Penyuluhan partisipatif

Kelebihan penyuluhan partisipatif penyuluhan metode yang lainnya :

- a. Penyuluhan ini mengajak responden berperan aktif dalam kegiatan ini, tidak seperti metode yang lain yaitu hanya diam dan duduk ditempat.
- b. Penyuluhan ini juga memberikan praktek cara memilih jajanan sehat
- c. Penyuluhan ini merupakan rangkuman dari banyak metode yaitu ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan lain-lain.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyuluhan partisipatif (Angell 2011):

a. Usia

Faktor usia merupakan faktor yang memengaruhi sikap seseorang terhadap kegiatan-kegiatan kemasyarakatan yang ada. Mereka dari kelompok usia menengah ke atas dengan keterikatan moral kepada nilai dan norma masyarakat yang lebih mantap, cenderung lebih banyak yang berpartisipasi daripada mereka yang dari kelompok usia lainnya.

b. Jenis Kelamin

Nilai yang cukup lama dominan dalam kultur berbagai bangsa mengatakan bahwa pada dasarnya tempat perempuan adalah “di dapur” yang berarti bahwa dalam banyak masyarakat peranan perempuan yang terutama adalah mengurus rumah tangga, akan tetapi semakin lama nilai peran perempuan tersebut telah bergeser dengan adanya gerakan emansipasi dan pendidikan perempuan yang semakin baik.

c. Lamanya Tinggal

Lamanya seseorang tinggal dalam lingkungan tertentu dan pengalamannya berinteraksi dengan lingkungan tersebut akan berpengaruh pada partisipasi seseorang. Semakin lama ia tinggal dalam lingkungan tertentu, maka rasa memiliki terhadap lingkungan cenderung lebih terlihat dalam partisipasinya yang besar dalam setiap kegiatan lingkungan tersebut.

2.5.7 Metode Penyuluhan Demonstrasi (Demonstrasi Method)

1. Pengertian

Metode penyuluhan demonstrasi adalah metode penyuluhan dengan cara memperagakan barang atau benda, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang di sajikan (Martianingsih, 2007)

Penyuluhan kesehatan dengan demonstrasi juga merupakan kegiatan penyuluhan dengan tehnik ceramah menggunakan metode demonstrasi yang mengkombinasikan antara kegiatan menguraikan materi pelajaran dengan cara memperagakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan dan menunjukkan kepada masyarakat suatu proses situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik bentuk sebenarnya maupun dalam bentuk tiruan yang dipertunjukkan oleh penyuluh atau sumber belajar lain yang memahami atau ahli dalam topik bahasan yang harus di demonstrasikan sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi mau juga dan

bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

2. Tujuan

Tujuan penggunaan penyuluhan dengan metode demonstrasi menurut martianingsih (2007) yaitu mengajarkan suatu proses atau prosedur yang harus dimiliki peserta didik atau dikuasai peserta didik, mengkongkritkan informasi atau penjelasan kepada peserta didik, mengembangkan kemampuan pengamatan pandangan dan penglihatan para peserta didik secara bersama-sama. Memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran.

3. Kelebihan Metode Demonstrasi

Menurut Setyanto (2014), Menggunakan metode demonstrasi terdapat beberapa kelebihan dan kelemahan diantaranya adalah:

- a. Metode demonstrasi memiliki kelebihan atau keunggulan berupa meminimalkan kemungkinan murid melakukan kesalahan. Murid memperoleh pengalaman serta pengamatan secara langsung. Dengan kata lain, murid dapat memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang dianggap penting. Ketika seseorang murid memiliki keraguan dalam demonstrasi suatu pelajaran, maka ia dapat bertanya langsung kepada guru.
- b. Perhatian murid dapat terpusat sepenuhnya pada pokok bahasan yang diperagakan. memberikan pengalaman praktis yang dapat membentuk ingatan kuat dan keterampilan murid dalam berbuat. Manfaat lain metode ini ialah dapat menghindarkan murid dari mengambil keputusan atau kesimpulan secara keliru. Sebab, murid mengamati jalannya demonstrasi atau peragaan secara langsung.
- c. Membantu anak memahami dengan jelas jalannya suatu proses kegiatan pembelajaran serta memudahkan guru menjelaskan berbagai materi. Selain itu, metode ini berguna memperbaiki kesalahan-kesalahan dari metode ceramah melalui pengamatan dan pengadaan contoh kongkret berupa objek yang sebenarnya.

2.5.8 Metode Ceramah Tanya Jawab

1. Pengertian

Metode ceramah merupakan strategi dimana guru memberi presentasi lisan dan peserta didik dituntut menanggapi atau mencatat penjelasan guru, supaya lebih hidup. Metode ceramah dapat diselingi dengan tanya jawab. Ceramah digunakan untuk menjelaskan informasi dalam waktu singkat atau untuk mengawali dan menjelaskan tugas belajar (Mulyatiningsih, 2012). Pembicaraan atau komunikasi hanya searah yakni dari guru ke para siswa. Akibat dari adanya kenyataan ini, adalah pendidik haruslah memiliki keterampilan menjelaskan (*explaining skills*), dan pendidik memiliki kemampuan memilih dan menggunakan alat bantu instruksional yang tepat dan potensi untuk meningkatkan ceramah. Guru yang hendak menggunakan metode ceramah saat menyampaikan materi harus memiliki beberapa kompetensi.

2. Tujuan

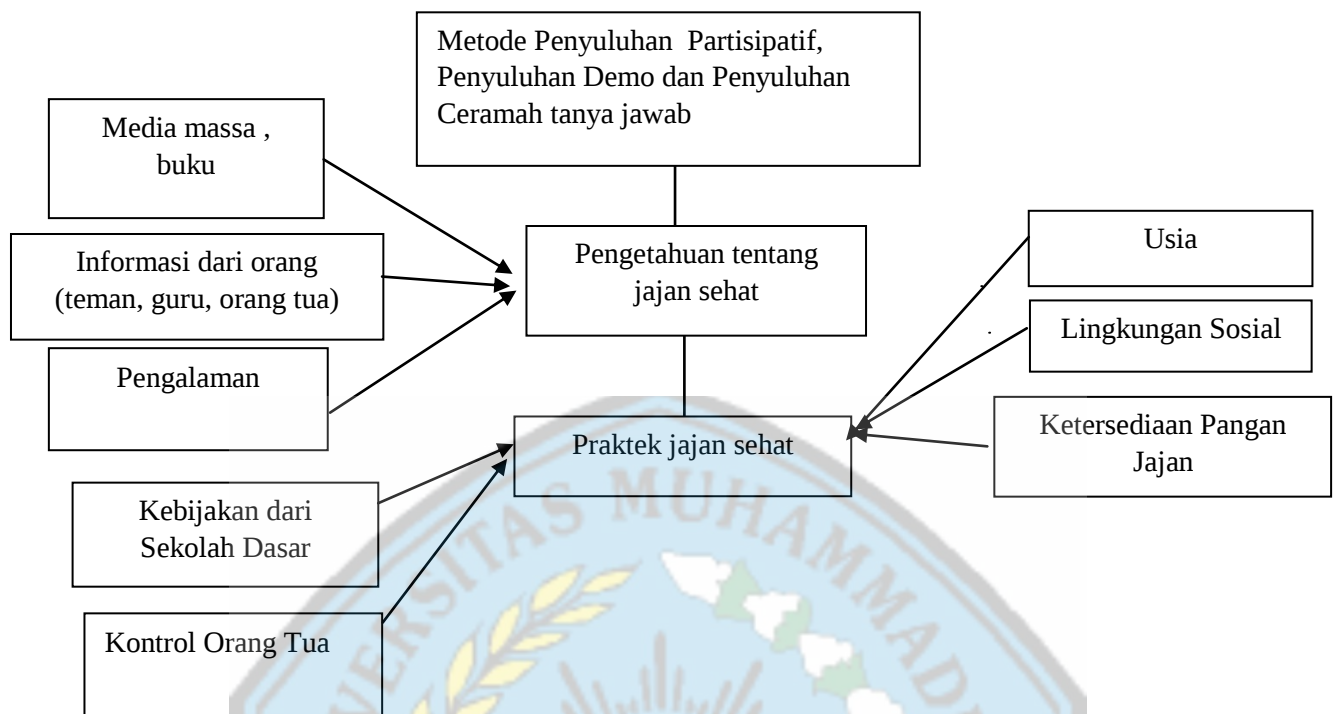
Metode ceramah dapat bekerja dengan baik sehingga murid dapat menangkap dan memahami pesan yang disampaikan oleh sang guru. Kompetensi pokok yang harus dikuasai, yaitu teknik berceramah yang mampu mengurangi kobosanan didalam kelas memberikan ilustrasi sesuai bahan ajar, menguasai materi pelajaran, menjelaskan pokok-pokok bahan ajar secara sistematis, serta menguasai aktivitas seluruh murid didalam kelas.

3. Kelebihan Metode Ceramah

Menurut Setyanto (2014), berikut ini adalah beberapa kelebihan yang diperoleh guru saat menggunakan metode ceramah dalam penyampaian materi didalam wilayah pembelajaran.

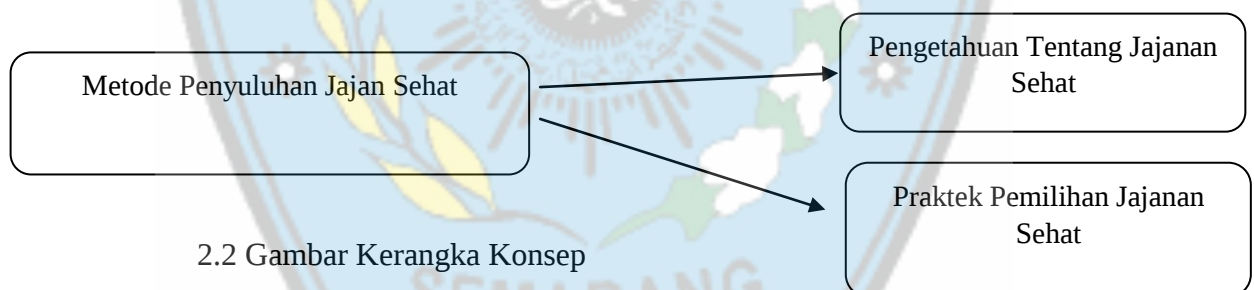
- a. Menghemat waktu dan biaya
- b. Menjelaskan lebih banyak hal kepada murid
- c. Memudahkan guru dalam menyusun rencana pembelajaran

2.6 Kerangka Teori



2.1 Gambar Kerangka Teori

2.7 Kerangka Konsep



2.2 Gambar Kerangka Konsep

2.8 Hipotesis

2.8.1 Ada perbedaan pengetahuan tentang jajan sehat antara metode penyuluhan partisipatif, metode penyuluhan demonstrasi dan metode penyuluhan ceramah tanya jawab

2.8.2 Tidak ada perbedaan praktek pemilihan jajan sehat antar metode penyuluhan partisipatif, metode penyuluhan demonstrasi dan metode penyuluhan ceramah tanya