

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### 1. Pengetahuan

###### a. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal.

Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmojo, 2014).

b. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda – beda. Secara garis besarnya dibagi 6 tingkat, yakni : (Notoatmodjo, 2014)

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

2) Memahami (*Comprehensif*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat mengintreprestasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

c. Cara memperoleh pengetahuan

Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Notoatmodjo (2012) cara memperoleh pengetahuan antara lain sebagai berikut:

1) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara ini dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Pada waktu itu bila seseorang menghadapi persoalan atau masalah, upaya yang dilakukan hanya dengan coba-coba saja. Cara coba-coba dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Apabila kemungkinan kedua ini juga gagal, maka dicoba kemungkinan selanjutnya sampai kemungkinan tersebut berhasil.

2) Secara kebetulan

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

3) Cara kekuasaan dan otoritas

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, banyak kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang, penalaran, dan tradisitrasidi

itu yang dilakukan baik atau tidak. Pengetahuan diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, yakni orang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan atau ilmuwan.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Adapun pepatah mengatakan “Pengalaman adalah guru terbaik”, ini mengandung maksud bahwa pengalaman merupakan sumber pengalaman untuk memperoleh pengetahuan.

5) Cara akal sehat (*common sense*)

Sejalan perkembangan kebudayaan umat kebudayaan manusia cara berpikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan. Pemberian hadiah dan hukuman merupakan cara yang masih dianut banyak orang untuk mendisiplinkan anak dalam konteks pendidikan.

6) Kebenaran menerima wahyu

Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak.

7) Kebenaran secara intuitif

Kebenaran ini diperoleh manusia secara cepat melalui proses di luar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir.

8) Metode penelitian

Cara modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis, dan ilmiah.

d. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Mubarak (2011), ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

1) Tingkat pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang agar dapat memahami suatu hal. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk memenuhi kebutuhan setiap hari. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Misalnya, seseorang yang bekerja sebagai tenaga medis akan lebih mengerti mengenai penyakit dan pengelolaannya daripada non tenaga medis.

3) Umur

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

4) Minat

Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan. Dalam hal ini, pengetahuan ibu dari anak yang pernah atau bahkan sering mengalami diare seharusnya lebih tinggi daripada pengetahuan ibu dari anak yang belum pernah mengalami diare sebelumnya.

#### 6) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut. Contohnya, apabila suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan.

#### 7) Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seorang memperoleh pengetahuan yang baru.

#### e. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menayakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2014). Menurut Nurhasim (2013), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan *essay* dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (*multiple choice*), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan. Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya prosentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76 -100%), sedang atau cukup (56 – 75%) dan kurang (<56%). (Arikunto, 2013).

## 2. Anak Sekolah Dasar

### a. Pengertian anak sekolah dasar

Anak sekolah adalah anak usia sekolah dasar berusia 6-12 tahun. Anak pada usia tersebut mengalami laju pertumbuhan fisik yang lambat namun konsisten. Mereka secara kontinyu mengalami pendewasaan dalam keterampilan motorik seperti kognitif, sosial dan emosional serta memperoleh keterampilan yang memungkinkan mereka secara bebas mengembangkan kesukaan makannya sendiri dan membentuk kebiasaan makan (Almatsier, 2011).

Anak sekolah merupakan kelompok yang sangat peka untuk menerima perubahan atau pembaruan, karena kelompok usia tersebut sudah membentuk beberapa karakteristik emosi dan sosial antara lain suka berteman dan bermain serta rasa ingin tahu meningkat. Masa usia anak sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman. Karakteristik intelektual anak usia sekolah meliputi suka berbicara dan mengeluarkan pendapat, memiliki minat besar dalam belajar dan keterampilan, rasa ingin mencoba hal baru dan selalu ingin tahu sesuatu, serta perhatian terhadap sesuatu sangat singkat (Hardiansyah dan Supriasa, 2017).

Anak usia sekolah merupakan kelompok umur yang rawan gizi dan rawan penyakit, utamanya penyakit. Pada periode perkembangan anak sekolah ini adalah satu tahap perkembangan ketika anak mulai menjauh dari kelompok keluarga dan mulai berpusat pada kelompok usia sebaya yang lebih luas. Salah satu yang perlu diperhatikan pada masa ini adalah kebiasaan makan anak di sekolah yang dipelajari tanpa sengaja yang tidak melalui proses pendidikan. Mereka juga mulai dapat memilih dan membeli sendiri menu makanan (Iklima, 2017).

Menginjak usia enam tahun anak sudah mulai menentukan pilihan makanannya sendiri, tidak seperti saat balita lagi yang

seungguhnya tergantung pada orang tua. Periode ini merupakan periode kritis dalam pemilihan makanan karena anak baru saja memilih makanan dan belum mengerti makanan yang bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya sehingga anak memerlukan bimbingan orang tua dan guru (Devi, 2012).

Pada anak kelompok usia ini juga sedang aktif-aktifnya anak-anak banyak bermain di luar rumah, sehingga pengaruh kawan, tawaran jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi. Sebagian anak sekolah usia 9 – 12 tahun sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra-pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Oleh karenanya, pemberian makanan dengan gizi seimbang untuk anak pada kelompok usia ini harus memperhitungkan kondisi-kondisi tersebut di atas (Kemenkes, 2014).

b. Karakteristik anak usia sekolah dasar

Menurut (Andriyani, 2012) karakteristik anak usia sekolah 9-11 tahun dijabarkan sebagai berikut :

- 1) Karakteristik fisik/jasmani : anak memiliki pertumbuhan yang lambat namun teratur, BB dan TB anak perempuan lebih besar dibandingkan anak laki-laki pada usia yang sama, terjadi pertumbuhan tulang yang cepat, pertumbuhan gizi permanen,

nafsu makan mengalami peningkatan, dan timbul haid pada anak akhir masa usia sekolah ini.

- 2) Karakteristik emosi : pada masa ini anak mulai memiliki rasa ingin tahu yang kuat, suka menambah pertemanan, dan kurang kepedulian terhadap lawan jenis.
- 3) Karakteristik sosial : anak mulai suka bermain dan mempererat hubungan pertemanan dengan teman sebayanya.
- 4) Karakteristik intelektual : anak mulai berani menyuarakan pendapatnya, memiliki minat besar terhadap belajar, mulai terlihat memiliki keterampilan, rasa ingin tahu yang kuat, dan memiliki perhatian terhadap sesuatu yang singkat.

c. Kebutuhan gizi anak sekolah dasar

Kebutuhan gizi anak usia sekolah relative lebih besar daripada anak dibawahnya, karena pertumbuhan lebih cepat terutama penambahan tinggi badan. Perbedaan kebutuhan gizi anak laki laki dan perempuan dikarenakan anak laki laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Sedangkan perempuan sudah masuk masa baligh sehingga membutuhkan protein dan zat besi yang lebih banyak (Istianty dan Ruslianti, 2013)

Golongan ini disebut golongan anak sekolah yang biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktivitas di luar rumah sehingga sering melupakan waktu makan. Makan pagi (sarapan) perlu

diperhatikan untuk menjaga kebutuhan tubuh, dan supaya akan lebih mudah menerima pembelajaran di sekolah. Makanan anak usia sekolah seperti makanan orang dewasa. Bertambahnya berbagai ukuran pada proses tumbuh, salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi (Istianty dan Ruslianti, 2013)

1) Protein

Protein dibutuhkan untuk membangun dan memelihara otot, darah, kulit dan jaringan serta organ tubuh. Pada anak, fungsi terpenting protein adalah untuk pertumbuhan.

2) Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber energi, penyerapan beberapa vitamin. Selain itu, lemak juga berfungsi untuk pertumbuhan, terutama sel otak.

3) Karbohidrat

Asupan karbohidrat secara tidak langsung berperan dalam proses pertumbuhan. Konsumsi karbohidrat disimpan di dalam tubuh dalam bentuk glikogen atau lemak tubuh.

4) Vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil daripada protein, lemak dan karbohidrat tetapi sangat esensial untuk tubuh. Keduanya mengatur keseimbangan kerja tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.

Tabel 2.1  
Kecukupan gizi anak usia sekolah (Berdasarkan AKG 2013)

Jenis Kelamin	Usia	Energi (Kkal)	Protein (g)	Total	Lemak		Karbohidrat (g)	Air (ml)
					n-6	n-3		
Laki - laki	7 – 9 th	1850	49	72	10	0,9	254	1900
	10 – 12 th	2100	56	70	12	1,2	289	1800
Perempuan	7 – 9 th	1850	49	72	10	0,9	254	1900
	10 – 12 th	2000	60	67	10	1,0	275	1800

Sumber : Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG 2013)

Kebutuhan energi anak usia sekolah ditentukan berdasarkan metabolisme basal, kecepatan pertumbuhan, dan pengeluaran energi. Energi dari konsumsi pangan harus memenuhi kebutuhan pertumbuhan. Kebutuhan energi pada anak laki-laki usia 7-9 tahun sebesar 1850 Kkal dan usia 10-12 tahun sebesar 2100 Kkal. Kebutuhan energi pada anak perempuan usia 7-9 tahun sebesar 1850 Kkal dan usia 10-12 tahun sebesar 2000 Kkal.

Pentingnya mengonsumsi makanan selingan selama di sekolah adalah agar kadar gula darah tetap terkontrol dengan baik, sehingga anak tetap konsentrasi dalam proses belajar di sekolah. Kecukupan zat gizi dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin. Anak usia 10-12 tahun kecukupan gizinya relative lebih besar dibandingkan usia 7-9 tahun, karena pertumbuhan relatif cepat terutama pada tinggi dan berat badan anak. Adanya perbedaan tumbuh kembang anak laki-laki dan perempuan mulai usia 10

tahun kecukupan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (BPOM RI, 2013).

### 3. *Junk food*

#### a. Definisi *junkfood*

*Junk food* dapat diartikan sebagai makanan yang dapat dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu seminimal mungkin atau juga dapat diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi secara cepat namun memiliki sedikit kandungan nutrisi dan mengandung jumlah lemak yang besar (Handari, 2016).

Menurut Oetoro, S (2013) seorang Dokter Spesialis Gizi mengatakan, *Junk food* kerap dikenal sebagai makanan yang tidak sehat (makanan sampah). *Junk food* mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral. Seorang ahli kesehatan Parengkuan (2013) mengatakan *junk food* atau makanan sampah ini dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau minim kandungan nutrisi.

Pada umumnya *junk food* berpenampilan menarik, praktis dan cepat dalam penyajiannya sehingga mudah disukai oleh masyarakat. *Junk food* jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan bermacam gangguan kesehatan seperti obesitas, hipertensi, stroke dan lain sebagainya (Arya,2013).

b. Jenis jenis makanan *junk food*

Menurut WHO (*World Health Organizaton*), jenis-jenis makanan *junk food* yang dilihat dari jenis makanan cepat saji beserta dampak yang di timbulkan adalah sebagai berikut :

1) Makanan gorengan

Makanan ini pada umumnya memiliki kandungan kalori, kandungan lemak dan oksidanya yang cukup tinggi. Jenis makanan yang termasuk *junk food* salah satunya adalah *french fries, french fries* juga banyak mengandung sodium atau garam.

2) Makanan yang banyak mengandung gula.

Mengandung banyak gula adalah minuman bersoda terutama gula buatan. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sementara kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari empat gram atau satu sendok teh sehari.

3) Makanan dari daging berlemak

Makanan dari daging berlemak adalah *fried chicken* makanan ini mengandung kadar protein, vitamin dan mineal yang baik bagi pertumbuhan. Akan tetapi makanan ini juga mengandung lemak jenuh dan kolestrol, ditambah dengan zat kimia di dalamnya dimana kandungan-kandungan tersebut.

## 4) Olahan keju

Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi seperti ini sering menyebabkan penumpukan lemak dan gula Contohnya adalah *pizza* karena mengandung cream keju di dalamnya.

## 5) Makanan manis beku

*Ice cream* termasuk golongan ini, cake beku dll. Golongan ini punya tiga masalah karena mengandung mentega dan pemanis tinggi yang menyebabkan obesitas karena kadar gula tinggi mengurangi nafsu makan juga karena temperature rendah sehingga mempengaruhi usus.

c. Bahaya dari *junk food*

Pada umumnya *junk food* berpenampilan menarik, rasanya lezat, praktis dan cepat dalam penyajiannya sehingga mudah diterima dan disukai oleh semua kalangan masyarakat. *Junk food* jika konsumsi berlebihan dapat menimbulkan bermacam gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan lain sebagainya (Arya,2013)

Berikut dampak negatif *junk food* :

## 1) Meningkatkan resiko serangan jantung

Kandungan kolesterol yang tinggi pada makanan cepat saji seperti *junk food* dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan pembuluh darah dapat membuat aliran darah tidak menjadi lancar.

2) Membuat ketagihan

Makanan cepat saji dapat membuat ketagihan bagi yang mengkonsumsinya karena membuatnya yang sangat praktis dan tidak memerlukan waktu yang lama.

3) Menambah berat badan

Mengonsumsi terlalu berlebihan dan jarang olahraga maka dapat menambah kenaikan berat badan yang tidak sehat. Karena penumpukan lemak yang banyak dan tidak terbakar di dalam tubuh.

4) Memicu diabetes

Kandungan energi dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan *junk food* akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit obesitas.

d. Faktor faktor yang mempengaruhi perilaku memilih makanan

Pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan perilaku. Adapun faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan adalah sebagai berikut :

1) Pengetahuan

Pengetahuan mengenai jajanan adalah kemampuan memilih makanan jajanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kemampuan 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*)( Notoatmodjo S, 2014).

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

## 2) Sikap

Sikap pemilihan makanan jajanan merupakan hasil perubahan pada anak SD dan mengalami perubahan terus-menerus menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan tingkat budaya tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap pemilihan makanan jajanan adalah sikap dalam pemilihan makanan.

Sikap seorang anak adalah komponen penting yang berpengaruh dalam memilih makanan jajanan. Sikap positif anak terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku anak menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya (Notoatmodjo S, 2014)

### 3) Uang Jajan

Uang jajan adalah sejumlah uang yang diberikan orang tua atau pengasuh kepada anak-anaknya. Uang jajan dapat dikategorikan menurut waktu pemberiannya yaitu uang jajan harian, mingguan, bulanan, atau tahunan. Selain untuk jajan uang tersebut dapat digunakan untuk keperluan lainnya. Namun biasanya anak sekolah di beri uang saku untuk keperluan jajan di sekolah. Besarnya juga berbeda-beda tergantung usia anak dan keadaan ekonomi keluarga.

Menurut Moehji, salah satu alasan seorang anak mengkonsumsi makanan yang beragam adalah uang jajan. Semakin besar uang jajan maka kecenderungan anak mempunyai frekuensi jajan yang besar (Safriana, 2012).

### 4) Kebiasaan membawa bekal

Kebiasaan membawa merupakan salah satu faktor yang membuat seseorang memiliki kebiasaan jajan di sekolah. Kebiasaan anak dalam membawa bekal masih kurang saat ini.

Orang tua seringkali lebih memilih memberikan uang saku guna membeli jajan anak daripada memberikan makan bekal untuk anak. Hal tersebut dapat terjadi karena orang tua terkadang kurang memiliki waktu untuk membuat anaknya bekal. Padahal dengan memberikan bekal kepada anak dapat mengontrol pola konsumsi makanan jajanan anak dan dapat mengurangi intensitas jajan (Rahayu S, 2018).

5) Pengaruh teman sebaya

Kelompok sebaya secara umum terdiri dari anak-anak yang sama usianya, jenis kelamin, etnis, serta kondisi sosial ekonomi dan tinggal berdekatan satu sama lain sehingga bisa pergi bersekolah bersama. Teman sebaya memberikan pengaruh yang kuat pada diri seorang anak. Perilaku anak dalam mengkonsumsi makanan jajanan. Anak-anak dalam pergaulannya memiliki hubungan yang terikat sangat erat dengan kelompok teman sebayanya (Papalia, E. D, 2014).

e. Upaya meminimalisir dampak negatif dari makanan cepat saji

Menurut (Lubis, 2009), untuk mengurangi dan meminimalisasi dampak negatif makanan cepat saji dapat diupayakan dengan beberapa cara antara lain :

- 1) Bukan larangan yang menakutkan atau suatu keharusan yang mesti dilakukan untuk menghindari makanan cepat saji beresiko. Walaupun hidangan yang akan dinikmati umumnya

mengandung garam dan lemak tinggi, sebenarnya jenis makanan cepat saji beresiko yang indentik dengan fried chicken itu juga memiliki kandungan protein yang cukup tinggi. Bila harus 1 atau 2 kali dalam sebulan atau 1 kali dalam seminggu ingin menikmati makanan fried chicken dirasa cukup aman dilakukan. Tetapi, apabila frekuensi menikmati makanan ini dilakukan lebih sering lagi, maka sebaiknya ketika menyantap sajian ini hendaknya dibarengi dengan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan.

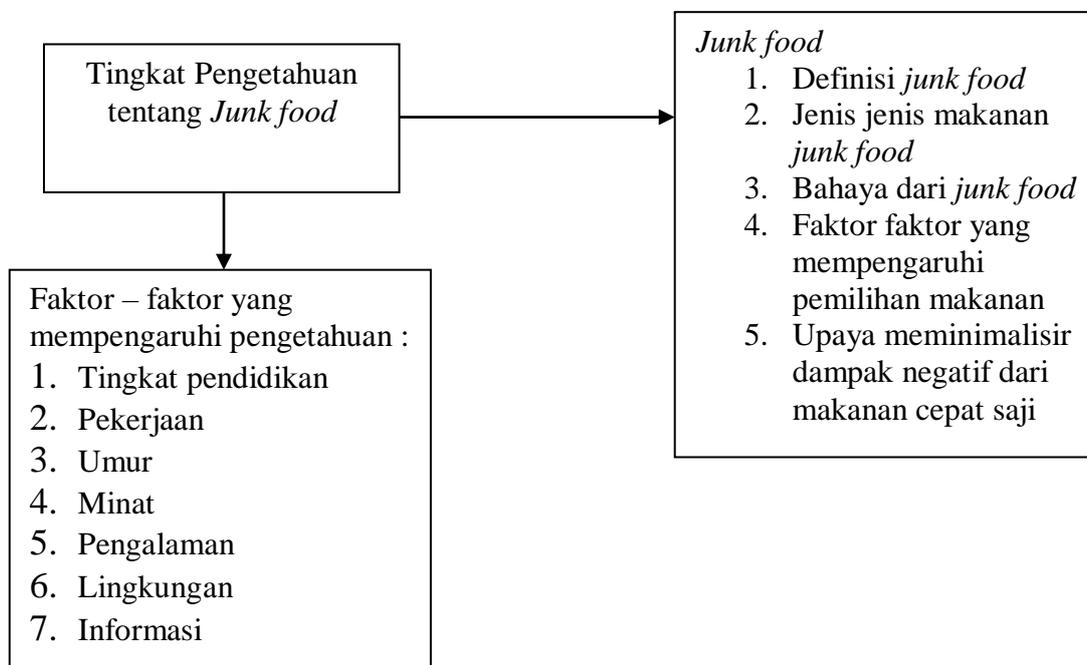
- 2) Anjuran yang paling cocok bagi penggemar makanan cepat saji adalah hendaknya mereka mengimbangi konsumsi makanan tinggi lemak protein dengan makanan tinggi serat seperti sayuran, baik yang disajikan dalam bentuk mentah misalnya lalapan atau dalam bentuk olahan seperti sop atau salad dari berbagai sayuran dan buah-buahan.
- 3) Dianjurkan meminum air putih 8-10 gelas per hari untuk mengimbangi minuman bersoda tinggi. Disamping itu, untuk mengurangi risiko makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak dan tinggi kadar garamnya agar mengurangi porsi makanan atau memilih makanan dalam porsi kecil. Kemudian, bagilah porsi itu dengan rekan atau teman. Dan yang terakhir jangan lupa untuk berolahraga secara disiplin dan teratur.

- 4) Buah-buahan merupakan pabrik senyawa vitamin, mineral, fitokimia, antioksidan, dan serat makanan alami. Pengolahan buah-buahan menjadi jus merupakan salah satu cara yang baik untuk meningkatkan konsumsi buah-buahan di masyarakat. Agar diperoleh asupan serat makanan sebagaimana yang diperlukan tubuh ketika mengonsumsi jus buah hendaknya jus benar-banar dibuat dari buah asli. Jangan sekali-kali tertipu dengan berbagai jenis minuman jus rasa buah yang sebenarnya sama sekali tidak mengandung komponen buah.
- 5) Beberapa saran yang perlu diingat dan penting bagi pecinta makana cepat saji adalah hendaknya memulai sarapan pagi dengan menu sehat seperti jus buah, susu rendah lemak atau sereal tinggi serat, dan jangan lupa mengonsumsi sayuran. Asupan makanan yang mengandung tinggi serat sangat bermanfaat dan dapat membantu memperlambat rasa lapar, sehingga akan menekan keinginan untuk mengonsumsi makanan berlemak atau paling tidak hasrat untuk menikmati akan tertunda.

## B. Kerangka Teori

Kerangka teori penelitian adalah hubungan konsep – konsep yang diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoadmojo, 2012).

Kerangka teori adalah rangkuman jawaban dari penjabaran teori yang akan diuraikan sebelumnya dalam bentuk naratif, untuk memberikan batasan tentang teori yang dipakai sebagai landasan penelitian yang dilakukan (Hidayat, 2014).



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber kerangka teori ini berdasarkan : Mubarak (2011). Handari (2016), Arya (2013), Notoatmodjo S, (2014), Safriana (2012), Rahayu S (2018), Papalia, E. D (2014), , Lubis (2009)

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Bagaimana tingkat pengetahuan tentang *junk food* pada siswa kelas V SD Negeri Wiladeg, Karangmojo, Gunungkidul, Yogyakarta?.