

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Pengetahuan**

##### **2.1.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indera manusia yaitu: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Soekid Notoatmodjo, 2011).

##### **2.1.2 Pengukuran Pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin di ukur dari subjek penelitian atau responden. kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan domain kata di atas. Pengukuran pengetahuan dimaksud untuk mengetahui status pengetahuan seseorang dan disajikan dalam presentase kemudian di tafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif, yaitu baik (76-100%, cukup (56%-75%), kurang (<56%) (Notoadmojo, 2011).

##### **2.1.3 Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoadmojo, 2012)

## 1. Tahu

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali(*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah di terima kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang di pelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan mendefinisika, menyatakan.

## 2. Memahami

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah paham terhadap objek tertentu harus dapat menjelaskan, menyebutkan, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang di pelajari.

## 3. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi atau kondisi real(*sebenarnya*). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus-rumus metode, prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

## 4. Analysis

Analysis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek tertentu dalam komponen-komponen tetapi masih didalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek tertentu dalam

komponen-komponen tetapi masih didalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek tertentu dalam komponen-komponen tetapi masih didalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan(membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

#### 5. Syntesis

Syntesis menunjuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan dan sebagainya.

#### 6. Evaluasi

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan jastifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan terhadap kriteria yang ditentukan atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya dapat membandingkan, dapat menafsirkan dan lain lainnya.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Notoadjmojo (2012), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

## 1. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup, pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut menerima informasi, dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana di harapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka seseorang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak di pendidikan normal, pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. semakin banyak aspek dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

## 2. Media masa/informasi

Informasi yang di peroleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immiadate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia macam-macam media massa yang dapat

mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi barunya mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

### 3. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

### 4. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons pengetahuan oleh setiap individu.

### 5. Pengalaman

Sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan

yang di peroleh dalam memecahkan masalah yang di hadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang di kembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakn manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata di bidang kerjanya

## 6. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola piker seorang.semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang di perolehnya semakin membaik.pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam Masyarakat dan kehidupan social serta lebih banyak melakukan persiapan dan suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan waktu untuk membaca,kemampuan intelektual pemecah masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini.

### **2.1.5 Pengukuran Pengetahuan**

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) pengetahuan seseorang ditetapkan menurut hal-hal berikut:

1. Bobot I: tahap tahu dan pemahaman.
2. Bobot II: tahap tahu, pemahaman, aplikasi dan analisis.
3. Bobot III: tahap tahu, pemahaman, aplikasi, analisis sintesis dan evaluasi.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas (Nursalam, 2008):

Tingkat pengetahuan baik bila skor > 75% - 100%

Tingkat pengetahuan cukup bila skor 56% - 75%

Tingkat pengetahuan kurang bila skor < 56%

### **2.1.6 Cara Memperoleh Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2012), cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut:

#### **1. Cara Memperoleh Kebenaran Non ilmiah**

##### **a. Cara Coba Salah (*Trial and Error*)**

Cara memperoleh kebenaran non ilmiah, yang pernah digunakan oleh manusia dalam memperoleh pengetahuan adalah melalui cara coba-coba atau dengan kata yang lebih dikenal "*trial and error*". Metode ini telah digunakan oleh orang dalam waktu yang cukup lama untuk memecahkan berbagai masalah.

##### **b. Secara Kebetulan**

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

##### **c. Cara Kekuasaan atau Otoritas**

Para pemegang otoritas, baik pemimpin pemerintahan, tokoh agama, maupun ahli ilmu pengetahuan pada prinsipnya mempunyai mekanisme yang sama di dalam penemuan pengetahuan.

d. Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Pengalaman adalah guru yang baik, demikian bunyi pepatah. Pepatah ini mengandung maksud bahwa pengalaman itu merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

e. Cara Akal Sehat

Akal sehat atau common sense kadang-kadang dapat menemukan teori atau kebenaran.

f. Kebenaran Melalui Wahyu

Ajaran dan dogma agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para Nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak.

g. Kebenaran secara Intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh manusia cepat sekali melalui proses diluar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir.

h. Melalui Jalan Pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara berfikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah



mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya.

i. Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pertanyaan yang bersifat umum.

j. Deduksi

Deduksi adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum yang ke khusus.

2. Cara ilmiah dalam memperoleh pengetahuan

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistimatis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah”, atau lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*).

## **2.2 Konsep Anak Sekolah**

### **2.2.1 Pengertian**

Anak pada usia sekitar 7-13 tahun merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Anak sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai atau disebut konsumen aktif. Kebutuhan energi lebih besar karena mereka lebih banyak melakukan aktifitas fisik, misalnya olahraga, bermain, atau membantu orang tua. Makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal. Perhatian terhadap

kesehatan sangatlah diperlukan, pendidikan juga digalakan untuk perkembangan mental yang mengacu pada *skill* anak. Anak sekolah biasanya mempunyai kebiasaan jajan makanan tinggi kalori yang rendah serat, sehingga sangat rentan terjadi kegemukan atau obesitas. Jajan merupakan hal yang lumrah dilakukan dilakukan oleh anak-anak. Satu sisi jajan mempunyai aspek yang positif, dan dalam segi lainnya jajan juga bisa bermakna negatif. Jajan bisa diartikan makan diantara rentang waktu antara makan pagi dan makan siang yang relatif panjang, sehingga anak-anak memerlukan asupan gizi tambahan diantara kedua waktu tersebut (Istiany dan Rusilanti, 2013).

### **2.2.2 Batasan Anak Sekolah**

WHO dalam Standar Antropometri anak sekolah yang dirilis tahun 2007 menetapkan batasan anak usia sekolah secara internasional adalah umur 5-19 tahun. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Surat Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1995/SK/Menkes/XII/2010 menetapkan batasan anak usia sekolah di Indonesia adalah 5-18 tahun, sesuai dengan umumnya umur anak sekolah di Indonesia. Riskedas 2013 dalam surveinya terhadap anak sekolah, membagi anak sekolah dalam 3 tingkatan usia yaitu : usia 5-12 tahun (Sekolah Dasar/SD), 13-15 tahun (Sekolah Menengah Pertama/SMP), dan usia 16-18 tahun (Sekolah Menengah Atas/SMA).

Usia sekolah merupakan periode anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang

tua mereka, teman sebaya, dan orang lain. Usia sekolah merupakan masa dimana anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu untuk bekal masa depannya.

### **2.2.3 Anak Usia Sekolah Sebagai Kelompok Resiko**

Anak usia sekolah merupakan kelanjutan dari tahap prasekolah. Menurut Wong (2008), usia anak sekolah dimulai dari 6 sampai 12 tahun. Anak pada masa tersebut mengalami karakteristik yang berbeda dari usia sebelumnya. Pada masa tersebut, karakteristik seorang anak dipengaruhi oleh lingkungannya termasuk karakteristik dalam hal pemenuhan nutrisi. Seperti yang diungkapkan Robbins dan Judge (2008) bahwa perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh gerakan yang berulang-ulang. Contohnya yaitu jika keluarga membiasakan anggota keluarganya untuk mengkonsumsi makanan tidak sehat, maka anak akan terpengaruh untuk mengkonsumsi makanan tidak sehat pula, begitupun sebaliknya. Selain itu, anak menghabiskan mayoritas waktu mereka di lingkungan sekolah, mereka pun dapat mengkonsumsi jajanan di lingkungan sekolah mereka.

BPOM (2008) dalam Pramudiarja,(2011) menyatakan bahwa tidak kurang dari 78% anak usia sekolah mengkonsumsi jajanan yang dijual di lingkungan sekolahnya. Selain itu, BPOM terhadap Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) antara tahun 2006-2010 menunjukkan bahwa 40%-44% makanan yang dijual di lingkungan sekolah tidak memenuhi syarat keamanan (Pramudiarja, 2011). Oleh karena itu, anak usia sekolah

merupakan kelompok yang berisiko untuk terpapar makanan yang tidak sehat, padahal mereka membutuhkan makanan yang sehat untuk perkembangan dan pertumbuhan yang baik.

#### **2.2.4 Perkembangan Kognitif**

Anak memasuki masa sekolah, mereka mulai memperoleh kemampuan untuk menghubungkan serangkaian kejadian untuk menggambarkan mental yang dapat diungkapkan secara verbal maupun simbolik. Tahap ini anak mampu menggunakan proses berpikir untuk mengalami peristiwa dan tindakan. Anak mengembangkan pemahaman mengenai hubungan antara suatu hal dan ide. Anak mengalami kemajuan dan kemampuan untuk membuat penilaian berdasarkan apa yang dilihat (pemikiran perseptual) sampai kemampuan untuk membuat penilaian berdasarkan alasan mereka (pemikiran konseptual). Kemampuan anak meningkat dalam menguasai simbol-simbol dan menggunakan simpanan memori mereka mengenai pengalaman masa lalunya sebagai bahan evaluasi dan interpretasi masa kini (Wong, 2008).

#### **2.2.5 Perkembangan Moral**

Perkembangan moral yang terjadi berbeda antara anak usia sekolah yang lebih kecil dengan anak usia sekolah yang sekolah lebih besar. Pada anak yang lebih kecil, mereka lebih mempercayai bahwa standar perilaku berasal dari orang lain bukan dari diri mereka sendiri. Contoh dari hal tersebut yaitu jika anak tidak mengonsumsi sayur, maka akan dimarahi oleh orang tuanya. Alasan anak dalam melakukan suatu hal akibat dari

peraturan orang lain bukan karena niat dari dalam diri si anak (Kohlberg dalam Wong, 2008)

Selain itu, Kohlberg dalam Wong (2008) juga menjelaskan bahwa anak usia sekolah yang lebih besar lebih mampu menilai suatu tindakan berdasarkan niat dibandingkan akibat yang dihasilkannya. Peraturan dan penilaian tidak lagi bersifat mutlak dan otoriter serta mulai berisi lebih banyak kebutuhan dan keinginan orang lain. Selain itu, mereka juga menggunakan berbagai pandangan yang berbeda untuk membuat penilaian. Oleh karena itu, pujian perlu diberikan kepada anak jika ia patuh untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan sebaliknya anak perlu ditegur atau diberikan motivasi jika ia mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

#### **2.2.6 Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Karakteristik anak sekolah pada umur awal (5-12 tahun) meliputi pertumbuhan yang tidak secepat bayi, gigi susu yang mulai tanggal, lebih aktif memilih makanan yang disukai, dan kebutuhan energi tinggi karena aktivitas meningkat. Tak jarang aktivitas yang tinggi di sekolah dan tempat bermain menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas, akibatnya terjadilah penurunan status gizi. Konsumsi makan pada anak sekolah tidak jauh berbeda dengan teman sebayanya. Konsumsi gizi anak laki-laki biasanya lebih banyak daripada anak perempuan, dengan demikian penyerapan energi dan zat-zat gizi lain pada anak laki-laki lebih besar daripada anak perempuan. Pada usia ini biasanya tidak banyak terjadi

konflik makan. Peningkatan nafsu makan secara alami menyebabkan peningkatan konsumsi makan. Mereka tidak lagi banyak menolak makanan, tetapi pemilihan makanan yang disukai juga makin beragam(Purnamasari,2018).

Karakteristik lain dari anak sekolah adalah mulai meningkatnya konsumsi makanan jajanan. Hal ini karena biasanya mereka diberi uang saku oleh orang tuanya sehingga mampu membeli makanan jajanan yang dijual dilingkungan sekolah. Sebenarnya, mengonsumsi makanan sehingga selama disekolah cukup penting. Hal ini karena anak menghabiskan beberapa jam di sekolah sehingga diperlukan makanan jajanan agar kadar gula tetap terkontrol baik. Dengan demikian, konsentrasi terhadap pelajaran dan aktivitas lainnya dapat tetap dilaksanakan. Tetapi perilaku jajan sembarangan dan tidak terkontrol sering menjadi masalah tersendiri bagi anak sekolah (Purnamasari, 2018).

## **2.3 Konsep Jajanan Sehat**

### **2.3.1 Pengertian Jajanan Sehat**

Jajanan sehat merupakan jajanan bergizi dan tidak mengandung zat yang berbahaya. Jajanan yang dijual disekolah meliputi jajan sepinggan (nasi beserta lauk), jajanan camilan (*snack*), minuman dan buah.Selama ini masih banyak jajanan di sekolah yang masih kurang terjamin tentang kesehatannya. Jajanan yang tidak sehat adalah jajanan yang mengandung bahan kimia yang berbahaya di pasaran, kantin-kantin sekolah dan

pedagang jajanan di sekitar sekolah. Hal tersebut dapat membuat siswa mengkomsumsi jajanan tidak sehat (Widaninggar, 2010).

### **2.3.2 Jenis-Jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah)**

Menurut BPOM (2013) 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). 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 yaitu:

1. Camilan basah. Contohnya : gorengan, lempeng, kue lapis, donat, dan jelly
2. Cemilan 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, dan 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 sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong. Buah utuh contohnya : buah manggis, buah jeruk, dan lain-lain. Sedangkan buah potong contohnya : pepaya, nanas, melon, semangka, dan lain-lain

Untuk PJAS (Panganan Jajanan Anak Sekolah) yang ada di SDN 01 Kemantren Jabung adalah lebih condong ke jenis jajanan berupa camilan/snack yang diantaranya : sempol, cilok, permen, chiki, mie lidi, es puter, es teh, es jeruk

### **2.3.3 Manfaat Makanan Sehat**

Anak sekolah memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Di samping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faal dalam tubuh. Secara alami, komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki manfaat dan kerugian tertentu. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin A,



contohnya kentang. Sedangkan beberapa makanan lain tinggi vitamin C tetapi kurang lemak, contohnya buah jeruk. Oleh karena itu konsumsi pangan sehari-hari harus beranekaragam untuk memenuhi berbagai kebutuhan zat gizi dan penyerapan zat gizi yang optimum.

Menurut BPOM (2013) peranan berbagai jenis bahan makanan yang dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi, dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan istilah "Tri Guna Makanan" yaitu sebagai sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.

#### a. Sumber Energi

##### 1. Karbohidrat

Bahan pangan sumber karbohidrat antara lain: beras, jagung, gandum, ubi jalar, ubi kayu, kentang, sagu, dan hasil olahannya, dan gula murni. Konsumsi karbohidrat sederhana, terutama gula, sebaiknya dibatasi empat (4) sendok makan setiap hari. Konsumsi gula yang berlebihan akan berakibat pada kelebihan konsumsi energi sehingga kelebihan tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak.

##### 2. Lemak

Lemak merupakan sumber energi tertinggi dibandingkan karbohidrat dan protein. Lemak menyediakan asam lemak esensial yang diperlukan tubuh, serta membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K. Lemak dalam makanan berasal dari tumbuhan dan hewan. Lemak yang berasal dari tumbuhan, misalnya margarin, santan dan

minyak kelapa sedangkan yang berasal dari hewan, misalnya daging, susu dan telur. Konsumsi lemak berlebih berakibat pada peningkatan berat badan yang dapat berlanjut menjadi kegemukan. Kegemukan diketahui meningkatkan risiko terkena penyakit seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi dan lain sebagainya yang dapat menyebabkan kematian. Bagi anak yang mengalami obesitas, konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari maksimal 5 (lima) sendok makan.

#### b. Sumber Zat Pembangun

##### 1. Protein

Protein berperan penting sebagai zat pembangun dalam struktur dan fungsi sel. Protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan seseorang. Protein terdiri dari protein hewani dan nabati. Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan seperti susu, telur, daging ayam dan sapi, ikan, udang, kerang dan hasil olahannya. Sedangkan protein nabati berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya. Kacang-kacangan antara lain kacang kedelai, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kacang mete, kacang koro, sedangkan hasil olahan kacang-kacangan antara lain tempe, tahu, oncom dan susu kedelai.

#### c. Sumber Zat Pengatur

##### 1. Vitamin

Vitamin, berfungsi sebagai pengatur dan pelindung tubuh (menjaga kesehatan). Kekurangan vitamin (avitaminosis) dapat mengganggu kesehatan. Beberapa vitamin yang diperlukan tubuh, yaitu :

- a. Vitamin A, berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan mata, seperti rabun senja. Vitamin A terdapat pada : hati, minyak ikan, daging, susu, sayuran dan buah berwarna orange.
- b. Vitamin B, berfungsi mencegah penyakit beri-beri dan meningkatkan nafsu makan. Vitamin B terdapat pada : kacang hijau, daging, kulit beras dan sayuran.
- c. Vitamin C, berfungsi mencegah sariawan, gusi berdarah, dan bibir pecah-pecah. Vitamin C terdapat pada buah-buahan : jeruk, tomat, pepaya dan sayuran hijau.
- d. Vitamin D, berfungsi membentuk tulang dan gigi, mencegah penyakit rakhitis dan osteoporosis. Vitamin D terdapat pada : susu, minyak ikan, kuning telur.
- e. Vitamin E, berfungsi menyuburkan rambut, menghaluskan kulit, dan mencegah kemandulan. Vitamin E terdapat pada biji-bijian, sayuran, telur, mentega dan susu.
- f. Vitamin K, berfungsi membantu proses pembekuan darah. Vitamin K terdapat pada : bayam, tomat, dan wortel.

## 2. Mineral

Mineral berfungsi untuk pertumbuhan, perkembangan dan membuat tubuh tetap sehat. Tubuh memanfaatkan mineral untuk berbagai fungsi mulai dari membangun tulang yang kuat sampai mentransfer kerja syaraf tubuh. Beberapa mineral juga berfungsi membuat hormon dan menjaga denyut jantung normal.

a. Zat besi

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membawa oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh. Disamping itu juga berperan dalam pembentukan hemoglobin yang merupakan bagian dari sel darah merah untuk membawa oksigen keseluruh tubuh. Pangan yang merupakan sumber zat besi antara lain: daging sapi, daging kambing, hati, ikan tuna dan salmon, telur dan kacang-kacangan. Kekurangan zat besi akan menyebabkan penyakit anemia gizi besi dengan gejala wajah pucat dan badan cepat lemah/letih.

b. Kalsium

Kalsium adalah mineral yang berhubungan dengan kesehatan tulang dan gigi, serta membantu proses pembekuan darah. Sumber pangan yang mengandung kalsium antara lain produk olahan susu, keju dan yogurt, ikan salmon dan sarden khususnya dengan tulangnya, sayuran berdaun hijau misalnya brokoli. Kekurangan kalsium dapat menyebabkan osteoporosis (keropos

tulang), nyeri otot tulang, kekebalan tubuh berkurang dan daya ingat berkurang.

c. Iodium

Berfungsi dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Iodium juga penting untuk perkembangan otak. Iodium dapat bersumber dari garam beriodium, susu, telur, ikan, udang, kerang, dan ganggang laut. Kekurangan iodium dapat menyebabkan pembesaran kelenjar gondok atau dikenal dengan penyakit gondok. Penyakit gondok banyak ditemukan pada anak perempuan umur 9-13 tahun sedangkan pada anak laki-laki umur 12-18 tahun.

3. Air

Air dapat bersumber dari air minum, makanan termasuk buah dan sayur. Air di dalam tubuh berfungsi sebagai pengatur suhu tubuh, pelembab jaringan mulut, mata dan hidung, pelumas sendi, pelindung organ dan jaringan tubuh, meringankan beban ginjal dan hati, dan membantu mempermudah buang air besar. Asupan air wajib sekurang-kurangnya sebesar 1600 ml yang berasal dari air minum, makanan, dan hasil oksidasi zat makanan. Dengan mengkonsumsi cukup cairan, seseorang dapat terhindar dari dehidrasi atau kehilangan cairan tubuh, serta dapat menurunkan risiko menderita penyakit batu ginjal.

#### 4. Serat

Serat dikelompokkan menjadi 2 macam yaitu serat tidak larut dan serat larut. Serat tidak larut mempermudah pencernaan dalam usus di dalam tubuh kita. Serat tidak larut dapat bersumber dari sayuran, sereal/roti gandum, kacang-kacangan dan tepung. Serat larut memperlancar pembuangan zat sisa dalam tubuh kita. Serat larut dapat bersumber dari buah-buahan seperti jeruk dan apel, polong-polongan, dan bijibijian seperti biji matahari/kuaci. Manfaat serat bagi tubuh antara lain dapat menurunkan berat badan, memudahkan buang air besar. Kekurangan serat dapat menimbulkan gangguan gigi dan gusi, gangguan pencernaan seperti susah buang air besar, wasir dan kanker usus besar.

#### **2.3.4 Indikator Memilih Jajanan Sehat**

Menurut BPOM (2013) indikator dalam memilih jajanan sehat adalah sebagai berikut.

##### a. Kenali dan pilih pangan yang aman

Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia dan benda lain. Pilih pangan yang bersih, yang telah dimasak, tidak bau tengik, tidak berbau asam. Sebaiknya membeli pangan ditempat yang bersih dan dari penjual yang sehat dan bersih. Pilih pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.

##### b. Jaga Kebersihan

Kita harus cuci tangan sebelum makan karena mungkin tangan kita tercemar kuman atau bahan berbahaya. Mencuci tangan dan peralatan yang paling baik menggunakan sabun dan air yang mengalir.

c. Baca label dengan seksama

Pada label bagian yang diperhatikan adalah nama jenis produk, tanggal kadaluwarsa produk, komposisi dan informasi nilai gizi (bila ada). Bila pangan dalam kemasan dan berlabel, pilih yang memiliki nomor pendaftaran (P-IRT/MD/ML). Jika, pangan tidak berlabel (seperti lempeng, lontong, donat, dll) maka pilih yang kemasannya dalam kondisi baik.

d. Ketahui kandungan gizinya

1. Pangan olahan dalam kemasan

Baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein dan karbohidrat.

2. Pangan siap saji

Pada Buku Informasi Kandungan Gizi PJAS (Badan POM, 2013) dapat diketahui komposisi kandungan zat gizi untuk setiap jenis pangan siap saji. Yang utama diperhatikan adalah setiap jenis pangan siap saji. Yang utama diperhatikan adalah pemenuhan energi dari setiap pangan yang dikonsumsi.

e. Perhatikan warna, rasa dan aroma

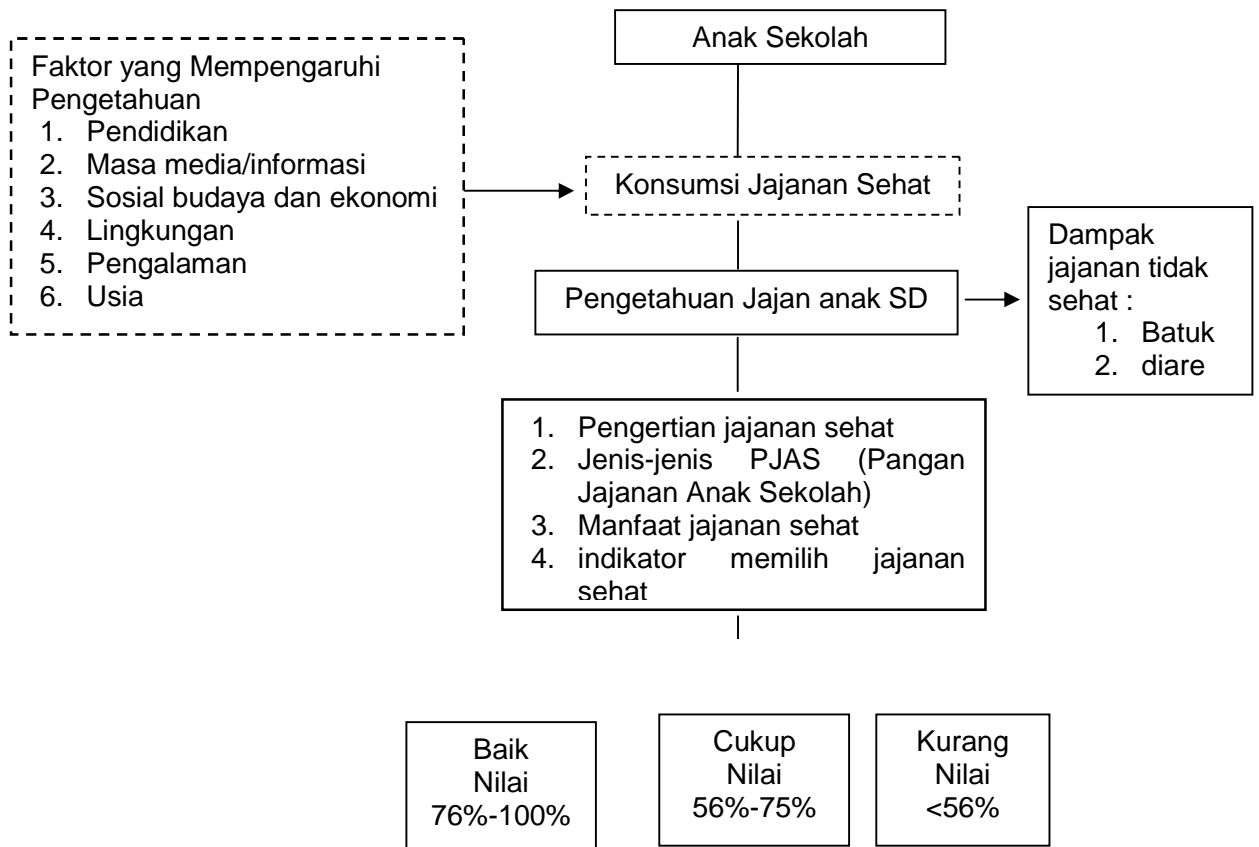
Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam, dan atau aroma yang tengik.

f. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma

Minuman berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan, minuman berperisa.



## 2.4 Kerangka Konsep



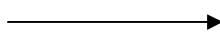
Keterangan :



= Diteliti



= Tidak diteliti



= Berpengaruh



= Berhubungan

## **Gambar 2.1 Kerangka Konsep Gambaran Pengetahuan Anak Sekolah Tentang Jajanan sehat**

### **2.4.1 Deskripsi Kerangka konseptual**

Dari kerangka konsep diatas dijelaskan bahwa pada anak SD diperlukan pengetahuan jajanan anak SD yaitu konsumsi jajanan sehat yang meliputi pengertian jajanan sehat jenis-jenis PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah), manfaat jajanan sehat, gizi seimbang buat anak laki-laki dan perempuan, indikator memilih jajanan sehat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yakni pendidikan, media masa, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia. Faktor-faktor tersebut juga mempengaruhi pengetahuan anak dalam mengkonsumsi jajanan sehat. Cara pengukuran pengetahuan ini dengan pengukuran menurut tingkatan domain yakni baik, cukup, kurang. Pada penelitian ini yang menjadi fokus penelitian yaitu gambaran pengetahuan anak sekolah tentang jajanan sehat

