

**GAMBARAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT
DAN PERILAKU JAJAN PADA SISWA KELAS 6
DI SD NEGERI 182 PEKANBARU**

ATHAQILLAH AZZAHRA



**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
PEKANBARU**

2025

**GAMBARAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT
DAN PERILAKU JAJAN PADA SISWA KELAS 6
DI SD NEGERI 182 PEKANBARU**

ATHAQILLAH AZZAHRA

NIM : P032213411089



**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
PEKANBARU**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat Dan Perilaku Jajan Pada Siswa Kelas 6 Di SD Negeri 182 Pekanbaru” adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang di kutip maupun di rujuk telah saya nyatakan benar.

Pekanbaru, Mei 2025



Aunaniyah Azzahra

P032213411089

ABSTRAK

ATHAQILLAH AZZAHRA. Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat Dan Perilaku Jajan Siswa Kelas 6 Di SD Negeri 182 Pekanbaru. Dibimbing oleh Irma Susan Paramitha.

Pengetahuan mengenai makanan sehat berperan penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi yang baik pada anak usia sekolah. Perilaku jajan yang tidak sehat dapat berdampak buruk pada kesehatan anak, terutama ketika dilakukan tanpa didasari pengetahuan yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang makanan sehat dan perilaku jajan pada siswa kelas VI di SDN 182 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel terdiri dari 57 siswa yang dipilih menggunakan teknik purpose sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang cukup mengenai makanan sehat (66,7%), dan sebagian besar menunjukkan perilaku jajan yang kurang sehat (56,1%). Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku. Diperlukan upaya pendidikan gizi secara lebih intensif untuk mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Kata kunci: Pengetahuan makanan sehat, perilaku jajan, siswa sekolah dasar.

ABSTRACT

ATHAQILLAH AZZAHRA. Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat Dan Perilaku Jajan Siswa Kelas 6 Di SD Negeri 182 Pekanbaru. Dibimbing oleh Irma Susan Paramitha.

Knowledge about healthy food plays a crucial role in shaping good dietary habits among school-aged children. Unhealthy snacking behavior can have negative impacts on children's health, especially when it is not supported by adequate knowledge. This study aims to describe the level of knowledge about healthy food and snacking behavior among sixth-grade students at SDN 182 Pekanbaru. The research used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 57 students selected using purpose sampling technique. The results showed that the majority of students had a moderate level of knowledge about healthy food (66.7%), and most of them exhibited unhealthy snacking behavior (56.1%). These findings indicate a gap between knowledge and behavior. More intensive nutrition education efforts are needed to promote healthier behavior.

Keywords: Healthy food knowledge, snacking behavior, elementary school student

PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tugas akhir dengan judul " Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat Dan Perilaku Jajan Siswa Kelas 6 Di Sd Negeri 182 Pekanbaru " ini adalah hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak megandung plagiat. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis. Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau.

Pekanbaru, Mei 2025



Athaqillah Azzahra

P032213411089

**GAMBARAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT DAN
PERILAKU JAJAN PADA SISWA KELAS 6 DI SD 182
PEKANBARU**

ATHAQILLAH AZZAHRA

NIM : P032212311089

Tugas Akhir

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
ahli madya pada Program Studi Gizi

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU

PEKANBARU

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : “Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat dan perilaku jajan
pada siswa kelas 6 di SD Negeri 182 Pekanbaru”

Nama : Athaqillah Azzahra

NIM : P032213411089

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai
bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi
pada Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing 1 :

Irma Susan Paramita, S. Gz, M. Kes



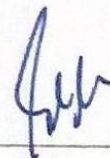
Penguji 1 :

Rahimatul Uthia, S. Farm, M. Si



Penguji 2 :

Sri Mulyani, STP. M. Si

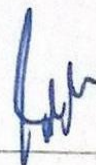


Diketahui oleh :

Ketua Jurusan Gizi

Sri Mulyani, STP. M. Si

NIP. 19780123009122002



Tanggal Ujian : 22 mei 2025

Tanggal Lulus :

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di kota Pekanbaru pada tanggal 17 bulan Januari tahun 2004 sebagai anak pertama dari pasangan bapak Ari Syafroni dan ibu Indah Wirdati. Pendidikan sekolah menengah atas (SMA) ditempuh di SMA Negeri 14 Pekanbaru dan lulus pada tahun 2022. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa program diploma 3 di Program Studi Gizi di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau.

Selama mengikuti program D-3, penulis tidak mengikuti organisasi apapun selama di kampus. Penulis pernah mengikuti lomba karya seperti membuat vlog dengan tema hari remaja dan mengikuti lomba menari di acara inagurasi kampus dan lomba tari daerah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat Dan Perilaku Jajan Pada Siswa Kelas 6 Di SD Negeri 182 Pekanbaru”** ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan laporan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Program Studi Gizi di Poltekkes Kemenkes Riau. Selama proses penyusunan laporan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M. Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau
2. Sri Mulyani, STP. M. Si selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Riau, Sekaligus sebagai penguji 2 yang telah memberikan masukan serta arahan pada penulis untuk memperbaiki laporan
3. Irma Susan Paramita, S. Gz, M. Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan ,arahan dan saran serta dukungan semangat kepada penulis sehinga laporan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik
4. Rahimatul Uthia, S. Farm, M. Si selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan serta arahan pada penulis untuk memperbaiki laporan
5. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan laporan Tugas Akhir.
6. Teristimewa kepada kedua orangtua yang sudah menjadi penyemangat penulis yaitu Ari Syafroni dan Indah Wirdati. Terimakasih sudah selalu berjuang dan memberikan seluruh nya untuk penulis dengan penuh kasih sayang,cinta dan pengorbanan yang luar biasa. Tugas akhir ini saya

persembahkan sebagai arti bahwa saya sungguh sungguh dalam menjalani apa yang sudah di perjuangkan walaupun masih jauh dari kata sempurna

8. Teman-teman dan sahabat penulis yang tidak bisa di sebutkan satu per satu, terimakasih telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis. Semoga kita semua bisa saling menemani setiap waktu di kala kesusahan dan kekurangan yang kita alami.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan tugas akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih sempurna dari sebelumnya sangat penulis harapkan. Terakhir penulis berharap semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekanbaru, Mei 2025



Athaqillah Azzahra

P032213411089

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Penulis.....	3
1.4.2 Bagi Pembaca	3
1.4.3 Bagi Institusi/sekolah.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Makanan Sehat	4
2.2 Manfaat Makanan Sehat	5
2.3 Kategori Makanan Sehat.....	6
2.4 Jajanan	7
2.5 Perilaku Jajan.....	8
2.6 Resiko Mengonsumsi Jajanan Tidak Sehat	9
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	11
3.1 Kerangka konsep	11
3.2 Definisi Operasional	11

BAB IV METODE PENELITIAN.....	13
4.1 Jenis Desain Penelitian	13
4.2 Waktu dan Tempat	13
4.3 Populasi dan Sampel.....	13
4.3.1 Populasi	13
4.3.2 Sampel	13
4.3.3 Teknik Sampling	14
4.3.4 Data Primer.....	15
4.3.5 Data Sekunder	15
4.3.6 Instrumen Penelitian.....	15
4.4 Pengolahan dan Analisis Data	16
4.4.1 Pengolahan Data.....	16
4.4.2 Analisis Data	17
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	18
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	18
5.2 Gambaran Umum Kantin dan Bentuk Jajanan	18
5.3 Karakteristik Responden.....	19
5.4 Pengetahuan Makanan Sehat	20
5.4.1 Sebaran Pertanyaan Kusioner Pengetahuan.....	21
5.5 Perilaku Konsumsi Jajanan Responden '	22
5.5.1 Sebaran Pertanyaan Kusioner Perilaku.....	23
BAB VI KESIMPULAN & SARAN	25
6.1 Kesimpulan	25
6.2 Saran.....	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	29

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	11
Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden.....	19
Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Makanan Sehat	20
Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Perilaku Konsumsi Jajanan	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konsep	11
Gambar 2. Diagram Sebaran Pertanyaan Pengetahuan	21
Gambar 3. Diagram Sebaran Pertanyaan Perilaku	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden (Inform Consent)	29
Lampiran 2 Lembar Formulir Kusioner Pengetahuan	31
Lampiran 3 Lembar Kusioner Perilaku	34
Lampiran 4 Dokumentasi di SD Negeri 182 Pekanbaru	36
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	37

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini banyak berkembang aneka jenis makanan, mulai dari makanan yang disajikan di restoran, kaki lima, hingga makanan kemasan. di zaman yang serba praktis dan efektif saat ini makanan menjadi semakin maju, berbagai ide kreatif mulai bermunculan dalam menciptakan aneka jenis makanan. Namun banyak hal yang tidak diketahui oleh konsumen mengenai makanan yang mereka konsumsi. Baik dari segi bahan, kualitas bahan, kebersihan bahan, tempat produksi, hingga proses produksi makanan tersebut. Karena rata-rata konsumen hanya menilai makanan dari segi penglihatan, aroma, dan rasa. Saat ini banyak terdapat makanan-makanan yang tersebar dengan berbagai pilihan. Sehingga perlu adanya pengetahuan akan makanan sehat dan menyehatkan. Tidak hanya makanan yang menarik panca indera namun juga dapat menjadi aset untuk masa depan. Karena untuk meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin) dalam jumlah yang cukup tidak berlebih dan tidak kekurangan (Fatrikawati & Hamidah, 2016).

Pemahaman seseorang tentang makanan sehat sangat memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi mereka. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang gizi, semakin besar kemungkinan mereka memiliki status gizi yang baik. Anak usia sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga memerlukan asupan nutrisi yang cukup, baik dari segi jumlah maupun kualitas, untuk mendukung proses tumbuh kembang secara optimal. Pada usia ini, asupan gizi dari makanan sangat penting karena kelompok ini rentan terhadap masalah gizi. Masalah tersebut dapat disebabkan oleh pola makan yang kurang tepat, seperti kebiasaan memilih jajanan yang tidak sehat, serta adanya penyakit infeksi (Maharani & Mahmudiono, 2024).

Anak-anak yang sedang mengalami perkembangan fisik dan pola pikir yang pesat mereka cenderung mudah terpengaruh oleh hal-hal baru di sekitarnya. Salah satu kebiasaan yang sering dilakukan oleh anak-anak adalah jajan. Kebiasaan ini

dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk jenis makanan yang tersedia, sifat dan kebiasaan individu, serta pengaruh lingkungan. Berdasarkan data dari Food and Agriculture Organisation, anak-anak tercatat sebagai kelompok yang paling sering dan paling banyak mengonsumsi makanan jajanan di sekolah (Indrayana et al., 2021).

Jajanan turut berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah, selain dari makanan utama yang mereka. Siswa sekolah dasar biasanya menghabiskan sekitar seperempat hari mereka di lingkungan sekolah, sehingga mereka cenderung lebih sering membeli jajanan di sekitar sekolah. Namun, banyak anak usia sekolah dasar yang belum memahami pentingnya memilih jajanan yang sehat dan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh mereka (Maharani & Mahmudiono, 2024).

Secara sosial, kebiasaan anak dalam memilih jajanan dipengaruhi oleh teman sebaya dan keluarga. Teman sebaya sering kali menjadi contoh anak untuk mengonsumsi makanan yang kurang sehat, sedangkan keluarga biasanya memberikan pengaruh positif dengan mendorong anak untuk memilih makanan yang sehat (Ragelienė & Grønhøj, 2020). Kebutuhan gizi anak akan meningkat karena banyaknya aktifitas fisik yang akan membutuhkan energi lebih. Jika anak berada di luar rumah maka ia akan sering mengonsumsi jajanan untuk memenuhi energi nya tersebut tanpa melihat higienis / tidak sehat nya makanan itu.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SDN 182 Pekanbaru banyak dijumpai pedagang yang menjual beragam jajanan, baik yang ada di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Di kantin, terdapat 3 kantin yang menjual berbagai jenis makanan jajanan. Jajanan yang dijual yaitu mie instan, ayam crispy, bakso bakar, telur gulung, aneka gorengan makanan kemasan, jelly, minuman manis dan bewarna. Banyak siswa yang membeli jajanan di kantin dari pada membawa bekal dari rumah, khususnya ketika selesai jam pelajaran banyak sekali yang membeli minuman manis serta gorengan memakai saus untuk memenuhi kebutuhan energi mereka yang sudah terpakai.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, Rumusan masalah penelitian yang dapat diambil adalah **“Bagaimana Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat dan Perilaku Jajan pada siswa kelas VI di SDN 182 Pekanbaru?”**.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat dan Perilaku Jajan siswa kelas 6 di SDN 182 Pekanbaru.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengetahuan makanan sehat pada siswa kelas 6 di SDN 182 Pekanbaru
2. Mengetahui bagaimana perilaku jajan pada siswa kelas 6 di SDN 182 Pekanbaru

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama perkuliahan, dilapangan, menambah pengetahuan mengenai gizi. Pengalaman yang berharga dalam memperluas wawasan dan pengetahuan peneliti melalui kegiatan penyusunan proposal penelitian, kegiatan penelitian, penulisan hasil penelitian.

1.4.2 Bagi Pembaca

Dapat menambah wawasan pengembangan ilmu yang dapat menjadi suatu proses pendidikan dalam pemanfaatan dan penyelenggaraan pelayanan kesehatan yang lebih lanjut.

1.4.3 Bagi Institusi/sekolah

Dapat meningkatkan kesadaran anak terkait makanan sehat dan perilaku jajan yang baik bagi Kesehatan tubuh.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Makanan Sehat

Makanan sehat makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah memadai, yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit serta keracunan. Selain itu makanan sehat dapat diartikan makanan yang beragam, bergizi, dan berimbang, serta aman bila dikonsumsi. Makanan bergizi tidak harus berupa makanan yang berharga mahal dan lezat, tetapi yang terpenting adalah zat-zat yang terkandung di dalamnya. Makanan bergizi harus mengandung energi pembangun, dan pengatur dalam jumlah yang seimbang (novianti gita andi, 2022).

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang, terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan tubuh. Hal ini diperkuat oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang menunjukkan bahwa anak-anak yang mengonsumsi makanan bergizi seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik dan performa belajar yang lebih optimal (Kemenkes RI, 2018). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi melalui makanan sehat sangat penting dalam mendukung fungsi kognitif dan fisik anak. Selain kandungan gizi, makanan sehat juga memiliki ciri dari segi kebersihan dan keamanan pangan. Artinya, makanan tersebut diolah dengan cara yang higienis, tidak tercemar bahan kimia berbahaya, dan tidak mengandung zat aditif yang berlebihan seperti pengawet, pewarna sintetis, atau pemanis buatan. Makanan yang sehat juga sebaiknya tidak digoreng dengan minyak berulang kali karena dapat menghasilkan senyawa berbahaya bagi tubuh.

Sangat penting untuk memperhatikan cara pengolahan makanan agar kandungan gizinya tetap terjaga dan tidak menimbulkan risiko kesehatan. Makanan sehat juga tidak mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang berlebihan, karena konsumsi yang tinggi terhadap tiga komponen ini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Idealnya, makanan sehat memiliki rasa yang tidak terlalu asin, tidak terlalu manis,

dan tidak terlalu berminyak. Pemerintah Indonesia melalui kampanye GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) juga menganjurkan pembatasan konsumsi gula maksimal 50 gram, garam 5 gram, dan lemak 67 gram per hari untuk menjaga kesehatan masyarakat.

Makanan sehat biasanya bersifat alami dan minim proses pengolahan. Artinya, makanan lebih baik dikonsumsi dalam bentuk segar atau diolah dengan cara sederhana seperti dikukus, direbus, atau ditumis ringan, dibandingkan dengan makanan olahan atau cepat saji yang umumnya tinggi lemak jenuh, kalori, dan bahan tambahan. Makanan alami seperti buah-buahan segar, sayur-mayur, biji-bijian, dan protein nabati atau hewani tanpa tambahan pengawet merupakan contoh terbaik dari makanan sehat. Dengan memilih makanan yang sehat secara konsisten, seseorang dapat menjaga kualitas hidup, mencegah berbagai penyakit, serta meningkatkan energi dan konsentrasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Muhimah & Farapti, 2023).

2.2 Manfaat Makanan Sehat

Dalam penyajian makanan sehat dan bernutrisi, perlu diperhatikan gizi yang seimbang, agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu. Asupan gizi yang seimbang bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan stabilitas dan terpeliharanya semua organ tubuh serta dapat berfungsi dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa Nutrisi adalah salah satu komponen yang penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi menjadi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang selama masa pertumbuhan. Dalam nutrisi terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air. Apabila kebutuhan nutrisi seseorang tidak atau kurang terpenuhi maka dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya (Wulandari, 2022).

Pada umumnya makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung unsur-unsur yang diperlukan tubuh, dan memenuhi syarat kesehatan sehingga jika dikonsumsi bisa terhindar dari penyakit atau keracunan. Selain itu, Pemilihan makanan yang diberikan oleh ibu kepada anaknya akan membentuk

kebiasaan makan yang pada akhirnya mempengaruhi asupan gizi pada anak (Yuniar et al., 2020). Selama ini banyak anak - anak sekolah yang hanya makan jajanan ringan dalam jumlah yang besar. Makan jajanan sebenarnya boleh saja diberikan sebagai selingan, namun harus memperhatikan kandungan zat gizi yang dibutuhkan bagi tubuh anak sehingga mempunyai kontribusi yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sampai dewasa nanti.

World Health Organization (2020) menyatakan bahwa pola makan tinggi sayur, buah, dan serat serta rendah gula, garam, dan lemak jenuh dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular secara signifikan. Dengan menerapkan pola makan sehat sejak dini, individu dapat membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan dan meningkatkan kualitas hidup jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat sangat penting terutama pada anak-anak yang berada dalam fase pembentukan kebiasaan makan.

2.3 Kategori Makanan Sehat

Makanan sehat dikategorikan berdasarkan kandungan gizinya serta dampaknya terhadap kesehatan tubuh. Secara umum, kategori makanan sehat meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, serta air putih. Makanan pokok seperti nasi, jagung, ubi, dan roti merupakan sumber utama karbohidrat yang memberikan energi bagi tubuh. Lauk-pauk seperti telur, ikan, daging, tempe, dan tahu berfungsi sebagai sumber protein yang dibutuhkan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Menurut Supriasa et al. (2019), pola konsumsi makanan seimbang yang mengombinasikan berbagai kelompok makanan tersebut sangat dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian secara optimal.

Selain jenis makanan, cara pengolahan juga memengaruhi status “sehat” dari suatu makanan. Makanan yang digoreng berulang kali atau mengandung bahan tambahan berbahaya seperti pewarna buatan dan pengawet sintetik dapat menurunkan nilai kesehatannya. Sebaliknya, metode pengolahan seperti merebus, mengukus, atau memanggang tanpa lemak tambahan lebih dianjurkan. Kementerian Kesehatan RI (2018) juga menekankan pentingnya menghindari makanan ultra-proses, seperti makanan instan dan junk food, karena kandungan garam, gula, dan lemaknya yang tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit tidak

menular pada anak dan remaja. Dengan memilih bahan makanan yang tepat dan pengolahan yang sehat, seseorang dapat memperoleh manfaat maksimal dari asupan hariannya.

2.4 Jajanan

Jajanan ialah makanan atau minuman yang dikonsumsi di luar waktu makan utama, biasanya dibeli dari pedagang kaki lima, kantin, atau warung, dan sering kali dimakan sebagai camilan atau pengganti lapar sementara. Jajanan umumnya memiliki cita rasa yang menarik bagi anak-anak, seperti manis, gurih, atau asin, dan dikemas dalam bentuk yang menarik serta harga yang terjangkau (WHO, 2015).

Makanan adalah makanan utama yang dikonsumsi pada waktu makan besar (seperti sarapan, makan siang, dan makan malam) dan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian secara seimbang. Sementara itu, jajanan sering kali bersifat pelengkap, tidak selalu bergizi, dan kadang mengandung zat aditif seperti pewarna, pemanis buatan, atau MSG dalam jumlah tinggi. Studi oleh Handayani dan Nugraheni (2020) menyatakan bahwa kebanyakan jajanan yang dijual di sekitar sekolah tidak memenuhi standar makanan sehat karena rendah nilai gizinya dan tinggi kandungan gula, garam, dan lemak.

Perbedaan utama antara makanan dan jajanan terletak pada tujuan konsumsi, kandungan gizinya, serta cara penyajiannya. Makanan biasanya dikonsumsi sebagai hidangan utama dengan kandungan gizi yang lengkap dan seimbang, sedangkan jajanan cenderung dikonsumsi sebagai selingan atau camilan yang tidak selalu memenuhi kebutuhan gizi. Jajanan sering kali mengandung tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendah serat dan vitamin. Selain itu, makanan umumnya disiapkan dengan lebih higienis dan terkontrol, sedangkan jajanan - terutama yang dijual di pinggir jalan - memiliki risiko kebersihan dan keamanan pangan yang lebih tinggi.

Namun, tidak semua jajanan bersifat tidak sehat. Ada jajanan yang tergolong sehat apabila mengandung bahan alami, diolah secara higienis, dan memiliki kandungan gizi yang bermanfaat. Contohnya seperti buah potong, puding tanpa pemanis buatan, atau kacang rebus. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) menekankan pentingnya edukasi bagi anak-anak untuk memilih jajanan sehat dan menghindari jajanan yang dapat membahayakan kesehatan. Oleh karena

itu, pemahaman mengenai jajanan dan perbedaannya dengan makanan utama perlu ditanamkan sejak dini agar anak-anak dapat membuat pilihan konsumsi yang lebih bijak.

2.5 Perilaku Jajan

Perilaku jajan adalah kebiasaan atau tindakan seseorang, khususnya anak-anak, dalam memilih, membeli, dan mengonsumsi makanan atau minuman ringan yang umumnya dikonsumsi di luar waktu makan utama. Perilaku ini sering kali dilakukan secara spontan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rasa lapar sementara, keinginan mencoba makanan baru, atau pengaruh teman sebaya. Menurut Fitriyani dan Lestari (2020), perilaku jajan pada anak-anak biasanya belum didasari oleh pengetahuan gizi yang memadai, sehingga keputusan dalam memilih jajanan cenderung berdasarkan rasa, bentuk, warna, dan kemasan yang menarik.

Jenis-jenis jajanan yang dikonsumsi oleh anak sekolah dasar sangat beragam, baik dari segi bentuk maupun kandungan gizinya. Secara umum, jajanan anak dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Jajanan sehat mencakup makanan ringan seperti buah potong, kacang rebus, atau puding buatan rumah tanpa bahan tambahan berbahaya. Sementara itu, jajanan tidak sehat meliputi gorengan, makanan berpengawet, permen, minuman berwarna mencolok, serta makanan cepat saji yang tinggi gula, garam, dan lemak. Penelitian oleh Wati dan Darmawan (2019) menyebutkan bahwa jajanan di lingkungan sekolah umumnya didominasi oleh jajanan tidak sehat yang tidak terjamin kebersihan dan kandungan gizinya.

Karakteristik perilaku jajan di kalangan anak sekolah dasar ditandai dengan kecenderungan memilih makanan berdasarkan rasa, tampilan menarik, harga yang terjangkau, dan kemudahan akses. Anak-anak usia sekolah dasar belum memiliki kesadaran penuh terhadap dampak jangka panjang dari konsumsi jajanan yang tidak sehat. Selain itu, anak sering terpengaruh oleh teman sebaya, promosi jajanan, serta kebiasaan keluarga dalam memberikan uang saku harian. Menurut Kemenkes RI (2018), anak-anak cenderung jajan pada waktu istirahat di sekolah atau sepulang sekolah, dengan frekuensi rata-rata satu hingga dua kali per hari. Tanpa

pendampingan dan edukasi gizi yang tepat, perilaku ini berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan seperti diare, obesitas, atau kekurangan zat gizi penting.

2.6 Resiko Mengonsumsi Jajanan Tidak Sehat

Konsumsi jajanan tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko utama gangguan kesehatan pada anak usia sekolah. Jajanan yang dijual di lingkungan sekolah sering kali mengandung bahan tambahan pangan berbahaya seperti pewarna sintesis, pengawet, pemanis buatan, dan penyedap rasa berlebihan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), banyak jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi standar kebersihan dan gizi, sehingga dapat menimbulkan keracunan makanan akibat kontaminasi bakteri seperti *Salmonella* atau *E. coli*. Keracunan ini biasanya ditandai dengan gejala seperti mual, muntah, diare, dan sakit perut.

Selain keracunan, konsumsi jajanan tinggi lemak, gula, dan garam juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas pada anak-anak. Jajanan seperti minuman manis kemasan, gorengan, dan permen memberikan asupan kalori yang tinggi namun rendah zat gizi. Obesitas pada usia dini bukan hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga dapat menjadi faktor risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi di masa mendatang (Widya & Hartati, 2020). Fenomena ini diperparah oleh rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat di kalangan anak sekolah dasar.

Gangguan pencernaan seperti sembelit, dispepsia, dan diare kronis juga sering dikaitkan dengan konsumsi jajanan yang tidak higienis dan rendah serat. Jajanan seperti kerupuk, mi instan, atau makanan olahan lainnya cenderung tidak mengandung cukup serat yang dibutuhkan untuk melancarkan pencernaan. Menurut penelitian oleh Utami dan Ramadhani (2021), anak-anak yang mengonsumsi jajanan tidak sehat secara rutin memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan sistem pencernaan, terutama jika disertai dengan kebiasaan minum air putih yang kurang.

Dampak jangka panjang dari konsumsi jajanan tidak sehat adalah meningkatnya risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kanker. Kandungan zat aditif buatan yang dikonsumsi terus-menerus dapat

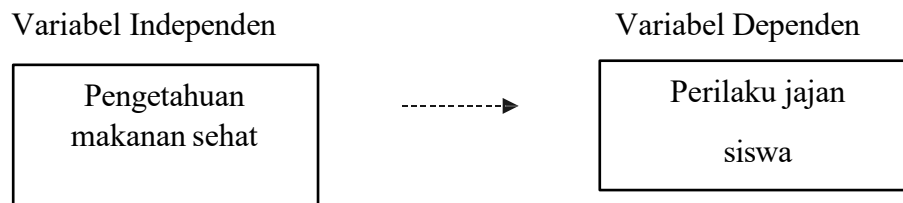
menumpuk dalam tubuh dan mengganggu fungsi organ vital. World Health Organization (2020) memperingatkan bahwa pola makan tidak sehat sejak dini akan membentuk kebiasaan buruk yang sulit diubah di masa dewasa, sehingga meningkatkan beban penyakit kronis dalam jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi dini melalui edukasi gizi sangat penting untuk mencegah kerusakan permanen pada kesehatan anak.

BAB III

KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka konsep

Pengetahuan mampu mempengaruhi seseorang untuk berperilaku ataupun bertindak melakukan sesuatu hal.



Gambar 1. Kerangka konsep

3.2 Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

NO	Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Hasil pengukuran	Skala ordinal
1	Pengetahuan makanan sehat	Pengetahuan tentang pemilihan makanan sehat berdasarkan jumlah jawaban yang besar tentang mengonsumsi makanan sehat	Kusioner	Pada 15 soal pertanyaan dengan jawaban benar diberi nilai 1, jika jawaban salah diberi nilai 0. 1. Baik : > 70% jawaban benar 2. Kurang baik : < 70% jawaban benar. (Rohmatillah, 2019)	Ordinal

2	Perilaku memilih jajanan	Suatu tindakan atau aktivitas yang dilakukan seseorang dalam memilih jajanan	Kusioner	Pertanyaan positif : TD (Tidak pernah) = 4, KD (kadang-kadang) = 3, S (Sering) = 2, SS (Sangat sering) = 1. Pertanyaan Negatif : : TD (Tidak pernah) = 1, KD (kadang-kadang) = 2, S (Sering) = 3, SS (Sangat sering) = 4. Kriteria : 1. Sangat baik = 42 – 60 2. Baik = 38 - 42 3. Buruk = 27 - 38 4. Sangat buruk = 15 – 27 (Rohmatillah, 2019)	Ordinal
---	--------------------------	--	----------	---	---------

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian *Deskriptif Kualitatif* yaitu mendeskripsikan Gambaran pengetahuan makanan sehat dan perilaku jajan siswa kelas 6 di sd Negeri 182 Pekanbaru. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*, Dimana variable satu dan yang lain di ukur atau di ambil dalam waktu yang bersamaan.

4.2 Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Sd Negeri 182 Pekanbaru,Kecamatan Bukit Raya,Kota Pekanbaru.

4.3 Populasi dan Sampel

4.3.1 Populasi

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi Sd Negeri 182 Pekanbaru kelas 6. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 131 orang.

Keterangan :

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

n : besar sampel

N : besar populasi

d : Persentase kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa di tolerir (0,1)

4.3.2 Sampel

Besar sampel pada penelitian ini di hitung brdasarkan rumus slovin sebagai berikut :

$$\text{Perhitungan : } n = \frac{131}{1+131 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{131}{1+131 (0,001)}$$

$$n = \frac{131}{2,31}$$

$$n = 56,7$$

$$= 57 \text{ orang}$$

4.3.3 Teknik Sampling

Pada penelitian ini, Teknik pengambilan sampel yang di gunakan yaitu jenis *purpose sampling*. Yaitu kelas 6 yang dianggap bisa mengisi kuisisioner dengan baik, untuk mencapai tujuan yang dikehendaki peneliti, peneliti menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut.

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah syarat atau karakteristik tertentu yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang atau sesuatu dapat dimasukkan dalam suatu penelitian, program, atau kelompok tertentu. Kriteria ini biasanya dirancang untuk memastikan bahwa data atau hasil yang diperoleh relevan dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti adalah :

- a. Siswa yang bersedia menjadi responden dengan pengisian informed consent.
- b. Siswa yang mengikuti tahapan penelitian dari awal hingga selesai penelitian ini.
- c. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah syarat atau karakteristik tertentu yang digunakan untuk menentukan siapa atau apa yang **tidak boleh** ikut serta dalam sebuah penelitian, program, atau kelompok. Kriteria ini dibuat untuk mengeliminasi hal-hal yang dapat mengganggu atau mempengaruhi hasil akhir, sehingga memastikan data yang diperoleh lebih akurat dan relevan.

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- a. Siswa yang tidak hadir saat pengambilan data.

Sehingga pengambilan besar sampel menggunakan rumus slovin diperoleh dengan jumlah sampel sebesar 57 orang.

4.3.4 Data Primer

Data primer merupakan data yang di peroleh dari proses pengukuran langsung, data primer penelitian ini yaitu :

1. Data Identitas para Responden
2. Data Tingkat pengetahuan makanan sehat responden
3. Data kebiasaan dan preferensi jajan responden

a. Cara Pengumpulan Data Primer

Pengumpulan data primer dilakukan dengan cara menghubungi pihak sekolah dan meminta izin untuk melakukan pengumpulan data. Untuk waktu pengumpulan data dilakukan sesuai kesepakatan peneliti dengan pihak sekolah.

- 1) Data identitas responden meliputi nama, kelas, jenis kelamin, tempat tanggal lahir. Data ini diperoleh langsung dari hasil wawancara langsung dengan responden.
- 2) Data pengetahuan makanan sehat dan perilaku jajan responden yang di dapatkan dari pengisian kusioner dengan cara membagikan satu persatu kusioner kepada masing masing siswa dan di isi sesuai kemampuan siswa.

4.3.5 Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung yang meliputi gambaran umum sekolah dan data jumlah siswa-siswi kelas 6 di Sd Negeri 182 Pekanbaru.

4.3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen Pengumpulan data yang akan di gunakan dalam penelitian ini antara lain :

1. Lembar kusioner tentang karakteristik sampel meliputi nama responden, jenis kelamin, umur dan kelas
2. Lembar kusioner pengetahuan (kusioner pengetahuan tentang makanan sehat dan perilaku jajan)

4.4 Pengolahan dan Analisis Data

4.4.1 Pengolahan Data

1. *Editing*

Tahap ini merupakan tahap memeriksa kelengkapan isi kuesioner Pengetahuan makanan sehat dan Perilaku jajan . Editing dilakukan dengan tujuan untuk melengkapi data yang masih kurang maupun memeriksa kesalahan untuk diperbaiki agar dengan data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid.

2. *Coding*

Merupakan upaya mengklasifikasikan data dengan pemberian kode pada data menurut jenisnya, yaitu memberikan kode pada variable pengetahuan makanan sehat dan perilaku jajan.

Pengkodean skala likert

Jumlah pilihan : 4

Jumlah pertanyaan : 15

Skoring terendah : 1

Skoring tertinggi : 4

Jumlah skor terendah = skor terendah x jumlah pertanyaan = 1 x 15 = 15

Jumlah skor tertinggi = skor tertinggi x jumlah pertanyaan = 4 x 15 = 60

$$\text{Median} : \frac{\text{skor terendah} + \text{skor tertinggi}}{2} = \frac{15 + 60}{2} = 38$$

$$\text{Kuartil 1} : \frac{\text{skor terendah} + \text{median}}{2} = \frac{15 + 38}{2} = 27$$

$$\text{Kuartil 3} : \frac{\text{skor tertinggi} + \text{median}}{2} = \frac{60 + 38}{2} = 49$$

Kategori perilaku responden terbagi menjadi 2 nilai, yaitu sebagai berikut:

a. Perilaku positif

1) Sangat baik : nilai antara 42 sampai 60

2) Baik : nilai antara 38 sampai ≤ 42

b. Perilaku negatif

1) Buruk : nilai antara 27 sampai ≤ 38

2) Sangat buruk : nilai antara 15 sampai ≤ 27

3. *Data entry*

Merupakan proses memasukkan jawaban – jawaban dari masing masing responden yang sudah dalam bentuk kode keprogram atau software.

4. *Cleaning*

Cleaning data merupakan proses pengecekan kembali data yang sudah di entry untuk konsistensi dan treatmen yang hilang. Pengecekan konsistensi meliputi pemeriksaan data yang tidak konsisten secara logika terhadap maksud dari kuesioner. Sedangkan treatmen yang hilang adalah nilai dari suatu variabel yang tidak diketahui yang disebabkan karena jawaban responden yang membingungkan.

4.4.2 Analisis Data

Data yang sudah dilakukan pengolahan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan analisis univariat. Kemudian masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel distribusi jumlah dan persentase dengan tujuan untuk menggambarkan pengetahuan makanan sehat dan perilaku jajan siswa – siswi kelas 6 Sd Negeri 182 Pekanbaru.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sd Negeri 182 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah jenjang SD berstatus Negeri yang berada di wilayah Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau. SD NEGERI 182 PEKANBARU didirikan pada tanggal 1 Januari 1970 dengan Nomor SK Pendirian yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Kepala Sekolah Sd Negeri 182 Pekanbaru saat ini adalah Gusneti. Operator yang bertanggung jawab adalah Fitri Yanti.

Sd Negeri 182 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah jenjang SD di wilayah Kota Pekanbaru yang menawarkan pendidikan berkualitas dengan terakreditasi A dan sertifikasi ISO 9001:2008. Dengan adanya keberadaan Sd Negeri 182 Pekanbaru, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mencerdaskan anak bangsa di wilayah Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru.

5.2 Gambaran Umum Kantin dan Bentuk Jajanan

Berdasarkan hasil observasi kantin di Sd Negeri 182 lebih menjual jajanan seperti gorengan, snack serta minuman serbuk bewarna yang diseduh menggunakan air dan es batu. Dikantin sekolah tidak banyak menjual makanan yang bergizi lengkap seperti roti, susu, dan lain lain. Diluar sekolah pun juga ada yang menjual jajanan seperti ciki-ciki, permen manis, makanan bersaos. Jajanan sekolah berpengaruh terhadap apa yang dikonsumsi anak sehingga bisa berdampak pada kebiasaan. Jika makanan yang dijual di kantin kurang sehat, siswa cenderung lebih mudah memilih untuk mengonsumsi makanan tersebut sehingga kebiasaan yang terbentuk dari lingkungan dapat menjadi faktor penentu dalam memilih makanan di kantin. Dan juga kebanyakan anak-anak membeli jajan tidak memperhatikan kebersihan diri penjual ataupun makanan yang dibeli serta jenis bahan makanan yang dipakai.

Pemenuhan kebutuhan nutrisi anak sering kali menghadapi berbagai kendala. Permasalahan terkait ketepatan pemberian nutrisi pada anak usia sekolah

menjadi perhatian khusus karena ketidaksesuaian asupan makanan serta aspek higienitas dapat memberikan dampak signifikan terhadap tumbuh kembang dan kesehatan anak. Peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dimulai sejak masa sekolah dan memiliki dampak besar terhadap produktivitas di usia dewasa.

5.3 Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	54,4
Perempuan	26	45,6
Total	57	
Usia (tahun)		
11	33	57,9
12	24	42,1
Total	57	

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada penelitian yang melibatkan 57 siswa kelas 6 SDN 182 Pekanbaru. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 31 orang (54,4%), sedangkan perempuan berjumlah 26 orang (45,6%). Sementara itu, dari segi usia, sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 33 orang (57,9%), dan sisanya berusia 12 tahun sebanyak 24 orang (42,1%).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia penting untuk dipahami karena dapat memengaruhi pola pikir, perilaku, serta pengetahuan anak terkait makanan sehat dan kebiasaan jajan. Menurut penelitian oleh Fitriyani, S (2020), jenis kelamin dan usia berperan dalam perilaku konsumsi makanan pada anak-anak. Anak laki-laki cenderung memiliki kebiasaan jajan yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan karena pengaruh lingkungan dan kebebasan dalam memilih makanan. Selain itu, usia juga mempengaruhi tingkat pengetahuan dan preferensi makanan anak. Semakin bertambah usia, anak mulai mengembangkan

kesadaran akan pilihan makanan yang sehat, walaupun masih sangat dipengaruhi oleh iklan dan teman sebaya.

Pengetahuan ini diperkuat oleh studi dari Suryani, T., & Darmawan, R. (2019) yang menunjukkan bahwa usia anak sekolah dasar merupakan fase krusial dalam pembentukan kebiasaan makan. Pada usia 11-12 tahun, anak-anak mulai menunjukkan kemandirian dalam memilih jajanan, namun masih memerlukan bimbingan orang tua dan sekolah dalam memahami konsep makanan sehat. Oleh karena itu, memahami karakteristik responden menjadi dasar penting dalam merancang intervensi atau edukasi gizi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

5.4 Pengetahuan Makanan Sehat

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Makanan Sehat

Variabel	n	%
Pengetahuan		
Baik	53	93,0
Kurang Baik	4	7,0
Total	57	

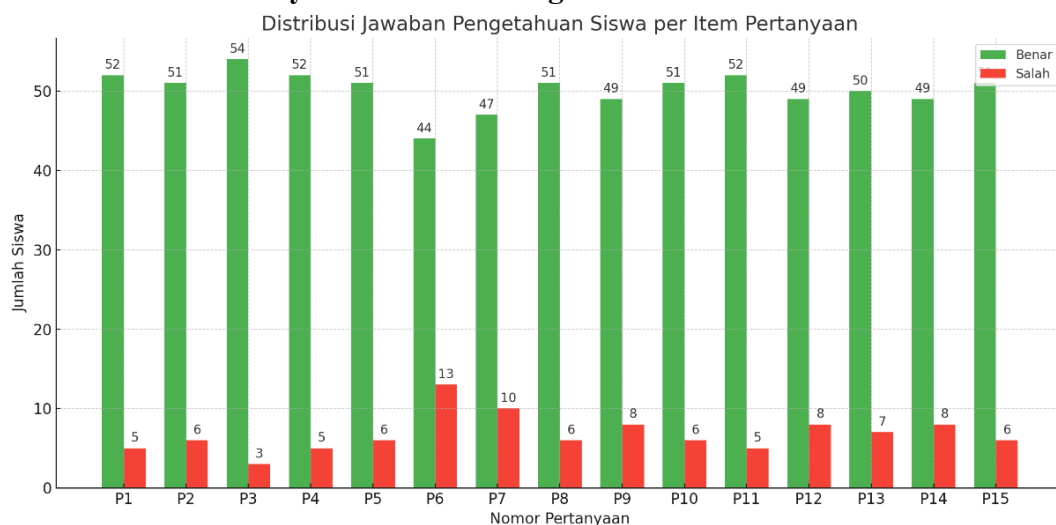
Tabel 3 menunjukkan bahwa kebanyakan responden mempunyai pengetahuan baik tentang memilih makanan jajanan sebanyak 53 orang (93,0%). Pengetahuan memilih makanan dapat di contohkan dengan mengetahui jajanan sehat dan bergizi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memahami pentingnya memilih jajanan yang aman, sehat, dan bergizi. Pengetahuan yang baik ini bisa jadi merupakan hasil dari edukasi yang diberikan di sekolah, seperti dari kegiatan penyuluhan atau program kesehatan sekolah. Selain itu, faktor lingkungan, seperti peran orang tua dan pengaruh media, juga bisa berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsumsi jajanan yang benar.

Namun demikian, masih terdapat 4 siswa (7,0%) yang memiliki pengetahuan kurang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil siswa yang belum memahami dengan baik risiko konsumsi jajanan yang tidak sehat, seperti jajanan yang mengandung bahan berbahaya, pewarna buatan, atau

tidak higienis. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap materi kesehatan, minimnya pengawasan orang tua, atau kurangnya akses terhadap informasi yang benar mengenai jajanan sehat.

Oleh karena itu, penting untuk terus meningkatkan edukasi mengenai konsumsi jajanan yang sehat melalui berbagai media pembelajaran dan kegiatan promotif di sekolah. Guru dan tenaga kesehatan sekolah dapat bekerja sama untuk memberikan informasi yang menarik dan mudah dipahami, serta mendorong siswa untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

5.4.1 Sebaran Pertanyaan Kusiner Pengetahuan



Gambar 2. Diagram Sebaran Pertanyaan Pengetahuan

Grafik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat menjawab dengan benar untuk hampir semua pertanyaan. Pertanyaan nomor 3 (tentang pengertian jajanan bergizi) memiliki jumlah jawaban benar tertinggi yaitu 54 siswa, sementara pertanyaan nomor 6 (contoh makanan yang bebas dari pencemaran) menunjukkan tingkat jawaban salah tertinggi yaitu 13 siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun secara umum siswa memiliki pengetahuan yang baik, namun masih terdapat kesenjangan pemahaman pada aspek tertentu seperti keamanan dan kebersihan makanan jajanan.

Pengetahuan yang tinggi pada mayoritas pertanyaan mencerminkan efektivitas pembelajaran tentang gizi dan kebiasaan sehat yang mungkin telah diberikan di sekolah. Namun, kurangnya pemahaman pada beberapa pertanyaan

menunjukkan bahwa edukasi lebih lanjut dan penguatan materi masih diperlukan, terutama yang berkaitan dengan risiko makanan tidak higienis dan berbahaya bagi kesehatan. Menurut penelitian dari Widayanti dan Kartika (2022), meskipun siswa SD cenderung memahami konsep dasar jajanan sehat, mereka sering kali masih tertarik membeli makanan yang menarik secara visual tanpa mempertimbangkan aspek higienis. Oleh karena itu, guru dan orang tua berperan penting dalam memperkuat pemahaman serta mengarahkan siswa agar mampu mengambil keputusan yang lebih bijak dalam memilih jajanan sehari-hari.

5.5 Perilaku Konsumsi Jajanan Responden '

Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Perilaku Konsumsi Jajanan

Variabel	n	%
Perilaku		
Sangat baik	54	94,7
Baik	3	5,2
Sangat buruk	0	0
Buruk	0	0
Total	57	

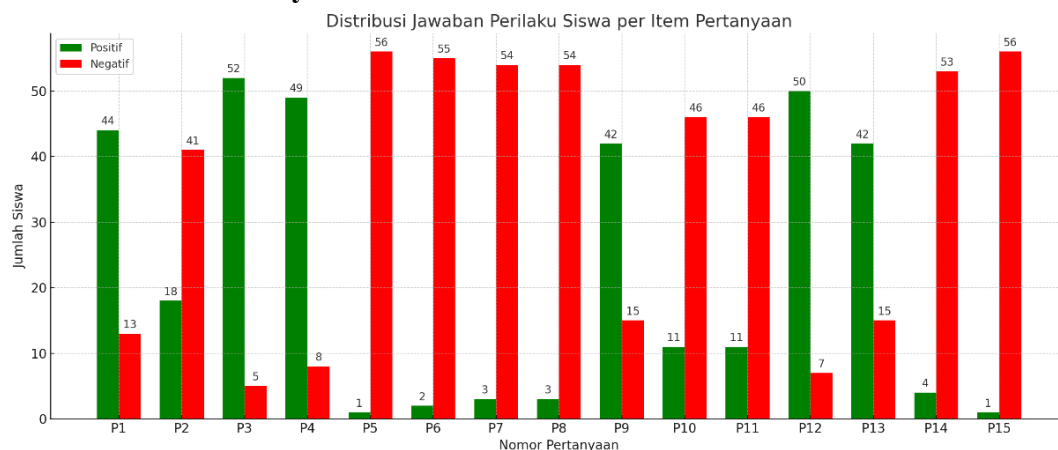
Tabel 4 menampilkan distribusi perilaku konsumsi jajanan pada siswa kelas 6 di SDN 182 Pekanbaru. Dari 57 responden, sebanyak 54 siswa (94,7%) menunjukkan perilaku konsumsi jajanan yang tergolong sangat baik. Sementara itu, hanya 3 siswa (5,2%) yang berada pada kategori baik. Tidak ada siswa yang menunjukkan perilaku sangat buruk maupun buruk dalam konsumsi jajanan. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki perilaku konsumsi jajanan yang sangat sesuai dengan prinsip keamanan dan kesehatan pangan.

Perilaku yang tergolong sangat baik ini mencerminkan bahwa para siswa kemungkinan telah mendapatkan edukasi atau bimbingan yang memadai mengenai pentingnya memilih jajanan yang sehat, aman, dan bersih. Selain itu, pengaruh lingkungan sekolah dan peran guru dalam memberikan informasi tentang jajanan sehat kemungkinan besar turut membentuk kebiasaan baik tersebut. Ketersediaan

jajanan sehat di lingkungan sekolah juga mungkin menjadi faktor pendukung perilaku yang positif ini.

Tingkat pengetahuan yang baik tentang makanan sehat berkontribusi besar terhadap pembentukan perilaku konsumsi yang positif Fitriyani (2020). Hal ini diperkuat oleh studi dari Dewi dan Ramadhani (2019), yang menyatakan bahwa anak-anak usia sekolah dasar cenderung meniru dan mengikuti kebiasaan makan yang dibentuk oleh lingkungan terdekat mereka, termasuk guru dan orang tua. Oleh karena itu, meskipun hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang menggembirakan, tetap diperlukan upaya berkelanjutan untuk mempertahankan bahkan meningkatkan perilaku konsumsi jajanan yang sehat di kalangan siswa.

5.5.1 Sebaran Pertanyaan Kusiner Perilaku



Gambar 3. Diagram Sebaran Pertanyaan Perilaku

Grafik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memperlihatkan kecenderungan perilaku konsumsi jajanan yang baik. Hal ini ditunjukkan dari dominasi jawaban pada kategori “Sering” dan “Sangat Sering” pada item positif, seperti memilih jajanan yang terbungkus rapi, membeli makanan yang bergizi, serta memperhatikan kebersihan penjual. Sebagai contoh, pada pernyataan "Saya membeli jajanan yang bergizi", sebanyak 54,3% siswa menjawab *sangat sering*, menunjukkan adanya kesadaran yang cukup tinggi akan pentingnya gizi dalam jajanan.

Sebaliknya, untuk butir pertanyaan negatif, seperti “Saya membeli makanan yang banyak mengandung penyedap rasa atau vetsin” atau “Saya memakan

makanan yang sudah kadaluarsa”, sebagian besar siswa menjawab “Tidak Pernah”. Ini merupakan indikasi bahwa siswa memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk menghindari makanan yang berisiko bagi kesehatan. Misalnya, pada item konsumsi makanan kadaluarsa, sebanyak 91,2% siswa menyatakan tidak pernah mengonsumsinya. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, perilaku konsumsi jajanan siswa sudah mengarah ke arah yang lebih baik dan sehat.

Namun demikian, masih terdapat beberapa aspek yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Beberapa siswa masih memilih jajanan yang tidak sehat, seperti makanan yang berwarna mencolok, mengandung minyak berlebih, atau tidak dikemas dengan baik. Misalnya, pada pernyataan “Saya membeli makanan yang berwarna mencolok”, masih terdapat 57,8% siswa yang menjawab “Kadang-kadang”. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki pengetahuan dasar tentang jajanan sehat, pengaruh lingkungan atau preferensi rasa masih cukup kuat dalam pengambilan keputusan mereka saat membeli jajanan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Sari, Yulianti, dan Kusumaningrum (2020) yang menyatakan bahwa perilaku konsumsi jajanan sehat sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi dan adanya edukasi dari pihak sekolah atau keluarga. Penelitian Nurhayati (2019) juga menyebutkan bahwa pengawasan orang tua dan keterlibatan guru dalam memberikan edukasi gizi dapat meningkatkan perilaku konsumsi jajanan sehat di kalangan siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang berkelanjutan untuk membentuk kebiasaan konsumsi jajanan sehat sejak dini, baik melalui pembelajaran langsung di sekolah maupun penyuluhan dari tenaga kesehatan.

BAB VI

KESIMPULAN & SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Pengetahuan siswa kelas 6 di SDN 182 mengenai makanan sehat, kategori baik sebesar 93,0%. Pengetahuan tersebut mencakup pemahaman tentang definisi jajanan sehat, jenis makanan bergizi, serta contoh-contoh jajanan yang aman dikonsumsi. Namun, masih terdapat sebagian kecil siswa (7,0%) yang belum memahami secara optimal, khususnya terkait aspek keamanan makanan seperti pengemasan dan pencemaran.
2. Mayoritas siswa menunjukkan perilaku konsumsi jajanan yang sangat baik, yaitu sebesar 94,7%. Hal ini ditandai dengan kebiasaan memilih makanan yang bergizi, memperhatikan kebersihan penjual, serta menghindari makanan berbahaya seperti makanan kadaluarsa dan yang mengandung zat aditif. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa siswa yang belum sepenuhnya konsisten dalam memilih jajanan sehat, terutama pada jajanan berwarna mencolok atau mengandung minyak berlebih.

6.2 Saran

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan yang mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku jajan secara statistik atau melakukan intervensi edukatif. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk melibatkan lebih banyak sekolah dan mempertimbangkan faktor eksternal seperti pengaruh media, teman sebaya, dan lingkungan sekitar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, D. (2022). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto
- Azka, N. M., & Undarwati, A. (2025). The influence of gender on college students' nutrition knowledge and external eating style toward healthy food choices. *Amerta Nutrition*, 9(1), 26–33.
- Dahlia, B., Wati, S., Ajin, Surti, W., Fadila, & Aprilia, S. (2023). Edukasi pentingnya jajanan sehat bagi anak sekolah di SD Negeri 1 Wawoangi Kabupaten Buton Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Usada Bali*, 1(1), 42–45.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan: Artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dewi, R. A., & Ramadhani, R. (2019). Hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 13(2), 125–133.
- Fardlillah, Q., & Lestari, Y. E. (n.d.). *Dampak pemberian makanan junk food pada usia dini*.
- Fatrikawati, H., & Hamidah, S. (2016). Pengaruh pengetahuan makanan sehat terhadap kebiasaan makan kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta*, 4(2), 1–9.
- Fitriyani, S., Yulianti, E., & Herlina, D. (2020). Faktor yang berhubungan dengan perilaku jajan anak sekolah dasar di Kota Bandung. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 45–53.
- Handayani, A., & Nugraheni, S. A. (2020). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perilaku konsumsi jajanan pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 34–39.
- Indrayana, L. I., Indraswari, R., & Widjanarko, B. (2021). Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku pemilihan jajan siswa pada kantin sehat SDN Sendangmulyo 04 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(3), 326–330
- Irianto, K., & Waluyo, K. (2007). *Gizi & pola hidup sehat*. Yrama Widya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman keamanan pangan jajanan anak sekolah*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman gizi seimbang*. Kemenkes RI.

- Maharani, F. P., & Mahmudiono, T. (2024). Tingkat pengetahuan mengenai jajanan sehat pada anak sekolah (Studi pada siswa kelas V SDN Mojo III Surabaya). *Jurnal Kesehatan*, 5(September), 6522–6528.
- Mauliddina, S., Jayusman, K. D., & Tukiman. (2023). *Faktor yang berhubungan dengan perilaku jajan*. 1–11.
- Muhimah, H., & Farapti, F. (2023). Ketersediaan dan perilaku konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada anak sekolah dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 575–582.
- Nasution, E., Sihotang, U., & Tamba, M. F. (2023). Gambaran jenis makanan jajanan dan asupan zat gizi makro pada anak SD Negeri 104244 Jati Sari Lubuk Pakam. *Wahana Inovasi*, 12(2), 104–108.
- Nurbiyati, T., Agus, :, & Wibowo, H. (2014). Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak.
- Nurhasanah, R., Suryani, E., & Mawaddah, R. (2021). Asupan buah dan sayur terhadap imunitas tubuh. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 45–52.
- Putri, R. A., & Yuliana, N. (2018). Pengaruh iklan makanan terhadap preferensi konsumsi jajanan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 9(1), 22–28.
- Ragelienė, T., & Grønhøj, A. (2020). The influence of peers' and siblings' on children's and adolescents' healthy eating behavior: A systematic literature review. *Appetite*, 148, 104592.
- Siregar, Y. H., & Rahayu, S. (2018). Sistem pendukung keputusan pemilihan menu makanan bagi anak dengan metode Analytical Hierarchy Process (AHP). *Jurnal Teknologi Informasi*, 2(1), 24.
- Supariasa, D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2019). *Ilmu gizi dasar*. EGC.
- Suryani, T., & Darmawan, R. (2019). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi jajanan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 112–119.
- Utami, R. A., & Ramadhani, S. (2021). Hubungan konsumsi jajanan tidak sehat dengan gangguan pencernaan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 102–109.
- Widya, P. A., & Hartati, S. (2020). Konsumsi makanan tinggi kalori dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), 23–29.
- Wulandari, Y., et al. (2022). Parenting kesehatan diri dan lingkungan: Pentingnya gizi bagi perkembangan anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(1), 93–99.

Yuniar, W. P., Khomsan, A., Dewi, M., Ekawidyani, K. R., & Mauludyani, A. V. R. (2020). Hubungan antara perilaku gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan status gizi baduta di Kabupaten Cirebon. *Amerta Nutrition*, 4(2), 155–164.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden (Inform Consent)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORM CONSENT)

Judul Penelitian : GAMBARAN PENGETAHUAN MAKANAN
SEHAT DAN PERILAKU JAJAN SISWA
KELAS 6 DI SD NEGERI 182 PEKANBARU

Peneliti : Athaillah Azzahra

Peneliti merupakan mahasiswi Jurusan Gizi dari Politeknik Kesehatan Riau yang sedang melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Pengetahuan Makanan Sehat Dan Perilaku Jajan Siswa Kelas 6 Di Sd Negeri 182 Pekanbaru. Saya selaku peneliti mengharapkan kesediaan saudara/saudari untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya peneliti memohon kesediaan saudara/saudari untuk mengisi lembar kuesioner dengan jujur apa adanya.

Peneliti menjamin identitas dan kerahasiaan jawaban yang saudara/saudari berikan dan hanya untuk kepentingan penelitian. Saudara/saudari bebas untuk menanyakan apapun tentang penelitian ini. Partisipasi saudara/saudari dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa ada sanksi apapun. Jika saudara/saudari tidak bersedia menjadi responden, maka peneliti akan menghargai dan tidak akan memaksa saudara/saudari untuk menjadi responden. Sebagai tanda kesediaan saudara/saudari, dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan berikut ini:

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Kelas :

Umur :

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan mengenai penelitian dengan judul: **“GAMBARAN PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT DAN PERILAKU JAJAN PADA SISWA KELAS 6 DI SD NEGERI 182 PEKANBARU”** dan saya bersedia menjadi responden dengan mengikuti kegiatan penelitian yang akan dilakukan.

Pekanbaru, 2024

Peneliti

Responden

Athaqillah Azzahra

.....

Lampiran 2 Lembar Formulir Kusioner Pengetahuan

KUSIONER PENELITIAN

Identitas Diri Responden

Sumber : Rohmatillah, 2019

Petunjuk pengisian kusioner :

- Adik – adik dimohon untuk Mengisi identitas diri.
- Adik – adik dimohon untuk menjawab tiap pertanyaan di kusioner dengan sejujur jujurnya
- Berilah tanda (X) pada salah satu jawaban dari pertanyaan yang menurut kamu paling benar

Nama :

Jenis Kelamin :

Tanggal lahir :

Usia :

Kelas :

Kusioner Pengetahuan Memilih Makanan

Petunjuk pengisian kusioner :

- Adik – adik dimohon untuk menjawab tiap pertanyaan dengan sejujur – jujurnya dan berilah tanda (X) pada salah satu jawaban dari pertanyaan yang menurut kamu paling benar.
1. Apa yang di maksud dengan jajanan sehat?
 - a. **Jajanan yang terbungkus atau tertutup dan tidak bewarna mencolok**
 - b. Jajanan yang murah dengan warna mencolok dan rasanya yang enak
 - c. Jajanan tanpa tutup yang di jual di tempat terbuka
 - d. Jajanan yang berbau tidak enak atau tengik
 2. Berikut yang merupakan contoh jenis jajanan yang sehat, yaitu?
 - a. Es sirup Pelangi (bewarna warni)
 - b. Gorengan yang di goreng dengan minyak bewarna hitam
 - c. **Buah yang di bungkus, susu/roti berkemasan yang memiliki izin edar (BPOM)**

- d. Cilor dengan beraneka rasa (bubuk/penyedap tambahan)
- 3. Apa yang dimaksud dengan jajanan bergizi?
 - a. Jajanan yang di jual dengan harga mahal
 - b. Jajanan yang mengandung gizi seimbang
 - c. Jajanan dengan rasa yang sedap dengan berbagai bahan perasa
 - d. Jajanan yang mengandung banyak lemak seperti gorengan
- 4. Berikut jajanan yang aman untuk di beli yaitu?
 - a. Jajanan yang dijual dekat dengan got/saluran pembuangan air
 - b. Jajanan yang di jual dekat dengan pembuangan sampah
 - c. Jajanan tertutup yang di jual di tempat bersih tanpa mengandung bahan berbahaya serta bebas kuman
 - d. Jajanan bewarna menarik atau mencolok
- 5. Bagaimana cara kamu memilih jajanan yang sehat dan aman?
 - a. Pilih jajanan bewarna yang jika dipegang membekas di tangan
 - b. Pilih jajanan yang sudah kadaluwarsa
 - c. Pilih jajanan yang digoreng dengan minyak berulang atau bewarna kehitaman
 - d. Pilih jajanan bersih dan tertutup yang terhindar dari lalat dan debu
- 6. Berikut contoh makanan jajanan yang terbebas dari pencemarah, yaitu ?
 - a. Makanan bebas dari kuman, debu, dan lalat
 - b. Makanan bebas dari lalat dan kecoak
 - c. Makanan mengandung pewarna mencolok
 - d. Makanan bebas dari harga mahal
- 7. Hal – hal apa yang harus adik – adik perhatikan sebelum membeli makanan jajanan?
 - a. Jenis bahan baju yang di gunakan penjual
 - b. Kebersihan lingkungan sekitar tempat berjualan dan alat alat yang di gunakan
 - c. Alas kaki yang digunakan penjual
 - d. Wajah penjual jajanan
- 8. Berikut contoh makanan berkemasan yang baik untuk di beli, adalah?
 - a. Makanan berkemasan dengan bungkus yang rusak
 - b. Makanan berkemasan yang sudah kadaluwarsa
 - c. Makanan berkemasan dengan informasi kandungan gizi dan memiliki izin edar
 - d. Makanan berkemasan tanpa memiliki izin edar
- 9. Berikut contoh makanan tidak berkemasan yang baik untuk dibeli?
 - a. Makanan yang dijual tanpa penutup dan di hinggapi lalat

- b. Makanan yang dijual di tempat bersih dan ditutup
 - c. Makanan yang dijual di dekat got/saluran pembuangan air
 - d. Makanan yang dijual di dekat tempat pembuangan sampah
10. Apa yang harus kamu lakukan sebelum mengonsumsi makanan jajanan?
- a. Mencuci tangan dengan air tidak mengalir
 - b. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun
 - c. Meniup dan menunggu makanan hingga dingin
 - d. Membagi makanan kepada teman teman
11. Saat membeli jajanan, saya akan memilih jajanan yang?
- a. Jajanan dengan warna menarik
 - b. Jajanan yang viral dengan banyak iklannya
 - c. Jajanan yang bergizi (mengandung telur, daging, sayur dan buah)
 - d. Jajanan yang murah saja
12. Jika jajanan mengandung banyak minyak, maka apa yang akan kamu lakukan?
- a. Saya akan tetap membelinya
 - b. Saya akan membelinya lebih banyak
 - c. Hanya melihat bungkusnya
 - d. Saya tidak jadi membelinya
13. Jika jajanan yang berada di sekolah tidak dibungkus dengan rapih dan bersih, maka apa yang kamu lakukan?
- a. Saya akan tetap membelinya
 - b. Saya akan membelinya lebih banyak
 - c. Hanya melihat bungkusnya
 - d. Saya tidak jadi membelinya
14. Jika berada di sekolah, kamu suka membeli makanan yang berbentuk?
- a. Warna yang mencolok
 - b. Jajanan yang mengandung penyedap rasa atau vetsin
 - c. Jajanan yang pedas dan manis
 - e. Jajanan yang bergizi (mengandung telur, daging, sayur dan buah)
15. Sebelum kamu mengonsumsi jajanan, apa yang kamu lakukan?
- a. Langsung dikonsumsi
 - b. Bertanya dahulu ke teman dekat
 - c. Melihat tanggal kedaluwarsanya dahulu
 - d. Memilih yang warnanya paling menarik

Lampiran 3 Lembar Kusioner Perilaku

Kusioner Perilaku Memilih Makanan

Sumber : Rohmatillah, 2019

Petunjuk pengisian kusioner :

- Adik - adik dimohon untuk menjawab tiap pernyataan dibawah ini dengan sejujur – jujurnya dan berilah tanda (✓) pada salah satu kolom jawaban.

No.	Pernyataan	Tidak pernah	Kadang – kadang	Sering	Sangat sering
1	Saya memilih jajanan yang di kemas atau terbungkus rapi	1	2	3	4
2	Saya memilih jajanan yang tidak berkemasan tetati ditutup	1	2	3	4
3	Saya memilih jajanan yang dijual di tempat bersih	1	2	3	4
4	Saya membeli jajanan yang bergizi (seperti mengandung telur, daging, sayur, dan buah)	1	2	3	4
5	Saya tetap membeli makanan yang mengandung minyak berlebih	1	2	3	4
6	Saya saya membeli jajanan yang tidak dikemas dengan baik dan rapih	1	2	3	4
7	Saya membeli makanan yang banyak mengandung penyedap rasa atau vetsin	1	2	3	4
8	Saya memakan makanan yang sudah kadaluwarsa	1	2	3	4
9	Sebelum membeli jajanan, saya memperhatikan tanggal kadaluwarsa terlebih dahulu	1	2	3	4

10	Saya membeli makanan bewarna mencolok atau menarik (mengandung pewarna, seperti saos)	1	2	3	4
11	Saya tidak membeli jajanan yang dijual di pinggir jalan	1	2	3	4
12	Saya memilih jajanan yang tertutup dan tidak di hinggapi lalat	1	2	3	4
13	Saya memperhatikan kebersihan diri penjual	1	2	3	4
14	Saya tidak melihat jenis jajanan yang dijual (warna mencolok, wadah terbuka dan dihinggapi lalat)	1	2	3	4
15	Saya tetap membeli jajanan yang digoreng dengan minyak kehitaman	1	2	3	4

Lampiran 4.dokumentasi di SD Negeri 182 Pekanbaru



Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Riau
 Jalan Melur No 103,
 Harjosari, Sukajadi, Pekanbaru, Riau
 (0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : KH.03.01/F.XLII.1/1050/2025
 Hal : Izin Penelitian

16 Mei 2025

Yth,
Kepala Sekolah SD Negeri 182 Pekanbaru
 di
 Tempat

Dengan Hormat.

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2024/2025 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu Pimpinan agar dapat memberikan Izin dan memfasilitasi mahasiswa/i tersebut untuk melakukan pengumpulan data di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya atas nama :

Nama : ATHAQILLAH AZZAHRA
 NIM : P032213411089
 Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Makanan Sehat dan Perilaku Jajan pada Siswa Kelas 6 di SD Negeri 182 Pekanbaru
 Tempat Penelitian : SD Negeri 182 Pekanbaru

Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau

 Ardenny S.Kep, Ners. M.Kep
 NIP. 197808042001121002

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567

