

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Gizi

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012) ialah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya terhadap objek tertentu. Pengetahuan dibutuhkan sebagai dorongan psikis untuk menumbuhkan sikap dan perilaku setiap harinya, dimana pengetahuan yang dimiliki seseorang menjadi stimulasi terhadap bagaimana ia bertindak atau berperilaku.

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Menurut Notoatmojo (2012) terdapat 6 tingkatan dalam pengetahuan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu berada pada posisi terendah dalam tingkatan pengetahuan. Pada tingkatan ini, seseorang hanya mampu mengulangi apa yang sebelumnya sudah didengar atau diamati. Untuk mengukur bahwa seseorang tahu tentang apa yang telah dipelajari adalah dengan menyebutkan kembali, menguraikan, dan mengidentifikasi.

b. Memahami (*Comprehension*)

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

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. 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.

e. Sintesis (*Synthesis*)

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

f. Evaluasi (*Evaluation*)

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

Menurut Notoatmodjo (2021) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk membentuk pemahaman yang mendalam tentang berbagai pengetahuan. Melalui pendidikan, individu diajak untuk berpikir kritis, menganalisis informasi, dan mengaitkan pengetahuan. Seseorang dengan pendidikan tinggi mengetahui lebih banyak pengetahuan sehingga mereka akan lebih mudah memahami suatu informasi.

b. Intelegensi

Intelegensi merupakan kemampuan yang dimiliki anak sejak lahir, hal ini memungkinkan anak dapat melakukan sesuatu dengan caranya sendiri. Kemampuan ini dapat mempengaruhi kecepatan seseorang dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

2. Pengertian Gizi

Istilah “gizi” berasal dari bahasa Arab “ghidza” yang berarti makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur prose-proses kehidupan (Almatsier, 2001).

Gizi yang optimal harus didapatkan seseorang mulai awal kehidupannya. Status gizi yang baik dan optimal terjadi bila tubuh kita memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan tubuh kita untuk mendapatkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum dengan optimal (Almatsier, 2001).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan bahan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Supariasa dkk., 2002).

3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Tingkat dan cakupan pengetahuan tentang gizi akan menuntun

seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang disesuaikan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Almatsier, 2001).

Pengukuran pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan menggunakan instrument berbentuk pertanyaan pilihan dan berganda (*multiple choice test*), instrument ini merupakan bentuk tes objektif yang paling sering digunakan. Dalam menyusun instrumen ini diperlukan jawaban-jawaban yang sudah tertera di atas dan responden hanya memilih jawaban yang menurutnya benar (Khomsan, 2000). Kategori pengetahuan gizi bisa dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang (Khomsan, 2000). Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut of point* dari skor yang telah dijadikan persen. Kategori pengetahuan gizi:

1. Skor baik > 80%
2. Sedang 60 – 80%
3. Kurang < 60%

Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan.

B. Uang Saku

1. Pengertian Uang Saku

Uang secara umum adalah sesuatu yang dapat diterima secara umum sebagai alat pembayaran di wilayah tertentu atau sebagai alat untuk membeli barang dan jasa (Mujahidin, 2013). Menurut Marteniawati (2012) dalam Mega (2020) uang saku adalah uang yang diberikan untuk membeli sesuatu yang diperlukan oleh para

pelajar dalam memenuhi kebutuhan seperti makanan, pakaian, kos, dan sebagainya. uang saku diberikan secara harian, mingguan, dan bulanan yang bisa membuat mereka membayar hal-hal yang penting untuk mereka.

Berdasarkan penelitian Putu (2014), uang saku merupakan sejumlah kecil uang yang diberikan kepada anak-anak oleh orang tua sebagai tunjangan dalam jangka waktu tertentu. Besarnya uang saku berkaitan erat dengan pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi. Umumnya semakin tinggi uang saku, maka semakin tinggi pula kegiatan konsumsi seseorang. Sebagian besar remaja mengandalkan uang saku yang didapatkannya untuk digunakan dalam berkonsumsi dalam jangka waktu tertentu, sehingga uang saku dan pengeluaran konsumsinya berbanding lurus.

Semakin besar uang saku bulanan maka konsumsi makanan dan non makanan juga meningkat (Kurniawan dan Widyaningsih, 2017). Menurut Rahma (2021), remaja dengan uang saku lebih besar berkesempatan untuk memilih makanan sesuai dengan keinginannya tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa individu dengan status ekonomi tinggi cenderung mengonsumsi makanan dengan memperhatikan kandungan gizinya (Rachman dkk., 2017)

2. Faktor yang Mempengaruhi Jumlah Uang Saku

Faktor-faktor yang mempengaruhi uang saku, antara lain :

a. Pemberian orang tua

Pemberian uang saku yang diberikan pada jangka waktu tertentu (harian, mingguan, atau bulanan) mengharuskan seseorang mengelola uang saku yang diterima dengan baik agar cukup memenuhi kebutuhan sampai jangka waktu yang sudah ditentukan (Sari, 2019).

b. Penghasilan

Penghasilan atau pendapatan adalah suatu tambahan ekonomis seseorang yang digunakan untuk memenuhi kebutuhannya (Mutia, 2018).

c. Kekhawatiran orang tua

Orang tua merasa khawatir anaknya akan memerlukan uang pada saat mendesak dan tidak ingin anaknya kesusahan, mungkin saja suatu saat akan terjadi sesuatu pada anak sehingga anak memerlukan uang. (Mutia, 2018).

C. Peran Teman Sebaya

1. Pengertian Teman Sebaya

Teman sebaya merujuk pada individu yang memiliki usia yang hampir sama atau tidak terpaut jauh satu sama lain. Mereka adalah orang-orang yang sering berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks formal maupun informal, seperti teman sekelas di sekolah atau teman dalam pergaulan di lingkungan masyarakat. Arikunto (1998) dalam penelitian Patmasari (2017) menjelaskan bahwa sebaya adalah individu dengan tingkat usia dan kedewasaan yang relatif setara. Istilah ini juga dapat merujuk pada orang-orang yang lahir dalam periode yang sama dan memiliki usia yang sebaya. Teman sebaya lebih ditekankan pada kesamaan tingkah laku atau psikologis.

2. Faktor yang Mempengaruhi Teman Sebaya

Faktor yang mempengaruhi teman sebaya ada 6 menurut Weiss (dalam Kartika, 2008), diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Kerekatan emosional (*emotional attachment*)

Kerekatan emosional ini biasanya ditimbulkan dengan adanya perasaan nyaman atau aman terhadap orang lain atau sumber yang mendapatkan dukungan sosial.

b. Integrasi sosial (*social integration*)

Individu dapat memperoleh perasaan bahwa dia memiliki suatu kelompok dimana kelompok tersebut tempatnya untuk berbagi minat, perhatian, serta melakukan yang sifatnya bersama-sama.

c. Adanya pengakuan (*reassurance of worth*)

Individu yang memiliki prestasi dan berhasil karena keahlian maupun kemampuannya sendiri akan mendapatkan apresiasi atau penghargaan dari orang lain.

d. Ketergantungan yang dapat diandalkan (*support*)

Dukungan sosial ini ada sebuah jaminan bagi seseorang yang sedang bermasalah dan menganggap ada orang lain yang dapat diandalkan untuk membantunya dalam menyelesaikan masalah.

e. Bimbingan (*guidance*)

Dukungan sosial yang memberikan dampak positif serta memungkinkan individu itu mendapatkan informasi, saran, atau nasihat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

f. Kesempatan untuk mengasuh (*opportunity of nurturance*)

Suatu aspek yang penting dalam hubungan interpersonal individu dengan orang lain dan memiliki persaan dibutuhkan.

D. Perilaku dalam Memilih Makanan Jajanan

1. Pengertian perilaku

Menurut Notoatmodjo (2003) perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Faktor yang mempengaruhi perilaku menurut Sunaryo (2004) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu:

1) Faktor genetik atau endogen merupakan konspsi dasar atau modal dalam kelanjutan berkembangnya perilaku antara lain:

a. Jenis ras

Setiap ras mempunyai pengaruh terhadap perilaku khusus, saling berbeda satu dengan yang lainnya.

b. Jenis kelamin

Perilaku laki-laki lebih dominan atas dasar pertimbangan rasional atau akal sedangkan pada perempuan atas dasar emosional.

c. Sifat fisik

Sifat fisik individu akan berbeda-beda dalam perilaku sesuai dengan sifat fisik individu itu sendiri.

d. Sifat kepribadian

Sifat seseorang yang terbentuk dari faktor genetic dan faktor lingkungan.

- e. Intelegensi
Kemampuan untuk berpikir dalam memengaruhi perilaku.
- 2) Faktor dari luar individu antara lain:
 - a. Faktor lingkungan
Faktor lingkungan sebagai wadah perkembangan perilaku seseorang.
 - b. Pendidikan
Pendidikan dapat memengaruhi perilaku seseorang karena proses dan kegiatan Pendidikan pada dasarnya melibatkan perilaku individu seseorang.
 - c. Agama
Agama merupakan keyakinan atau kepercayaan hidup yang dapat berpengaruh dalam perilaku seseorang
 - d. Sosial ekonomi
Sosial ekonomi dapat memengaruhi perilaku seseorang dikarenakan terpenuhi atau tidak terpenuhinya suatu fasilitas.
 - e. Kebudayaan
Kebudayaan merupakan hasil dari kesenian, adat istiadat yang mempunyai peran terbentuknya suatu perilaku pada individu.

2. Pengertian Makanan Jajanan

Makanan jajanan menurut Food Agriculture Organization (2018) adalah makanan dan minuman yang diolah oleh penjaja makanan di tempat penjualan dan disajikan sebagai makanan siap konsumsi untuk dijual kepada umum. Di Indonesia, makanan jajanan baik yang diproduksi oleh industri rumahan maupun pabrik telah mengalami kemajuan yang pesat, termasuk makanan jajanan yang dijual di sekolah-sekolah, yang memiliki beragam jenis, bentuk, rasa, dan warna. Makanan jajanan ini tersedia di warung, kantin, kafe, dan juga dijual oleh pedagang jajanan keliling (Hestiani, 2014).

Makanan jajanan dapat memberikan kontribusi dalam pemenuhan zat gizi dan konsumsi seseorang. Secara umum, makanan jajanan dapat memberikan sekitar 10% hingga 25% dari total konsumsi harian seseorang (Hestiani, 2014).

Jajanan dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis, yaitu makanan utama, camilan, dan minuman (Kristiningsih, 2019). Berikut jenis-jenis konsumsi jajanan:

a. Makanan utama atau sepinggan

Kelompok makanan utama atau jajanan berat yang bersifat mengenyangkan. Contoh: mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong, dan lain-lain.

b. Camilan / snack

Camilan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama, dibedakan menjadi dua (2) jenis; camilan basah (gorengan, kue lapis donat, jelly), camilan kering (brondong jagung, keripik, biskuit, permen).

c. Minuman

Minuman dibedakan menjadi dua (2) kelompok; minuman yang disajikan dalam gelas seperti air putih, es teh manis, es jeruk dan minuman campur (es cendol, es doger, es krim). Sedangkan minuman yang disajikan dalam wadah kemasan seperti minuman soda, sari buah, teh kemasan, yoghurt.

Namun, pemilihan jajanan juga perlu diperhatikan dari segi kesehatan dan nilai gizinya. Mengonsumsi jajanan dengan kandungan kalori, protein, lemak, dan karbohidrat yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap status gizi. Oleh karena itu, penting untuk memilih jajanan yang sehat serta menghindari jajanan yang kurang baik bagi kesehatan. Berikut adalah beberapa contoh jajanan sehat dan jajanan yang tidak sehat:

1. Jajanan Sehat

Jajanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang serta aman dari bakteri, virus, dan parasit (N. Sembiring, 2018). Jajanan sehat disajikan dalam porsi yang sesuai dan tidak mengandung pewarna, pengawet, pemanis buatan, maupun penyedap rasa tambahan (Siri, 2019). Menurut ahli gizi, setiap porsi jajanan sehat idealnya memenuhi sekitar 20% dari kebutuhan energi harian, memiliki kandungan nutrisi yang cukup, serta rendah kalori, gula, dan lemak jenuh (BPOM, 2020). Selain itu, jajanan sehat juga mengandung nutrisi penting seperti protein, serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan anak untuk mendukung

pertumbuhan dan perkembangannya. Jajanan sehat bagi anak mencakup berbagai jenis makanan yang memiliki nilai gizi baik dan bermanfaat bagi kesehatan. Berikut beberapa contoh jajanan sehat menurut BPOM (2013):

a. Buah segar

Buah segar merupakan pilihan jajanan yang sehat dan dianjurkan karena kaya akan serat, vitamin, dan mineral. Beberapa contoh buah yang bisa dijadikan jajanan antara lain apel, pisang, jeruk, anggur, dan beri-berian.

b. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan mengandung protein, serat, lemak sehat, serta berbagai vitamin. Beberapa jenis kacang yang cocok sebagai jajanan sehat seperti almond, mete, kacang hijau, dan kacang polong.

c. Yoghurt

Yoghurt adalah sumber protein, kalsium, dan probiotik yang baik untuk kesehatan pencernaan.

d. Smoothies

Minuman berbahan dasar buah atau sayuran yang dihaluskan dengan blender, kemudian dicampur dengan susu atau yoghurt. Smoothies kaya akan zat gizi dan serat dalam satu asupan.

e. Jajanan dalam kemasan berlabel

Jajanan yang memiliki label informasi produk, seperti nama produk, daftar bahan, berat bersih, tanggal kedaluwarsa, dan nomor pendaftaran, dapat menjadi pilihan yang lebih aman untuk dikonsumsi.

2. Jajanan Tidak Sehat

Jajanan tidak sehat adalah makanan yang berisiko bagi kesehatan dan memiliki nilai gizi yang rendah (Handayani dan Agustina, 2021). Beberapa ciri jajanan yang tidak sehat meliputi warna yang terlalu mencolok akibat penggunaan zat pewarna berlebihan, aroma yang asam, penggunaan bumbu tambahan dalam makanan dan minuman, serta tidak mencantumkan tanggal kedaluwarsa (BPOM, 2013).

Badan Pengawasan Obat dan Makanan (2008) menjelaskan bahwa terdapat berbagai risiko dalam jajanan yang dapat membahayakan kesehatan manusia.

Risiko ini dapat muncul dari berbagai sumber, seperti pekerja, makanan, peralatan, serta proses pembersihan yang kurang higienis. Kontaminasi bisa terjadi akibat adanya rambut, kuku, perhiasan, serangga mati, batu atau kerikil, potongan ranting, pecahan kaca, plastik, atau kaleng. Benda asing tersebut tidak hanya berisiko menyebabkan cedera fisik, tetapi juga dapat membawa mikroba berbahaya yang memicu keracunan makanan (BPOM, 2013).

Berikut adalah beberapa jenis bahaya yang dapat timbul akibat konsumsi jajanan:

1. Bahaya Fisik

Risiko ini terjadi jika makanan dijual di tempat terbuka tanpa wadah tertutup, penjual mengenakan perhiasan saat menangani makanan, atau kurangnya kebersihan dalam penanganan bahan makanan.

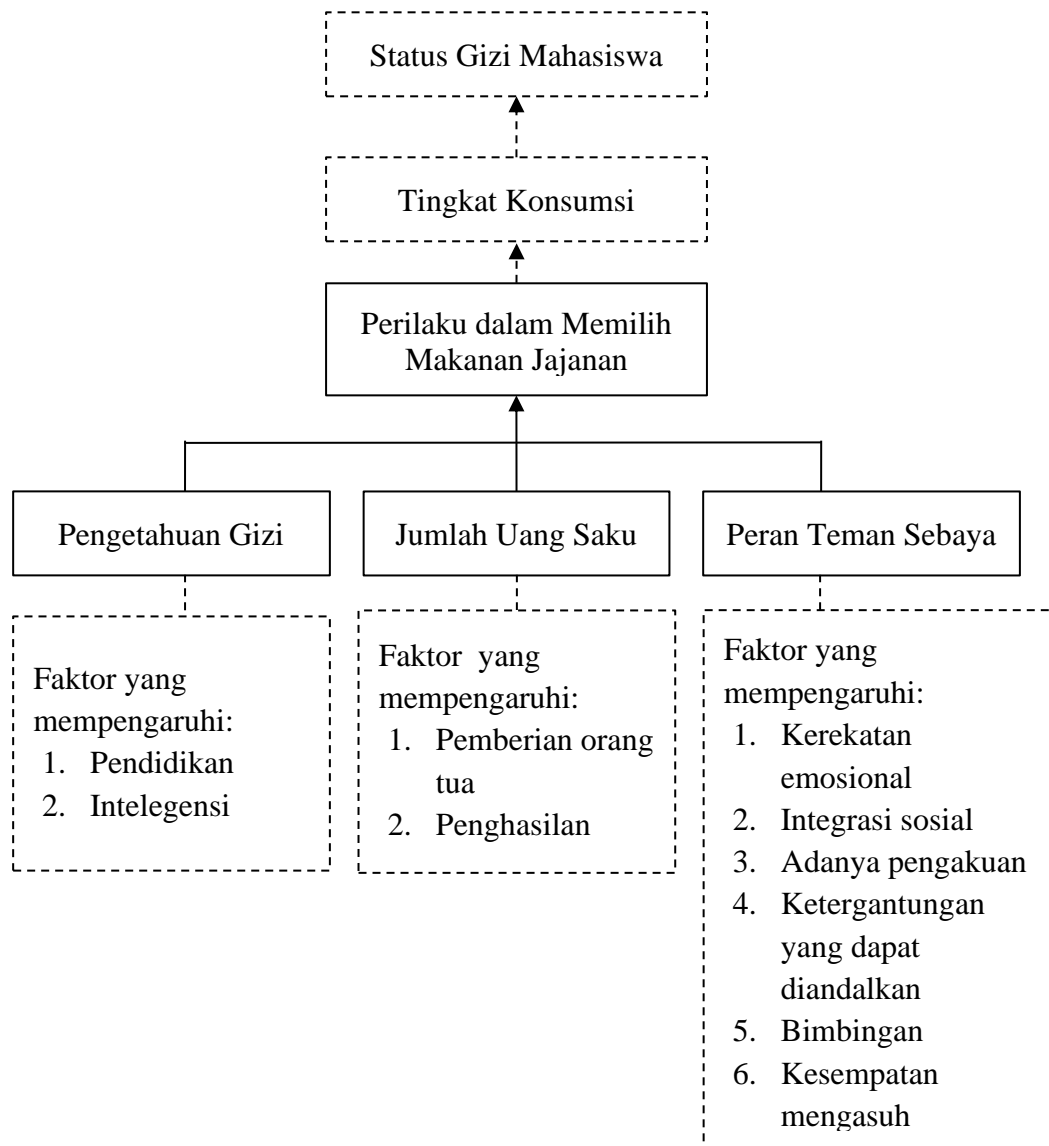
2. Bahaya Kimia

Kontaminasi kimia dapat terjadi akibat penggunaan Bahan Tambah Pangan (BTP) yang melebihi batas aman atau penyalahgunaan bahan kimia berbahaya. BTP merupakan zat yang bukan bagian dari bahan baku makanan, tetapi ditambahkan untuk tujuan tertentu, seperti mengawetkan, meningkatkan rasa, membuat tekstur lebih renyah, serta menghemat biaya produksi.

3. Bahaya Mikrobiologi

Mikroba yang berkembang dalam makanan dapat menghasilkan racun berbahaya yang berisiko menyebabkan infeksi atau keracunan pada manusia maupun hewan.

E. Kerangka Konsep



Keterangan:

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian