

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi teori

1. Analisis

Analisis merupakan sebuah kegiatan kegiatan untuk meneliti suatu peristiwa atau kejadian (karangan dan perbuatan) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya, sebab-musabab, duduk perkaranya suatu objek tertentu (kamus besar bahasa Indonesia, 2002). Menurut Ensiklopedia, (2013) analisis merupakan proses pemecahan masalah yang kompleks menjadi sub-sub permasalahan agar lebih mudah di mengerti.

Berdasarkan pendapat diatas, penulis menyimpulkan bahwa analisis merupakan sebuah kegiatan yang bertujuan untuk meneliti suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya.

2. Perilaku Makan

Menurut Khumaidi dalam Siswanti, (2007) perilaku makan adalah cara seseorang berfikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan. Apa yang ada dalam perasaan dan pandangan itu dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Jika keadaan itu terus menerus berulang maka tindakan tersebut akan menjadi kebiasaan makan.

Pola dan gaya hidup masyarakat Indonesia terutama anak sekolah, pada saat ini sedang mengalami perubahan, seperti meningkatnya aktivitas kehidupan sosial, sehingga sering kali membuat anak sekolah bering makan di luar rumah. Padahal agar mampu hidup sehat dan produktif anak sekolah anak sekolah harus

mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup dan beragam. Perilaku makan anak pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh orang tua dan saudaranya yang lebih tua. Orang tua bertanggung jawab terhadap situasi saat makan di rumah, jenis dan jumlah makanan yang di sajikan serta waktu makan anak. Dibutuhkan perilaku positif dari orang tua dan keluarga secara berkelanjutan untuk menunjukkan dan memberikan contoh perilaku makan yang sehat. Orang tua juga harus memberikan bimbingan dan nasihat supaya anak dapat memilih pilihan makanan yang baik dan sehat saat mereka makan di luar rumah (Brown, 2005)

Pada usia SD anak semakin mandiri sehingga mereka lebih sering mengonsumsi jajanan di luar rumah. Anak juga dapat memilih dan membeli sendiri menu untuk makan siang. Anak mulai memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tertentu serta mulai ada rasa suka atau tidak suka terhadap makanan tertentu. Selain itu, dalam memilih makanan anak juga dapat pengaruh dari luar keluarga. Anak mulai menyadari bahwa makanan sehat dan bergizi baik untuk kesehatan tubuh mereka, tetapi mereka belum mengetahui lebih lanjut bagaimana proses tersebut dapat berlangsung di dalam tubuh (Pipes, 1993)

Menurut Moehji dalam Chitra, (2008) ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi pada anak usia sekolah dasar. Faktor yang pertama yaitu pada usia ini anak sudah dapat memilih dan menentukan makanan yang disukai atau tidak. Faktor yang kedua adalah kebiasaan anak untuk jajan. Faktor ketiga yang dapat memperburuk keadaan gizi anak adalah malas makan di rumah sengan alasan sudah terlalu lelah bermain di sekolah.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan Anak

Faktor dominan adalah faktor yang paling dibutuhkan atau paling utama. Menurut Notoatmodjo, (2007) ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan anak diantaranya : Faktor Intertenal dan Faktor Eksternal.

3.1 Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari diri individu dan dapat mempengaruhi perilaku makan individu. Faktor internal meliputi :

1. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang akan di konsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi, dan sosial budaya. Kebiasaan makan bukanlah bawaan sejak lahir tetapi merupakan hasil belajar (Suhardjo, 2003).

Pada usia sekolah kebiasaan makan pada anak tergantung pada kehidupan sosial, kadang kadang anak makan di rumah karena kondisi yang tidak di sukai. Pada usia ini kemampuan makan dengan menggunakan sendok, piring, dan garpu sudah baik. Pada usia sekolah, tata cara dalam makan seperti makan dengan posisi duduk, mencuci tangan sebelum makan, tidak mengisi mulut secara penuh dan mengambil makan secara bersamaan. Kadang-kadang anak usia sekolah juga malas untuk makan akibat stress atau sakit sehingga perlu pemantauan dan anak sekolah dasar cenderung suka makan secara bersamaan dengan teman sekolahnya (Hidayat, 2005).

Suatu kebiasaan makan yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak. Pembiasaan makan pagi di rumah atau

membawa bekal dari rumah adalah salah satu contoh pembiasaan yang baik. Anak-anak tidak dibiasakan jajan di warung pada saat mereka istirahat sekolah. Selain itu kebiasaan makan dalam keluarga harus juga diperhatikan, frekuensi makan bersama dalam keluarga, pembiasaan makan yang seimbang gizinya, tidak membiasakan makanan-makanan atau minuman yang manis, membiasakan banyak makan buah-buahan atau sayuran pada saat makan (Widodo, 2009).

Lingkungan sekolah dapat membentuk kebiasaan makan bagi anak-anak. Untuk anak sekolah dasar biasanya lebih sukar dari pada anak TK karena mereka sudah tidak diawasi lagi oleh orang tua. Peran guru dan kebijaksanaan sekolah sangat berarti sekali disini. Misalnya bagaimana seorang guru memotivasi bahwa membawa bekal dari rumah itu lebih baik dari pada jajan, kemudian memberi penerangan bekal mana yang baik dan sehat untuk di bawa. Hal lain yang dapat dilakukan sekolah, misalnya membatasi dan menyeleksi jajanan yang di sodorkan penjual di sekolah. Selain itu para guru pun harus memberi teladan yang baik dalam menerapkan kebiasaan makan, misalnya tidak turut pula jajan di luar (Suhardjo, 2003).

Kegemaran anak-anak akan hal yang manis, gurih, asam dan sebagainya, kadang dimanfaatkan oleh produsen makanan untuk menarik konsumen terutama anak-anak. Kadang kala produk yang ditawarkan bukan menyehatkan malah berbahaya bagi kesehatan, misalnya terlalu tinggi kadar lemak, kadar garam, kadar gula, kadar asam dan berbagai bahan makanan tambahan sintetis seperti bahan pewarna, bahan penyedap, bahan pengawet, bahan pemanis sintetis dan lain sebagainya. Hal yang lebih buruk dalam produk makanan yang di tawarkan tidak

mengandung gizi yang cukup, terutama bagi anak-anak. Jika iklan-iklan di televisi, radio, media massa ataupun plakat-plakat tidak diseleksi, terutama oleh orangtua dan para pendidik, akan mudah sekali membentuk kebiasaan makan yang tidak menyehatkan (Soekirman, 2006).

a. Frekuensi jajan

Dari bahasa Inggris "*frequenci*", Indonesia "*frekuensi*", dan "*frekuwensi*", non baku dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia frekuensi diartikan sebagai kekerapan, namun secara umum frekuensi artinya sebagai kekerapan munculnya suatu hal dalam batasan. Frekuensi jajan merupakan sering atau tidaknya seseorang mengonsumsi jajanan dan dalam waktu tertentu hari, minggu, bulan, atau tahun. Frekuensi di kelompokkan menjadi : sangat sering, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah (Dewa, 2002).

Usia anak sekolah merupakan usia yang tentan sekali menerima stimulasi dari luar. Artinya mereka mudah sekali menerima dan meniru apa yang dilakukan berdasarkan pengamatan mereka dalam kehidupan sehari-hari khususnya orang tua. (Sumarwan, 2011) pembentukan sikap dan tingkat kesukaan jajan tidak hanya di pengaruhi oleh orang tua. Hal ini disebabkan anak usia sekolah memiliki karakter yang sangat mudah terpengaruh oleh teman sekolah, media massa, dan program pemasaran berbagai jenis produk jajanan lainnya, akibatnya anak-anak akan menyukai jenis camilan yang disukai teman maupun orang tuanya padahan jajanan tersebut belum terjamin kebersihannya. Keadaan ini diduga yang mempengaruhi tingginya frekuensi jajan siswa terhadap makanan jajanan. Dengan demikian tingkat kesukaan anak terhadap frekuensi jajan pada jajaan tidak selalu

di pengaruhi oleh diri sendiri melainkan lingkungan luar dan tergantung pada intensitas seseorang terhadap faktor lingkungan yang ada di sekitarnya.

b. Jenis-Jenis Makanan Jajanan

Makanan jajanan adalah makanan yang di persiapkan dan di jual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung di makan dan di konsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Adrianindan Wirjadmadi, 2012)

Jajanan adalah panganan yang di jajakan; kudapan. Winarmo, (2004) mengartikan makanan jajanan sebagai jenis makanan yang di jual di kaki lima, pinggir jalan, si stasiun, di pasar, di sekolah, di tempat pemukiman serta likasi yang sejenis. Sedangkam menurut *Food Assocation organization*, makanan jajanan didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang di persiapkandan di jual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan dan dikonsumsi tanpa pengolahan dan persiapan lebih lanjut (Judarwanto, 2008). Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.942/Mentri Kesehatan/Surat Keputusan/VII/2003, makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang di olah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk di jual bagi umum selain yang di sajikan jasa boga, rumah makan atau restoran, dan hotel.

Makanan jajanan (*street food*) adalah makanan yang siap di makan dan diminum biasanya di dapat dengan membeli. Makanan merupakan yang populer dan jenisnya bermacam-macam. Makanan jajanan tersebut merupakan hasil pengolahan sendiri atau produk industri. Bahan bakunya ada yang terdiri dari satu

jenis dan ada pula yang terdiri dari beberapa jenis (Siswati, 2010). Makanan jajanan adalah makanan yang siap dimakan yang dapat atau di jual oleh orang yang sama, atau diproduksi oleh seseorang dan di jual oleh orang lain. Cara penjualannya dilakukan dengan berkeliling, menetap di sekolah atau perumahan dan di keramaian (Guhardja, 2008). Selain itu Winarmo, (2010) menyatakan bahwa makanan jajanan adalah makanan yang terdiri dari minuman, makanan kecil (kudapan) dan makanan lengkap, didefinisikan sebagai makanan yang siap untuk dimakan atau lebih dahulu di masak di tempat penjualan dan di jual di pinggir jalan atau lokasi yang ramai dan tempat umum.

Dari definisi dapat disimpulkan bahwa makanan jajanan adalah segala jenis pangan atau kudapan dan minuman yang di jual di warung-warung atau pedagang kaki lima yang siap saji dan dapat langsung disantap yang dibuat dari bahan-bahan untuk pembuatan makanan tanpa di campur dengan bahan kimia dan di kemas dengan baik.

Jenis makanan jajanan menurut Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi Mariana, (2006) dapat digolongkan menjadi; Makanan jajanan yang berbentuk panganan, seperti kue kecil-kecil, pisang goreng dan sebagainya. Makanan jajanan yang di porsikan (menu utama), seperti pecal, mie bakso, nasi goreng dan sebagainya. Makanan jajanan yang berbentuk minuman seperti es krim, es campur, jus buah dan sebagainya.

Menurut Sitorus, (2007) jajanan terdiri dari tiga kelompok yaitu : (1) Jajanan yang berbentuk panganan, misalnya kue, pisang goreng dan sebagainya; (2)Jajanan yang di porsikan, misalnya pecal, mie bakso, nasi goreng dan

sebagainya; (3) Makanan jajanan berbentuk minuman seperti : es krim, es campur, jus buah dan sebagainya. Jenis jajanan menurut Mudjajanto, (2005) makanan jajanan dapat dibagi menjadi : makanan Jajanan atau “*main dish*” contohnya nasi rames, nasi rawon, nasi pecal dan sebagainya; panganan atau snack contohnya kue-kue, onde-onde, pisang goreng dan sebagainya; golongan minuman contohnya es teler, es buah, teh, kopi, dawet dan sebagainya.

Jajanan di bedakan menjadi : makanan utama seperti bakso, mie ayam; panganan atau snack seperti makanan kemasan; buah-buahan segar seperti mangga, melon (Sihadi, 2009). Faktor yang mempengaruhi pemilihan jenis makanan di bagi menjadi tiga kelompok yaitu faktor terkait makanan, faktor personal dan faktor sosial ekonomi dalam konteks pemilihan makanan. (1) faktor terkait makanan meliputi : kandungan gizi, serta komponen kimia dan dan fisik makanan. (2) Faktor personal meliputi persepsi sensoro seperti aroma rasa dan tekstur, (3) Sedangkan faktor sosial ekonomi meliputi : harga, merek, dan ketersediaan (Bondika, 2011)

Tabel 1. Jenis-Jenis Jajanan Yang Dijual Di SD Yayasan Pendidikan HKBP Sidorame Medan.

| No | Jenis-Jenis makana dan minuman jajanan | Harga |
|----|--|----------|
| 1 | Mie hun goreng | Rp. 2000 |
| 2 | Nasi goreng | Rp. 2000 |
| 3 | Bakwan | Rp. 500 |
| 4 | Pisang goreng | Rp. 500 |
| 5 | Pisang coklat | Rp. 1000 |
| 6 | Risol | Rp. 500 |
| 7 | Ubi goring | Rp. 500 |
| 8 | Tahu isi | Rp. 1000 |
| 9 | Pisang molen | Rp. 200 |
| 10 | Kue bolu | Rp. 1000 |
| 11 | Bakso bakar | Rp. 1000 |
| 12 | Tahu bakar | Rp. 1000 |
| 13 | Bakso kuah | Rp. 2000 |
| 14 | Tela-tela | Rp. 1000 |
| 15 | Wafer coklat | Rp. 1000 |
| 16 | Mie sop | Rp. 3000 |
| 17 | Es buah | Rp. 1000 |
| 18 | Es marimas | Rp. 1000 |
| 19 | Es doger | Rp. 1000 |
| 20 | Es nutri sari | Rp. 2000 |
| 21 | Es cendol | Rp. 2000 |
| 22 | Es krim | Rp. 1000 |

2. Pemilihan Makanan

Pemilihan makanan anak pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh orang tua dan saudaranya yang lebih tua. Orang tua bertanggung jawab terhadap situasi saat makan di rumah, jenis dan jumlah makanan yang di sajikan dan waktu makan anak. Dibutuhkan perilaku positif dari orang tua dan keluarga secara berkelanjutan untuk menunjukkan dan memberikan contoh perilaku makan yang sehat. Orang tua juga harus memberikan bimbingan dan nasihat supaya anak dapat memilih pilihan makanan yang baik dan sehat saat mereka makan di luar rumah dan berhati-hati dalam memilih makanan (Brown, 2005).

Pemilihan makanan merupakan perwujudan perilaku sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. pemilihan makanan merupakan faktor internal yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. Faktor yang mendukung pemilihan makanan dibagi menjadi tiga yaitu faktor terkait makanan, faktor personal berkaitan dengan pengambilan keputusan pemilihan makanan, dan faktor sosial, ekonomi. Dari ketiga faktor tersebut anak sekolah harus mengkonsumsi jajanan yang sehat yang memiliki kandungan gizi tinggi, sehat dan layak dikonsumsi anak sekolah untuk membentuk kualitas Sumber Daya Alam (SDM) dan kesehatan anak sekolah (Shepherd, R & Spark, P, (2009).

Menurut Suci, (2009) anak sekolah belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri. Anak membeli jajanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya. Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak

perhatian, aktivitas di luar rumah, dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk sekedar mengganjal perut (Rakhmawati, 2009)

Anak sekolah dasar umumnya hanya mau membeli jajanan atau makanan yang anak senang saja. Penampilan, tekstur, rasa, kemasan dan harga menjadi kriteria anak-anak dalam memilih produk makanan. Makanan yang bercitarasa manis, enak, bertekstur lembut, dengan warna dan kemasan yang menarik serta harga terjangkau, biasanya adalah jenis jajanan yang disukai anak-anak. Di samping itu, rasa ingin tahu juga merupakan ciri anak-anak, sehingga anak selalu ingin mencoba semua produk yang ditawarkan oleh para produsen (Nuraini, 2007).

Pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku berupa faktor intern dan ekstern. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu faktor terkait makanan, faktor personal berkaitan dengan pengambilan keputusan.

Pemilihan makanan, dan faktor sosial ekonomi. Pengetahuan merupakan faktor intern yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan ini khususnya meliputi pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi, dan motivasi dari luar. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang diperoleh seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Pengetahuan gizi yang ditunjang dengan pendidikan yang memadai, akan menanamkan kebiasaan dan penggunaan bahan makanan

yang baik. Ibu yang mempunyai pengetahuan luas tentang gizi, maka dapat memilih dan memberi makan anaknya dengan makanan yang sehat. Peran orang tua terutama ibu, untuk mengarahkan anaknya dalam pemilihan makanan jajanan cukup besar. Anak sekolah mempunyai banyak aktivitas sehingga sering melupakan waktu makan. Anak yang tidak sarapan pagi cenderung mengonsumsi energi dan zat gizi lebih sedikit daripada anak yang sarapan pagi. Kebiasaan makan pagi perlu diperhatikan untuk menyediakan energi bagi tubuh dan agar anak lebih mudah menerima pelajaran.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan adalah sebagai berikut:

a. Warna

Warna seringkali digunakan dalam suatu penilaian, tetapi sebenarnya sulit untuk ditetapkan. Secara fisik dan psikologi berkaitan dalam mengevaluasi suatu warna karena melibatkan penilaian visual, oleh karena itu selera apapun makanan apa bila tidak menarik saat disajikan akan membuat selera makan menurun. Kombinasi warna adalah hal yang sangat diperlukan dan secara tidak langsung dapat merangsang selera makan.

Warna yang menarik dan bentuk yang bervariasi akan membuat seseorang tertarik untuk mencicipi dan menghabiskannya. Untuk meningkatkan warna pada makanan yang kurang berwarna, sebaliknya di buat kombinasi warna dengan hidangan yang berwarna lebih terang .

Anak sekolah dasar pada umumnya menyukai makanan jajanan yang berwarna. Warna memberikan daya tarik kepada anak-anak sehingga mereka

membeli jajanan berwarna tersebut tanpa memikirkan dampak dari makanan yang mereka makan.

b. Rasa

Rasa makanan adalah rasa yang di timbulkan dari makanan yang di sajikan dan merupakan faktor kedua yang menentukan cita rasa makanan secara penampilan makanan itu sendiri. Kesukaan terhadap makanan merupakan suatu proses yang berulang terhadap rasa makanan kemudian akan tersimpan secara permanen sesuai dengan keinginan yang di harapkan.

Rasa makanan dapat dikenali dan dibedakan oleh saraf-saraf pengecap yang terletak pada papila lidah (Winarno, 2002). Anak-anak sekolah dasar menyukai makanan dengan cita rasa yang manis, gurih dan lain sebagainya. Anak sekolah dasar menyukai makanan jajanan karena rasanya yang enak.

c. Tekstur

Tekstur makanan adalah hal yang berkaitan dengan struktur makanan yang dapat di deteksi dengan baik, yaitu dengan merasakan makanan di dalam mulut, sifat yang di gambarkan dari tekstur makanan antara lain renyah, lembut, kasar, halus, berserat, empuk, keras, dan kenyal. Berbagai macam tekstur makanan dalam suatu hidangan lebih menyenangkan dari pada satu macam tekstur.

(Puckett, 2004)

Tekstur dapat dirasakan ketika di mulut, seperti lunak/lembek, keras/kering, kenyal, krispi, berserat, halus, hal tersebut adalah beberapa sifat yang di gunakan untuk menggambarkan tekstur. Anak sekolah dasar umumnya

membeli jajana yang mereka senangi mereka menyukai makanan jajanan yang bertekstur lembut sehingga mereka anaknya membelinya terus menerus.

d. Bentuk

Rupa makanan yang disajikan disebut dengan bentuk makanan. Bentuk makanan akan menambah daya tarik dari makanan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan adalah makanan yang disajikan harus beraneka ragam bentuknya serta serasi dalam penyajiannya. Misalnya mengenai pemotongan bahan makanan, apakah makanan dipotong memanjang, bentuk dadu, atau di potong parut. Selain itu ukuran potongan menjadi daya tarik bagi konsumen.

Ada beberapa bentuk penyajian maknan sewaktu disajikan yaitu bentuk makanan yang disajikan sesuai dengan aslinya, bentuk makanan harus dipotong dengan teknik tertentu, bentuk makanan dengan saji khusus. (Khan, 1998). Anak sekolah dasar menyukai makanan jajanan dengan bentuk yang menarik seperti es serut yang dapat di bentuk menjadi boneka, atau makanan yang yang di sajikan secara unik sehingga anak-anak tertarik untuk membeli jajanan tersebut.

3.2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal berhubungan erat dengan suatu pen garuh yang datang dari luar diri seseorang, faktor eksternal terdiri dari :

1. Keluarga

Perilaku jajan anak juga di pengaruhi oleh orang tua atau orang terdekat yang berada di lingkungan keluarga yang kerap kali melakukan jajan. Misalnya keluarga yang jarang menyiapkan makanan tetapi lebih sering membeli makanan siap makan utuk keluarga. Anak kerap di berikan uang lebih dengan alasan lebih

praktis untuk jajan di sekolah. Padahal jajanan di sekolah belum tentu baik dari segi gizi, kebersihan dan keamanan.

Perilaku jajan anak juga di pengaruhi oleh orang tua memberi uang jajan dengan alasan iba apa bila anak menangis menginginkan jajanan, padahal jajanan itu belum tentu baik, sehingga dengan demikian timbul pemikiran pada anak bahwa orang tuanya memperbolehkan mengkonsumsi makanan tersebut. Bahkan ada yang membujuk anak dengan jajanan tertentu jika anak tidak ingin makan.

Namun dukungan orang tua juga dapat berupa nasihat dimana memberikan uang jajan dengan memberikan nasihat agar anak tidak membeli makanan yang tergolong tidak sehat. Baik karena ada tidaknya kemasan pada makanan yang tergolong tidak sehat, baik karena tidak adanya kemasan pada jajanan tersebut, menggunakan bahan pengawet, pewarna maupun penggunaan alat-alat makan yang tidak terjamin kebersihannya (Novitasari, 2005)

Kebiasaan seseorang berhubungan dengan karakteristik personal dan factor lingkungan. Dalam hal ini, lingkungan yang paling berpengaruh pada perilaku makan anak adalah keluarga dan sekolah Ketersediaan makanan sehat dan tidak sehat di rumah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak-anak. Anak cenderung untuk membeli makanan jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Oleh sebab itu, jajanan yang sehat seharusnya tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses anak terhadap jajanan sehat tetap terjamin. Faktor ketersediaan makanan jajanan yang sehat menjadi salah satu faktor dalam menentukan pemilihan makanan jajanan yang sehat pula.

a. Uang Saku

Membekali anak dengan uang jajan sebagai pengganti makan di rumah sebenarnya kurang baik karena sulit mengontrol anak dalam menggunakan uang jajannya. Mungkin anak membeli jajanan yang tidak menguntungkan dan tidak terjamin keamanannya. Dampak yang lebih lanjut dari seringnya anak jajan diluar rumah menyebabkan banyak ibu-ibu mengeluh, dimana kelompok usia sekolah ini mempunyai nafsu makan yang kurang untuk mengkonsumsi makanan di rumah. Timbulnya kebiasaan jajan akan mempengaruhi konsumsi makan di rumah. Bila anak terlalu banyak jajan dan dilakukan pada saat yang seharusnya untuk makan di rumah akan dapat menurunkan nafsu makan anak. Uang saku yang rutin diberikan kepada anak dapat membentuk sikap dan persepsi anak bahwa uang saku adalah hak mereka dan mereka bisa menuntutnya. Kurangnya nasihat dan arahan dari orang tua tentang pemanfaatan uang saku akan mendorong anak untuk memanfaatkannya secara bebas. (Suci, 2009).

Pemberian uang saku mempengaruhi kebiasaan jajan pada anak usia sekolah. Jika anak terbiasa mendapat uang jajan yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada anak. Anak cenderung menjadi pemboros dan membuka peluang untuk mengerjakan hal-hal yang tidak bermanfaat. Jumlah uang saku yang lebih banyak memungkinkan anak dapat membeli berbagai jajanan. Sedangkan uang saku yang lebih sedikit akan membatasi pilihan jenis jajanan. Sebaliknya bila ketersediaan jajanan terbatas, juga akan membatasi kebiasaan jajan anak.

Faktor lain yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan adalah uang saku. Anak usia sekolah memperoleh uang saku dari orang tuanya. Uang saku tersebut digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan anak, salah satunya digunakan untuk membeli jajanan. Sebuah studi di Jakarta menunjukkan bahwa uang saku anak berkisar antara Rp 1000,00–Rp 5000,00 sebesar 81,5%, sebanyak 13,3% anak mendapat uang saku Rp 5500,00–Rp 10.000,00, 2% mendapat uang saku 11.000,00–Rp 20.000,00 dan 1,8% anak mendapat uang saku >Rp 21.000,00. dan uang saku siswa kelas IV SD Yayasan Pendidikan HKBP Sidorame Medan berkisar dari Rp. 2000 sampai Rp. 7000. Hal ini menunjukkan potensi daya beli anak yang cukup tinggi. Sementara disekitar mereka banyak terpapar oleh makanan jajanan kaki lima yang sebagian besar kurang sehat dan tidak aman dikonsumsi.

b. Kebiasaan Makan Pagi

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seyogianya mengandung unsur 4 sehat 5 sempurna, ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2003). Makan pagi sebelum berangkat ke sekolah sangat baik untuk anak-anak supaya anak tidak mengantuk dan merasa lapar di kelas.

c. Kebiasaan Membawa Bekal

Bekal adalah makanan yang di persiapkan dari rumah untuk di konsumsi di sekolah. Dengan membawa bekal makanan, orang tua tidak perlu memberikan uang saku kepada anak agar tidak jajan sembarangan (Idris, 2002). Bekal yang di

bawa anak ke sekolah akan lebih mudah diawasi kandungan gizinya, hygiene, dan kebersihan serta menghindari kebiasaan jajan di sekolah

Menurut Khomsam, (2010) pada umumnya anak-anak menyukai jajan di warung maupun kantin sekolah dari pada makan yang telah tersedia di rumah. Kebiasaan jajan sebenarnya memiliki beberapa manfaat antara lain : upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi terutama bagi anak yang tidak sarapan pagi, pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan kebiasaan penganekaragaman pangan sejak kecil, memberikan perasaan meningkatnya gengsi anak di mata teman-temannya di sekolah. Menurut Irianto, (2007) jajan tidak hanya memiliki keuntungan namun jajan yang terlalu sering dan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif/kerugian, antara lain: nafsu makan menurun, makanan yang tidak higienis untuk menimbulkan berbagai penyakit, salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak, kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin pemborosan.

Anak usia SD (7-12) tahun dalam periode ini pertumbuhan berjalan terus walaupun tidak secepat seperti waktu bayi. Jadwal makannya harus disesuaikan dengan waktu mereka berada di sekolah. Harus diberikan waktu agar anak makan pagi dahulu sebelum masuk sekolah. Sebaiknya mereka dibekali roti atau makanan lain untuk di makan pada waktu istirahat. Adakalanya mereka lebih suka makan di kantin mengikuti jejak kawannya. Jika kantin yang berada di sekolah itu bersih, tidak perlu melarang mereka makan di kantin akan tetapi beri petunjuk

untuk membeli makanan yang . Makan bersama kawannya yang sering dapat menambah gairah makan. (Solihin, 2000).

Anak pada masa pertumbuhan ini juga belum dapat memilih jenis-jenis makanan yang bermanfaat, karena mereka hanya mau membeli jenis makanan yang mereka sukai, seperti: mereka selalu tertarik dengan makanan-makanan yang warnanya menarik, rasa yang menggugah selera berasa manis dan harga terjangkau misalnya makanan ringan, bakso, mie, minuman gelas, kerupuk dan sebagainya yang memiliki nilai gizi melainkan banyak mengandung penyedap rasa yang tidak baik untuk anak (Khomsan, 2003). Sebaiknya orang tua menyiapkan bekal makanan pada anak agar anak tidak terlalu sering jajan di sekolah, misalnya dengan membawakan bekal nasi goreng, mie goreng, roti bakar, nasi dengan lauk pauk dan makanan dan minuman yang sehat.

4. Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar menurut definisi WHO (World Health Organization) yaitu golongan anak yang berusia 7-12 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun.

Anak usia sekolah merupakan golongan mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan membentuk batasan-batasan norma. Di sinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pertumbuhan dan perkembangannya, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi perkembangan keperibadian serta asupan makanan (Yatim, 2002).

Anak akan berada di luar rumah untuk jangka waktu antara 4-5 jam. Aktifitas fisik semakin meningkat seperti pergi dan pulang sekolah, bermain

dengan teman akan meningkatkan kebutuhan energi. Apabila anak tidak memperoleh energi sesuai kebutuhannya maka akan terjadi pengambilan cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga anak menjadi lebih kurus dari sebelumnya (Khomsan, 2010)

Pada usia sekolah dasar anak akan mencari jati dirinya dan akan sangat mudah terpengaruh lingkungan sekitarnya, terutama teman sebaya yang pengaruhnya sangat kuat seperti anak akan mengubah perilaku dan kebiasaan temannya, termasuk perubahan kebiasaan makan. Peran orang tua sangat penting dalam mengatur aktivitas anaknya sehari-hari misalnya pola makan, waktu tidur, dan aktivitas bermain anak (Moehyi, 2000).

SD swasta Yayasan Pendidikan HKBP Sidorame Medan terletak di tepi jalan di semi perkotaan dan banyak terdapat penjual makanan maupun minuman jajanan, serta siswa memiliki karakteristik sosial ekonomi yang bervariasi yang berlokasi di Jalan Dorowati No 40 Sedorame Barat II, Medan Perjuangan, Kota Medan. Siswa di SD Swasta HKBP Sidorame Medan masuk pada pagi hari yaitu pukul 07.15-12.00 Wib.

B. Hasil Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang relevan dari penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Hasil penelitian Oktavianus, (2013) dengan judul “Tingkat Kesukaan dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Digoreng pada Anak SD di Kecamatan Cijeruk”. Hasil analisis menunjukkan bahwa Tingkat kesukaan siswa terhadap jajanan yang paling disukai adalah bakso goreng (83,3%), sedangkan tidak disukai adalah bakwan (8,8%). Total presentase tingkat frekuensi jajanan

siswa yang sangat sering adalah bakso goreng (20,1%). Rasa dan harba makanan adalah dua dari karakteristik yang paling tinggi pengaruh tingkat kesukaan.

- 2) Penelitian Bondika Ariandani Aprilia, (2001) yang berjudul “Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak Sekolah Dasar”. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional. Berdasarkan hasil penelitian hanya sebanyak 24,7 % subjek yang mempunyai pengetahuan dengan kategori baik. Besar uang jajan subjek di sekolah mayoritas berkisar antara Rp. 500-Rp.5000 ketika di sekolah (95,9%) dan Rp. 500-Rp.2500 ketika di rumah (52,05 %). Sebagian besar anak (71,2%) sarapan pagi setiap hari, sedangkan frekuensi membawa bekal sebagian besar termasuk dalam kategori kadang-kadang (1-3 kali/minggu) (69,9%).
- 3) Lidya, (2016) dengan judul “Analisis Tingkat Kesukaan Makanan Jajanan Siswa SMP Nasional Plus Cinta Budaya” hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesukaan siswa SMP Nasional Cinta Budaya pada makanan jajanan tergolong tinggi, hal ini di peroleh dari food frekuensi (FFQ) menunjukkan bahwa sebanyak 64 orang (71,1%) memiliki tingkat kesukaan terhadap makanan jajanan bakso dengan frekuensi konsumsi lebih dari 3 kali dalam seminggu.
- 4) Penelitian yang dilakukan Anjani Mega Pertiwi, (2016) yang berjudul “Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan siswa kelas X Tata Boga SMK N 1 sewon”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.. Faktor internal terdiri dari pengetahuan pada

kategori tinggi (62,1%); sarapan pada kategori tinggi (58,9%); bekal pada kategori sedang (51,6%). Faktor eksternal terdiri dari keluarga dalam kategori tinggi (70,5%); teman sebaya dalam kategori tinggi (68,4%); media massa pada kategori tinggi (56,8%); dan karakteristik makanan pada kategori sedang (48,4%). (2) Frekuensi makanan utama yang paling dominan adalah soto

yang bergizi sehingga anak tahan terhadap penyakit. Dalam kehidupan manusia sehari-hari, orang tidak terlepas dari makanan karena makanan adalah salah satu persyaratan pokok manusia, disamping udara (oksigen). Agar makanan dapat berfungsi bagi pertumbuhan anak maka makanan yang anak makan sehari-hari tidak hanya sekedar makanan. Makanan harus mengandung zat-zat tertentu sehingga memenuhi fungsi tersebut, dan zat ini disebut gizi. Makanan yang dimakan anak sehari-hari harus dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan anak.

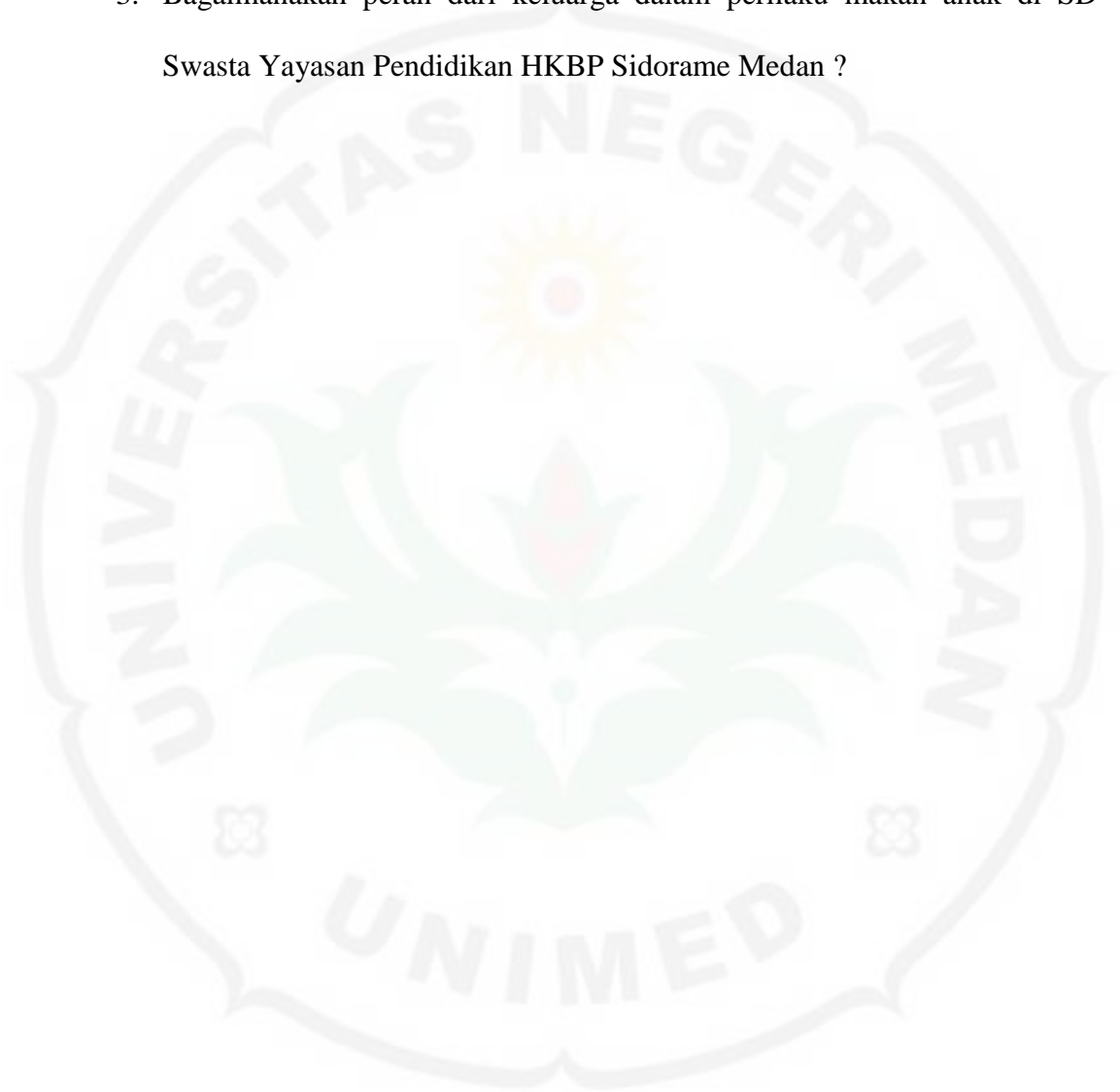
Anak Sekolah Dasar (SD) merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan yang cepat. Untuk meningkatkan kesehatan anak, makanan yang dikonsumsi anak haruslah dalam jumlah dan mutu yang tepat dan tetap membutuhkan konsumsi pangan yang seimbang baik jenis dan jumlahnya. Salah satu kebutuhan manusia adalah makanan. Dalam memilih makanan, hendaknya anak sekolah dasar memperhatikan dan mengetahui kandungan yang terdapat pada makanan.

Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir maka peneliti merumuskan pertanyaan sebagai berikut :

1. Apa sajakah faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak di SD Swasta Yayasan Pendidikan HKBP Sidorame Medan ?
2. Bagaimanakah pemilihan makan anak di SD Swasta Yayasan Pendidikan HKBP Sidorame Medan ?

3. Bagaimanakah peran dari keluarga dalam perilaku makan anak di SD Swasta Yayasan Pendidikan HKBP Sidorame Medan ?



THE
Character Building
UNIVERSITY