

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Kebiasaan Jajan

Kebiasaan jajan merupakan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan seperti frekuensi makan, jenis makanan, kepercayaan terhadap makanan (pantangan), preferensi terhadap makanan, dan cara pemilihan makanan (Suhardjo, 1989). Kebiasaan jajan pada anak-anak sekolah dasar merupakan titik awal yang penting dalam pembentukan pola makan sehat di masa depan. Pada usia ini, anak-anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga asupan gizi yang seimbang sangat diperlukan. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang sehat pada usia ini dapat membantu mencegah masalah kesehatan kronis di kemudian hari, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Penerapan kebiasaan makan yang sehat sejak dini dapat meningkatkan kualitas hidup anak-anak serta mengurangi risiko terkena penyakit degeneratif di masa dewasa.

Anak-anak sekolah dasar sering kali dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka, termasuk keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Peran keluarga sangat krusial dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak. Orang tua yang memberikan contoh pola makan sehat dan menyediakan makanan bergizi di rumah dapat membantu anak-anak mengadopsi kebiasaan makan yang baik. Selain itu, anak-anak juga terpengaruh oleh teman sebaya mereka. Misalnya, jika teman-teman mereka cenderung memilih jajanan sehat, anak-anak akan lebih mungkin mengikuti kebiasaan tersebut.

Lingkungan sekolah juga memainkan peran yang signifikan dalam kebiasaan jajan anak-anak. Kantin sekolah yang menyediakan pilihan makanan sehat dan mendukung program edukasi gizi dapat membantu anak-anak membuat pilihan makanan yang lebih baik. Selain itu, program pendidikan gizi yang diselenggarakan di sekolah dapat meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya makanan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Guru dan staf sekolah juga dapat berperan sebagai model dalam menerapkan pola makan sehat.

Intervensi berbasis sekolah, seperti penyediaan makanan sehat di kantin, pendidikan gizi, dan keterlibatan orang tua, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas kebiasaan makan anak-anak. Misalnya, mengadakan hari-hari khusus di mana hanya makanan sehat yang disajikan atau mengundang ahli gizi untuk berbicara tentang pentingnya makanan sehat dapat memberikan dampak positif. Selain itu, melibatkan anak-anak dalam proses pemilihan dan persiapan makanan dapat meningkatkan minat dan kesadaran mereka terhadap makanan sehat.

Dengan demikian, pembentukan kebiasaan jajan yang sehat pada anak-anak sekolah dasar tidak hanya bergantung pada individu anak tersebut, tetapi juga pada dukungan dan pengaruh dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Upaya kolaboratif dari berbagai pihak ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat, sehingga anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal serta terhindar dari risiko penyakit kronis di masa depan.

B. Perilaku Pemilihan Makanan

Perilaku pemilihan makanan pada anak-anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk preferensi individu, pengaruh sosial, dan eksposur terhadap iklan dan promosi makanan. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, penampilan, dan kesediaan untuk mencoba hal baru. Selain itu, pengaruh dari teman sebaya dan media juga dapat memengaruhi pilihan makanan anak-anak.

Pemilihan makanan merupakan bagian proses dalam memilih makanan untuk dikonsumsi dari hasil pengaruh persaingan, penguatan, dan interaksi berbagai faktor (Steptoe et al. ,1995). Faktor-faktor pemilihan makanan yaitu kesehatan, suasana hati, kenyamanan, sensorik, kandungan alami dalam pangan, harga, pengendalian berat badan, familiaritas, dan masalah etika. Faktor yang memengaruhi pemilihan makanan seseorang mencakup faktor biologi, psikologi, sosial budaya, ekonomi dan lingkungan. Faktor biologi merupakan faktor yang signifikan terhadap proses seleksi makanan. Selain perspektif biologi, terdapat

beberapa faktor lain seperti kebutuhan energi dan preferensi terhadap rasa (Sommer et al., 2012).

Memilih jajanan sehat di sekolah merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan dan energi anak-anak selama proses belajar. Anak-anak perlu diarahkan untuk memilih jajanan yang terdiri dari buah dan sayur segar seperti apel, pisang, jeruk, anggur, wortel, dan mentimun sebagai camilan sehari-hari karena kaya akan vitamin dan serat. Selain itu, penting bagi anak-anak untuk diajarkan membaca label makanan dan memilih produk yang rendah gula, rendah garam, serta bebas dari bahan pengawet atau pewarna buatan. Menghindari jajanan yang digoreng dan lebih memilih yang dipanggang atau direbus, seperti popcorn tanpa mentega, ubi rebus, atau jagung bakar, dapat membantu mengurangi asupan lemak jenuh. Membawa bekal dari rumah juga merupakan cara efektif untuk memastikan anak-anak mendapatkan makanan yang sehat; camilan seperti potongan buah, sayuran dengan hummus, yogurt, atau sandwich dengan roti gandum dan isian sehat bisa menjadi pilihan.

Anak-anak juga sebaiknya dibiasakan untuk minum air putih daripada minuman manis seperti soda atau jus kemasan, dengan membawa botol minum sendiri untuk memastikan hidrasi yang cukup sepanjang hari. Produk susu rendah lemak tanpa tambahan gula, seperti susu dan yogurt, juga merupakan sumber kalsium yang baik untuk pertumbuhan tulang. Di samping itu, anak-anak perlu diajarkan untuk menghindari makanan cepat saji yang biasanya tinggi lemak, garam, dan gula, seperti gorengan, keripik kentang, dan permen. Memilih snack bar atau granola yang terbuat dari bahan alami seperti gandum utuh, buah kering, dan kacang-kacangan tanpa tambahan gula, dapat menjadi alternatif camilan yang sehat. Penting juga bagi anak-anak untuk makan dalam porsi yang wajar dan tidak berlebihan, meskipun itu makanan sehat, untuk menghindari kebiasaan ngemil berlebihan yang bisa mengganggu nafsu makan saat makan utama.

Selain memilih jenis makanan, memperhatikan kemasan jajanan di kantin sekolah juga sangat penting. Anak-anak harus diajarkan untuk memilih jajanan dengan kemasan yang bersih dan tertutup rapat untuk menjaga kebersihan dan mencegah kontaminasi. Hindari membeli jajanan yang kemasannya rusak atau sudah terbuka karena bisa terkontaminasi bakteri atau kotoran. Kemasan yang baik biasanya

mencantumkan informasi gizi yang jelas, termasuk tanggal kadaluarsa dan komposisi bahan. Anak-anak juga perlu diajarkan untuk menghindari jajanan dengan kemasan yang terlalu menarik dengan gambar-gambar mencolok yang seringkali menandakan adanya tambahan pewarna dan perasa buatan yang tidak sehat.

C. Asupan Zat Gizi Makro

Menurut Alistina et al., (2021), zat gizi makro merupakan komponen makanan utama yang memberikan energi terbesar bagi tubuh manusia dan dibutuhkan dalam jumlah yang besar, dinyatakan dalam satuan gram (g). Terdapat tiga jenis zat gizi makro, yaitu protein, lemak, dan karbohidrat. Asupan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Namun, penelitian telah menunjukkan bahwa banyak anak-anak sekolah dasar tidak memenuhi asupan zat gizi makro yang direkomendasikan. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aksesibilitas terhadap makanan sehat, atau preferensi pribadi terhadap makanan yang kurang bergizi.

Pola makan yang tidak seimbang sering kali terjadi karena anak-anak lebih memilih makanan yang tinggi gula dan lemak tetapi rendah nutrisi, seperti permen, snack, dan makanan cepat saji. Kurangnya pendidikan gizi di rumah dan sekolah juga berkontribusi terhadap pemahaman yang rendah mengenai pentingnya zat gizi makro bagi kesehatan. Di samping itu, aksesibilitas terhadap makanan sehat dapat menjadi tantangan, terutama bagi keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Makanan sehat seperti buah, sayuran, daging tanpa lemak, dan biji-bijian utuh mungkin lebih sulit dijangkau secara finansial dibandingkan makanan olahan yang lebih murah namun kurang bergizi.

Preferensi pribadi anak-anak terhadap makanan yang kurang bergizi juga dipengaruhi oleh paparan iklan makanan cepat saji dan jajanan tidak sehat yang sering mereka lihat di media. Iklan ini dapat mempengaruhi pilihan makanan anak-anak, membuat mereka lebih tertarik pada makanan yang tidak mendukung asupan zat gizi makro yang seimbang. Selain itu, lingkungan sekolah yang tidak mendukung dengan baik pilihan makanan sehat di kantin juga dapat memperburuk masalah ini.

Oleh karena itu, intervensi yang holistik diperlukan untuk mengatasi masalah kekurangan asupan zat gizi makro pada anak-anak sekolah dasar. Intervensi ini dapat mencakup pendidikan gizi yang lebih baik di rumah dan sekolah, peningkatan aksesibilitas makanan sehat melalui subsidi atau program makan sekolah, serta regulasi yang lebih ketat terhadap iklan makanan yang tidak sehat. Melibatkan anak-anak dalam pemilihan dan persiapan makanan sehat juga dapat membantu meningkatkan minat dan kesadaran mereka terhadap pentingnya pola makan yang seimbang. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan anak-anak dapat memenuhi asupan zat gizi makro yang direkomendasikan dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan mereka secara optimal.

D. Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari setiap makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2005). Status gizi merupakan gambaran atau evaluasi mengenai keadaan tubuh seseorang atau kelompok individu yang mencakup aspek-aspek seperti pola makan, asupan nutrisi, dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Status gizi dapat mencerminkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan seseorang, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, gaya hidup, status sosial ekonomi, dan kondisi lingkungan.

Penilaian status gizi penting untuk memahami kebutuhan nutrisi individu atau kelompok, serta untuk merencanakan intervensi atau program kesehatan yang sesuai guna meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup. Melalui penilaian status gizi, dapat diketahui apakah seseorang atau kelompok mengalami kekurangan, kecukupan, atau kelebihan nutrisi. Penilaian ini melibatkan pengukuran antropometri seperti berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT), serta analisis biokimia darah untuk mengetahui kadar zat gizi tertentu dalam tubuh. Selain itu, survei pola makan dan asupan makanan juga dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi.

Pola makan yang tidak seimbang dan rendah gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk malnutrisi, defisiensi mikronutrien, dan penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Sebaliknya, pola makan

yang baik dan seimbang dapat mendukung pertumbuhan optimal, memperkuat sistem imun, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Status gizi juga dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, di mana individu atau keluarga dengan status ekonomi rendah mungkin memiliki akses yang terbatas terhadap makanan bergizi, serta kurangnya pengetahuan mengenai gizi yang baik.

Gaya hidup yang kurang aktif dan kebiasaan buruk seperti konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis juga berkontribusi terhadap status gizi yang buruk. Kondisi lingkungan, termasuk ketersediaan dan keamanan pangan, juga mempengaruhi status gizi seseorang. Misalnya, lingkungan dengan akses terbatas ke makanan segar dan sehat cenderung memiliki tingkat malnutrisi yang lebih tinggi.

Oleh karena itu, penilaian status gizi tidak hanya penting untuk individu, tetapi juga untuk merancang program kesehatan masyarakat yang efektif. Program intervensi seperti penyuluhan gizi, peningkatan akses ke makanan bergizi, dan promosi gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk memperbaiki status gizi. Pemerintah dan lembaga kesehatan harus bekerja sama untuk menciptakan kebijakan yang mendukung ketersediaan pangan yang aman dan bergizi, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang. Dengan demikian, penilaian dan perbaikan status gizi dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. **E.**

E. Jajanan yang Sehat & Tidak Sehat

Jajanan sehat merupakan pilihan makanan atau camilan yang memiliki nilai nutrisi yang baik bagi tubuh dan tidak hanya memberikan kenikmatan rasa tetapi juga memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan. Jajanan sehat cenderung mengandung bahan-bahan alami yang kaya akan serat, vitamin, mineral, dan antioksidan yang esensial bagi fungsi tubuh yang optimal. Buah-buahan segar, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, dan produk susu rendah lemak sering menjadi komponen utama dari jajanan sehat ini. Selain itu, jajanan sehat biasanya rendah gula tambahan, rendah lemak jenuh, serta bebas dari bahan tambahan seperti pewarna dan pengawet buatan. Sebagai contoh, keripik sayuran, granola bar yang terbuat dari bahan alami, smoothie buah tanpa tambahan gula, atau roti gandum dengan selai kacang dapat dianggap sebagai

jajanan sehat yang memberikan nutrisi tambahan tanpa kelebihan kalori atau bahan tambahan yang tidak diperlukan.

Adanya jajanan sehat dalam pola makan sehari-hari memberikan kesempatan untuk memperkaya konsumsi nutrisi harian, yang pada akhirnya dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan tubuh anak secara keseluruhan. Jajanan sehat tidak hanya memberikan energi yang stabil dan bertahan lama, tetapi juga dapat membantu menjaga berat badan yang sehat dan mengurangi risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Selain itu, konsumsi jajanan sehat juga dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan kinerja kognitif, terutama pada anak-anak di sekolah.

Sedangkan, jajanan yang tidak sehat cenderung memiliki kandungan nutrisi yang rendah dan tinggi kalori, lemak jenuh, gula tambahan, atau natrium. Jajanan ini sering terbuat dari bahan-bahan olahan dan diproses yang telah kehilangan sebagian besar nilai nutrisinya selama proses produksi. Warna mencolok pada jajanan tidak sehat sering kali menunjukkan adanya tambahan pewarna buatan yang berlebihan, sedangkan bau yang tidak sedap atau menyengat dapat menjadi indikasi adanya penggunaan bahan kimia atau proses pengawetan yang tidak sehat.

Pemilihan jajanan yang tepat menjadi penting karena kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini akan membentuk dasar pola makan mereka di masa depan. Oleh karena itu, orangtua dan pendidik memiliki tanggung jawab untuk memberikan contoh yang baik dan memastikan bahwa anak-anak memiliki akses yang memadai ke jajanan sehat. Melalui pendidikan gizi dan promosi gaya hidup sehat, kita dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang positif dan memastikan generasi mendatang tumbuh dengan kesehatan yang optimal.

F. Cara Memilih Jajanan yang Sehat

Pemilihan jajanan yang sehat bagi anak sekolah dasar merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Proses pemilihan ini memerlukan perhatian khusus terhadap beberapa kriteria kesehatan dan gizi. Pertama, orang tua dan guru harus memastikan bahwa jajanan yang dipilih mengandung nutrisi yang seimbang, termasuk karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Jajanan yang kaya akan sayuran, buah-

buah, dan biji-bijian utuh sangat dianjurkan karena kandungan serat dan mikronutrientnya yang tinggi, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan pencernaan dan daya tahan tubuh anak (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

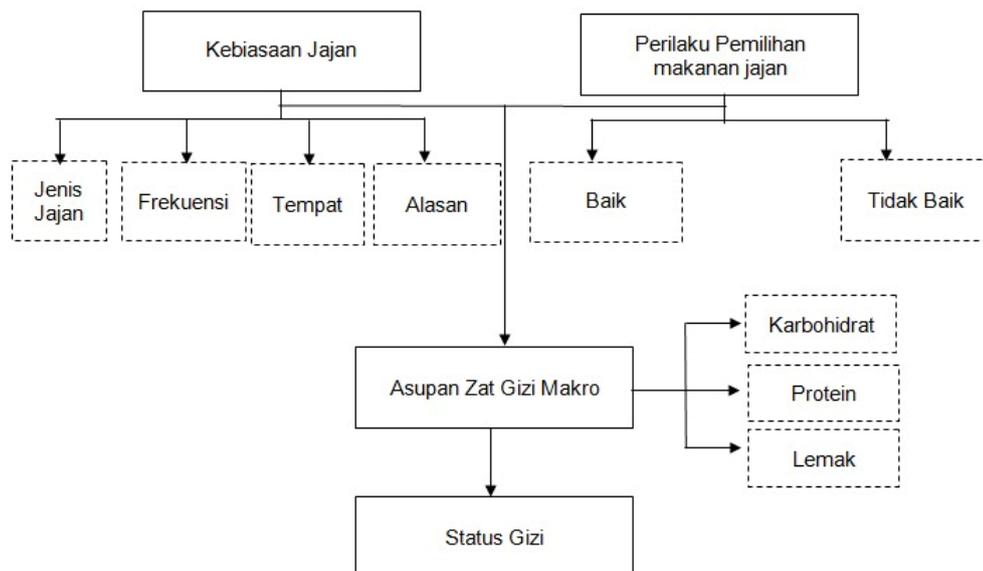
Selain itu, penting untuk menghindari jajanan yang mengandung kadar gula, garam, dan lemak jenuh yang tinggi. Konsumsi berlebih dari bahan-bahan tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit jantung pada anak (WHO, 2016). Orang tua juga disarankan untuk memeriksa label kemasan jajanan untuk memastikan tidak adanya bahan tambahan makanan yang berbahaya, seperti pewarna dan pengawet sintesis yang dapat berdampak negatif pada kesehatan anak (BPOM, 2019).

Kemudian, aspek kebersihan dan keamanan jajanan juga harus menjadi perhatian utama. Jajanan yang dipilih harus diproduksi dan disimpan dalam kondisi yang higienis untuk mencegah kontaminasi bakteri dan bahan kimia berbahaya. Oleh karena itu, pemilihan jajanan yang berasal dari sumber yang terpercaya dan telah memiliki izin edar dari BPOM sangat dianjurkan (Suyanto, 2015). Dengan memperhatikan semua kriteria tersebut, diharapkan anak-anak sekolah dasar dapat menikmati jajanan yang tidak hanya lezat tetapi juga mendukung kesehatan mereka secara optimal.

Agar anak sekolah dasar dapat memahami pentingnya memilih jajanan yang sehat, diperlukan pendekatan edukatif yang efektif dan menarik. Pendidikan mengenai gizi dan kesehatan dapat diintegrasikan dalam kurikulum sekolah melalui mata pelajaran seperti ilmu pengetahuan atau pendidikan jasmani, di mana guru mengajarkan tentang nutrisi seimbang, jenis makanan sehat, dan dampak negatif dari jajanan tidak sehat. Penggunaan media visual seperti poster, gambar, dan video yang menarik dan mudah dipahami juga dapat membantu anak-anak lebih mudah mengerti dan mengingat informasi tersebut. Selain itu, kegiatan praktis dan interaktif seperti memasak atau membuat jajanan sehat di kelas dapat memberikan pengalaman langsung kepada anak-anak dan membuat mereka lebih tertarik untuk memilih makanan sehat. Cerita dan permainan edukatif yang mengajarkan tentang pentingnya makan sehat juga bisa digunakan sebagai metode pembelajaran yang menyenangkan. Guru dan orang tua perlu memberikan contoh dengan memilih dan mengonsumsi makanan sehat, karena

anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka. Kampanye dan program sekolah seperti "Hari Makan Sehat" atau "Pekan Jajanan Sehat" dapat meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya memilih jajanan yang sehat. Partisipasi orang tua dalam memberikan informasi dan panduan mengenai jajanan sehat yang dapat disiapkan di rumah juga sangat penting. Dengan menggabungkan berbagai metode ini, diharapkan anak-anak sekolah dasar dapat memahami pentingnya memilih jajanan yang sehat dan mengadopsi kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

G. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep ini dirancang untuk mengetahui gambaran antara kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi siswa di SDN 1 Asrikaton. Komponen-komponen utama yang dijelaskan dalam kerangka konsep tersebut adalah:

Kebiasaan Jajan

Pada penelitian ini, kebiasaan jajan siswa di SDN 1 Asrikaton 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.

Perilaku Pemilihan Makanan Jajan

Perilaku pemilihan makanan jajan siswa di SDN 1 Asrikaton 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.

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.

Status Gizi

Status gizi siswa di SDN 1 Asrikaton 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 memahami gambaran umum dari kebiasaan jajan, perilaku pemilihan jajan, asupan zat gizi makro, dan status gizi siswa di SDN 1 Asrikaton, 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.