

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Makanan Jajanan (*street food*)

a. Pengertian Makanan Jajanan

Saat ini Indonesia memasuki era modernisasi yang penuh dengan tantangan dari dalam dan luar negeri. Semakin maju teknologi maka semakin terlupakan aspek sosial dan budaya bangsa yang telah diwariskan. Dampak tersebut bisa dilihat dari pergeseran tingkat konsumsi makanan tradisional mulai dilupakan keberadaannya. Masyarakat kini lebih tertarik dengan konsumsi makanan modern yang unik dan berbahan dasar impor. Banyak budaya luar yang juga ikut masuk ke dalam negeri yang mengakibatkan banyak masyarakat dan generasi muda yang lebih memilih mengkonsumsi makanan modern dan makanan jadi yang belum tentu sehat. Masyarakat menganggap jika makanan modern dan makanan jadi lebih populer dan tidak ketinggalan jaman. Pedagang makanan tradisional tentu sangat merasakan dampak seiring munculnya sajian makanan modern dan makanan jadi yang lebih inovasi maka masyarakat mulai enggan melirik makanan tradisional khas daerahnya sendiri (Mulyani et al., 2020).

Makanan jajanan adalah 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. Ini mencakup buahbuahan segar dan sayuran yang dijual di luar wewenang daerah pasar untuk konsumsi langsung (World Health Organization, 2015). Sedangkan menurut FAO (*Food and Agriculture Organization*) mendukung sekolah untuk memastikan bahwa semua makanan, minuman dan makanan ringan tersedia di sekolah yang bergizi cukup dan sesuai untuk anak usia sekolah. FAO juga mendukung terhadap pendidikan dan pelatihan bagi semua pihak yang terlibat dalam menyediakan makanan sekolah. Ketika dikombinasikan dengan pendidikan gizi, makanan sekolah dapat secara langsung meningkatkan kesehatan dan gizi siswa sambil membantu mereka mengembangkan kebiasaan makan yang baik (Fitriani & Andriyani, 2015).

Makanan jajanan berdampak negatif apabila makanan yang dikonsumsi tidak mengandung nilai gizi yang cukup dan tidak terjamin kebersihan serta keamanannya. Selain menimbulkan masalah gizi, dampak mengkonsumsi jajanan yang tidak baik akan mengganggu kesehatan anak seperti terserang penyakit saluran pencernaan dan dapat timbul penyakit-penyakit lainnya yang diakibatkan pencemaran bahan kimiawi. Sehingga hal ini berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar siswa, meningkatnya absensi dapat berpengaruh pada prestasi belajar anak. Menurut (Widodo, 2013) menyebutkan makanan jajanan tertentu

yang mengandung bahan tambahan pangan (BTP) seperti boraks, formalin dan pewarna tekstil ternyata dapat mempengaruhi fungsi otak termasuk gangguan perilaku pada anak sekolah. Gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, hiperaktif dan memperberat gejala pada penderita autisme. Pengaruh jangka pendek penggunaan BTP ini menimbulkan gejala-gejala yang sangat umum seperti pusing, mual, muntah, diare atau bahkan kesulitan buang air besar (Fitriani & Andriyani, 2015).

b. Jenis-jenis Makanan Jajanan

Makanan jajanan adalah 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. Istilah makanan jajanan tidak jauh dari istilah *junk food*, *fast food*, dan *street*. Makanan selingan dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar anak sekolah tetap berkonsentrasi, untuk mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah. Makanan selingan dapat berupa bekal dari rumah atau berupa Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS). Menurut (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017) jenis pangan jajanan anak sekolah dibedakan menjadi 4 jenis, yaitu :

a. Makanan utama/sepinggan

Kelompok makanan utama atau dikenal dengan istilah “jajanan berat”. Jajanan ini bersifat mengenyangkan. Contohnya: mie

ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong isi sayuran atau daging, dan lain-lain.

b. Camilan/snack

Camilan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah contohnya: gorengan, lempeng, kue lapis, donat, dan jelly. Sedangkan camilan kering contohnya: brondong jagung, keripik, biskuit, kue kering, dan permen.

c. Minuman

Minuman dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan. Contoh minuman yang disajikan dalam gelas antara lain: air putih, es teh manis, es jeruk dan berbagai macam minuman campur (es cendol, es campur, es buah, es doger, jus buah, es krim). Sedangkan minuman yang disajikan dalam kemasan contohnya: minuman ringan dalam kemasan (minuman soda, teh, sari buah, susu, yoghurt).

d. Jajanan Buah

Buah yang biasa menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong. Buah utuh contohnya: buah manggis, buah jeruk. Buah potong contohnya: pepaya, nanas, melon, semangka, dan lain-lain.

Sedangkan menurut Direktorat Perlindungan Konsumen (2012) menyebutkan bahwa pangan jajanan termasuk dalam kategori pangan siap saji yaitu makanan dan minuman yang dijual untuk langsung dikonsumsi tanpa proses pengolahan lebih lanjut. Ragam pangan jajanan antara lain: bakso, mie goreng, nasi goreng, ayam goreng, burger, kue, cireng, cilok, cimol, tahu, gulali, es jepit, es lilin dan ragam pangan jajanan lainnya (Anggraeni, 2014).

Jenis makanan jajanan menurut Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi dalam (Anggraeni, 2014) dapat digolongkan menjadi 3 (tiga) golongan, yaitu:

- a. Makanan jajanan yang berbentuk penganan, seperti siomay, bakwan, donat, roti, coklat, pentol goreng, kripik, kue kecil-kecil, cimol, dan sebagainya.
- b. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti pecel, mie bakso, nasi goreng dan sebagainya.
- c. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti es krim, es campur, pop ice, susu, es sirup/es the, fanta, sprite, jus buah dan sebagainya.

c. Syarat Makanan Jajanan Aman

Makanan jajanan yang aman adalah makanan jajanan yang tidak mengandung bahaya keamanan pangan, yang terdiri dari cemaran biologis/mikrobiologis, kimia dan fisik yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan manusia. Makanan aman juga harus terjamin higiene dan sanitasinya selama

proses penanganan makanan, mulai dari persiapan, pembuatan, hingga penyajian makanan yang bertujuan untuk menghindari penyakit infeksi atau penyakit lainnya. Selain menimbulkan keracunan makanan, makanan yang tidak aman atau makanan yang menggunakan pewarna, pemanis, penambah cita rasa, dan peningkat tekstur dapat membuat imunitas tubuh seseorang menurun.

Menurut ISO (*International Organization for Standardization*) 22000 tentang *Food Safety Management System* membagi tiga tipe bahaya pada makanan yang dikonsumsi, yaitu: bahaya fisik, bahaya biologi, dan bahaya kimia.

1. Bahaya Secara Fisik

Bahaya ini terjadi karena adanya benda-benda fisik seperti rambut, kuku, perhiasan, logam, debu, batu, kerikil, tanah, kayu, pecahan kaca, besi yang terbawa bersama makanan. Pada saat dikonsumsi, benda-benda tersebut ikut tertelan dan menyebabkan luka di saluran pencernaan kita.

2. Bahaya Secara Biologis

Bahaya biologi mengacu pada keracunan makanan sebagai akibat aktivitas mikroba yang mencemari produk pangan. Makanan merupakan produk yang gampang sekali terkontaminasi oleh mikroba, terutama makanan yang berasal dari telur, daging, susu, dan produk-produk turunannya.

Ada beberapa tipe mikroba yang sering ditemukan dalam produk makanan, di antaranya kapang (jamur) dan bakteri. Roti yang sudah kadaluwarsa sering terlihat ditumbuhi jamur yang mengeluarkan toksin atau racun tertentu yang bila dikonsumsi menyebabkan keracunan.

3. Bahaya Secara Kimia

Disebabkan oleh adanya bahan-bahan kimia berbahaya dalam produk pangan. Bahan-bahan kimia berbahaya tersebut antara lain:

- 1) Cairan pembersih, pestisida, cat.
- 2) Komponen kimia dari peralatan atau kemasan yang lepas dan masuk ke pangan.
- 3) Penggunaan bahan berbahaya yang disalah gunakan untuk pangan, yaitu pewarna tekstil (rhodamin B, metanil yellow) dan pengawet (formalin dan boraks).

Terdapat tiga cara bahan kimia bisa ada dalam makanan, yaitu:

- 1) Secara alami ada dalam bahan makanan
- 2) Sengaja ditambahkan dalam makanan
- 3) Tidak sengaja ada dalam bahan makanan

d. Dampak Buruk Makanan Jajanan Yang Tidak Aman

Mengonsumsi pangan tidak aman dapat menimbulkan gangguan kesehatan yaitu berupa gejala ringan seperti pusing dan mual, atau yang serius seperti mual-muntah, kram perut, kram otot,

lumpuh otot, diare, cacat dan meninggal dunia. Peristiwa keracunan pangan karena pangan tidak aman tidak hanya berdampak buruk bagi konsumen atau korban, tetapi juga berdampak buruk secara sosial dan ekonomi bagi keluarga, bagi produsen atau industri pangan, dan bagi pemerintah. Keparahannya dampak buruk yang terjadi karena pangan tidak aman tergantung pada banyak faktor, terutama faktor takaran, faktor penanggulangan krisis, dan karakteristik korban. Semakin banyak takaran bahan atau patogen berbahaya yang dikonsumsi dan semakin lama dan tidak tepat pertolongan krisis yang diberikan, serta semakin lemah kekebalan dan kondisi fisik korban maka akan semakin serius dampak buruk yang dialami korban.

e. Keamanan Jajanan Anak Sekolah

Keamanan makanan jajanan sekolah perlu diperhatikan karena berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Makanan yang sering menjadi sumber keracunan adalah makanan ringan dan jajanan, karena biasanya makanan ini merupakan hasil produksi industri makanan rumahan yang kurang dapat menjamin kualitas produk olahannya. Makanan jajan anak sekolah cenderung menggunakan bahan pengawet, pewarna, aroma, penyedap, pemanis, sehingga mengancam kesehatan anak. Persoalan itu merupakan masalah keamanan dimana masih ditemukannya produk makanan yang tidak memenuhi persyaratan mutu dan keamanan yang menyebabkan banyaknya kasus keracunan makanan, disamping itu masih rendahnya pengetahuan pangan dan tanggung jawab produsen serta rendahnya

pengetahuan dan kepedulian konsumen tentang mutu dan keamanan pangan.

2. Remaja

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Remaja dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 17 atau 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja dapat dibagi dalam 2 periode yaitu:

- 1) Periode masa puber usia 12 – 14 tahun. Masa Pra Pubertas: peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas. Ciri-cirinya:
 - a. Anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi.
 - b. Anak mulai bersikap kritis dan merindu puja.
- 2) Masa pubertas usia 14-16 tahun: masa remaja awal. Ciri-cirinya:
 - a. Mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya.
 - b. Suka menyembunyikan isi hatinya.
 - c. Memperhatikan penampilan.
 - d. Sikapnya tidak menentu/plin-plan
 - e. Suka berkelompok dengan teman sebaya dan senasib
 - f. Perbedaan sikap pemuda dengan sikap gadis.

3) Masa akhir pubertas usia 17-18 tahun: peralihan dari masa pubertas ke masa adolesen. Ciri-cirinya:

- a. Pertumbuhan fisik sudah mulai, matang tetapi kedewasaan psikologisnya belum tercapai sepenuhnya.
- b. Proses kedewasaan jasmanilah pada remaja putri lebih awal dari remaja pria. (Marwoko, 2019).

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang akan melanjutkan cita-cita bangsa. Harapan dan masa depan bangsa merupakan tanggung jawab remaja. Oleh karena itu masyarakat sangat mendambakan sosok remaja yang mampu mengembangkan potensi dirinya atau-tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral-spiritual). Sehubungan dengan aspek perkembangan remaja, pada saat mencapai tugas ini ditemukan banyak permasalahan emosional remaja berupa gejala-gejala tekanan perasaan, frustrasi, atau konflik internal maupun konflik eksternal pada diri individu. Konflik-konflik internal maupun konflik-konflik eksternal ini telah ditemukan dan melanda individu yang masih dalam proses perkembangannya (Azmi, 2015).

3. Faktor yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Jajanan

WHO menganalisis bahwa menyebabkan seseorang berperilaku tertentu adalah karena empat alasan pokok.

- a. Pemahaman dan pertimbangan (*thoughts and feeling*), yakni dalam bentuk pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayaan-

kepercayaan dan penilaian seseorang terhadap objek (dalam hal ini adalah objek kesehatan).

1) Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain.

2) Kepercayaan

Kepercayaan sering diperoleh dari orang tua, kakek, atau nenek. Seseorang menerima kepercayaan itu berdasarkan keyakinan dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu.

3) Sikap

Sikap menggambarkan suka atau tidak suka seseorang terhadap objek. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri atau dari orang lain yang paling dekat. Sikap membuat seseorang mendekati atau menjauhi orang lain atau objek lain. Sikap positif terhadap nilai-nilai kesehatan tidak selalu terwujud dalam suatu tindakan nyata.

Hal ini disebabkan oleh beberapa alasan, antara lain:

- a) Sikap akan terwujud didalam suatu tindakan pada situasi pada saat itu.
- b) Sikap diikuti atau tidak diikuti oleh tindakan yang mengacu kepada pengalaman orang lain.
- c) Sikap diikuti atau tidak diikuti oleh suatu tindakan berdasarkan pada banyak atau sedikitnya pengalaman seseorang.
- d) Nilai (value)

Di dalam suatu masyarakat apa pun selalu berlaku nilai-nilai yang menjadi pegangan setiap orang dalam menyelenggarakan hidup bermasyarakat.

b. Orang Penting sebagai referensi (*personal reference*)

Perilaku orang, lebih-lebih perilaku anak kecil lebih banyak dipengaruhi oleh orang-orang yang dianggap penting. Apabila seseorang itu dipercaya, maka apa yang ia katakan atau perbuat cenderung untuk dicontoh. Untuk anak-anak sekolah misalnya, maka gurulah yang menjadi panutan perilaku mereka. Orang-orang yang dianggap penting ini sering disebut kelompok referensi (*reference group*), antara lain guru, alim ulama, kepala adat (*suku*), kepala desa, dan sebagainya.

c. Sumber-sumber daya (*resources*)

Sumber daya disini mencakup fasilitas, uang, waktu, tenaga, dan sebagainya. Semua itu berpengaruh terhadap perilaku seseorang atau kelompok masyarakat. Pengaruh sumber daya terhadap perilaku dapat bersifat positif maupun negative. Misalnya pelayanan puskesmas, dapat berpengaruh positif terhadap perilaku penggunaan puskesmas tetapi juga dapat berpengaruh sebaliknya.

d. Kebudayaan (*culture*), kebiasaan, nilai-nilai, tradisi-tradisi.

Sumber-sumber di dalam suatu masyarakat, akan menghasilkan suatu pola hidup (*way of life*) yang pada umumnya disebut kebudayaan. Kebudayaan ini terbentuk dalam waktu yang lama

sebagai akibat dari kehidupan suatu masyarakat bersama. Kebudayaan selalu berubah, baik secara lambat ataupun cepat, sesuai dengan peradaban umat manusia. Kebudayaan atau pola hidup masyarakat disini merupakan kombinasi dari semua yang telah disebutkan sebelumnya. Perilaku yang normal adalah salah satu aspek dari kebudayaan mempunyai pengaruh yang dalam terhadap perilaku orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat ditentukan oleh pemikiran dan perasaan atau pertimbangan seseorang, adanya orang lain yang dijadikan referensi dan sumber-sumber atau fasilitas-fasilitas yang dapat mendukung perilaku dan kebudayaan masyarakat (Notoatmodjo, 2014)

Dalam Sunaryo 2004, Notoatmodjo 2003, Suhardjo 2003 ada 3 faktor utama yang mempengaruhi preferensi/pemilihan makanan yaitu: faktor pengetahuan, faktor sikap dan faktor perilaku. Ketiga faktor tersebut akan mempengaruhi preferensi seseorang terhadap makanan yang akhirnya akan mempengaruhi konsumsi pangan.

1. Pengetahuan Mengenai Makanan Jajanan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui pasca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar

pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Rivani et al., 2015). Menurut Notoadmotdjo (2014), pengetahuan mengenai jajanan adalah kepandaian memilih makanan jajanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih jajanan yang sehat. Dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya dan hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (ovent behavior). Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah (Chaisyah, 2019).

Menurut Sukanto (2000), dalam (Mukhammad Aminudin Bagus Febriyanto, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain:

a. Tingkat Pendidikan

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

b. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan lebih luas.

c. Budaya

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

d. Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

2. Sikap

Sikap menurut Sunaryo (2004) adalah kecenderungan bertindak dari individu, berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. Jadi, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Menurut Sunaryo (2004), ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap adalah faktor *internal* dan *eksternal*.

a. Faktor internal

Berasal dari dalam individu itu sendiri. Dalam hal ini individu menerima, mengolah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta menentukan mana yang akan diterima atau tidak diterima. Sehingga individu merupakan penentu pembentukan sikap. Faktor internal terdiri dari faktor motif, faktor psikologis dan faktor fisiologis.

b. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar individu, berupa stimulus untuk mengubah dan membentuk sikap. Stimulus tersebut dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Faktor eksternal terdiri dari: faktor pengalaman, situasi, norma, hambatan dan pendorong. Sedangkan menurut Azwar (2004) faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu:

a) Pengalaman Pribadi

Jika berbagai pangan yang berbeda tersedia dalam jumlah yang cukup, biasanya orang memiliki pangan yang telah dikenal dan yang disukai. Hal tersebut disebabkan oleh : (1) Banyaknya informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan gizi selama beberapa masa dalam perjalanan hidupnya, (2) kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizi ke dalam memilih makanan jajanan dan pengembangan cara pemanfaatan pangan yang sesuai.

Pengalaman pribadi adalah apa yang telah ada yang sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan anak dalam memilih makanan jajanan.

b) Pengaruh orang lain dianggap penting

Di antara orang yang biasanya dianggap penting oleh individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru. Pada umumnya anak cenderung untuk memiliki sikap searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Faktor dukungan (support) dari pihak lain dapat mendukung perwujudan suatu tindakan dalam hal pemilihan jajanan. Salah satu karakteristik anak sekolah dasar yaitu suka meniru orang-orang di sekitarnya termasuk orang tua, guru, dan teman sebaya. Perilaku yang sering muncul adalah meniru teman sebayanya meskipun tidak sesuai dengan dirinya. Sebagian besar anak sekolah dasar menganggap rasa lebih penting dibanding kandungan gizi dalam membeli jajanan dan mereka lebih sering membeli jajanan manis (Angraini et al., 2019).

c) Pengaruh kebudayaann

Kebudayaan masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh dalam memilih makanan jajanan yang akan

dikonsumsi. Aspek sosial Budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut (Mukhammad Aminudin Bagus Febriyanto, 2016).

d) Lembaga Pendidikan

Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan yaitu dengan pendidikan kesehatan. Pendidikan yang dilakukan pada kelompok usia Sekolah biasanya memberikan dampak yang baik. Kebijakan sekolah juga mempunyai peranan penting yang dapat mempengaruhi kebiasaan jajan di sekolah, apabila sekolah membuat aturan tidak boleh berjualan di sekitar lingkungan sekolah dan menyediakan kantin sekolah yang sehat, hal ini dapat menekan kebiasaan anak untuk jajan sembarangan (Angraini et al., 2019).

3. Perilaku

Menurut Sunaryo (2004) dalam berperilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Faktor genetik atau endogen, merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu, antara lain:

- 1) Jenis ras, setiap ras mempunyai pengaruh terhadap perilaku yang spesifik, saling berbeda satu sama yang lainnya.
 - 2) Jenis kelamin, perilaku pria atas dasar pertimbangan rasional atau akal sedangkan pada wanita atas dasar emosional.
 - 3) Sifat fisik, perilaku individu akan berbeda-beda sesuai dengan sifat fisiknya.
 - 4) Sifat kepribadian, merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan.
 - 5) Bakat bawaan, merupakan interaksi antara faktor genetik dengan lingkungan serta tergantung adanya kesempatan untuk pengembangan.
 - 6) Intelegensi, merupakan kemampuan untuk berpikir dalam mempengaruhi perilaku.
- b. Faktor dari luar individu tau faktor eksogen, faktor ini juga berpengaruh dalam terbentuknya perilaku individu antara lain:
- 1) Faktor lingkungan, merupakan lahan untuk perkembangan perilaku.
 - 2) Pendidikan, proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan perilaku individu maupun kelompok.
 - 3) Agama, merupakan keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadian seseorang yang berpengaruh dalam perilaku individu.

- 4) Sosial ekonomi, salah satu yang berpengaruh terhadap perilaku adalah lingkungan sosial ekonomi yang merupakan sarana untuk terpenuhinya fasilitas.
- 5) Kebudayaan, hasil dari kebudayaan yaitu kesenian, adat istiadat atau peradaban manusia mempunyai peranan pada terbentuknya perilaku (Mukhammad Aminudin Bagus Febriyanto, 2016).

4. Jenis Kelamin

Menurut Depkes (2008), jenis kelamin menunjukkan perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin merupakan faktor internal kebutuhan gizi seseorang (Ramonda et al., 2019). Penelitian yang dilakukan di SMA N 1 Ungaran Kabupaten Semarang menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan *p value* sebesar $0,048 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan pola makan pada remaja di SMA N 1 Ungaran Kabupaten Semarang. Jenis kelamin merupakan faktor yang dapat membedakan pola konsumsi makan. Pertumbuhan, perkembangan, dan massa otot individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Sehingga, menyebabkan laki-laki memiliki pola konsumsi makan lebih banyak dibandingkan perempuan. Oleh sebab itu, peneliti mengambil variabel jenis kelamin untuk melihat perbedaan pola konsumsi makan antara laki-laki dan Perempuan (Ramonda et al., 2019).

5. Usia

Menurut Adriani & Wirjatmadi (2012) dalam (Santoso et al., 2018) menyatakan bahwa “masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa dan disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa” (Santoso et al., 2018). Umur manusia dapat dibagi menjadi beberapa rentang atau kelompok dimana masing-masing kelompok menggambarkan tahap pertumbuhan manusia tersebut. Salah satu pembagian kelompok umur atau kategori umur dikeluarkan oleh Peraturan Menteri Kesehatan republik Indonesia Tahun 2014 adalah:

- 1) Anak adalah seseorang yang sampai berusia 18 Tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.
- 2) Bayi Baru Lahir adalah bayi umur 0 sampai dengan 28 hari.
- 3) Bayi adalah anak mulai umur 0 sampai 11 bulan.
- 4) Anak Balita adalah anak umur 12 bulan sampai dengan 59 bulan.
- 5) Anak Prasekolah adalah anak umur 60 bulan sampai 72 bulan.
- 6) Anak Usia Sekolah adalah anak umur lebih dari 6 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun.
- 7) Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun.

Batasan remaja yang umum digunakan antara 12 – 21 tahun dan rentang waktu usia remaja dibedakan menjadi 3, yaitu 10-14 tahun adalah masa remaja awal, 14-17 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan 17– 20 tahun adalah masa remaja akhir. Usia adalah parameter waktu yang mengukur jangka waktu sejak kelahiran seseorang. Ini

bukan hanya sekadar angka, melainkan juga mencerminkan tahapan perkembangan fisik, mental, dan emosional dalam kehidupan individu. Secara biologis, usia dapat diukur dengan berbagai cara, tetapi yang paling umum adalah usia kronologis, yaitu jumlah tahun yang telah dilewati sejak tanggal lahir (Hanum et al., 2018).

6. Uang jajan

Uang jajan adalah sejumlah uang yang diberikan secara teratur kepada seseorang, biasanya kepada anak-anak atau remaja, untuk digunakan dalam kebutuhan pribadi mereka sehari-hari atau keinginan yang tidak tercakup oleh pengeluaran rutin yang diberikan orang tua atau wali. Uang saku yang besar akan meningkatkan resiko kejadian status gizi lebih. Uang saku yang besar akan memberikan kebebasan anak dalam memilih dan mengonsumsi makanan ringan disekolah, meskipun tujuan dari pemberian orang tua dengan jumlah uang saku yang besar adalah sebagiannya untuk ditabung. Namun, pada kenyataannya uang saku yang besar lebih banyak digunakan untuk jajan (Rahman et al., 2021). Hasil uji dan penelitian yang dilakukan pada remaja suku Tengger menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara besar uang saku dengan keragaman konsumsi pangan. Hal ini dikarenakan responden dengan uang saku Rp20.000 – Rp30.000 mayoritas memiliki konsumsi pangan yang kurang beragam sementara responden dengan uang saku yang lebih rendah yakni Rp10.000 – Rp20.000 mayoritas memiliki konsumsi pangan yang beragam (Amelia Yomanda et al., 2023).

7. Suku atau ras

Suku/Ras dapat diartikan sebagai pengelompokan atau penggolongan manusia berdasarkan karakteristik fisik yang diturunkan (Mushorih & Purwaningsih, 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh didapatkan hubungan suku dengan status gizi remaja putri SMA N 1 Batui Selatan diperoleh nilai $p\text{-value} 0.846 > \alpha (0.05)$ bahwa tidak terdapat hubungan suku terhadap status gizi pada remaja putri SMA N 1 Batui Selatan, dimana sebagian besar responden berasal dari suku Jawa dengan status gizi normal dengan jumlah 25 orang (40.3%) dan paling sedikit berasal dari suku tolaki yaitu 1 orang (1.6%) dengan status gizi normal. Tidak adanya hubungan antara suku dengan status gizi dikarenakan mayoritas suku jawa remaja putri memiliki status gizi normal (Alwi et al., 2023).

8. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga sangat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang, kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam keluarga. Lingkungan sekolah, termasuk di dalamnya para guru, teman sebaya, dan keberadaan tempat jajan sangat mempengaruhi terbentuknya pola makan, khususnya bagi siswa sekolah. Anak-anak

yang mendapatkan informasi yang tepat tentang makanan sehat dari para gurunya dan didukung oleh tersedianya kantin dan tempat jajan yang menjual makanan yang sehat akan membentuk pola makan yang baik pada anak. Sekolah diluar negeri menerapkan kegiatan makan siang bersama di sekolah. Hal ini akan membentuk pola makan yang positif pada anak, karena akan dibiasakan memiliki pola makan yang teratur, memenuhi kebutuhan biologis pencernaan dengan mengkonsumsi makanan bergizi, tidak hanya asal kenyang dengan jajanan (Pratiwi, 2013).

9. Pola Konsumsi

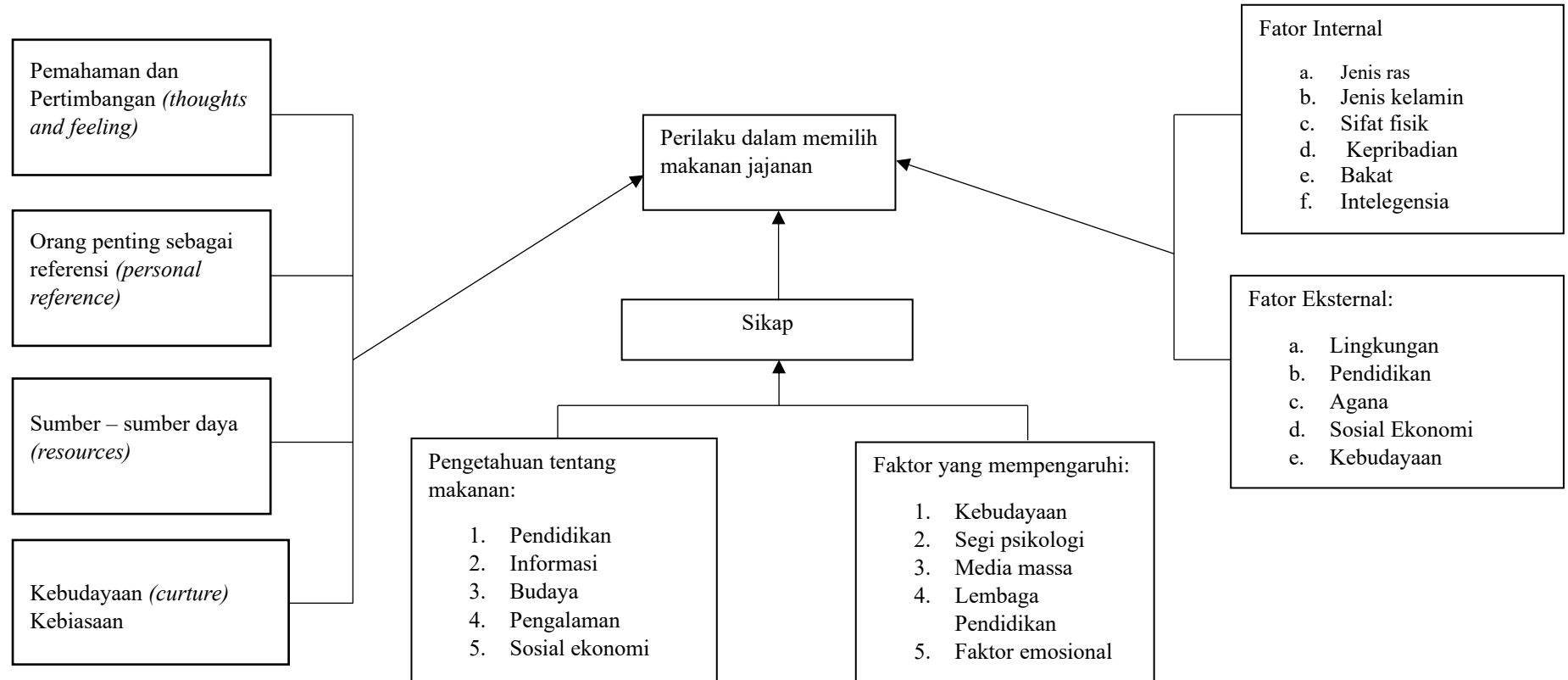
Departemen Kesehatan (2014) menyebutkan pola konsumsi makanan termasuk dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini dikarenakan kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap asupan gizi yang berdampak pada kesehatan individu dan masyarakat. Pola konsumsi makanan ialah kebiasaan makan seseorang berdasarkan jumlah frekuensi atau berapa kali orang makan, jenis dan jumlah yang dikonsumsi (Nuraini, 2018). Supriasa (2016) menyebutkan frekuensi adalah berapa kali seseorang mengkonsumsi suatu makanan. Kecukupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sangat dipengaruhi oleh penyajian hidangan makanan yang tepat, ketersediaan pangan, jenis dan macam bahan makanan, serta jumlah bahan makanan yang dikonsumsi (Fauziyah, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah dkk. (2018) pada siswa SMP di Semarang menunjukkan sebanyak 72,8% anak gizi lebih memiliki kebiasaan makan yang buruk (Husna Fadhilah et al., 2018). Sedangkan pada hasil penelitian yang dilakukan Ismiati dan Suri (2017), menunjukkan bahwa dari 41 responden dengan pola makan baik terdapat status gizi normal sebanyak 27 responden (65,9%), sedangkan dari 29 responden dengan pola makan kurang baik terdapat status gizi dalam normal sebanyak 10 responden (34,5%) dengan demikian pola makan berhubungan signifikan terhadap status gizi ($p=0,000$. $\alpha=0,05$) (Ismiati & Suri, 2018).

Remaja umumnya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dengan jumlah yang sedikit dan memiliki pola konsumsi yang tidak teratur. Akibatnya, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat gizi yang lain akan kurang apabila dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi pada remaja (Mega Insani, 2019). Suhardjo (1985) dalam (Nurjanah, 2017) menyebutkan bahwa pola makan adalah cara seseorang atau kelompok memilih dan memakannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial disebut pola makan. Pola makan dinamakan pula kebiasaan pangan atau pola pangan. Ada juga pendapat lain Ari Istiany (2013) yang mengatakan bahwa pola makan merupakan suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi (Nurjanah, 2017). Kebiasaan

makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari faktor lingkungan sekitar dan teman-teman di sekolah yang berpengaruh terhadap preferensi dan persepsi makanan misalnya tentang makanan cepat saji yang menganggap bahwa makanan tersebut “lebih keren”, akhirnya berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang kurang baik (UNICEF, 2021).

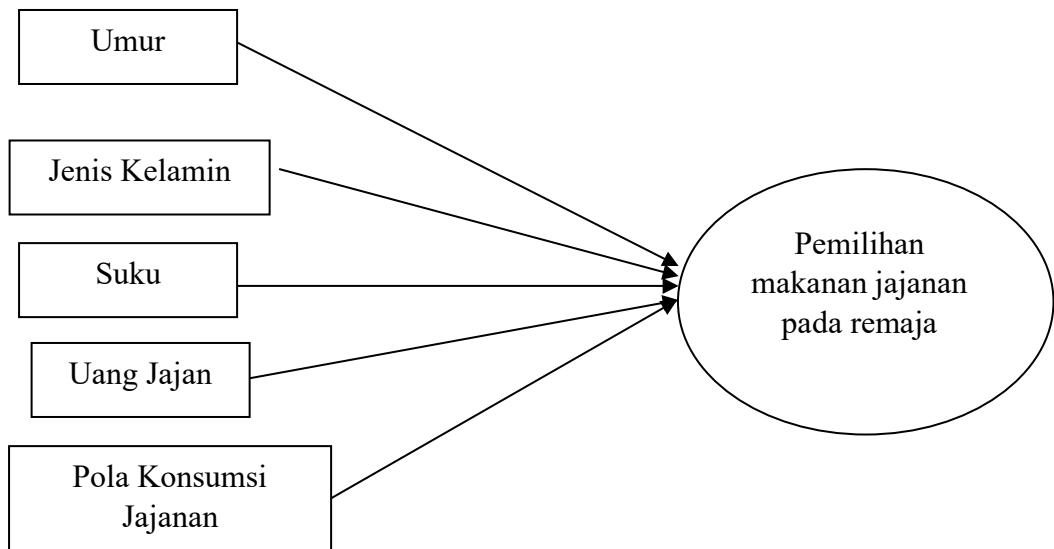
B. Kerangka Teori



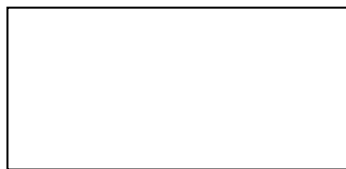
Sumber: Modifikasi Teori WHO dalam (Irwan, 2017) dan (Mukhammad Aminudin Bagus Febriyanto, 2016)

Gambar 2.1 Kerangka Teori

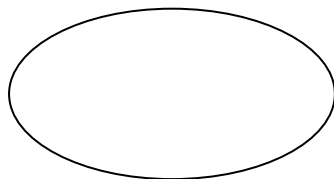
C. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan gambar:



: Variabel bebas (*independent*)



: Variabel terikat (*dependent*)

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian