

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan Sekolah

Penyelenggaraan makanan merupakan kegiatan sistem yang terintegrasi, terkait satu dengan lainnya. Penyelenggaraan makanan institusi dan industri adalah program terpadu yang terdiri atas perencanaan, pengadaan, penyimpanan, pengolahan bahan makanan dan penyajian atau penghidangan makanan dalam skala besar (PGRS, 2013).

Dalam lingkungan sekolah, umumnya penyelenggaraan makanan dilakukan di kantin sekolah yang menyediakan beberapa makanan bagi siswa, namun siswa akan memutuskan sendiri makanan yang akan mereka beli. Tidak seluruh kantin dapat menerapkan syarat kantin sehat yang sesuai dengan standar dan kriteria kantin sehat berdasarkan kemenkes nomer 1492 tahun 2006 dan BPOM mengenai syarat makanan yang akan disediakan untuk siswa. Makanan di kantin sekolah dijual berdasarkan dengan besar rata-rata uang saku yang dimiliki oleh siswa, namun terkadang adapula yang tidak menjual dengan mempertimbangan kandungan gizi atau hanya menginginkan keuntungan saja.

Penyelenggaraan makanan (*food Service*) adalah sebuah sistem, tetapi juga dapat menjadi subsistem dari sistem yang lebih besar. Sebagai suatu sistem, penyelenggaraan makanan terdiri dari komponen-komponen yang bekerja bersama-sama untuk mencapai tujuan yaitu menyajikan makanan yang berkualitas dan pelayanan yang efisien (Bakri, 2018).

Di Kabupaten Pasuruan terdapat 156 Sekolah Menengah Pertama yang tersebar di berbagai wilayah, baik di daerah dataran rendah maupun dataran tinggi. SMP Negeri 1 Bangil merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang terbilang unggul di kabupaten pasuruan baik dari segi akademis maupun non-akademis, banyak orangtua yang menginginkan anaknya untuk bersekolah di sekolah ini dengan alasan akademis yang baik serta pengajar yang kompeten.

B. Kantin Sehat

1. Pengertian Kantin Sehat

Kantin sekolah merupakan ruang tempat menyediakan dan/atau menjual makanan, berada dalam wilayah atau pekarangan sekolah yang dikelola oleh warga sekolah dan biasanya dibuka selama hari sekolah. Kantin Sehat Sekolah adalah suatu unit kegiatan di sekolah yang memberi manfaat bagi kesehatan. Karena itu suatu kantin sehat harus dapat menyediakan makanan utama atau ringan yang menyehatkan, yaitu bergizi, higienis dan aman dikonsumsi, bagi peserta didik serta warga sekolah lainnya. Menurut BPOM (2012), kantin sehat sebaiknya memiliki 4 komponen pilar dalam usaha menyediakan pangan yang sehat disekolah, maka diperlukan suatu kondisi yang mendukung penyelenggaraan kantin disekolah yang berkesinambungan, antara lain :

1) Pilar 1 : Komitmen dan Manajemen

Komitmen terhadap terwujudnya Kantin Sehat sangat diperlukan karena dengan demikian akan tersedia kewenangan yang kuat dalam pengelolaan kantin dalam membantu menjamin tercapainya tujuan Kantin Sehat. Sekolah perlu menunjukkan komitmen dalam menyediakan makanan yang sehat bagi warga sekolah. Terbentuknya tim yang bertanggungjawab dalam mengawasi mutu pangan jajanan termasuk di kantin sekolah akan membantu menjamin ketersediaan pangan yang aman. Surat Tugas dari Kepala Sekolah bagi anggota tim dapat memperkuat wewenang dan tanggungjawab anggota tim terkait.

Aturan atau kebijakan tertulis tentang pengelolaan Kantin Sehat termasuk tentang mutu dan jenis makanan minuman yang dijual di kantin, yang didukung dengan pengawasan yang efektif dapat menjamin keberlangsungan penjualan atau ketersediaan pangan sehat di sekolah. Hal ini dikarenakan pelaksanaan kantin sehat terutama perilaku para penjual makanan akan mengikuti aturan atau kebijakan tertulis tersebut.

2) Pilar 2 : Sumber Daya Manusia

Penjual makanan minuman merupakan orang yang menyiapkan, mengolah dan menyajikan makanan minuman bagi konsumen, sehingga penjamah atau penjual makanan minuman mempunyai potensi besar sebagai sumber pencemar atau penyebar kuman. Secara alamiah semua bagian permukaan tubuh manusia terutama tangan dapat menjadi tempat tinggal dan berkembang biaknya kuman bakteri terutama *Staphylococcus aureus* penghasil racun. Penjamah makanan juga dapat menjadi agen pembawa penyakit tipus (*Salmonella typhi*) dimana kadang-kadang penderita tidak menunjukkan gejala sakit. Karena itulah pencegahan yaitu dengan menerapkan kebersihan diri penjamah makanan sangat penting. Ketika menyiapkan makanan, tubuh penjual/penjamah harus dalam keadaan bersih baik pakaian dan tangannya. Penjamah harus mandi dan cuci tangan dengan sabun setelah buang air besar atau kecil.

Penjamah harus menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) terutama celemek dan tutup kepala agar kuman dari tubuh dan rambut tidak masuk ke dalam makanan minuman. Ketika menangani makanan, penjual atau penjamah harus dalam keadaan sehat (tidak diare, batuk atau pilek), tidak mempunyai luka terbuka (tidak terbalut), serta tidak menggunakan perhiasan berlebihan. Penjual/penjamah harus mempunyai perilaku yang higienis yang dapat mencegah pencemaran makanan misalnya kuku tangan pendek dan bersih, tidak merokok, tidak meludah dan menggunakan alas kaki yang bersih.

Penjual atau penjamah yang pernah menerima pelatihan tentang higiene sanitasi atau keamanan pangan akan mempunyai pengetahuan dan kepedulian dalam menjaga kesehatan diri, mempunyai perilaku higienis serta menjaga mutu makanan minuman yang aman dan sehat. Karena itu pelatihan yang berkala bagi penjamah perlu diberikan guna menjaga dan meningkatkan kepedulian mereka.

3) Pilar 3 : Sarana dan Prasarana

Terdapat beberapa subjek yang mendukung terhadap sarana dan prasarana kantin sehat, antara lain :

- Kontruksi Kantin
- Kondisi lingkungan di sekitar kantin sangat penting, karena kuman dapat tumbuh dan bertahan hidup di sekitar kita dan masuk ke dalam pangan. Ruang kantin dapat didirikan baik di dalam atau di luar pekarangan sekolah. Bangunan atau ruangan kantin sebaiknya dari bahan yang permanen sehingga mudah dibersihkan.
- Barang dan alat dalam ruang kantin sebaiknya ditata sesuai fungsinya sehingga ruang mudah dibersihkan dan terhindar dari pencemaran. Barang dan alat yang tidak digunakan untuk pengolahan makanan minuman tidak disimpan di ruang kantin. Hindari menyimpan kardus yang berlebihan karena dapat mengundang hama dan serangga.
- Lantai kantin sebaiknya terbuat dari bahan kedap air dengan permukaan yang rata (tidak bergelombang) sehingga lantai mudah dibersihkan. Lantai harus terjaga agar selalu kering dan bersih.
- Dinding bangunan harus terbuat dari bahan kedap air dengan permukaan yang rata (tidak bergelombang) agar debu tidak mudah berkumpul dan mudah dibersihkan.
- Bila ada kegiatan memasak makanan di kantin, maka perlu disediakan ventilasi yang menjamin peredaran udara yang baik, sehingga uap, gas, asap, atau bau dan debu dalam ruangan mudah keluar. Bila ada jendela, berilah kasa guna mencegah lalat, serangga atau hewan lainnya masuk.
- Fasilitas Sanitasi
- Kondisi air perlu diperhatikan karena kuman dapat bertahan hidup di air. Karena itu ketersediaan air jumlahnya harus cukup sesuai kebutuhan pengelolaan makanan minuman di kantin serta mutu air terjaga sesuai standar kesehatan.

Menjaga sanitasi air dapat diupayakan dengan melihat karakteristik fisik air yang sesuai standar kesehatan yaitu tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa. Air yang digunakan sebagai bahan baku minuman termasuk es batu harus bebas kuman (air matang) dan bebas bahan kimia yang mengganggu kesehatan.

- Agar air limbah tidak menjadi sumber pencemaran maka sistem pembuangan air limbah harus dikelola dengan baik misalnya dengan menggunakan saluran pembuangan kedap air, air limbah diupayakan mengalir dengan lancar dan saluran pembuangan air limbah dibuat tertutup. Agar menghindari masuknya limbah ke dalam sumber air, maka jarak minimum antara pembuangan limbah toilet (*septic tank*) dan sumber air tanah adalah 20 meter.
- Tempat sampah dapat menjadi sumber pencemaran, sehingga tempat sampah harus diusahakan selalu dalam keadaan bersih, tertutup dan isi sampah dibuang secara teratur.
- Penjual atau penjamah memerlukan toilet untuk buang air besar (BAK) dan kecil (BAB). Penjamah perlu mencuci tangan sesudah BAB atau BAK karena berpotensi membawa kuman *Eschericia coli* dan lainnya yang rute penularannya melalui feses dan tangan mereka. Oleh karena itu harus tersedia toilet yang bersih dengan fasilitas sabun dan air bersih yang jumlahnya cukup.
- Tangan konsumen juga dapat menjadi media penyebaran kuman. Oleh karena itu harus tersedia tempat cuci tangan yang dilengkapi dengan sabun dan air mengalir yang cukup jumlahnya bagi konsumen di kantin.
- Peralatan memasak dan makan harus dibersihkan secara teratur. Oleh karena itu perlu tersedia tempat mencuci peralatan yang dilengkapi dengan sabun dan air bersih yang jumlahnya cukup.

- Guna menjaga kebersihan lingkungan kantin maka perlu disediakan alat-alat kebersihan yang berfungsi dengan baik dan selalu dalam keadaan bersih. Sebaiknya alat kebersihan disimpan dengan baik guna menghindari pencemaran misalnya dalam lemari (lap) atau dalam keadaan tergantung (sapu dan pel). Lingkungan dan dapur kantin harus dibersihkan setiap hari dan semua peralatan kebersihan harus dibersihkan secara teratur.
- Pengendalian hama dan serangga
 - Hama dan serangga berpotensi membawa kuman. Oleh karena itu hindari adanya hewan misalnya lalat, kecoak, tikus, kucing, dan lain-lain berkeliaran di sekitar kantin sehingga berpotensi mencemari pangan. Bila perlu, upayakan agar pangan terhindar dari hama dan serangga pengganggu, misalnya dengan cara menutup makanan siap santap dengan tudung saji, memasang perangkap lalat dan perangkap tikus.
- Dapur, tempat makan, peralatan, dan tempat penyimpanan
- Guna menghindari pencemaran silang selama mengolah makanan minuman, maka ruang dapur harus dijaga kebersihannya. Selain itu ukuran dapur harus memadai dengan jumlah makanan yang akan dibuat. Sirkulasi udara dijaga dengan baik agar asap atau uap mudah keluar dari dapur, bila perlu sediakan saluran pembuangan asap.
- Ruang makan bagi konsumen harus dijaga selalu bersih, luasan areanya pun perlu disesuaikan dengan jumlah konsumen yang mengunjungi kantin.
- Pencucian, pengeringan dan penyimpanan peralatan masak dan peralatan makan harus dilakukan dengan benar, dan dalam keadaan bersih sebelum digunakan. Hindari pencemaran terhadap peralatan yang sudah bersih. Peralatan disimpan dalam rak penyimpanan yang tertutup. Tempat penyimpanan tidak bercampur dengan bahan kimia

berbahaya misalnya insektisida, disinfektan kamar mandi, pewangi ruangan, dll.

- Fasilitas penyimpanan makanan berfungsi dengan baik, dan tidak tercampur antara bahan pangan mentah (daging/ikan/telur) dengan bahan pangan matang atau siap santap. Suhu penyimpanan dingin yang baik di dalam lemari pendingin/kulkas adalah 5-10°C, dan suhu penyimpanan beku yang baik di lemari pembeku adalah minus 10°C. Karena itu hindari penyimpanan di dalam kulkas bahan pangan dengan jumlah berlebihan dan hindari membuka-tutup terlalu sering agar suhu optimum terjaga. Bila perlu, berilah label yang berisi informasi tanggal kapan mulai disimpan.
- Peralatan masak, peralatan makan dan wadah pangan harus terjaga dalam keadaan bersih dan terbuat dari bahan yang aman untuk makanan (*food grade*) misalnya aluminium foil dan mika. Hindari peralatan masak yang sudah berkarat dan bukan food grade (seperti *Styrofoam*, kertas koran)
- Gunakan selalu lap yang bersih, karena itu lap harus dicuci setiap hari. Bedakan lap yang untuk membersihkan alat makan dengan lap untuk membersihkan lingkungan kantin (meja, kursi). Hal ini untuk menghindari kontaminasi silang melalui lap.
- Makanan yang siap dikonsumsi perlu disimpan dan disajikan dalam keadaan aman yaitu dalam lemari (transparan) tertutup atau wadah tertutup. Makanan matang yang disimpan dalam suhu ruang lebih dari 4 jam harus dihangatkan kembali dengan sempurna sebelum dikonsumsi.

4) Pilar 4 : Mutu Pangan

Pangan yang disediakan dan/atau dijual di kantin adalah makanan dan minuman yang menyehatkan yang berarti harus

aman (dari bahaya biologis/kuman, bahaya kimia dan bahaya fisik) dan mengandung zat gizi yang dibutuhkan terutama bagi konsumen khususnya para peserta didik. Upaya untuk mendapatkan pangan yang aman terhadap bahaya biologis (kuman) umumnya dapat dicapai melalui upaya berikut:

(1) Umumnya dapat dicapai melalui penerapan komponen Pilar 2 (Sumber Daya Manusia) dan Pilar 3 (Sarana Prasarana) tentang Persyaratan Kantin Sehat. (2) Upaya lain adalah dengan menerapkan prinsip GIGO (*Garbage In Garbage Out*) dimana mutu pangan harus dijaga sejak awal misalnya dengan memilih bahan baku yang segar, bersih dan bermutu baik (tidak kadaluwarsa, tidak busuk, kaleng tidak gembung, tidak berjamur, tidak berlendir atau berubah bau menjadi tidak normal) serta mencuci buah dan sayur yang akan dimakan mentah dengan air bersih dan mengalir. (3) Upaya untuk mendapatkan pangan yang aman terhadap bahaya kimia dapat dicapai dengan:

- Memilih atau tidak menggunakan bahan pangan yang berpotensi mengandung bahan kimia berbahaya yang tidak diizinkan misalnya formalin, boraks, *rhodamine B* dan *methanil yellow*.
- Menggunakan bahan tambahan pangan tanpa melebihi takaran yang diizinkan Pemerintah (sesuai Permenkes RI no 1168/Menkes/Per/X/1999).
- Tidak menggunakan minyak goreng yang telah dipakai berkali-kali (berwarna gelap), karena dapat mengandung zat pemicu kanker PAH (*polycyclic aromatic hydrocarbon*).
- Menggunakan peralatan masak dan makan yang aman misalnya dari bahan baja antikarat atau gelas kaca. Peralatan wadah yang tidak aman misalnya, plastic berlogo 3 (PVC= *Polyvinyl chloride*) atau plastic berlogo 7 (SAN = *Styrene AcryloNitrile*, ABS= *Acrolynitrile Butadiene Styrene*, PC= *Polycarbonate*). Plastik kresek dan *Styrofoam* merupakan contoh plastik berlogo 7 yang tidak aman karena bila plastik ini kontak dengan makanan panas akan

menghasilkan bahan kimia *styrene* dan *benzene* yang berpotensi pemicu kanker. Kertas bekas yang mengandung tinta juga tidak aman karena mengandung timbal yang juga bila dikonsumsi dalam jangka panjang akan berpotensi mengganggu kesehatan.

- Upaya untuk mendapatkan pangan yang aman terhadap bahaya fisik dapat dilakukan dengan mengawasi praktik selama persiapan, pengolahan, dan penyajian higienis yang baik sehingga terhindar masuknya bahaya seperti isi steples, potongan gelas, potongan kuku, potongan tulang, potongan kayu dan kerikil. Adanya rambut pada makanan atau minuman yang diujakan di kantin juga mengindikasikan adanya praktik yang tidak higienis. Hal ini dapat meningkatkan terjadinya risiko pencemaran kuman.

C. Uang Saku

Menurut widya (2007:148), Uang saku diberikan berbeda dengan uang jajan, Uang saku adalah uang yang diberikan orang tua dalam kurun waktu tertentu, uang saku sendiri berbeda dengan uang jajan yang dapat diberikan setiap saat. Uang saku umumnya diberikan bisa 2 minggu sekali ataupun 1 bulan sekali. Uang saku dapat dipergunakan untuk berbagai keperluan yaitu membeli sesuatu, menabung, dan berderma. Orang tua memiliki tujuan dengan memberikan uang saku dengan jangka waktu tertentu, tujuan mereka adalah agar sang anak dapat memenuhi segala kebutuhan berkaitan dengan kebutuhan sekolah seperti membayar ongkos angkot, membeli makanan ringan, membayar kas, membeli berberapa alat tulis, dan lain-lain. Menurut Nathan dalam mufti mengatakan bahwa sebenarnya uang jajan diberikan sejak usia 5 tahun dengan harapan bahwa anak dapat menabung dan mengelola keuangannya dengan baik. Pemberian uang saku dari orang tua untuk anak pada masa sekolah seharusnya memang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka baik kebutuhan sekolah maupun kebutuhan sehari-hari. Menurut Zhafira (2012), Faktor yang dapat dijadikan bahan pertimbangan orangtua ketika menentukan jumlah uang saku anak adalah ongkos transport, biaya makan, dan usia. Upaya dalam hal mendisiplinkan dalam mengelola uang saku

anak bukanlah hal yang mudah, orang tua harus mengetahui segala kebutuhan anak dan mengawasi perilaku anak dalam hal mempergunakan uang saku tersebut.

Menurut Joceylin (2011:10), uang saku merupakan salah satu bentuk tanggung jawab bagi anak, sehingga perlu disertai dengan penanaman nilai uang pada anak sejak dini, sehingga uang yang diberikan oleh orangtua dengan perencanaan tersebut digunakan seperti untuk uang transportasi atau tabungan anak, uang saku dapat digunakan untuk membeli makan dan pengeluaran yang penting lainnya. Pemberian uang saku atau uang jajan juga memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi anak, untuk dampak negatif yaitu anak yang terbiasa mendapatkan uang dengan mudah tanpa kerja keras akan mudah mengeluarkannya dan anak terbiasa boros, tidak mau menabung dan membelanjakan uang yang ia dapat tanpa mementingkan skala barang yang diprioritaskan untuk didapat. Mengatasi dampak negative dari uang saku dan menjadikannya sesuatu yang bermanfaat bagi anak disarankan sebagai berikut:

- a) Anak sebaiknya tidak diberi uang tanpa sebab.
- b) Anak harus dibiasakan menabung atau menyimpan sedikit uang yang mereka miliki.
- c) Anak sebaiknya diawasi dalam menggunakan uang saku agar tidak menggunakannya untuk hal – hal yang bisa membahayakan mereka dan berdampak buruk pada mereka terutama pada usia remaja.
- d) Anak tidak boleh diberi uang dalam jumlah yang berlebihan, sebaiknya diperhitungkan pemberian uang saku dengan beberapa aspek.

Terdapat pengaruh yang signifikan jikalau berbicara masalah uang dengan konsumsi, biasanya hal ini terjadi pada dunia nyata yang harusnya mereka bisa mendahulukan kepentingan organisasi untuk tampil secara maksimal. Pengaruh yang berbanding lurus, jika uang saku banyak maka tingkat konsumsi makanan jajanan juga meningkat begitupun sebaliknya, jikalau uang saku kecil maka tingkat konsumsinya berkurang. Di era 2.0 ini, uang saku yang diberikan orang tua sangat beragam dan terkadang tidak sesuai dengan usianya. Adapun beberapa aspek yang harus diperhatikan

orang tua dalam pemberian uang saku, antara lain : (1) diberikan sesuai usia (2) jarak antara sekolah dengan rumah (3) aktivitas yang diikuti anak di sekolah (4) rata-rata uang saku anak lainnya. Namun pada kehidupan yang nyata, pemberian uang saku berdasarkan kualitas hidup masing-masing keluarga. Jika mereka termasuk keluarga dengan penghasilan tinggi, maka uang saku yang diberikan juga semakin besar. Uang saku yang besar berpengaruh tinggi terhadap konsumsi jajanan yang di konsumsi oleh siswa, tak banyak siswa yang lebih suka untuk mengkonsumsi *fastfood* dibandingkan dengan membeli jajanan pada kantin sekolah, terlebih adanya aplikasi untuk membeli makanan secara online yang mempermudah siswa untuk memesan makanan tanpa harus datang ke tempatnya.

D. Makanan Jajanan

1. Pengertian Makanan Jajanan

Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) pengertian makanan adalah bahan makanan selain obat yang mengandung zat gizi atau unsur atau ikatan senyawa kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh yang akan berguna bagi tubuh, Menurut DepKes RI (2001) pengertian makanan adalah segala sesuatu yang dikonsumsi melalui mulut untuk kebutuhan tubuh sehari-hari agar tubuh sehat terhindar dari penyakit.

Menurut pengertian Puspitasari (2013) jajanan merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalan dan ditempat-tempat keramaian umum yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan lebih lanjut. Irianto (2007) mengungkapkan pendapat bahwa makanan jajanan merupakan makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang di jajakan dalam berbagai bentuk, rasa, warna, dan ukuran yang berbeda sehingga dapat menarik perhatian dan minat orang untuk membeli.

2. Variasi Makanan Jajanan

Menurut Mudjajanto (2005) makanan jajanan dibagi menjadi empat kelompok, antara lain :

1. Makanan Utama (*Main Dish*)

Umumnya makanan utama merupakan makanan yang memiliki kandungan lengkap dan berat, seperti halnya nasi

campur, nasi rawon, mie ayam, serta bakso. Seluruh makanan tersebut dikategorikan makanan utama karena memiliki kandungan zat makro yang tinggi untuk membantu konsumen dari rasa lapar.

2. Makanan ringan (Snack)

Makanan ringan dicontohkan seperti roti pisang, onde-onde, pisang molen, donat, roti cokelat yang dapat menjadi alternatif pilihan untuk menahan rasa lapar sebelum jam makan tiba. Makanan ringan juga mengandung zat gizi yang dapat membantu konsumen untuk merasa kenyang setelah mengkonsumsinya.

3. Minuman

Minuman berguna untuk menghilangkan rasa dahaga setelah melakukan kegiatan ataupun setelah mengonsumsi makanan. Contoh minuman yang termasuk kedalam kategori makanan jajanan adalah es teh, es buah, es susu, kopi, dan seluruh minuman yang dapat membantu menghilangkan rasa dahaga pada tubuh.

4. Buah-Buahan

Buah-buahan merupakan bahan pangan sumber vitamin (vitamin C dan karotin atau provitamin A) dan mineral seperti zat kalsium, zat fosfor dan lainnya dalam jumlah kecil. Setiap buah memiliki kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Misalnya durian, jambu, jeruk, mangga, melon, pepaya yang mengandung vitamin C relatif tinggi dibandingkan dengan buah lainnya. Sedangkan jambu biji, mangga matang, pisang raja, dan nangka mengandung sumber provitamin yang sangat tinggi (Astawan, 2008).

3. Kandungan Gizi Makanan Jajanan

Zat gizi adalah zat kimia yang dapat digunakan untuk mempertahankan metabolisme tubuh. Zat gizi merupakan senyawa dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal.

Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, berikut merupakan asupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, yaitu :

a. Energi

Kebutuhan energi total untuk remaja adalah 2000-2200 kkal/hari. Serta sebanyak 50-60% dianjurkan didapatkan dari mengonsumsi karbohidrat kompleks seperti beras, terigu, umbi-umbian, jagung, serta hasil olahan lainnya.

b. Zat Gizi Makro

Makanan utama yang dibutuhkan tubuh dan memberi energi. Zat gizi makro yang dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram (g). Zat gizi makro terdiri atas :

- Karbohidrat

Karbohidrat merupakan komposisi yang terdiri dari elemen karbon, hidrogen, dan oksigen. Umumny dapat ditemukan pada tumbuhan beras, jagung, dan umbi-umbian. Terbentuk melalui proses asimilasi dalam tumbuhan. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak, memberi rasa kenyang, pembentukancadangan sumber energi. Kandungan karbohirat pada makanan jajanan berkisar antara 7,4-57,6 gram perporsi makanan jajanan. (Winarno, 2004). Bahan makanan yang menjadi sumber karbohidrat yang baik untuk dikonsumsi antara lain beras, umbi-umbian, jagung, dsb.

- Lemak

Lemak dibagi menjadi dua yaitu lemak nabati dan lemak hewani. Fungsi lemak sebagai sumber energi, pelindung organ tubuh, pembentukan sel, sumber asam lemak essensial, memberi rasa kenyang, dan memelihara suhu tubuh. Landungan lemak pada makanan jajanan berkisar antara 0,8-19,3 gram per porsi makanan jajanan (Winarno, 2004). Mengonsumsi lemak dianjurkan tidak melebihi kebutuhan dikarenakan dapat terjadi timbunan lemak secara berlebihan dan dapat menyumbat saluran pembuluh darah terutama arteri jantung.

- Protein

Protein terdiri dari asam amino yang berfungsi sebagai pengganti jaringan yang rusak, pertumbuhan serta antibodi. Kandungan lemak pada makanan jajanan berkisar antara 0,8-15,6 gram per porsi makanan jajanan. (Winarno, 2004). Sumber utama protein adalah daging, ikan, ayam, tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

- c. Serat

Pada remaja serat diperlukan untuk membantu proses buang air besar menjadi teratur dan menghindari penyakit. Umumnya sumber serat dapat ditemukan pada sayur-sayuran dan buah-buahan. Kecukupan asupan serat kini dianjurkan semakin tinggi, mengingat banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan tubuh, adequate intake (AI) untuk serat makanan sebagai acuan untuk menjaga kesehatan seluruh pencernaan dan kesehatan bagi remaja adalah 30-35 g/hari. Peran serat terhadap status gizi diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya gizi lebih. Kecukupan asupan serat kini dianjurkan semakin tinggi, mengingat banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan. Asupan serat yang rendah dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih dan dapat pula mengakibatkan terjadinya penyakit degeneratif (Lutfia, 2016).

E. Status Gizi

Status gizi merupakan suatu ukuran yang berhubungan terhadap kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005).

Status gizi normal diperoleh jika terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang keluar sesuai dengan kebutuhan setiap individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi lainnya (Effendi dkk, 2014). Gizi Kurang dapat disebabkan karena ketidakseimbangan susunan makanan yang

dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan sehari, sedangkan gizi lebih dapat terjadi karena memiliki kebiasaan makanan yang kurang baik sehingga jumlah makanan yang dikonsumsi berlebihan (Sediaoetama, 2006).