

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

Anak sekolah menurut definisi WHO (World Health Organization) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun. Menurut Supraisa (2016), Anak 6 - 12 tahun yang sehat mempunyai ciri-ciri yakni banyaknya bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat. Anak pada usia sekolah sedang dalam masa perkembangan di mana mereka sedang dibina untuk mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungan, peningkatan berbagai kemampuan dan berbagai perkembangan lain yang membutuhkan fisik yang sehat, maka perlu masyarakat atau kelompok di mana anak berada, akan sangat memengaruhi kebiasaan makan, selera dan daya terima anak akan suatu makanan.

Pola jajan juga dapat memberikan kontribusi terhadap status gizi anak apabila jenis jajan yang dikonsumsi berkualitas dari segi jenis dan kandungan gizinya. Anak-anak pada masa ini masih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Try, 2020). Pada umur ini anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak. Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi. Anak sekolah membutuhkan gizi yang baik untuk menunjang pertumbuhan anak dan kegiatan belajar di sekolah. Gizi yang baik sangat mempengaruhi daya konsentrasi dan kecerdasan anak dalam menerima dan menyerap setiap ilmu yang didapat di sekolah (Angraini dan Septia, 2017).

B. Kebiasaan Jajan

Kebiasaan jajan merupakan kegiatan membeli makanan jajanan sebagai pengganti sarapan, sebagai selingan makanan diantara waktu makan utama atau sebagai makan siang. Saat ini beragam jenis makanan jajanan anak

sekolah dasar yang dijual di lingkungan sekolah terutama di kantin yang dapat menarik perhatian anak usia sekolah (Paratmanitya & Aprilia, 2016).

C. Makanan Jajanan

1. Definisi Makanan Jajanan

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003, makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/restoran dan hotel.

2. Jenis Makanan Jajanan

Jenis makanan jajanan menurut Mulyati (2003) dalam Febry (2010) dibagi menjadi 4(empat) kelompok, yaitu:

- a. Makanan utama, seperti rames, nasi pecel, bakso, mie ayam dan sebagainya
- b. Snack atau penganan seperti kue-kue, onde-onde, pisang goreng dan sebagainya
- c. Golongan minuman seperti cendol, es krim, es teler, es buah, es teh, dawet dan sebagainya
- d. Buah-buahan segar

3. Fungsi Makanan Jajanan

Menurut F. Febry (2010) Makanan jajanan selain berfungsi sebagai makanan selingan, juga berperan sebagai sarana peningkatan gizi masyarakat. Makanan jajanan sering berfungsi untuk menambah zat-zat makanan yang tidak atau kurang pada makanan utama dan lauk-pauknya. Makanan jajanan juga berfungsi, antara lain:

- a. Sebagai sarapan pagi
- b. Sebagai makanan selingan yang dimakan diantara waktu makan makanan utama
- c. Sebagai makan siang terutama bagi mereka yang tidak sempat makan di rumah
- d. Sebagai penyumbang zat gizi dalam menu sehari-hari terutama bagi mereka yang berada dalam masa pertumbuhan.
- e. Sebagai produk yang mempunyai nilai ekonomi bagi para pedagang.

D. Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan

Perilaku pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan perilaku dari kebiasaan jajan. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku pemilihan makanan jajanan yaitu :

1. Pengetahuan

Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan jajan anak sekolah. Anak sekolah yang mempunyai pengetahuan kurang baik, maka perilaku konsumsi makanan jajan juga kurang baik. Solihin (2005) mengungkapkan bahwa pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Untuk pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari diri sendiri berdasarkan hasil belajarnya maupun pengalamannya sedangkan secara eksternal merupakan pengetahuan yang berasal dari luar atau berasal dari orang lain atau informasi yang didapatkan dari media massa maupun berasal dari lingkungan yang secara tak langsung dapat berpengaruh kepada pengetahuan anak itu sendiri.

Menurut penelitian Nelly Afni (2017) pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan anak sekolah. Kurangnya pengetahuan dapat diakibatkan karena kurangnya penyuluhan tentang gizi dan makanan jajanan di Sekolah tersebut.

Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam memilih makanan jajanan yang baik. Menurut Yusuf, dkk (2008) dalam Lumalang (2015), pengetahuan gizi sendiri sangat perlu dimiliki oleh setiap orang atau masyarakat karena kesalahan dalam memilih makanan akan berdampak buruk pada kesehatan. Dampak dari kesalahan tersebut tidak hanya dirasakan seketika setelah kita mengonsumsi makanan tertentu, namun bisa juga dampak tersebut muncul setelah kita mengonsumsi makanan dalam jangka waktu yang lama.

2. Lingkungan

Faktor lingkungan juga menjadi faktor yang dominan dalam pemilihan jajanan anak. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi pemilihan jajanan anak antara lain :

a. Faktor Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya meningkat seiring bertambahnya usia dan mempengaruhi sikap dan pemilihan makanan. Anak-anak cenderung memilih makanan berdasarkan pilihan makanan temannya atau mengikuti makanan yang dipilih temannya. Ketika berada di sekolah, anak-anak mudah terpengaruh oleh temannya. Pemilihan makanan pada anak di rumah cenderung berdasarkan makanan yang dimakan temannya di sekolah. Anak-anak antusias mencoba makanan yang baru yang dimakan oleh temannya.

b. Faktor Media

Iklan makanan memiliki potensi untuk menyampaikan pengaruh yang kuat dalam konsumsi makanan. Pesan yang ditampilkan melalui media elektronik maupun cetak sering memengaruhi konsumsi makanan.

Penelitian Anggiruling, dkk (2019) menunjukkan jajanan-jajanan yang sudah sangat siswa kenal menjadi faktor penentu siswa dalam memilih jajanan. Anak-anak cenderung akan memilih makan yang sudah sangat dikenal untuk dikonsumsi. Anak sering menonton TV kemudian tertarik pada iklan yang sering muncul dan ingin mencobanya. Anak-anak menghabiskan waktu lebih banyak untuk menonton TV dibandingkan dengan keluarga. Hal ini memberikan perubahan pada perilaku anak. Anak-anak cenderung menginginkan makanan yang iklannya menarik.

c. Faktor Orang tua

Selain faktor di atas, anak-anak cenderung mempertimbangkan anjuran orang tua dalam memilih jajan. Penelitian Aulia dan Yuliati, tahun 2018 menunjukkan bahwa faktor orang tua mempengaruhi seseorang dalam pemilihan jajanan. Faktor orang tua yang berpengaruh yaitu dari pola asuh terhadap anak Bimbingan orang tua juga diperlukan agar anak dapat memilih makanan yang sehat ketika anak membeli makan di luar rumah. Anak cenderung memilih makanan yang dianjurkan orang tua. Hal ini berkaitan dengan kemampuan orang tua dalam meyakinkan anak untuk mengikuti anjuran orang tua dalam memilih jajanan.

Penelitian Faught et al., tahun 2015 menunjukkan sebagian besar orang tua peduli terhadap asupan anak dan memberikan anjuran kepada anak untuk makan makanan yang sehat. Anak-anak dari orang tua yang peduli terhadap asupan anak memiliki kualitas asupan yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak dari orang tua kurang peduli terhadap asupan anak-anak. Penelitian Murni et al., tahun 2016 menunjukkan frekuensi jajan yang tinggi dapat dikarenakan pemberian uang saku yang besar oleh orang tua yang berpenghasilan tinggi.

3. Karakteristik Jajanan

Faktor karakteristik dari jajanan juga menjadi faktor dalam pemilihan jajanan anak. Anak-anak cenderung melihat harga, tekstur makanan, warna dan bahkan porsi sebelum membeli jajanan. Teori Contento mengenai determinan *food choice* yang menyatakan bahwa sebagian orang akan memilih makanan berdasarkan tekstur dan rasa makanan. Respon sensoris-afektif terhadap penglihatan, pengecap dan tekstur makanan merupakan pengaruh utama pada preferensi makanan dan pilihan makanan.

Karakteristik jajanan yang memiliki porsi makan yang besar akan menjadi pertimbangan bagi anak-anak dalam memilih makanan untuk dikonsumsi. Harga juga menentukan pemilihan pangan dan pola makan. Harga yang murah, porsi yang besar dan rasa yang enak menjadi dasar pertimbangan jajan anak karena semakin murah harga jajanan anak-anak dapat membeli jajanan yang lebih banyak jenisnya. Jajanan anak-anak berkisar 500-5000. Semakin murah jajanan anak akan semakin dapat membeli banyak jajanan. Jajanan yang murah seperti gorengan, telur gulung, cilok, dll. Penelitian Febrianto, tahun 2016 menunjukkan seorang pembeli makanan cenderung memilih makanan yang harganya murah walaupun mutu dan kualitasnya rendah.

E. Asupan Zat Gizi Makro

Asupan zat gizi makro merupakan kemampuan seseorang untuk mengkonsumsi suatu makanan. Zat Gizi Makro adalah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi.

1. Protein

Kata protein berasal dari bahasa Yunani “protos” yang berarti yang paling utama. Protein dikaitkan dengan berbagai bentuk kehidupan, salah satunya adalah enzim yang dibuat dari protein. Tidak ada kehidupan tanpa adanya enzim yang terdapat dalam berbagai jenis dan fungsi yang berbeda di dalam tubuh manusia. (Damayanti, 2017).

Protein dari makanan yang di konsumsi sehari-hari dapat berasal dari hewani maupun nabati. Rata – rata angka kecukupan protein bagi masyarakat Indonesia sebesar 57 gram per orang per hari pada tingkat konsumsi. Makanan sumber protein berasal dari hewan maupun tumbuh – tumbuhan. Bahan makanan sumber protein hewani mengandung semua jenis asam amino esensial, sedangkan bahan makanan sumber protein nabati rendah kandungan beberapa jenis asam amino esensial. Contoh makanan sumber protein hewani adalah telur, daging, ayam, dan ikan, sedangkan contoh bahan makanan sumber protein nabati adalah kacang – kacangan, tempe, tahu, dan oncom (Damayanti, 2017).

2. Lemak

Lemak atau lipid adalah zat gizi yang juga menghasilkan energi untuk tubuh. Lemak banyak ditemukan pada sumber hewani dan nabati. Fungsi lemak adalah sebagai sumber energi, pembawa vitamin larut lemak, sumber asam lemak esensial, sebagai pelindung bagian tubuh, memberi rasa kenyang, penghemat protein, dan memelihara suhu tubuh. Lemak juga dipercaya mampu menjadi zat anti peradangan dan dapat menurunkan risiko penyakit kanker. Adapun sumber lemak nabati dan hewani dapat ditemukan di alpukat, kacang-kacangan, ikan, telur, dan masih banyak lagi.

3. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan komponen zat gizi yang tersusun atas atom karbon, hidrogen, dan oksigen. Karbohidrat dikelompokkan ke dalam tiga kelompok besar, yaitu monosakarida, oligosakarida, dan polisakarida. Karbohidrat dalam makanan merupakan zat gizi yang cepat mensuplai energi sebagai bahan bakar untuk tubuh, terutama jika tubuh dalam keadaan lapar. Makanan yang merupakan sumber karbohidrat di antaranya adalah sereal, umbi-umbian, dan buah-buahan

F. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status Gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa dkk, 2013). Status gizi adalah indikator kualitas suplai makanan sehari-hari (Banowati, 2014).

Menurut Kaluku, K. (2023), penilaian status gizi dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi secara langsung meliputi antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung meliputi Survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi.

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik.

1) Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi maka antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat usia dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh (Supariasa, dkk 2013).

Berdasarkan Permenkes RI Nomor 2 tahun 2020, standar antropometri anak didasarkan pada parameter berat badan dan panjang badan/tinggi badan yang terdiri atas 4 (empat) indeks, meliputi :

- a) Berat Badan menurut Umur (BB/U)
- b) Panjang/Tinggi badan menurut Umur (PB/U atau TB/U)
- c) Berat Badan menurut Panjang/Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB)
- d) Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Dalam menentukan klasifikasi status gizi anak harus ada ukuran atau ambang batas (z-score).

2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi terkait ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat dari jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid (Supariasa, dkk 2013).

3) Biokimia

Merupakan pemeriksaan spesimen yang dilakukan pada darah, urine, tinja. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan nutrisi yang lebih parah lagi banyak gejala klinis yang kurang spesifik maka penentuan kimla faal dapat lebih banyak menolong untuk manentukan diagnosis atau kekurangan kelebihan gizi yang spesifik (Supariasa, dkk 2013)

4) Biofisik

Metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dengan melihat perubahan struktur jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian rabun senja epidemik cara yang digunakan. adalah tes adaptasi gelap (Supariasa, dkk 2013).

b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

1) Survel Konsumsi Pangan

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. Survei ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi (Supariasa. dkk 2013)

2) Statistik Vital

Adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan usia, angka kesakitan dan kematian penyebab tertentu, dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat (Supariasa, dkk 2013).

3) Faktor Ekologi

Faktor ekologi merupakan sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik biologis dan lingkungan budaya, Jumlah makanan yang tersedia sangat bergantung pada keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dll. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi (Supariasa, dkk 2013).

2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi status gizi

Tiga penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi adalah kecukupan konsumsi pangan, aktivitas fisik, dan status kesehatan/kejadian infeksi yang saling mempengaruhi dan berinteraksi (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS), 2021).

Status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga terkait dengan penyakit infeksi. Seseorang yang baik dalam mengonsumsi makanan dapat menjadi rentan terhadap gizi kurang jika sering mengalami diare atau demam.

Sementara itu, faktor tidak langsung yang mempengaruhi pola konsumsi adalah zat gizi dalam makanan, adanya program pemberian makan di luar keluarga, kebiasaan makan, dan faktor-faktor seperti daya beli keluarga, pemeliharaan kesehatan, lingkungan fisik, dan sosial yang mempengaruhi penyakit infeksi (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016).

G. Kerangka Konsep



