

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini akan dikemukakan tentang: (1) Konsep Konsumsi Jajanan, (2) Konsep Makanan Tidak Sehat, (3) Konsep Anak Usia Sekolah, (4) Kerangka Konseptual, (5) Hipotesis Penelitian.

#### **2.1 Konsep Konsumsi Jajanan**

##### **2.1.1 Pengertian Makanan Jajanan**

Makanan jajanan menurut FAO didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Judarwanto, 2008).

Menurut Irianto, K (2007) makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang dijajakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya.

Makanan jajanan dapat dibagi menjadi empat kelompok : yaitu pertama makanan utama atau "*main dish*" contohnya nasi rames, nasi rawon, nasi pecel, dan sebagainya; yang kedua panganan atau snack contohnya kue-kue, onde-onde, pisang goreng, dan sebagainya; yang ketiga adalah golongan minuman contohnya es teler, es buah, teh, kopi, dawet, dan sebagainya; dan yang keempat adalah buah-buahan, contohnya mangga, jambu air, dan sebagainya (Mudjajanto, 2005).

### 2.1.2 Jenis Makanan Jajanan

Jenis makanan jajanan menurut Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi dalam Mariana (2006) dapat digolongkan menjadi 3 (tiga) golongan, yaitu:

1. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, seperti kue kecil-kecil, pisang goreng dan sebagainya.
2. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti pecel, mie bakso, nasi goreng dan sebagainya.
3. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti es krim, es campur, jus buah dan sebagainya.

Menurut Tarwotjo (1998) ada 2 (dua) jenis makanan kecil (jajanan), yaitu:

1. Makanan jajanan dengan rasa manis

Bila dilihat dari cara memasaknya dapat digolongkan menjadi dua, yaitu jenis makanan jajanan basah dan kering.

- a. Kue basah manis, antara lain sebagai berikut:

- a) Aneka bubur, seperti: bubur sumsum, bubur candil, dan bubur sagu.
- b) Aneka kolak, seperti: kolak pisang, kolak ubi, dan kolang-kaling.
- c) Aneka jajan yang dikukus, seperti: nagasari, putu mayang, dan kue lapis.
- d) Jajan yang direbus, seperti: kelepon, ongol-ongol, dan agar-agar.

- b. Kue kering manis, antara lain sebagai berikut:

- a) Aneka goreng-gorengan, seperti: pisang goreng dan ubi kunig goreng.

- b) Aneka kue yang dipanggang, seperti: cake, bolu, kue kering dan yang dipanggang dengan cetakan, misalnya kue lumpur dan bikang.

## 2. Makanan jajanan dengan rasa asin

Makanan jajanan dengan rasa asin, seperti arem-arem, lumpia dan risol. Pangan jajanan yang paling banyak dijual di lingkungan sekolah adalah sekelompok makanan ringan (54.1%), dibanding dua kelompok minuman (26.0%) dan makanan utama (2.0%). Dari keseluruhan kelompok pangan jajanan dijual, lebih dari separuh (55.8%) PJAS dalam bentuk pangan siap saji, selanjutnya 36.0% (Andarwulan *et al*, 2009).

### 2.1.3 Peran Makanan Jajanan

Peranan makanan jajanan antara lain: (Khomsan,2003)

1. Merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi (apalagi bagi anak yang tidak sarapan pagi).
2. Pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan penganekaragaman pangan sejak kecil.
3. Meningkatkan perasaan gengsi anak pada teman-temannya di sekolah.

### 2.1.4 Manfaat Makanan Jajanan

Menurut Khomsan (2003) manfaat makanan jajanan antara lain:

1. Merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi (apalagi bagi anak yang tidak sarapan pagi).
2. Pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan penganekaragaman pangan sejak kecil.
3. Meningkatkan perasaan gengsi anak pada teman-temannya di sekolah.

Makanan jajanan memegang peranan sangat penting dalam memberikan kontribusi tambahan untuk memenuhi kecukupan gizi, khususnya energi dan protein. Untuk memperoleh tambahan energi yang sudah mulai menurun sejak beberapa jam masuk sekolah, maka anak sekolah memperolehnya dari makanan jajanan. Jika makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah cukup baik mutu gizi dan kebersihannya, anak-anak akan mendapat manfaat tambahan zat gizi.

Makanan jajanan yang bersih dan mengandung zat gizi akan menguntungkan, karena anak mengonsumsi makanan tersebut ketika sedang lapar, maka kadar glukosa dalam darah dapat dipertahankan sepanjang hari dan menimbulkan semangat baru dan meningkatkan prestasi belajar. Selain bersih dan sehat, makanan jajanan yang dikonsumsi diharapkan beragam dan bervariasi (Hermina, dkk, 2004).

Peranan makanan jajanan sebagai penyumbang gizi dalam menu sehari-hari tidak dapat disampingkan. Makanan jajanan mempunyai fungsi sosial ekonomi yang cukup penting, dalam arti pengembangan makanan jajanan dapat meningkatkan sosial ekonomi pedagang. Di samping itu, makanan jajanan memberikan kontribusi gizi yang nyata terhadap konsumen tertentu (Persagi, 1992).

### **2.1.5 Kandungan Nilai Gizi Makanan Jajanan**

Berbagai jenis makanan jajanan yang dikonsumsi oleh seseorang harus mengandung nilai gizi. Proporsi makanan jajanan yang dikonsumsi rata-rata mengandung nilai gizi yang cukup. Jenis makanan jajanan seperti risoles, kue bogis, bola-bola, tergolong jenis makanan padat kalori diikuti oleh kue mangkok, bakpao, dan combro. Beberapa jenis makanan tersebut juga merupakan sumber

protein yang baik seperti misalnya bakpao, bola-bola yang mengandung telur atau daging, mengandung nilai protein tinggi. Dari jenis makanan dengan kalori rendah tetapi tinggi protein adalah tahu pong dan cake kue.

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

#### **2.1.6 Keamanan Makanan Jajanan**

Penelitian para ahli, seperti yang tertulis dalam Iswanto (2007: 39) bahwa “bahan tambahan pangan adalah bahan yang ditambahkan pada pengolahan makanan untuk meningkatkan mutu termasuk pewarna, penyedap rasa dan aroma, pengawet, antioksidan (mencegah bau tengik), penggumpal, pemucat, dan pengental”. Bahan-bahan tambahan pangan tersebut ada yang sifatnya berbahaya dan ada yang tidak berbahaya. Lebih lanjut Iswanto (2007:40) menambahkan bahwa, Ada tiga contoh bahan tambahan pangan berbahaya dan dilarang, tetapi masih banyak ditemukan dalam berbagai jenis makanan, yaitu:

##### **1. Formalin**

Formalin adalah nama dagang dari larutan 30-40 % *formaldehid* dalam air.

Sebenarnya formalin lebih sesuai dipergunakan sebagai antiseptik untuk

membunuh jamur, terutama untuk menyucikan peralatan kedokteran, dan mengawetkan spesimen termasuk mayat manusia. Kadar formalin yang tinggi dalam tubuh menyebabkan berbagai keluhan seperti rasa gatal pada mata, susah bernafas, batuk, rasa panas pada hidung, tenggorokan, iritasi akut saluran pernafasan, iritasi lambung dan kulit, muntah, diare, bahkan menyebabkan kanker

## 2. Boraks

Boraks merupakan senyawa kimia dengan nama *sodium tetraborat* yang berbentuk kristal lunak. Memiliki sifat antiseptik dan biasa digunakan oleh industri farmasi sebagai ramuan obat, misalnya untuk membuat salep, bedak, larutan kompres, obat oles mulut, dan obat pencuci mata. Boraks juga digunakan sebagai bahan solder, bahan pembersih, pengawet kayu, dan antiseptik kayu. Apabila terdapat dalam makanan dalam jangka waktu lama akan terjadi penumpukan pada otak, hati, lemak dan ginjal. Pemakaian dalam jumlah banyak menyebabkan demam, depresi, kerusakan ginjal, nafsu makan berkurang, gangguan pencernaan, kebotakan, kebingungan, radang kulit, anemia, kejang, pingsan, koma bahkan kematian.

## 3. Pewarna

*Rhodamin B* (pewarna merah) dan *metanil yellow* (pewarna kuning) termasuk zat warna yang dinyatakan sebagai bahan berbahaya. *Rhodamin B* digunakan sebagai pewarna kosmetik, obat-obatan, pewarna kain/tekstil, pembersih mulut, sabun dan anti pembekuan. Sedangkan *metanil yellow* digunakan sebagai indikator dalam larutan dan obat-obatan pemakaian luar. Pemakaian dalam makanan mengakibatkan kerusakan hati,

melukai mata, tumor hati dan karsinogenik. *Rhodamin B* dan *methanyl yellow* banyak ditemukan dalam sirup, kerupuk, agar-agar, jeli, kue basah, manisan buah-buahan, kerang ataupun jajanan lainnya.

Dari paparan di atas, anak-anak sudah seharusnya dapat membedakan antara jajanan yang sehat dan tidak sehat. Ciri-ciri jajanan itu sehat dan layak kita konsumsi, antara lain: (Iswanto, 2007)

- a. Bersih
- b. Jauh dari tempat sampah, wc, got, debu dan asap kendaraan bermotor
- c. Tertutup
- d. Tidak bekas dipegang-pegang orang
- e. Tidak terlalu manis dan berwarna mencolok
- f. Masih segar
- g. Tidak mengandung zat pemanis, zat pengawet, zat penyedap, dan zat pewarna buatan
- h. Bau tidak apek atau tengik
- i. Tidak dibungkus dengan kertas bekas atau koran
- j. Dikemas dengan plastik atau kemasan lain yang bersih dan aman
- k. Lihat tanggal kadaluwarsa
- l. Contoh Jajanan Sehat: susu, roti, biskuit, buah-buahan yang steril

Sedangkan ciri-ciri jajanan tidak sehat, antara lain:

- m. Air mentah, dan Es mambo berwarna mencolok dan terlalu manis dengan pemanis buatan dan pewarna pakaian
- n. Permen dengan pemanis buatan dan pewarna pakaian
- o. Bakso dengan bahan pengental

- p. Chiki/ makanan ringan menggunakan MSG sebagai penambah rasa, zat pewarna dan pemanis buatan
- q. Gorengan memakai minyak goreng bekas dipakai berkali-kali sehingga minyak sudah berwarna sangat keruh
- r. Cakwe, cilok dan bakso goreng memakai saus/ sambal berwarna merah cerah
- s. Kue berwarna mencolok dengan pewarna pakaian
- t. Es sirup/ minuman berwarna mencolok tidak higienis, terdapat zat pewarna pakaian

### **2.1.7 Panduan Tepat Untuk Memilih Jajanan Sehat**

Pangan jajanan yang sehat dan aman adalah pangan jajanan yang bebas dari bahaya fisik, cemaran bahan kimia dan bahaya biologis. (Direktorat Perlindungan Konsumen, 2006).

1. Bahaya fisik dapat berupa benda asing yang masuk kedalam pangan seperti : isi stapler, batu/kerikil, rambut, kaca.
2. Bahaya kimia dapat berupa cemaran bahan kimia yang masuk ke dalam pangan, atau karena racun yang sudah terkandung di dalam bahan pangan seperti : cairan pembersih, pestisida, cat, jamur beracun, singkong racun, jengkol.
3. Bahaya biologis dapat disebabkan oleh mikroba patogen penyebab keracunan pangan, seperti : virus, parasit, kapang dan bakteri.

Menurut Direktorat Perlindungan Konsumen (2006) menyatakan bahwa terdapat kiat dalam memilih pangan jajanan yang sehat dan aman yaitu:

1. Hindari pangan yang dijual di tempat terbuka, kotor dan tercemar, tanpa penutup dan tanpa kemasan.
2. Beli pangan yang dijual di tempat bersih dan terlindung dari : matahari, debu, hujan, angin dan asap kendaraan bermotor. Pilih tempat yang bebas dari serangga dan sampah.
3. Hindari pangan yang dibungkus dengan kertas bekas atau koran. Belilah pangan yang dikemas dengan kertas, plastik atau kemasan lain yang bersih dan aman.
4. Hindari pangan yang mengandung bahan pangan sintetis berlebihan atau bahan tambahan pangan terlarang dan berbahaya. Biasanya pangan seperti itu dijual dengan harga yang sangat murah.
5. Warna makanan atau minuman yang terlalu menyolok, besar kemungkinan mengandung pewarna sintetis, jadi sebaiknya jangan di beli.
6. Untuk rasa, jika terdapat rasa yang menyimpang, ada kemungkinan pangan mengandung bahan berbahaya atau bahan tambahan pangan yang berlebihan. Sebaiknya hindari minuman yang terasa pahit, yang kemungkinan mengandung sakharin yang berlebihan, atau pangan yang terasa.
7. Jajanan yang dijual dipinggir jalan kemungkinan besar tercemar timah (Pb). Timah dapat mengakibatkan idiot, kelumpuhan, gangguan gastrointestinal (kram perut, sembelit, mual, muntah), encephalopathy (sakit kepala, pikiran kacau, sering pingsan, dan koma), gagal ginjal, kaku dan kelemahan.

### 2.1.8 Faktor yang Mempengaruhi Jajan Anak Sekolah

Menurut Worthington (2000) dalam Dilapanga (2008) faktor yang mempengaruhi anak sekolah dalam memilih jajan, yaitu:

1. Variabel demografis terdiri dari usia, dan jenis kelamin.

- a. Usia

Karakteristik individu, termasuk didalamnya adalah usia, ikut mempengaruhi konsumsi makanan/pangan seseorang. Anak usia sekolah dasar akan lebih banyak mengkonsumsi makanan jajanan dari pada anak balita, karena anak usia sekolah sudah bisa memilih makanan apa yang disukai, mudah dipengaruhi oleh teman sebaya serta tersedianya variasi jajanan dilingkungan sekolah maupun lingkungan rumah yang mudah dijangkau (Yuliastuti, 2012).

- b. Jenis Kelamin

Menurut Husaini (1989) dalam Savitri (2009) menjelaskan bahwa jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Puncak pertumbuhan cepat pada perempuan adalah pada umur 11-13 tahun. Tetapi intensitas pertumbuhan pada anak laki-laki umumnya lebih besar dari anak perempuan, sehingga pada usia dewasa, laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan.

Hasil penelitian Muntahanah (2002) dalam Murniawan (2006) menunjukkan bahwa, laki-laki memiliki frekuensi konsumsi makanan jajanan lebih sering daripada perempuan. Hal tersebut dikarenakan zat gizi anak laki-laki lebih besar daripada kebutuhan anak perempuan karena aktivitas fisik laki-laki

cenderung lebih besar dari anak perempuan, sehingga asupan makanannya pun lebih besar anak laki-laki termasuk juga dalam hal konsumsi makanan jajanan.

2. Variabel sosial psikologis terdiri dari pengetahuan, keyakinan, pendidikan, dan pengaruh teman sebaya.

a. Pengetahuan dan Sikap

Pengetahuan adalah informasi yang telah diterima dan disimpan dalam ingatan. Pengetahuan merupakan faktor penentu utama dari perilaku konsumen. Apa yang konsumen beli, dimana konsumen membeli dan kapan konsumen membeli akan bergantung pada pengetahuan yang relevan dengan keputusan tersebut (Anshori, 2013).

Pengetahuan seseorang terhadap suatu hal dapat diperoleh dari berbagai media, meliputi media cetak maupun media elektronik dan pendidikan, baik itu pendidikan formal maupun informal. Tingkat pengetahuan akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang karena berhubungan dengan daya nalar, pengalaman dan kejelasan konsep mengenai objek tertentu. Jika pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang tinggi maka cenderung untuk memilih makanan bernilai gizi yang lebih tinggi (Anshori, 2013).

b. Keyakinan

Keyakinan seorang anak merupakan suatu patokan seorang anak melakukan perilaku yang mereka anggap benar, misalnya seorang anak yang yakin akan jajanan yang mereka pilih bersih dan sehat maka mereka tidak ragu untuk memakannya (Anshori, 2013).

c. Pendidikan

Pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor penting dalam tumbuh kembang anak karena dengan pendidikan yang baik maka orang tua dapat menerima segala informasi tentang kesehatan terhadap anaknya. Tingkat pendidikan akan mempengaruhi tingkat konsumsi pangan seseorang, termasuk dalam memilih bahan pangan demi memenuhi kebutuhan hidupnya. Orang yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi cenderung memilih bahan pangan yang lebih baik dalam kuantitas maupun kualitasnya dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah (Anshori, 2013).

d. Pengaruh Teman Sebaya

Pola konsumsi anak sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi teman sebaya. Selain itu anak juga akan merasa senang apabila makan dengan orang terdekat, terutama jika anak lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dengan teman-teman sebayanya di dalam kelompok yang mengakibatkan pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih kuat daripada pengaruh keluarga (Anshori, 2013).

3. Variabel struktur terdiri dari iklan dan besar uang jajan.

a. Iklan

Media massa berupa radio, surat kabar serta iklan-iklan yang terdapat di papan reklame maupun *billboard* juga berpengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Media massa mengandung pesan yang mengandung sugesti yang dapat mempengaruhi pendapat

seseorang, gaya hidup, selera, nilai, norma. Anak-anak mendapat paparan iklan dari berbagai media. Iklan merupakan medium untuk sosialisasi dan internalisasi nilai-nilai sosial pada anak. Iklan makanan tidak jarang menonjolkan karakteristik fisik makanan seperti rasa renyah, gurih atau manis. Hal ini memberikan dorongan bagi anak untuk berpengaruh dengan produk yang ditawarkan, karena karakteristik anak yang cenderung mudah tertarik. Iklan di media massa mendorong anak-anak untuk mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat walaupun tidak semua makanan jajanan yang diiklankan adalah jajanan yang tergolong tidak sehat (Anshori, 2013).

b. Besar Uang Jajan

Pada umumnya anak sekolah diberi uang jajan hanya untuk keperluan jajan di sekolah. Dari beberapa penelitian diketahui bahwa besar uang jajan berhubungan dengan frekuensi jajan anak. Semakin besar uang jajan yang diperoleh dari orang tua maka semakin sering anak mengeluarkan uang untuk membeli jajanan dan semakin beragam pula makanan jajanan yang dibelinya. Pada anak usia sekolah dasar, semakin tinggi kelas maka semakin tinggi uang jajan yang diterima (Yuliastuti, 2012).

## **2.2 Konsep Jajanan Tidak Sehat**

### **2.2.1 Panduan Jajanan Tidak Sehat**

Pangan yang tidak aman adalah makanan dan minuman yang mengandung kuman, bahan kimia, dan bahan berbahaya yang bila dikonsumsi akan menimbulkan gangguan kesehatan.

Memilih pangan yang aman memerlukan pengetahuan sederhana tentang tanda atau ciri pangan yang aman. Cara ini mengandalkan ketajaman inderawi

konsumen. Meskipun cara ini tidak diteliti pemeriksa laboratorium tetapi dapat memberikan indikasi bahwa pangan tersebut beresiko tidak aman. (Direktorat Bina Gizi, 2011)

1. Tanda pangan jajanan berformalin, yaitu:
  - a. Bakso berformalin memiliki tekstur sangat kenyal dan tidak rusak sampai dua hari pada suhu ruang.
  - b. Mie basah berformalin biasanya lebih mengkilap, tidak lengket satu sama lain, tidak rusak sampai dua hari pada suhu ruang, dan bertahan lebih dari 15 hari pada suhu lemari es.
  - c. Tahu berformalin memiliki tekstur keras, kenyal tetapi tidak padat, tidak rusak sampai 3 hari dalam suhu ruang dan bisa tahan 15 hari dalam lemari es.
  - d. Daging ayam dan daging ikan goreng atau nugget goreng yang berformalin juga memiliki tekstur yang kenyal dan tidak busuk sampai dua hari pada suhu ruang.
2. Tanda pangan jajanan mengandung boraks, yaitu:
  - a. Bakso yang mengandung boraks tampak berwarna agak putih (seharusnya berwarna abu kecoklatan) dan bertekstur sangat kenyal. Bila bakso ini digigit amat kenyal seperti nyaris bola karet dan bila dipantulkan ke dinding atau lantai memantul seperti bola karet.
  - b. Mi basah yang mengandung boraks tampak lebih mengkilap, tidak lengket satu sama lain, tidak gampang putus dan kenyal.

- c. Lontong yang mengandung boraks mempunyai tekstur sangat kenyal, berasa tajam dan memberikan rasa getir. Kerupuk yang mengandung boraks bertekstur renyah dan menimbulkan rasa getir.
3. Tanda pangan jajanan mengandung pewarna *Rhodamin B* dan *Methanyl Yellow*, yaitu:
  - a. Makanan dan minuman berwarna merah atau kuning yang mengandung pewarna *Rhodamin B* dan *Methanyl Yellow* biasanya menampilkan warna yang mencolok (merah sekali atau kuning sekali).
  - b. Produknya tampak mengkilap.
  - c. Pada makanan kadang warna tidak merata (tidak homogen karena ada yang menggumpal).
  - d. Setelah mengonsumsinya terasa sedikit rasa pahit dan gatal di tenggorokan.
  - e. Saos cabe atau saos tomat warnanya membekas di tangan atau lidah kemungkinan pewarna yang digunakan adalah *Rhodamin B*(Direktorat Bina Gizi, 2011).
4. Tanda pangan jajanan mengandung pemanis buatan, yaitu:

Zat yang dijadikan sebagai pemanis buatan yaitu sakarin dan siklamat. Kedua zat ini berbahaya bagi tubuh karena dapat memicu kanker. Contoh makanan yang mengandung pemanis buatan misalnya permen, gulali dan sirup. Adapun ciri dari makanan atau minuman yang mengandung pemanis buatan yaitu selain rasa manis berlebih yang dirasakan juga terdapat rasa pahit, dan minuman lebih encer dibandingkan menggunakan gula (Kurniasih, 2012).

5. Tanda pangan jajanan mengandung penyedap rasa, yaitu:

MSG (Monosodium Glutamate) adalah bahan yang digunakan untuk menyedapkan makanan supaya terasa gurih dan lebih terasa di lidah. Kelompok orang yang sensitif terhadap MSG yang berakibat muncul keluhan berupa rasa panas di leher, lengan dan dada, diikuti kakukaku otot dari daerah tersebut menyebar sampai ke punggung. Gejala lain berupa rasa panas dan kaku di wajah diikuti nyeri dada, sakit kepala, mual, berdebar-debar dan kadang sampai muntah (Widyalyta, 2014).

6. Tanda label pangan yang harus ada di kemasan jajanan, yaitu:

Sebelum membeli jajanan maupun makanan sebaiknya konsumen lebih cermat dalam memperhatikan KIK (Kemasan, Izin Edar, dan Kedaluarsa).

- a. Kemasan, maksudnya adalah memeriksa keadaan kemasan yang ada pada produk olahan pangan apakah terdapat kerusakan seperti penyok, berkarat (pada kemasan kaleng), dan sobek.
- b. Izin edar merupakan bagian kedua yang harus di cek, karena izin edar atau makanan yang telah terdaftar di BPOM merupakan kunci dari aman atau tidaknya pangan olahan tersebut untuk di edarkan oleh produsen.
- c. Kedaluarsa adalah bagian terakhir yang penting, karena batas penyimpanan makanan tergantung pada keterangan kedaluarsa di makanan dan biasanya ketika masa kedaluarsanya telah habis kemasan produknya masih bagus dan produk tersebut terlihat belum rusak (BPOM, 2016).

### 2.2.2 Dampak Mengonsumsi Jajanan Tidak Sehat

Berikut ini gangguan akibat mengonsumsi jajanan yang tidak sehat menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), 2009 dalam Zentalian (2014), antara lain:

1. Jajanan yang dijual dipinggir jalan kemungkinan besar tercemar timah (Pb). Timah dapat mengakibatkan idiot, kelumpuhan, gangguan gastrointestinal (kram perut, sembelit, mual, muntah), encephalopathy (sakit kepala, pikiran kacau, sering pingsan, dan koma), gagal ginjal, kaku dan kelemahan.
2. Makanan tidak bersih dapat tercemar E-coli. Gangguan yang ditimbulkan bakteri ini seperti sakit perut atau diare.
3. Jajanan mengandung formalin, bagi tubuh manusia diketahui sebagai zat beracun (karsinogenik) yang dapat menyebabkan kanker, mutagen, korosif, dan iritatif. Paparan kronik formalin dapat menyebabkan sakit kepala, radang hidung kronis (rinitis), mual-mual, gangguan pernafasan baik batuk kronis atau sesak nafas kronis. Gangguan pada pnsyarafan dapat berupa gangguan tidur, sensitif, mudah lupa, sulit berkonsentrasi. Pada perempuan menyebabkan gangguan menstruasi dan infertilitas. Dalam jangka panjang penggunaan formalin dapat menyebabkan kanker mulut dan tenggorokan.
4. Jajanan mengandung boraks dapat mengakibatkan pusing, muntah, diare, kram perut, bahkan kematian.
5. Jajanan yang mengandung pewarna seperti rhodamin b, *metanil yellow*. Zat pewarna ini biasanya berwarna lebih terang dan memiliki rasa agak pahit. Bila dikonsumsi akan mengakibatkan kanker, keracunan, iritasi paru-paru, mata, tenggorokan, hidung dan usus.

6. Jajanan mengandung pemanis seperti sakarin, siklamat, aspartam yang biasanya di gunakan pada prosuk es atau sirup dapat mengakibatkan sakit kepala, pusing, gangguan fungsi otak atau gangguan perilaku.
7. Jajanan yang mengandung vitsin atau MSG (*Mono Sodium Glutamat*) dalam jangka panjang dapat mengakibatkan kanker bahkan kematian.
8. Jajanan yang menggunakan bahan pemutih akan mengakibatkan efek karsinogenik dan menimbulkan reaksi alergi.

### **2.3 Konsep Anak Usia Sekolah**

#### **2.3.1 Pengertian Anak Usia Sekolah**

Menurut Wong (2009), usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

#### **2.3.2 Tahap Perkembangan Anak Usia Sekolah**

##### **1. Perkembangan Fisik**

Laju pertumbuhan selama tahun sekolah awal lebih lambat daripada setelah lahir tetapi meningkat secara terus menerus. Edelman dan Mandle (1994) dalam Potter dan Perry (2005) mengemukakan bahwa pada anak usia sekolah tampak lebih langsing daripada anak prasekolah, sebagai akibat perubahan distribusi dan ketebalan lemak. Rata-rata tinggi badan meningkat 5 cm per tahun dan berat badan yang lebih bervariasi, meningkat 2-3,5 kg per tahun (Potter dan Perry, 2005).

## 2. Perkembangan Kognitif

Perubahan kognitif pada anak usia sekolah adalah pada kemampuan untuk berpikir dengan cara logis tentang disini dan saat ini dan bukan tentang abstraksi. Pemikiran anak usia sekolah tidak lagi didominasi oleh persepsinya dan sekaligus kemampuan untuk memahami dunia secara luas. Sekitar 7 tahun, anak memasuki tahap Piaget ketiga yaitu perkembangan kognitif, yang dikenal sebagai operasional konkret, ketika mereka mampu menggunakan proses pemikiran yang logis dengan materi konkret (objek, manusia, dan peristiwa yang dapat mereka lihat dan sentuh) (Potter dan Perry, 2005).

Pada tahap operasional konkret ini, anak mulai berpikir secara logis tentang kejadian-kejadian konkret, proses berpikir menjadi lebih rasional, matang, dan seperti dewasa atau lebih operasional. Anak dapat memusatkan berbagai aspek dari situasi secara simultan. Sudah mengerti sebab akibat secara rasional dan sistematis. Proses ini paling sering berlanjut dengan baik sampai usia remaja. Kemampuan belajar konsep meningkat misal belajar matematika, membaca, dan kemampuan verbal juga meningkat. Anak dapat melakukan pengelompokan dari spesifik menjadi umum dan sebaliknya. Kemampuan meningkat dan berpikir secara logis meningkat. Kepercayaan animisme dan berpikir egosentris cenderung menurun selama tahap operasional konkret, meskipun sisa-sisa cara berikir seperti ini sering ditemukan pada orang dewasa. Piaget mengklaim bahwa sebelum mulai tahap ini, ide anak-anak tentang objek yang berbeda, dibentuk dan didominasi oleh penampilan objek (Soetjiningsih dan Ranuh, 2013).

### 3. Perkembangan Bahasa

Perkembangan dan kemampuan bahasa pada anak usia sekolah sangat berkembang secara cepat. Rata-rata pada usia 6 tahun memiliki kosakata sekitar 3000 kata yang dapat berkembang secara cepat dengan meluasnya pergaulan dengan teman sebaya dan orang dewasa serta kemampuannya membaca (Potter dan Perry, 2005).

### 4. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik pada anak usia ini mereka lebih senang berpartisipasi dalam suatu kegiatan, seperti menari, karate, sepak bola, senam, berenang, atau permainan yang terorganisir dimana keterampilan yang semakin baik bisa ditunjukkan dan diuji. Mereka juga lebih berkonsentrasi dalam melakukan usaha untuk meningkatkan kemampuan motorik halus melalui berbagai aktivitas seperti membangun sesuatu dalam ukuran mini, menggambar, menulis surat, bermain alat musik dan menghasilkan karya seni. Pada fase ini keterampilan motorik kasarnya telah sempurna, mereka juga menyukai olah raga beregu, bersepeda, dan bermain dengan teman sebaya (Allen dan Marotz, 2010).

### 5. Perkembangan Psikososial

Industri versus inferioritas adalah tugas perkembangan pada masa usia sekolah. Selama masa ini anak berjuang untuk mendapatkan kompetensi dan ketrampilan yang penting bagi anak di masa dewasa (Potter dan Perry, 2005).

Pada fase ini bermain sangat penting bagi perkembangan fisik, psikis, dan sosial anak. Dengan bermain anak berinteraksi dengan teman main yang banyak memberikan sebagai pengalaman berharga. Bermain secara berkelompok memberikan peluang dan pelajaran kepada anak untuk berinteraksi dan

bertenggang rasa dengan sesama teman. Permainan yang disukai anak cenderung kegiatan bermain yang dilakukan secara berkelompok, kecuali bagi anak-anak yang kurang diterima dikelompoknya dan cenderung memilih bermain sendiri. (Allen dan Marotz, 2010).

### **2.3.3 Promosi Kesehatan Selama Periode Usia Sekolah**

Periode usia sekolah merupakan periode kritis untuk penerimaan latihan perilaku dan kesehatan menuju kehidupan dewasa yang sehat. Jika tingkat kognisi meningkat pada periode ini, pendidikan kesehatan yang efektif harus dikembangkan dengan tepat. Program yang ditujukan pada pendidikan kesehatan sering diorganisasikan dan diadakan di sekolah (Potter dan Perry, 2005).

Dalam melakukan promosi kesehatan, pendidikan yang perlu diberikan pada anak usia sekolah berfokus pada pengembangan perilaku yang secara positif berpengaruh pada status kesehatan anak. Perawat dapat berperan untuk memenuhi tujuan kebijakan nasional dengan meningkatkan kebijakan gaya hidup yang sehat (Potter dan Perry, 2005).

Menurut Potter dan Perry (2005), bahwa fungsi penting dalam program promosi kesehatan di sekolah adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan penerimaan pengetahuan dan ketrampilan untuk perawatan diri yang kompeten dan menginformasikan pembuatan keputusan tentang kesehatan.
2. Memberikan penguatan positif terhadap perilaku sehat.
3. Pengaruh struktur lingkungan dan sosial untuk mendukung perilaku peningkatan kesehatan.
4. Memfasilitasi pertumbuhan dan aktualisasi diri.

5. Menyadarkan peserta didik terhadap aspek lingkungan dan budaya barat yang merusak kesehatan dan kesejahteraan.

#### **2.3.4 Karakteristik Anak Usia Sekolah**

Karakteristik anak usia sekolah dasar menurut Adriani dan Wirjatmadi, (2012) adalah :

1. Karakteristik fisik/jasmani anak usia sekolah :
  - a. Pertumbuhan lambat dan teratur
  - b. Berat badan dan tinggi badan anak wanita lebih besar daripada anak laki-laki
  - c. pada usia yang sama
  - d. Pertumbuhan tulang
  - e. Pertumbuhan gigi permanen
  - f. Nafsu makan besar
  - g. Timbul haid pada masa ini
2. Karakteristik emosi anak usia sekolah :
  - a. Suka berteman
  - b. Rasa ingin tahu
  - c. Tidak peduli terhadap lawan jenis
3. Karakteristik sosial anak usia sekolah :
  - a. Suka bermain
  - b. Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri
4. Karakteristik intelektual anak usia sekolah :
  - a. Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat

- b. Minat besar dalam belajar dan keterampilan
- c. Ingin coba-coba dan selalu ingin tahu sesuatu
- d. Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

Kelompok anak usia sekolah merupakan kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi, bila masyarakat terkena kekurangan penyediaan bahan makanan. Pada umumnya kelompok ini berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat, yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar (Sediaoetama, 2004).

Masalah kesehatan yang sering timbul pada kelompok anak usia sekolah dasar antara lain berat badan rendah, obesitas, anemia, gondok, dan karies gigi. Masalah ini timbul karena golongan usia ini waktu yang dimiliki lebih banyak dihabiskan di luar rumah baik di sekolah maupun tempat bermain yang menghabiskan banyak tenaga. Di pihak lain, anak kelompok ini kadang-kadang nafsu makannya menurun. Dengan demikian terjadi ketidak-seimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar atau konsumsi makanan tidak seimbang dengan kalori yang diperlukan (Notoatmodjo, 2003).

### **2.3.5 Pola Konsumsi Jajan Pada Anak Usia Sekolah**

Menurut Sihadi (2004) kebiasaan jajan yang sudah menyebar di kalangan anak sekolah tidak perlu dihilangkan, karena makanan jajanan merupakan wahana yang baik untuk menambah asupan zat gizi. Baik orangtua maupun pihak sekolah cukup mengawasi dan memberitahu jenis makanan jajanan yang baik dikonsumsi. Konsumsi jajan yang baik bagi kesehatan dapat melengkapi atau menambah kebutuhan gizi anak. Disamping itu juga untuk mengisi kekosongan lambung, karena setiap 3-4 jam sesudah makan, lambung mulai kosong. Akhirnya apabila

tidak diberi jajan, anak tidak dapat memusatkan kembali pikirannya kepada pelajaran yang diberikan oleh guru dikelasnya. Maka makanan jajanan yang dikonsumsi harus bergizi baik dan paling sedikit mengandung 150-200 kalori (Tarwotjo, 1998).

Winarno (1997) menjelaskan makanan jajanan atau street food merupakan makanan dan minuman yang dapat langsung dimakan atau dikonsumsi, telah terlebih dahulu dipersiapkan atau dimasak ditempat produksi atau tempat berjualan. Umumnya dipersiapkan dan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan atau tempat-tempat keramaian umum lainnya. Makanan jajanan memiliki aneka jenis dan variasi dalam bentuk, keperluan dan harga.

Menurut Irianto (2007) makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang dijual dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya.

Forum Koordiansi PMT-AS Tingkat Pusat (1997) menyebutkan makanan tambahan yang diberikan pada anak SD dalam bentuk snack/kudapan minimal 3x/minggu/anak selama 108 hari pemberian dalam satu tahun ajaran harus mengandung 300 kalori energi dan 5 gram protein per hari.

### **2.3.6 Kebutuhan Gizi Anak Sekolah**

Zat gizi dapat didefinisikan sebagai zat/substansi yang diperoleh dari makanan dan digunakan oleh tubuh untuk memacu pertumbuhan, pertahanan, dan atau perbaikan (Arisman, 2007). Dalam melaksanakan fungsinya di dalam tubuh, zat-zat gizi saling berhubungan erat, sehingga terdapat saling ketergantungan. Gangguan atau hambatan pada metabolisme suatu zat gizi akan memberikan pula gangguan atau hambatan pada metabolisme zat gizi lainnya. Sebagai contoh, zat-

zat gizi yang merupakan penghasil utama energi, yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Dalam proses metabolisme ternyata diperlukan kerja sama zat-zat gizi vitamin dan mineral (Sediaoetama, 2004).

Anak usia sekolah memerlukan makanan yang kurang lebih sama dengan yang dianjurkan untuk anak prasekolah terkecuali porsi harus lebih besar karena kebutuhannya yang lebih banyak, mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitasnya (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Standar kecukupan gizi di Indonesia pada umumnya masih menggunakan standar makro, yaitu kecukupan kalori (energi) dan kecukupan protein, sedangkan standar kecukupan gizi secara mikro seperti kecukupan vitamin dan mineral belum banyak diterapkan di Indonesia. Kecukupan energi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, status fisiologis, kegiatan, efek termik, iklim, dan adaptasi. Untuk kecukupan protein dipengaruhi oleh faktor-faktor umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, status fisiologi, kualitas protein, tingkat konsumsi energi dan adaptasi (Muchtadi 1989).

### **2.3.7 Faktor yang Mempengaruhi Asupan Makanan Anak Usia Sekolah**

Menurut Soetjiningsih (2002), faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makanan anak antara lain:

1. Keluarga

Orangtua dan saudara yang lebih tua merupakan model bagi anak yang lebih muda terhadap kebiasaan makannya, makanan favorit dan makanan yang tidak disukai anak sejak usia dini akan terbawa sampai dewasa dan sulit dihilangkan.

Menurut Ratnawati (2001), orangtua yang paling bertanggung jawab terhadap pertumbuhan anak-anaknya, termasuk menyaring dan memilihkan apa yang layak untuk dikonsumsi anak.

## 2. Media

Media yang paling berperan dalam hal ini adalah televisi (TV). Menurut Ratnawati (2001), kebiasaan menonton televisi akan memberikan dampak langsung pada perilaku makan seorang anak. Hal ini dikarenakan sangat intensifnya acara televisi yang menyertakan berbagai iklan termasuk iklan makanan dan minuman yang menggurukan. Dari hasil penelitian, anak-anak lebih sering membelanjakan uangnya untuk membeli makanan seperti yang diiklankan di televisi daripada menabung atau mengonsumsi makanan yang dibuat orangtuanya sendiri.

Dengan gencarnya iklan makanan dalam televisi dapat berpengaruh terhadap asupan makanan anak-anak pra-sekolah karena masih belum dapat berpikir secara kritis terhadap iklan komersial tersebut, sedangkan anak yang usianya lebih tinggi sudah menjadi lebih kritis tetapi mereka masih rawan terhadap pengaruh iklan tersebut. Padahal sebagian besar makanan yang diiklankan mengandung tinggi gula, lemak, dan sodium.

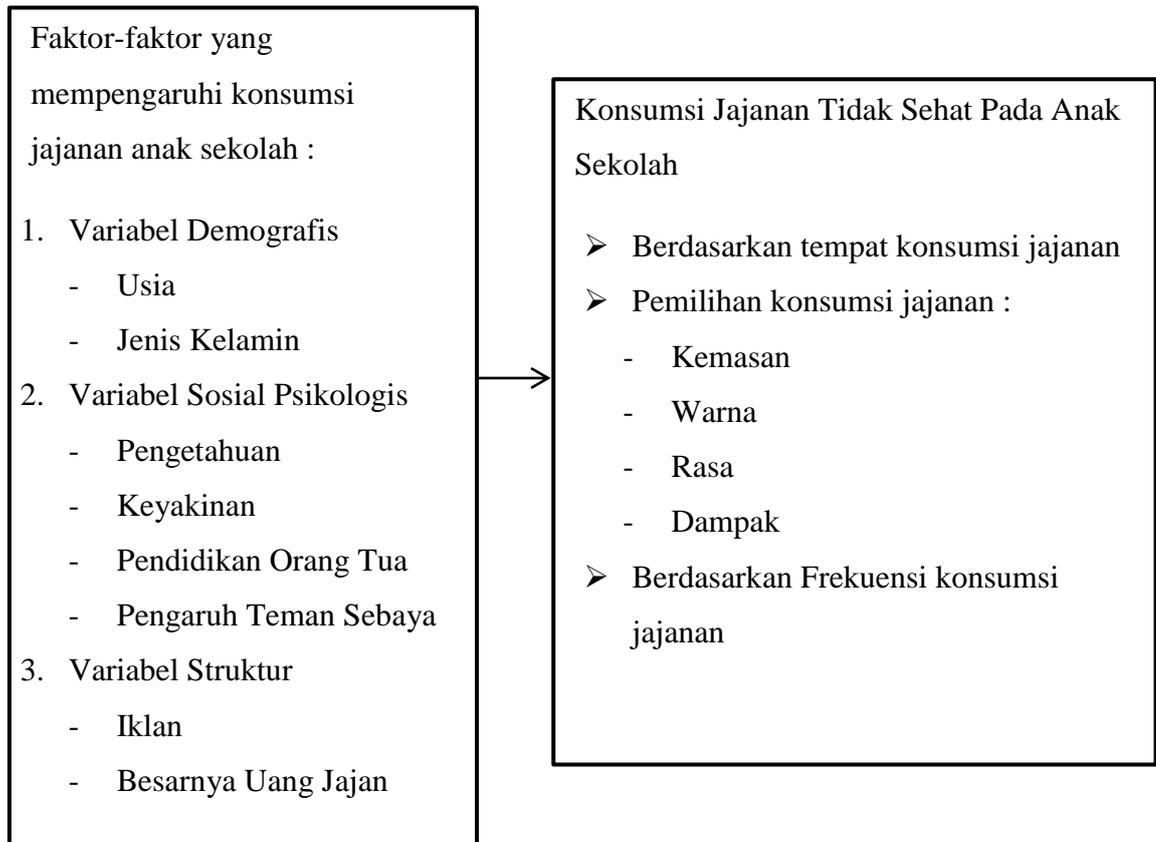
## 3. Teman sebaya

Sejak dengan bertambah luasnya kontak sosial anak dengan lingkungannya, maka tidak dapat dihindari pengaruh teman sebaya terhadap pilihan makanan anak. Hal ini ditandai dengan penolakan yang tiba-tiba terhadap makanan yang biasanya dikonsumsi dan meminta makanan yang sedang populer.

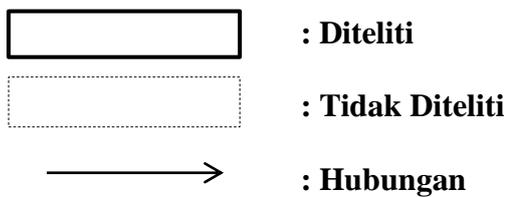
Menurut hasil penelitian yayasan kepedulian untuk konsumen anak (yayasan Kakak) yang dilakukan di Surakarta, tahun 2007, beberapa hal yang mempengaruhi anak-anak banyak mengkonsumsi makanan jajanan menurut Muktamar (2008) adalah:

1. Minimnya pemahaman orangtua dan anak tentang makanan sehat.
2. Banyaknya pedagang di sekitar kehidupan anak.
3. Pengaruh orangtua maupun keluarga terhadap pola konsumsi anak, dimana orangtua yang karena merasa tidak ada waktu untuk menyiapkan sarapan dan bekal sebelum anaknya berangkat sekolah memilih setiap hari memberikan uang saku meskipun pemasukan keluarga terbatas sehingga anak leluasa untuk membeli makanan apa saja yang dia suka.
4. Pengaruh lingkungan masyarakat terhadap pola konsumsi anak, yaitu dengan merebaknya budaya jajan yang tidak saja dilakukan oleh anak-anak tetapi juga oleh orang dewasa, sehingga sangat mempengaruhi pola konsumsi anak terhadap makanan jajanan.
5. Media (iklan) sebagai pembentuk imajinasi dan dorongan pada anak.

## 2.4 Kerangka Konseptual



### Keterangan :



Gambar 2.1 Kerangka konseptual tentang Gambaran Makanan Jajanan Tidak Sehat Anak Usia Sekolah di SDN Krembangan Utara I Kecamatan Pabean Cantian Surabaya.

Dalam kerangka konsep ini, menurut Worthington (2000) dalam Dilapanga (2008) suatu perilaku memilih jajanan dipengaruhi oleh 3 aspek variable yaitu variabel demografis (Usia dan jenis kelamin), variabel sosial psikologis (pengetahuan, keyakinan, pendidikan orang tua, pengaruh teman sebaya), variabel struktur (iklan dan besarnya uang jajan) ketiga variabel tersebut akan mempengaruhi perilaku memilih jajanan. Sehingga apabila individu bertindak untuk melawan atau mengobati penyakitnya, ada 4 variabel kunci yang terlibat didalam tindakan tersebut, yakni kerentanan yang dirasakan terhadap suatu penyakit, keseriusan yang dirasakan, manfaat yang diterima dan rintangan yang dialami dalam tindakannya melawan penyakitnya, dan hal-hal yang memotivasi tindakan tersebut.