

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Anak Usia Sekolah Dasar**

Siswa sekolah dasar adalah individu yang berusia antara 6 sampai 12 tahun yang sedang menjalani proses pendidikan formal dengan didukung oleh beberapa mata pelajaran yang bersifat eksak, non eksak, dan juga keterampilan dasar lainnya. Anak sekolah dasar juga merupakan individu yang sedang memasuki proses tahap perkembangan yang sangat penting, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pada masa ini, mereka sangat aktif dalam mencari pengalaman baru dan informasi untuk membentuk karakter dan pola pikir mereka. Oleh karena itu, orang tua, guru, maupun orang dewasa yang disekitar mereka, perlu memberikan perhatian yang cukup pada perkembangan anak-anak tersebut dalam bentuk pembinaan, arahan, dan bimbingan yang tepat sesuai dengan kebutuhan mereka, dengan demikian pembentukan pola pikir dan karakter mereka sejak dini dapat terbantu (Christy et al., 2024). Anak sekolah dasar yang berusia diantara 6-11 tahun berada pada fase kanak-kanak tengah (Sumantri, 2014: 99).

Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan seriasi, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu. Anak usia SD (6-12 tahun) disebut sebagai masa anak-anak (middle childhood). Pada masa inilah disebut sebagai usia matang bagi anak-anak untuk belajar. Hal ini dikarenakan anak-anak menginginkan untuk menguasai kecakapan-kecakapan baru yang diberikan oleh guru di sekolah, bahwa salah satu tanda permulaan periode bersekolah ini ialah sikap anak terhadap keluarga tidak lagi egosentris melainkan objektif dan empiris terhadap dunia

luar.

Anak sekolah dasar biasanya memiliki kebiasaan jajan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pengaruh iklan dan media sangat besar, karena anak-anak sering terpapar iklan makanan ringan di televisi dan media sosial yang menarik perhatian mereka dengan karakter kartun, warna cerah, dan promosi menarik. Interaksi dengan teman sebaya di sekolah juga memainkan peran penting. Jika banyak teman mereka sering membeli jajanan tertentu, anak-anak cenderung mengikuti kebiasaan tersebut untuk bersosialisasi dan merasa bagian dari kelompok. Ketersediaan jajanan di sekitar lingkungan sekolah menambah frekuensi kebiasaan ini, karena banyak sekolah dikelilingi pedagang kaki lima yang menjual berbagai macam makanan ringan dengan harga terjangkau (Syawitri & Sefrina, 2022).

Kebiasaan makan dan preferensi makanan yang diajarkan di rumah juga berpengaruh besar. Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi makanan ringan di rumah cenderung melanjutkan kebiasaan tersebut di sekolah, terutama jika orang tua memberi uang jajan secara rutin. Selain itu, setiap anak memiliki preferensi pribadi terhadap rasa dan jenis makanan tertentu, yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman makan sebelumnya dan kecenderungan alami mereka terhadap rasa tertentu. Faktor-faktor sosial dan lingkungan ini saling berinteraksi, membentuk kebiasaan jajan anak sekolah dasar yang kompleks dan beragam (Christy et al., 2024).

## **B. Kebiasaan Jajan**

Pengertian kebiasaan merupakan suatu pekerjaan atau hal yang dapat dilakukan secara teratur dan terlatih sehingga membentuk suatu kebiasaan. Djali (2015:128) menyatakan "Kebiasaan merupakan cara bertindak yang diperoleh melalui belajar secara berulang-ulang, yang pada akhirnya menjadi menetap dan bersifat otomatis. Kebiasaan jajan merupakan kebiasaan anak sekolah membeli makanan di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah berupa makanan maupun minuman yang dikonsumsi di luar waktu makan utama.

Kebiasaan makan merupakan cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang didasari pada latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup. Anak usia sekolah mempunyai kebiasaan makan makanan jajanan. Kebiasaan jajan cenderung menjadi bagian budaya dalam suatu keluarga. bahwa pola makan anak usia sekolah, terutama kebiasaan memilih dan mengonsumsi makanan jajanan, tercermin dari nilai-nilai, norma, dan praktik yang diterapkan dalam lingkungan keluarga mereka. Ini mencerminkan bagaimana budaya keluarga dapat mempengaruhi pilihan makanan dan pola makan anak(Nashiha et al., 2019).

Dalam keluarga di mana kebiasaan jajan telah menjadi bagian dari budaya, makanan jajanan dianggap sebagai sesuatu yang biasa atau bahkan dihargai sebagai bagian dari tradisi atau kesenangan keluarga. Contohnya, ada tradisi untuk membeli makanan jajanan setelah sekolah atau selama perjalanan pulang. Orang tua atau anggota keluarga lainnya mungkin juga mengenalkan anak-anak pada makanan jajanan yang mereka kenal dari masa kecil mereka sendiri, menjadikannya sebagai bagian yang penting dari interaksi sosial dan budaya dalam keluarga(Nashiha et al., 2019).

Selain itu, budaya keluarga juga dapat mempengaruhi preferensi dan kebiasaan makan anak-anak. Misalnya, jika dalam keluarga ditekankan bahwa makanan jajanan adalah hadiah atau bentuk kenyamanan, anak-anak mungkin cenderung mencari makanan jajanan sebagai hiburan atau hadiah ketika mereka merasa senang atau stres. Selain itu, kebiasaan makan makanan jajanan juga dapat menjadi bagian dari ritual atau acara tertentu dalam keluarga, seperti merayakan keberhasilan akademis dengan membelikan makanan jajanan favorit anak(Nashiha et al., 2019).

Dalam budaya keluarga yang lebih sehat, terdapat penekanan pada pemilihan makanan jajanan yang bergizi dan seimbang, sehingga anak-anak tumbuh dengan kebiasaan makan yang lebih sehat. Namun, dalam budaya keluarga di mana makanan

jajanan yang tidak sehat dianggap sebagai norma, dapat menimbulkan tantangan untuk mengubah pola makan anak-anak menjadi lebih sehat. Dengan demikian, pengaruh budaya dalam keluarga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak, termasuk kebiasaan jajan. Untuk mempromosikan pola makan yang lebih sehat pada anak usia sekolah, penting untuk memahami dan mengakui peran budaya dalam keluarga serta membangun pendekatan yang holistik dan berbasis budaya untuk mendukung pilihan makanan yang sehat dan bergizi (Nashiha et al., 2019).

Makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan dan gizi akan mengancam kesehatan anak seperti keracunan makanan jajanan (Nashiha et al., 2019) kebiasaan jajan merupakan kecenderungan seseorang, khususnya anak usia sekolah, untuk memilih dan mengonsumsi makanan atau minuman di luar waktu makan utama, seringkali dalam bentuk camilan atau makanan ringan. Makanan jajanan ini sering kali diambil dari pedagang kaki lima, warung, atau toko kelontong di sekitar sekolah atau tempat-tempat umum lainnya. Kebiasaan jajan sering terjadi di antara anak-anak karena ketersediaan, aksesibilitas, dan daya tarik dari makanan jajanan tersebut, serta sebagai bagian dari interaksi sosial dan budaya sehari-hari (Nashiha et al., 2019).

Sarapan adalah salah satu waktu makan yang paling penting dalam sehari, terutama bagi anak usia sekolah. Sarapan memberikan energi yang dibutuhkan untuk memulai hari, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kinerja kognitif di sekolah. Anak-anak yang sarapan cenderung memiliki tingkat kehadiran yang lebih baik di sekolah dan performa akademis yang lebih baik secara keseluruhan (Fauziyah et al., 2022).

Sarapan juga memberikan kesempatan untuk mengonsumsi zat gizi makro yang penting, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Sarapan yang seimbang dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi

anak, memberikan energi yang stabil sepanjang hari, dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Sumber karbohidrat kompleks seperti roti gandum, sereal, atau oatmeal pada sarapan memberikan energi yang bertahan lebih lama dan mencegah penurunan gula darah yang tiba-tiba. Protein dari telur, susu, atau sumber protein lainnya membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, serta membuat perasaan kenyang lebih lama sehingga mengurangi keinginan untuk ngemil di antara waktu makan. Lemak sehat seperti yang ditemukan dalam alpukat, kacang-kacangan, atau minyak zaitun dapat membantu meningkatkan penyerapan vitamin dan mineral, serta memberikan rasa kenyang yang tahan lama (Fauziah et al., 2022).

Sarapan yang seimbang dan berkualitas penting untuk memastikan anak-anak mendapatkan zat gizi makro yang cukup untuk mendukung aktivitas harian mereka, termasuk belajar di sekolah. Ini juga membantu membentuk kebiasaan makan yang sehat sepanjang hidup. Oleh karena itu, penting untuk mendorong praktik sarapan yang sehat dan memberikan akses mudah ke makanan sarapan yang bergizi bagi anak usia sekolah (Fauziah et al., 2022).

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi kebiasaan jajan anak di antaranya adalah:

1. Uang Saku

Ketika uang saku anak banyak, ada beberapa kemungkinan dampak yang dapat terjadi pada kebiasaan jajan mereka. Pertama, anak cenderung memilih jajanan yang lebih mahal atau lebih sering membeli jajanan karena merasa memiliki dana yang cukup untuk itu. Mereka juga mungkin lebih tergoda untuk membeli jajanan yang lebih berlebihan karena merasa memiliki keleluasaan finansial yang lebih besar. Di sisi lain, ketika uang saku anak sedikit, kebiasaan jajan mereka bisa mengalami perubahan yang signifikan. Anak mungkin lebih mempertimbangkan pilihan jajanan yang lebih terjangkau secara finansial. Mereka juga dapat belajar untuk lebih mengontrol pengeluaran dan membuat

keputusan yang lebih bijak dalam memilih jajanan.

## 2. Ketersediaan Jajan

Ketersediaan jajan merujuk pada seberapa banyak pilihan makanan jajanan yang tersedia di sekitar lingkungan anak, seperti di sekitar sekolah, taman bermain, atau tempat-tempat umum lainnya. Semakin banyak variasi dan jenis makanan jajanan yang tersedia, semakin besar kemungkinan anak untuk memilih dan mengonsumsi makanan tersebut (Nasution et al., 2022).

Selain itu, ketersediaan juga mencakup aksesibilitas fisik terhadap makanan jajanan, seperti seberapa dekat lokasi penjual makanan jajanan dengan sekolah. Aksesibilitas yang mudah membuat anak lebih mungkin untuk memilih dan membeli makanan jajanan secara spontan (Nasution et al., 2022).

## 3. Kesadaran Gizi

Kesadaran gizi mencakup pengetahuan dan pemahaman anak tentang pentingnya nutrisi dan nilai gizi dalam makanan. Anak-anak yang memiliki kesadaran gizi yang tinggi mungkin lebih mampu mengidentifikasi makanan yang sehat dan mengerti dampak kesehatan dari makanan yang mereka konsumsi. Anak-anak dengan kesadaran gizi yang baik cenderung memilih makanan jajanan yang lebih sehat, seperti buah-buahan segar, sayuran, atau camilan yang rendah gula, lemak, dan garam. Mereka juga mungkin lebih memperhatikan label gizi dan mencari makanan yang kaya akan nutrisi. Kesadaran gizi juga dapat mendorong anak-anak untuk mengembangkan perilaku konsumsi yang berkelanjutan, seperti membatasi konsumsi makanan tinggi gula atau lemak jenuh, dan memilih makanan yang memenuhi kebutuhan gizi mereka (Syawitri & Sefrina, 2022).

## 4. Pengaruh Teman

Anak-anak cenderung meniru atau terpengaruh oleh pilihan makanan teman-teman mereka. Jika mereka melihat teman-teman mereka memilih atau

mengonsumsi suatu jenis makanan jajanan, mereka cenderung untuk ikut serta dan memilih makanan yang sama. Selain itu, pengaruh sosial dari teman-teman juga dapat memengaruhi persepsi dan preferensi anak terhadap makanan jajanan. Anak-anak mungkin merasa lebih termotivasi untuk mencoba makanan yang disukai atau dikonsumsi oleh teman-teman mereka agar merasa lebih diterima atau termasuk dalam kelompok sosial mereka (Nasution et al., 2022).

### **C. Perilaku Pemilihan Makanan Jajan**

Berdasarkan artinya perilaku adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan bentuk tanggapan dari makhluk hidup untuk merespon rangsangan dari luar tubuh. Namun jika ditinjau dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk hidup mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku karena mereka mempunyai aktivitas masing-masing. Dari beberapa pandangan tersebut perilaku berarti merupakan kegiatan atau aktivitas yang didapat dari tanggapan terhadap rangsangan lingkungan sekitar (Kurniawan et al., 2018).

Kebiasaan mencakup tindakan yang dilakukan secara otomatis atau berulang karena sudah menjadi bagian dari rutinitas atau kebiasaan sehari-hari. Sementara itu, pemilihan jajan lebih mengacu pada proses aktif dan sadar dalam memilih jenis, jumlah, dan waktu konsumsi makanan ringan berdasarkan faktor-faktor seperti preferensi pribadi, situasi, ketersediaan, dan pertimbangan Kesehatan. Perilaku jajan dan pilihan jajan anak pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh orang tua, teman sebaya, dan ketersediaan jajanan di sekolah. Orang tua, guru dan masyarakat bertanggung jawab terhadap situasi saat anak memilih jajan di sekolah, baik dari jenis jajan yang di beli jumlah jajan yang dibeli dan waktu mereka membeli jajanan. Dibutuhkan perilaku positif

baik dari guru dan orang tua secara berkelanjutan untuk memberikan contoh perilaku jajan yang sehat selain itu orang tua dan guru juga wajib memberikan wawasan, bimbingan dan nasihat supaya anak memilih jajanan yang baik dan sehat saat mereka diluar rumah (Kurniawan et al., 2018).

Perilaku jajan dan pilihan jajan anak pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh orang tua, ketertarikan anak terhadap jajanan di sekolah. Orang tua, dan guru bertanggung jawab terhadap situasi saat anak memilih jajan di sekolah, baik dari jenis jajan yang di beli jumlah jajan yang dibeli dan waktu mereka membeli jajanan. Dibutuhkan perilaku positif baik dari guru dan orang tua secara berkelanjutan untuk memberikan contoh perilaku jajan yang sehat selain itu orang tua dan guru juga wajib memberikan wawasan, bimbingan dan nasihat supaya anak memilih jajanan yang baik dan sehat saat mereka diluar rumah (Kurniawan et al., 2018).

Ketertarikan pada jajan sering kali dipengaruhi oleh daya tarik visual dan sensori dari makanan tersebut. Misalnya, makanan jajanan yang berwarna-warni, menarik, atau memiliki aroma yang menggugah selera dapat meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan tersebut (Nasution et al., 2022).

Promosi yang dilakukan oleh penjual makanan jajanan, baik melalui iklan, penempatan strategis, atau penawaran khusus, juga dapat meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan jajanan. Branding yang kuat atau popularitas dari suatu merek makanan jajanan juga dapat memengaruhi preferensi anak terhadap makanan tersebut (Nasution et al., 2022).

Hygiene sanitasi juga di perlukan dalam hal memilih jajanan sehat dan bersih. Hygiene sanitasi adalah praktik-praktik yang bertujuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, terutama melalui tindakan seperti mencuci tangan secara teratur. Dalam konteks memilih jajanan, praktik-praktik hygiene sanitasi sangat penting untuk mengurangi risiko infeksi dan penyakit yang dapat disebabkan oleh konsumsi makanan

yang terkontaminasi. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum dan setelah mengonsumsi makanan sangat penting untuk menghilangkan kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan penyakit. Ini adalah langkah pertama dalam mencegah kontaminasi makanan dan menjaga kesehatan tubuh (Trigunarso, 2020).

Memilih jajanan yang disajikan dalam kondisi bersih dan higienis merupakan langkah penting untuk mengurangi risiko terpapar kuman dan bakteri yang berpotensi menyebabkan penyakit. Pastikan jajanan disiapkan dan disajikan dengan cara yang higienis, menggunakan peralatan dan wadah yang bersih. Lingkungan tempat jajanan disiapkan dan dijual juga harus tetap bersih dan terjaga kebersihannya. Hal ini termasuk menjaga kebersihan area memasak, peralatan masak, dan wadah penyimpanan makanan untuk mencegah kontaminasi silang dan penyebaran penyakit. Selain itu, menjaga kesehatan pribadi seperti menjaga kebersihan tubuh dan menggunakan pakaian yang bersih juga merupakan bagian dari praktik hygiene sanitasi yang penting dalam mencegah penyebaran penyakit melalui makanan (Trigunarso, 2020).

Dengan mempraktikkan praktik hygiene sanitasi yang baik, seperti mencuci tangan secara teratur dan memilih jajanan yang bersih dan sehat, kita dapat membantu melindungi diri kita sendiri dan orang lain dari risiko infeksi dan penyakit yang terkait dengan konsumsi makanan. Ini adalah langkah-langkah sederhana namun penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan kita sehari-hari (Trigunarso, 2020).

Menurut Candrarini Putri (2017) jajanan yang aman sebaiknya menyediakan dari rumah karena sudah mengetahui kualitas dari makanan tersebut dan kandungan gizinya, namun bila terpaksa harus membeli, berikut ini tips yang dapat dilakukan :

1. Sebaiknya membawa bekal dari rumah karena bisa mengontrol tentang kualitas makanan yang di bawa
2. Memilih pangan dalam kondisi baik
3. Belilah makanan di tempat yang bersih

4. Memilih pangan dalam keadaan tertutup
5. Hindari jajanan warna mencolok, rasa dan aroma menyengat
6. Memperhatikan kualitas makanan
7. Mengamati label makanan, meliputi nama panganolahan, daftar bahan yang di gunakan, expire date/keterangan kandungan gizi;
8. Jika makanan basah perhatikan fisik (bau dan warna).

Indikator yang termasuk kedalam pemilihan makanan jajanan diantaranya adalah pemilihan terkait makanan yaitu sifat fisik/kimia makanan, seperti tekstur (misalnya, renyah, lembut), warna (yang bisa mempengaruhi daya tarik visual), aroma, dan rasa (manis, asam, asin, atau kombinasi yang menggugah selera). Beberapa anak cenderung memilih jajanan dengan warna-warna cerah atau menarik secara visual. Makanan yang memiliki aroma khas atau menarik sering kali lebih diminati. Pemilihan terkait personal yaitu rasa, setiap orang memiliki preferensi rasa yang berbeda-beda, seperti manis, asam, pedas, atau gurih. Seperti halnya seseorang mungkin lebih suka jajanan manis seperti permen dari pada yang asin atau pedas. dan pemilihan terkait ekonomi.

#### **D. Asupan Zat Gizi Makro**

Zat gizi makro dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar, serta berperan dalam penyediaan energi. Asupan energi yang kurang ini dapat menyebabkan tubuh menjadi tidakimbang, yang mana ini berimplikasi terhadap berat badan remaja, menjadikannya menjadi tidak ideal, dan begitu juga hal yang sebaliknya (Pojuh et al., 2023).

Asupan zat gizi makro merupakan faktor terpenting agar kebutuhan gizi seseorang terpenuhi. Makanan yang dikonsumsi oleh anak akan memberikan pengaruh kepada status gizi anak. Pangan terdiri dari beberapa zat gizi yang mencakup konsumsi energi, konsumsi protein, konsumsi lemak dan konsumsi karbohidrat. Asupan zat gizi makro memiliki peranan penting dalam pembentukan energi guna melakukan aktivitas

sehari–hari. Asupan makanan pada anak memberikan pengaruh terhadap status gizi anak. Pemilihan bahan makanan yang mengandung gizi seimbang merupakan pemegang peranan penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (Margareta et al., 2023).

Kekurangan zat gizi seperti protein, vitamin, dan mineral dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak. Hal tersebut dapat mempengaruhi daya tahan tubuh, fungsi otak, konsentrasi, dan kemampuan belajar anak. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh anak, sehingga membuat mereka rentan terhadap infeksi dan penyakit. Anak-anak yang kekurangan nutrisi mungkin lebih rentan terhadap penyakit seperti pilek, flu, atau infeksi saluran pernapasan (Syawitri & Sefrina, 2022). Kekurangan kalsium dan vitamin D dapat menyebabkan masalah kesehatan tulang, seperti osteoporosis atau osteomalasia pada masa dewasa. Selain itu, kekurangan fluoride dan vitamin K dapat mempengaruhi kesehatan gigi, meningkatkan risiko kerusakan gigi dan penyakit gusi. Kekurangan zat gizi tertentu dapat menyebabkan gangguan metabolik dalam tubuh anak, seperti anemia akibat kekurangan zat besi atau gangguan tiroid akibat kekurangan yodium. Gangguan metabolik ini dapat berdampak pada energi, pertumbuhan, dan fungsi organ tubuh (Syawitri & Sefrina, 2022).

#### **E. Status Gizi**

Status gizi anak merupakan kondisi fisik yang diukur dengan pola makan. Status gizi anak merupakan faktor fisik seseorang yang dikelompokkan pada tiga kriteria meliputi gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih . Status gizi yang optimal akan tercapai dengan persediaan zat gizi yang cukup zat gizi bagi tubuh yang dipakai secara efisien dan diharapkan dapat menghasilkan perkembangan fisik, kapabilitas kerja, dan kesehatan secara maksimal. Keseimbangan antara konsumsi makanan dengan kebutuhan gizi dapat memberikan dukungan untuk tumbuh berkembang anak yang

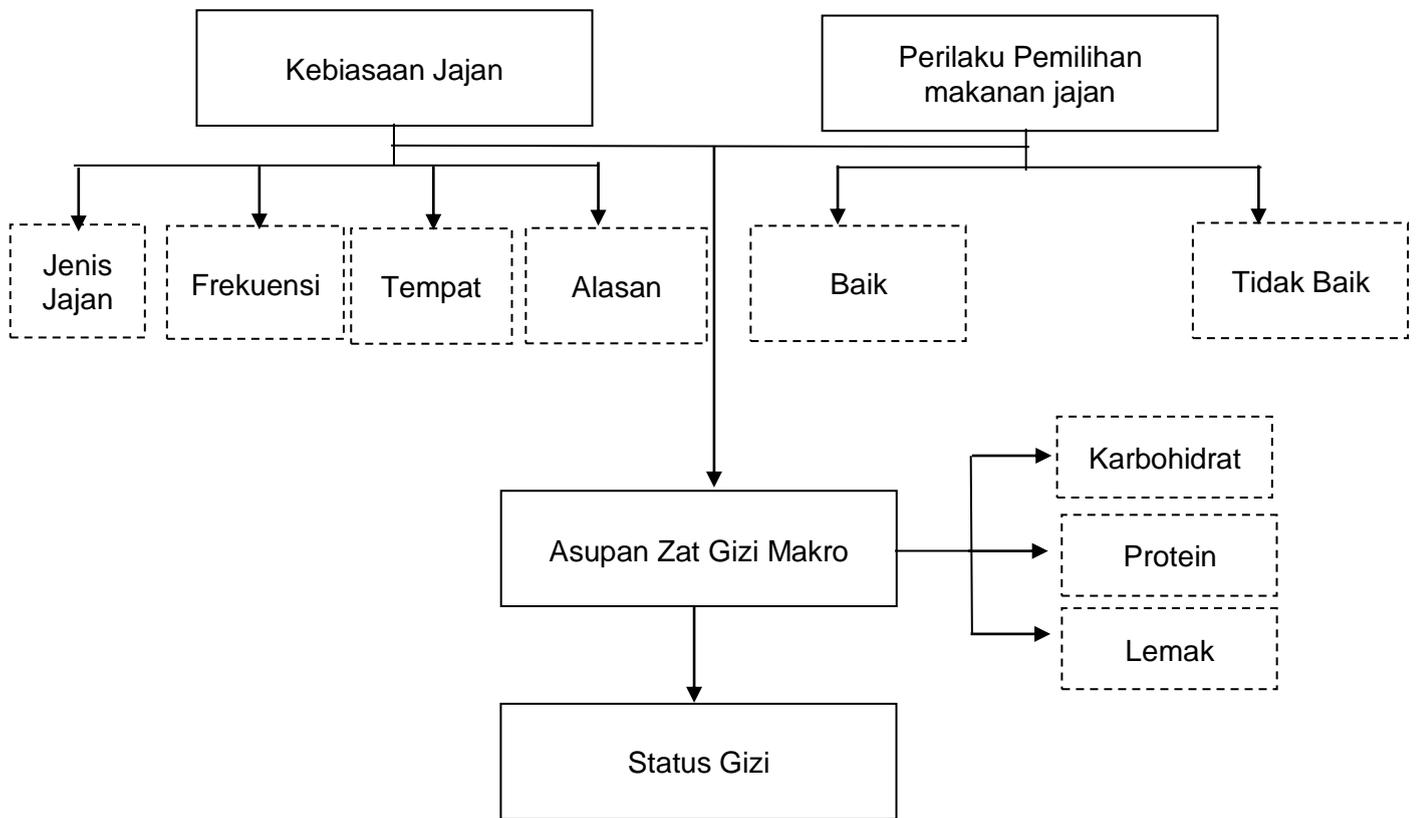
dapat memengaruhi status gizi anak(Margareta et al., 2023).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan menggunakan zat – zat gizi. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kebiasaan makan.

BMI (Body Mass Index) adalah parameter yang sering digunakan dalam pengukuran status gizi karena memiliki beberapa keunggulan yang penting. Pertama-tama, BMI mudah diukur dan dihitung dengan menggunakan dua informasi dasar, yaitu berat badan dan tinggi badan seseorang. Karena cara perhitungannya yang sederhana (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter), BMI menjadi alat yang mudah dipahami dan diterapkan dalam berbagai konteks kesehatan. Selain itu, BMI juga memberikan gambaran yang cukup akurat tentang proporsi tubuh seseorang. Hal ini penting karena proporsi tubuh yang seimbang dapat menjadi indikator kesehatan yang baik. BMI juga digunakan sebagai indikator untuk mengidentifikasi kondisi gizi kurang (BMI rendah) dan gizi lebih (BMI tinggi), sehingga memungkinkan adanya intervensi yang sesuai dengan kondisi gizi yang ditemukan. Penggunaan BMI telah diadopsi secara luas oleh lembaga kesehatan global seperti World Health Organization (WHO). Hal ini membuat BMI menjadi standar yang dapat digunakan untuk membandingkan status gizi antarindividu dan populasi secara lebih luas, sehingga memudahkan pemantauan dan evaluasi terhadap kondisi gizi masyarakat. Meskipun BMI memiliki batasan tertentu seperti tidak memperhitungkan komposisi tubuh secara detail, namun kegunaannya yang luas dan sederhana menjadikannya salah satu parameter yang penting dalam penilaian status gizi seseorang (Sulastris & Mustikaningrum, 2023). Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan menggunakan zat – zat gizi. Status gizi normal merupakan suatu ukuran

status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kebiasaan makan (Sulastri & Mustikaningrum,2023)

**F. Kerangka Konsep**



————— : Diteliti

- - - - - : Tidak Diteliti

Kerangka konsep ini dirancang untuk mengetahui gambaran antara kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi siswa di SDN Oro-oro Ombo 02. Komponen-komponen utama yang dijelaskan dalam kerangka konsep tersebut adalah:

a. Kebiasaan Jajan

Pada penelitian ini, kebiasaan jajan siswa di SDN Oro-oro Ombo 02 akan diidentifikasi melalui beberapa variabel penting: jenis jajan, frekuensi, tempat, dan alasan. Jenis jajan yang dikonsumsi oleh siswa mencakup berbagai macam makanan dan minuman yang dibeli di luar waktu makan utama, seperti camilan, permen, atau minuman ringan. Frekuensi jajan mengukur seberapa sering siswa melakukan aktivitas ini, mulai dari beberapa kali dalam sehari hingga hanya beberapa kali dalam seminggu. Tempat jajan merujuk pada lokasi di mana siswa biasanya membeli makanan tersebut, seperti di kantin sekolah, warung sekitar sekolah, atau pedagang kaki lima. Alasan yang mendasari kebiasaan jajan ini juga akan diungkap, termasuk faktor rasa, harga, ketersediaan, dan pengaruh teman sebaya.

b. Perilaku Pemilihan Makanan Jajan

Perilaku pemilihan makanan jajan siswa di SDN Oro-oro Ombo 02 akan diklasifikasikan sebagai baik atau tidak baik. Perilaku yang baik mencakup pemilihan makanan yang sehat dan bergizi, seperti buah-buahan, yoghurt, atau makanan yang rendah gula dan lemak. Sebaliknya, perilaku tidak baik mencakup pemilihan makanan yang kurang sehat, seperti makanan cepat saji, makanan tinggi gula, dan makanan yang mengandung banyak lemak jenuh. Penilaian perilaku pemilihan ini penting untuk mengidentifikasi pola konsumsi yang bisa mempengaruhi kesehatan jangka panjang siswa.

c. Asupan Zat Gizi Makro

Asupan zat gizi makro yang akan dianalisis dalam penelitian ini meliputi karbohidrat, protein, dan lemak. Variasi dalam jenis dan frekuensi makanan jajan yang dikonsumsi oleh siswa akan mempengaruhi proporsi masing-masing zat gizi makro tersebut. Misalnya, makanan ringan seperti keripik dan minuman manis umumnya tinggi karbohidrat dan lemak, namun rendah protein. Sebaliknya, makanan seperti kacang-kacangan atau produk susu dapat memberikan kontribusi protein yang lebih tinggi dengan kadar lemak yang lebih seimbang.

d. Status Gizi

Status gizi siswa di SDN Oro-oro Ombo 02 akan dinilai berdasarkan indikator-indikator kesehatan yang relevan, seperti indeks massa tubuh (IMT). Status gizi ini akan memberikan gambaran umum tentang kesehatan dan kesejahteraan siswa, serta bagaimana kebiasaan jajan dan perilaku pemilihan makanan jajan mempengaruhi kondisi tersebut. Asupan zat gizi makro yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, mulai dari kekurangan gizi hingga obesitas, yang pada gilirannya berdampak pada performa akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam rangka memahami gambaran umum dari kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi siswa di SDN Oro-oro Ombo 02, penelitian ini akan mengumpulkan data yang komprehensif dan menganalisis hubungan antar variabel tersebut. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat untuk perumusan kebijakan dan intervensi yang tepat dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan siswa di sekolah dasar.