

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dijual oleh pedagang dipinggir jalan yang berada di tempat keramaian dan langsung dimakan tanpa persiapan maupun pengolahan lebih lanjut (WHO, 2015). Menurut Badan Pengawasan Obat dan Makanan (2013) Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi rutin oleh sebagian anak sekolah dan sering ditemui di lingkungan sekolah. Usia sekolah pada anak yaitu dimulai pada usia 7-15 tahun, dalam hal ini seorang anak remaja memiliki kebebasan dalam menentukan apa yang akan dikonsumsi ketika tidak bersama orang tua, seperti mengonsumsi makanan jajanan dipinggir jalan maupun di kantin sekolah.

Menurut WHO (2015) remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batas usia remaja adalah 10-19 tahun, sehingga ketika remaja dapat menentukan tanggung jawabnya sendiri yang berhubungan dengan perilakunya terhadap orang tua, teman sebaya maupun orang disekitarnya. Muchtar dkk (2011) menunjukkan bahwa pemenuhan zat gizi remaja di waktu pagi hari lebih banyak diperoleh di lingkungan sekolah dibandingkan saat di rumah karena waktu yang dijalani para remaja saat pagi hari lebih banyak dilakukan di lingkungan sekolah daripada di rumah. Remaja dapat dengan mudah memilih makanan yang disukainya tanpa memperhatikan kandungan gizi, bahkan kebiasaan makan bersama keluarga di rumah menjadi luntur.

Terdapat kontribusi makanan jajanan menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) yaitu energi sebesar 13.08%, protein sebesar 10.28%, dan zat besi sebesar 6.56% sedangkan rata-rata daya terima subjek terhadap makanan jajanan sebesar 95,33% (Candra, dkk 2013). Zat gizi yang berkontribusi dalam makanan jajanan yaitu energi dan protein sebesar 24% dan 10% (Meirina dkk, 2012). Berdasarkan prosentase tersebut, makanan jajanan tinggi akan kandungan zat gizi makro karbohidrat, sedangkan kandungan gizi protein lebih rendah. Akibatnya menyebabkan kelebihan asupan yang akan menimbulkan kenaikan berat badan

dan obesitas. Paratmanitya, dkk (2016) menunjukkan bahwa selama ini makanan jajanan anak sekolah yang beredar masih belum terhindar dari cemaran bahan kimia berbahaya, dari 7 sampel (46,7%) mengandung boraks 15,3% dan formalin 25,5%.

Hasil survei kesehatan berbasis sekolah yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada tahun 2015 memaparkan prevalensi siswa SMP dan SMA seluruh Indonesia yang jarang atau tidak pernah sarapan mencapai 44,7%. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Perdana (2013) yang menyatakan terdapat 17-59% Anak Usia Sekolah (AUS) tidak melakukan sarapan pagi karena berbagai alasan yaitu waktu yang terbatas, jarak sekolah yang jauh, atau tidak memiliki selera makan dipagi hari sehingga menyebabkan pelajar membutuhkan makanan tambahan seperti makanan jajanan. Hardinsyah, dkk (2012) menyatakan 44,6% anak yang melakukan sarapan pagi hanya mengonsumsi makanan yang rendah zat gizi. Dampak yang ditimbulkan akibat kekurangan zat gizi pada masa remaja akan mempengaruhi aktifitas anak di sekolah seperti lesu, mudah lelah atau letih, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan penurunan prestasi (Nurwijayanti, 2018). Hal tersebut menyebabkan sarapan menjadi suatu permasalahan pada anak usia sekolah di Indonesia, yang mana fungsi sarapan yaitu sebagai penyedia zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mencapai akademik anak yang lebih baik.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Jember karena pada penelitian sebelumnya juga dilakukan ditempat yang sama. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, kegiatan belajar mengajar dimulai sejak pukul 07.00 WIB hingga pukul 15.00 WIB. Pada kelas IX terdapat penambahan jam berupa bimbingan belajar yang dimulai pukul 06.00 – 06.45 WIB. Sehingga pelajar banyak yang berangkat pagi untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Berdasarkan dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner diketahui sebagian besar pelajar melewatkan sarapan pagi dan gemar mengonsumsi makanan jajanan di sekolah. Hal ini didukung dengan adanya 5 kantin di sekolah serta terdapat penjual atau pedagang kaki lima didepan gerbang sekolah yang menyediakan berbagai makanan.

Peristiwa ini terjadi akibat pelajar yang tidak sempat atau tidak melakukan sarapan pagi karena berbagai hal seperti lupa, takut terlambat ke sekolah, orang tua tidak menyiapkan sarapan dan tidak terbiasa sarapan sehingga pelajar membeli makanan jajanan dikantin dan didepan sekolah seperti cilok, gorengan, sosis, mie, roti, snack, minuman manis dan lain sebagainya ketika jam istirahat yaitu pukul 09.30 - 09.45 WIB. Apabila siswa tidak melakukan sarapan maka akan mengalami rasa ngantuk serta lemas sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa.

Sebagian besar siswa kelas VII dan VIII setelah kegiatan belajar selesai masih melakukan kegiatan extra kulikuler sekolah yang biasanya dilakukan setelah pulang sekolah. Tidak sedikit dari siswa yang mengikuti kegiatan extra kulikuler lebih dari satu, sehingga dalam satu minggu minimal mereka mengikuti 3 kali pertemuan dalam kegiatan extra kulikuler yang dimulai pukul 15.00-17.00 WIB. Selain itu, tidak hanya siswa kelas IX yang melakukan bimbingan belajar diluar sekolah, siswa kelas VII dan VIII juga mengikuti bimbingan belajar diluar sekolah. Namun, kelas VII dan VIII lebih banyak mengikuti extra kulikuler dari pada bimbingan belajar diluar sekolah. Berdasarkan hasil wawancara beberapa perwakilan siswa menyebutkan sebagian besar dari mereka jarang atau tidak sarapan sehingga mengkonsumsi makanan jajanan pada saat jam istirahat pertama dan kedua. Dimana ketika mereka mengikuti kegiatan ekstrakulikuler biasanya pada jam istirahat kedua yaitu pukul 11.30-12.00 WIB mereka membeli makanan dan minuman seperti nasi pecel, jus buah, minuman manis, snack dan lain sebagainya untuk mengganjal perut ketika sedang melakukan kegiatan. Sebagian perwakilan siswa juga mengatakan jika sepulang sekolah terdapat jadwal bimbingan belajar diluar sekolah, mereka membeli makan terlebih dahulu.

Berdasarkan hal tersebut peneliti perlu melakukan suatu upaya untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai sarapan sehat melalui pemberian media *Booklet* untuk pelajar SMP Negeri 1 Jember, dengan harapan dapat memberikan informasi atau edukasi kepada pelajar tentang sarapan sehat serta dapat meningkatkan pengetahuan pelajar. *Booklet* merupakan suatu media penyampaian pesan berupa buku yang ukurannya kecil, tidak lebih dari 30 halaman yang didalamnya berisi tulisan dan

gambar (Nurussaniah dkk, 2016). Didalam *booklet* tersebut berisi tentang pengertian sarapan, kebiasaan sarapan, pentingnya sarapan, manfaat sarapan, dampak tidak sarapan, aktivitas fisik anak sekolah, alasan pelajar lupa untuk sarapan, pengertian makanan jajanan, dampak negatif makanan jajanan dan kandungan makanan jajanan. Menurut Bagaray, dkk (2016) *Booklet* memberikan informasi yang disusun dengan jelas dan rinci sehingga dapat diterima serta tidak menimbulkan kesalahan persepsi sasaran. Tujuan diberikan media *Booklet* yaitu untuk meningkatkan pengetahuan yang dapat mempengaruhi dan merubah perilaku serta sikap (Puspitaningrum, dkk. 2017).

Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian Nur Azrinah yang berjudul “Pengembangan *Booklet* Sarapan Sehat Sebagai Media Edukasi Konsumsi Makanan Jajanan Pada Pelajar SMP Negeri 1 Jember”. Dimana pada penelitian sebelumnya hanya dilakukan penelitian uji kelayakan oleh ahli validasi dan pelajar melalui *Focus Group Discussion* (FGD), sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan berupa intervensi pengaruh penggunaan media *booklet* sarapan sehat terhadap kehidupan sehari-hari oleh pelajar SMP Negeri 1 Jember.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimanakah efektivitas *booklet* sarapan sehat sebagai media edukasi konsumsi makanan jajanan pada pelajar SMP Negeri 1 Jember?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui efektivitas *booklet* sarapan sehat sebagai media edukasi konsumsi makanan jajanan pada pelajar di SMP Negeri 1 Jember.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengidentifikasi pengetahuan pelajar SMP Negeri 1 Jember tentang sarapan sehat sebelum dan sesudah diberikan *Booklet*.

2. Untuk mengidentifikasi efektivitas *Booklet* sarapan sehat sebagai media edukasi konsumsi makanan jajanan pada Pelajar SMP Negeri 1 Jember.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat menerapkan ilmu yang telah diterima dalam mengetahui efektivitas *booklet* sarapan sehat sebagai media edukasi konsumsi makanan jajanan pada pelajar SMP Negeri 1 Jember.

### 1.4.2 Manfaat bagi subjek penelitian

Adapun manfaat bagi subjek penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan ilmu pengetahuan baru tentang media edukasi konsumsi makanan jajanan berupa *booklet* sarapan sehat, serta diharapkan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.