

BAB V

PEMBAHASAN

5.1. Pembahasan

5.1.1. Pengetahuan Tentang Pemilihan Jajanan Sehat di SMP Negeri 16 Kota Jambi Tahun 2025

Hasil penulisan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMP Negeri 16 Kota Jambi memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai pemilihan jajanan sehat, yaitu sebanyak 25 orang (61,0%), sementara hanya 16 orang (39,0%) yang memiliki pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai kriteria makanan dan minuman yang sehat dan aman untuk dikonsumsi.

Hal ini sejalan dengan penulisan yang dilakukan oleh Sari, (2021) dengan judul *“Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pemilihan Jajanan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Padang”*, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pengetahuan rendah terhadap jajanan sehat dan cenderung memilih jajanan berdasarkan rasa dan harga, bukan pada aspek kebersihan dan kandungan gizinya. Penulisan serupa juga dikemukakan oleh Putri, D. M. (2022) dalam penulisannya yang berjudul *“Analisis Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan Siswa SMP di Kabupaten Sleman”*, di mana ditemukan bahwa 58% siswa tidak mengetahui

dampak negatif dari pengawet, pewarna buatan, dan pemanis buatan yang sering terdapat dalam jajanan.

Secara teoritis, pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Menurut Notoatmodjo (2020), pengetahuan kesehatan sangat dipengaruhi oleh informasi yang diterima, baik dari media massa, lingkungan, maupun pendidikan formal. Pengetahuan siswa tentang jajanan sehat dapat terbentuk dari informasi yang diberikan oleh guru, orang tua, maupun media, namun jika informasi yang diperoleh terbatas atau tidak akurat, maka pengetahuan siswa juga cenderung rendah.

Berdasarkan asumsi penulis, rendahnya pengetahuan siswa ini dapat disebabkan oleh minimnya edukasi mengenai gizi dan makanan sehat di sekolah. Siswa cenderung hanya mempertimbangkan aspek rasa, harga, dan tampilan jajanan tanpa memahami kandungan dan dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, pengaruh lingkungan seperti teman sebaya dan kebiasaan jajan sembarangan di sekitar sekolah juga turut memperkuat kebiasaan memilih jajanan tanpa mempertimbangkan aspek kebersihan dan keamanan pangan.

Sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa, diperlukan intervensi pendidikan kesehatan secara berkelanjutan melalui kegiatan penyuluhan, pembelajaran interaktif, dan kampanye

jajanan sehat di sekolah. Peran guru dan orang tua sangat penting dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan siswa terhadap makanan yang dikonsumsi setiap hari. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas atau dinas kesehatan dalam mengadakan program edukasi gizi secara rutin dan memastikan adanya pengawasan terhadap pedagang jajanan di lingkungan sekolah.

Dengan peningkatan pengetahuan yang baik, diharapkan siswa akan mampu membuat keputusan yang lebih bijak dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi, serta menghindari konsumsi jajanan yang dapat membahayakan kesehatan dalam jangka panjang.

5.1.2. Sikap Tentang Pemilihan Jajanan Sehat di SMP Negeri 16 Kota Jambi Tahun 2025

Berdasarkan hasil penulisan, diketahui bahwa sikap siswa terhadap pemilihan jajanan sehat di SMP Negeri 16 Kota Jambi terbagi rata, di mana sebanyak 21 siswa (51,2%) memiliki sikap positif dan 20 siswa (48,8%) memiliki sikap negatif. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum sepenuhnya memiliki kesadaran atau keinginan untuk memilih jajanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi, meskipun mereka mungkin sudah mengetahui beberapa informasi dasar tentang jajanan sehat.

Sikap adalah reaksi atau tanggapan individu terhadap suatu objek, yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan

lingkungan. Menurut Azwar (2019), sikap terdiri dari tiga komponen utama, yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan konatif (kecenderungan bertindak). Sikap yang positif terhadap makanan sehat akan muncul jika siswa memiliki pemahaman yang baik, disertai dengan perasaan suka dan kebiasaan mendukung terhadap pilihan makanan yang aman dan bergizi.

Hal ini sejalan dengan penulisan oleh Hidayati, R. (2020) dalam penulisan yang berjudul *“Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Perilaku Konsumsi Jajanan Siswa di SMP Negeri 1 Depok”*. Penulisan tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa sudah mengetahui pentingnya memilih jajanan sehat, sikap mereka masih bervariasi, dan sebagian besar masih memiliki kebiasaan memilih jajanan berdasarkan rasa dan harga. Penulisan lain oleh Yuliani, E. (2023) dengan judul *“Perilaku Siswa SMP dalam Memilih Jajanan Berdasarkan Sikap dan Faktor Lingkungan”* juga menemukan bahwa hanya 48% siswa menunjukkan sikap positif terhadap pentingnya memperhatikan kebersihan dan kandungan gizi pada jajanan yang dikonsumsi.

Asumsi penulis terhadap hasil ini adalah bahwa sikap siswa masih dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya yang kurang mendukung kebiasaan memilih jajanan sehat. Faktor seperti tekanan teman sebaya, ketersediaan jajanan yang lebih menarik secara visual namun kurang sehat, serta kurangnya pengawasan dari pihak

sekolah dan orang tua turut memengaruhi sikap siswa. Selain itu, siswa usia remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu tinggi dan belum sepenuhnya mampu membedakan antara makanan yang sehat dan yang hanya terlihat menarik namun berbahaya.

Pembentukan sikap positif terhadap pemilihan jajanan sehat memerlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya dengan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga melalui pembiasaan dan keteladanan. Beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain edukasi gizi secara rutin di sekolah, pemutaran video edukatif, pelaksanaan lomba jajanan sehat, serta pelibatan siswa dalam kegiatan praktik memilih atau membuat makanan sehat. Selain itu, orang tua juga sebaiknya diberikan penyuluhan agar dapat berperan aktif sebagai teladan di lingkungan keluarga.

Dengan penguatan sikap yang positif terhadap pemilihan jajanan sehat, diharapkan siswa dapat lebih selektif dan bertanggung jawab terhadap makanan yang dikonsumsi, sehingga mendukung tumbuh kembang dan prestasi belajar mereka.