

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Balita

1. Pengertian Balita

Balita adalah kelompok anak yang berada pada rentang usia 0-5 tahun (Adriani dan Wirjatmadi, 2012)

Menurut Prasetyawati (2011), masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia di karenakan tumbuh kembang berlangsung cepat. Perkembangan dan pertumbuhan dimasa balita menjadi factor keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak dimasa mendatang.

2. Karakteristik Balita

Septiari (2012) menyatakan karakteristik balita dibagi menjadi dua yaitu:

a. Anak usia 1-3 tahun

Usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif artinya anak menerimamakanan yang disediakan orang tuanya. pertumbuhan usia balita lebih besar dari usia prasekolah, sehingga diperlukan jumlah makanan yang relatif besar. Perut yang lebih kecil menyebabkan jumlah makanan yang mampu diterimanya dalam sekali makan lebih kecil bila dibandingkan dengan anak yang usianya lebih besar oleh sebab itu, pola makan yang diberikan adalah porsi kecil dengan frekuensi sering.

b. Anak usia prasekolah (3-5 tahun)

Usia 3-5 tahun anak menjadi konsumen aktif. Anak sudah mulai memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini berat badan anak cenderung mengalami penurunan, disebabkan karena anak beraktivitas lebih banyak dan mulai memilih maupun menolak makanan yang disediakan orang tuanya.

3. Tumbuh Kembang

Soetjiningsih (2012) menjelaskan tumbuh kembang adalah suatu proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai dewasa yang di pengaruhi oleh factor genetik dan lingkungan. Pertumbuhan paling cepat terjadi pada masa janin, usia 0-1 tahun dan masa pubertas. Sedangkan tumbuh kembang yang dapat dengan mudah diaamati pada masa balita. Pada saat tumbuh kembang setiap anak mempunyai pola perkembangan yang sama, akan tetapi kecepatannya berbeda.

Pada masa balita termasuk kelompok umur paling rawan terhadap kekurangan energi dan protein, asupan zat gizi yang baik sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan. Zat gizi yang baik adalah zat zat gizi yang berkualitas tinggi dan jumlahnya mencukupi kebutuhan.

Apabila zat gizi tubuh tidak terpenuhi dapat menyebabkan beberapa dampak yang serius, contohnya gagal dalam pertumbuhan fisik serta perkembangan yang tidak optimal. (Waryana, 2010)

a. Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tumbuh kembang anak .

Pada umumnya anak memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan normal yang merupakan hasil interaksi banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain :

1) Faktor dalam (internal) yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak.

a) Ras/etnik atau bangsa.

Anak yang dilahirkan dari ras/bangsa Amerika, maka ia tidak memiliki faktor herediter ras/bangsa indonesia atau sebaliknya.

b) Keluarga

Ada kecenderungan keluarga yang memiliki postur tubuh tinggi, pendek, gemuk atau kurus.

c) Umur

Kecepatan pertumbuhan yang pesat adalah pada masa prenatal, tahun pertama kehidupan dan masa remaja.

d) Jenis kelamin.

Fungsi reproduksi pada anak perempuan berkembang lebih cepat daripada laki-laki. Tetapi setelah melewati masa pubertas, pertumbuhan anak laki-laki lebih cepat.

e) Genetik

Genetik (heredokonstitusional) adalah bawaan anak yaitu potensi anak yang akan menjadi ciri khasnya. Ada beberapa kelainan genetik yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak seperti kerdil.

f) Kelainan kromosom

Kelainan kromosom umumnya disertai dengan kegagalan pertumbuhan seperti pada sindroma Down's dan sindroma Turner's.

2) Faktor luar (eksternal)

1) Faktor Prenatal

a) Gizi

Nutrisi ibu hamil terutama dalam trimester akhir kehamilan akan mempengaruhi pertumbuhan janin.

b) Mekanis

Posisi fetus yang abnormal bisa menyebabkan kelainan kongenital seperti club foot.

c) Toksin/zat kimia

Beberapa obat-obatan seperti Aminopterin, Thalidomid, dapat menyebabkan kelainan kongenital seperti palatoskisis.

d) Endokrin

Diabetes meilitus dapat menyebabkan mekrosomia, kardiomegali, hiperplasia adrenal.

e) Radiasi

Paparan radium dan sinar Rontgen dapat mengakibatkan kelainan pada janin seperti mikrosefali, spina bifida, retardasi mental dan deformitas anggota gerak, kelainan kongenital mata, kelainan jantung.

f) Infeksi

Infeksi pada trimester pertama dan kedua oleh TORCH (Toksoplasma, Rubella, Sitomegalo Virus Herpers simpleks) dapat menyebabkan kelainan pada janin ; katarak, bisu tuli, mikrosefali, retardasi mental, dan kelainan jantung kongenital.

g) Kelainan imunologi

Eritobaltosis fetalis timbul atas dasar perbedaan golongan darah antara janin dan ibu sehingga ibu membentuk antibodi terhadap sel darah merah janin, kemudian melalui plasenta masuk dalam peredaran darah janin dan akan menyebabkan hemolisis yang selanjutnya mengakibatkan hiperbilirubinemia dan Kern icterus yang akan menyebabkan kerusakan jaringan otak.

h) Anoksia embrio

Anoksia embrio yang disebabkan oleh gangguan fungsi plasenta menyebabkan pertumbuhan terganggu.

i) Psikologi ibu

Kehamilan yang tidak diinginkan, perlakuan salah/kekerasan mental pada ibu hamil dan lain-lain.

2) Faktor Persalinan

Komplikasi persalinan pada bayi seperti trauma kepala, asfiksia, dapat menyebabkan kerusakan jaringan otak.

3) Faktor Pascasalin

a) Gizi

Untuk tumbuh kembang bayi, diperlukan zat makanan yang adekuat.

b) Penyakit kronis/kelainan kongenital

Tuberkulosis, anemia, kelainan jantung bawaan mengakibatkan retardasi pertumbuhan janin.

c) Lingkungan fisis dan kimia

Lingkungan sering disebut melieu adalah tempat anak tersebut hidup yang berfungsi sebagai penyedia kebutuhan dasar anak (provider).

Sanitasi lingkungan yang kurang baik, kurangnya sinar matahari, paparan sinar radioaktif, zat kimia tertentu

(Pb, Merkuri, rokok, dll) mempunyai dampak yang negatif terhadap pertumbuhan anak.

d) Psikologis

Hubungan anak dengan prang sekitarnya. Seorang anak yang tidak diketahui oleh orang tuanya atau anak yang selalu merasa tertekan, akan mengalami hambatan di dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

e) Endokrin

Gangguan hormon, misalnya pada penyakit hipotiroid akan menyebabkan anak mengalami hambatan pertumbuhan.

f) Sosio-ekonomi

Kemiskinan selalu berkaitan dengan kekurangan makanan, kesehatan lingkungan yang jelek dan ketidaktahuan, akan menghambat pertumbuhan anak.

g) Lingkungan pengasuh

Pada lingkungan pengasuh, interaksi ibu-anak sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak.

h) Stimulasi

Perkembangan memerlukan rangsangan/stimulasi khususnya dalam keluarga, misalnya penyediaan alat mainan, sosialisasi anak, keterlibatan ibu dan anggota keluarga lain terhadap kegiatan anak.

i) Obat-obatan

Pemakaian kortikosteroid jangka lama akan menghambat pertumbuhan, demikian halnya dengan pemakaian obat perangsang terhadap susunan saraf yang menyebabkan terhambatnya produksi hormon pertumbuhan (Kemenkes RI,2012 :5-7)

4. Wasting

1. Pengertian wasting

Wasting atau kurus adalah berat badan menurut panjang badan/tinggi badan <-2 SD dari median berat badan menurut tinggi badan pada WHO *Child Growth Standards*. Wasting merupakan hasil dari kekurangan gizi akut. Wasting menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting karena memiliki dampak yang besar karena menyangkut kualitas modal sumber daya manusia di masa mendatang. Gangguan pertumbuhan yang diderita anak pada awal kehidupan, seperti halnya wasting dapat menyebabkan kerusakan yang permanen

2. Dampak wasting

Wasting merupakan ancaman serius pada kelangsungan hidup anak dan perkembangannya. Angka mortalitas pada anak kurus (BB/TB Z-score <-2 dan anak sangat kurus (BB/TB Z-score <-3) menunjukkan tiga sampai Sembilan kali lebih tinggi daripada anak yang tidak kurus. Selanjutnya, anak wasting yang bertahan hidup

meningkatkan resiko tumbuh stunting pada usia 18-24 bulan, yang dapat mengakibatkan konsekuensi yang merugikan dan sering tidak dapat dipulihkan, termasuk perkembangan kognitif dan kemampuan belajar yang buruk, berkurangnya massa tubuh tidak berlemak (otot, organ tubuh, dan tulang) perawakan dewasa yang pendek, produktivitas rendah, dan penghasilan berkurang.

(Kemenkes RI, 2015)

3. Faktor-faktor yang berhubungan dengan wasting pada balita

Menurut UNICEF menyebutkan bahwa terdapat empat kausalitas penyebab kekurangan gizi termasuk wasting pada anak, yaitu faktor langsung faktor tidak langsung, faktor masalah utama dan faktor masalah dasar.

1. Faktor penyebab langsung

Faktor penyebab langsung terdiri atas asupan makanan dan penyakit terutama penyakit infeksi. Seorang anak dengan asupan makanan yang tidak memadai lebih rentan terhadap penyakit.

a. Asupan makan

Pertama adalah asupan makanan yang tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat makanan beragam, bergizi seimbang, dan aman. Asupan makanan harus memadai secara kuantitas dan kualitas, dan

nutrisi harus dikonsumsi sesuai kombinasi tubuh manusia untuk bisa menyerapnya.

b. Penyakit infeksi

Infeksi memberikan kontribusi terhadap defisiensi energi protein dan gizi lain karena menurunnya nafsu makan sehingga asupan makan berkurang.

c. Demam

Demam timbul sebagai respon tubuh saat terjadinya proses inflamasi akibat infeksi dan penurunan nafsu makan atau asupan makanan terjadi sejalan dengan tingkat keparahan infeksi. Semakin parah infeksi yang terjadi maka penurunan asupan makanan akan semakin besar. Apabila anak balita sering sakit maka akan berpengaruh pada tumbuh kembangnya.

d. Diare

Diare yang terkait dengan kekurangan gizi adalah penyebab kematian paling umum pada anak kecil diseluruh dunia.

2. Faktor penyebab tidak langsung

Faktor penentu status gizi anak secara tidak langsung dipengaruhi oleh tiga faktor penentu yang mewujudkan dirinya ditingkat rumah tangga, meliputi ketersediaan pangan

keluarga, pola asuh dan pemberian ASI,serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan .

1. Ketersedian pangan keluarga

Ketersedian pangan keluarga meliputi tiga komponen yaitu:

a. Ketersedian bahan pangan

Ukuran ketersediaan pangan dalam rumah tangga adalah jumlah yang cukup tersedia untuk konsumsinya sesuai dengan jumlah anggota keluarga.

b. Stabilitas ketersediaan

Adalah kemampuan rumah tangga untuk menyediakan makan 3 kali sehari sepanjang tahun sesuai dengan kebiasaan makan penduduk didaerah tersebut.

c. Aksesibilitas/ keterjangkauan terhadap pangan

Keterjangkauan dalam pengukuran ketahanan pangan ditingkat rumah tangga dilihat dari kemudahan rumah tangga memperoleh pangan.

2. Pola asuh dan pemberian ASI

d. Polah asuh

Pola asuh gizi adalah praktek dirumah tangga yang diwujudkan dengan tersedianya pangan dan perawatan kesehatan serta sumber lainnya untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Anak

balita yang mendapat kualitas pengasuhan yang lebih baik besar kemungkinan akan memiliki angka kesakitan yang rendah dan status gizi yang relatif lebih baik.

e. Praktek pemberian ASI

ASI merupakan bentuk makanan yang ideal untuk memenuhi gizi anak, karena ASI sanggup memenuhi kebutuhan gizi baik untuk hidup selama 6 bulan pertama kehidupan. Meskipun setelah itu, makanan tambahan yang dibutuhkan sudah mulai dikenalkan kepada bayi, ASI merupakan sumber makanan yang penting bagi kesehatan bayi. (Putri, D. S. K. & Wahyono, T. Y. M, 2010)

b. Aspek- aspek perkembangan yang di pantau.

- a. Gerak kasar atau motorik kasar adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri, dan sebagainya.
- b. Gerak halus atau motorik halus adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan gerakan yang melibatkan bagian bagian tubuh tertentu dan dilakukan

oleh otot-otot kecil, tetapi memerlukan koordinasi yang cermat seperti mengamati sesuatu, menjimpit, menulis, dan sebagainya.

- c. Kemampuan bicara dan bahasa adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan untuk memberikan respons terhadap suara, berbicara, berkomunikasi, mengikuti perintah dan sebagainya. Sosialisasi dan kemandirian adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri anak (makan sendiri, membereskan mainan selesai bermain), berpisah dengan ibu pengasuh anak, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya, dan sebagainya (Kemenkes RI, 2012 : 07).

c. Deteksi dini penyimpangan pertumbuhan dan perkembangan.

- a. Deteksi dini penyimpangan pertumbuhan

Yaitu untuk mengetahui/ menentukan status gizi kurang /buruk Dan mikro/macrosefal. Deteksi dini penyimpangan pertumbuhan di lakukan di semua tingkat pelayanan. Pengukuran berat badan terhadap tinggi badan (bb/tb) Tujuan pengukuran BB/TB adalah menentukan status gizi anak normal,kurus,kurus sekali atau gemuk Jadwal pengukuran bb/ tb di sesuaikan dengan jadwal deteksi dini tumbuh kembang balita. Deteksi dini penyimpangan perkembangan, yaitu untuk mengetahui gangguan perkembangan anak.(Kemenkes RI, 2016 : 27)

- b. Deteksi dini penyimpangan perkembangan anak dilakukan di semua tingkat pelayanan.

1. KPSP (Kueisioner Pra Skrining Perkembangan)

Tujuan skrining/pemeriksaan perkembangan alat menggunakan KPSP adalah untuk mengetahui perkembangan anak normal atau ada penyimpangan.

- a. Jadwal skrining/pemeriksaan KPSP rutin adalah pada umur 3, 6, 9, 12,15, 18, 21, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, dan 72 bulan. Jika anak belummencapai umur skrining tersebut, minta ibu datang kembali pada umurskrining terdekat untuk pemeriksaan rutin. Misalnya, bayi umur 7 bulanmaka yang digunakan adalah KPSP 6 bulan. Apabila anak ini kemudiansudah berumur 9 bulan, yang diberikan adalah KPSP 9 bulan.
- b. Skrining/pemeriksaan dilakukan oleh tenaga kesehatan, guru TK, dan petugas PADU terlatih.
- c. Alat/instrumen yang digunakan sebagai berikut. Formulir KPSP menurut umur. Formulir ini berisi 9–10 pertanyaan tentangkemampuan perkembangan yang telah dicapai anak. Sasaran KPSP anak umur 0–72 bulan. Alat bantu pemeriksaan berupa pensil, kertas, bola sebesar bola teniskerincingan, kubus berukuran sisi 2,5 cm sebanyak 6 buah,kismis, kacang tanah, potongan biskuit kecil berukuran 0,5–1 cm.

- d. Cara menggunakan KPSP
 - c. Pada waktu pemeriksaan/skrining, anak harus dibawa.
 - d. Tentukan umur anak dengan menanyakan tanggal bulan dan tahun anak lahir. Apabila umur anak lebih 16 hari dibulatkan menjadi 1 bulan.
 - e. Contoh: bayi umur 3 bulan 16 hari, dibulatkan menjadi 4 bulan. Apabila umur bayi 3 bulan 15 hari, dibulatkan menjadi 3 bulan.
 - f. Setelah menentukan umur anak, pilih KPSP yang sesuai dengan umur anak.

(Kemenkes.RI, 2016 :40)

5. Penilaian Status Gizi

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien, penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia.

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih. Beberapa hal yang perlu dipelajari dalam penilaian status gizi adalah faktor-faktor yang memengaruhi

status gizi dan tindakan penilaian status gizi, dan cara mengukur status gizi (Winarsih, 2018 : 52).

1. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Beberapa faktor yang memengaruhi status gizi, yaitu:

a. Faktor eksternal, meliputi :

- 1) Pendapatan merupakan masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut.
- 2) Pendidikan, merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orangtua atau masyarakat untuk mewujudkan status gizi yang baik.
- 3) Pekerjaan, merupakan suatu yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan keluarganya, bagi ibu-ibu, bekerja memengaruhi kehidupan keluarganya karena merupakan kegiatan yang menyita waktu. Budaya, merupakan suatu ciri khas yang akan memengaruhi tingkah laku dan kebiasaan,

b. Faktor internal, meliputi :

- 1) Usia ; secara umum akan memengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi anak balita.

- 2) Kondisi fisik : seseorang yang sedang dalam masa penyembuhan memerlukan pangan khusus karena status gizi kesehatan mereka yang buruk.
- 3) Infeksi : adanya infeksi dan gejala demam dapat menyebabkan
- 4) menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan(Winarsih, 2018 : 52).

6. Jajanan Sehat

a. Pengertian Jajanan Sehat

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan atau restoran, dan hotel.

Menurut Moehji (2015), makanan jajanan pada umumnya mengandung tinggi karbohidrat, sehingga membuat cepat kenyang, selain itu keamanan dan kesehatan dari jajanan tersebut masih sangat diragukan. Makanan yang tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan berfungsi secara normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan terganggu, jumlah sel otak berkurang, dan terjadi ketidak sempurnaan biokimia dalam otak sehingga berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan dan fungsi kognitif anak (Anwar, 2015).

Makanan jajanan yang juga dikenal sebagai *street foods* adalah jenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggiran jalan, di stasiun, di pasar, tempat pemukiman, serta lokasi yang sejenis.

Jajanan sehat adalah jajanan yang bergizi dan tidak mengandung zat-zat berbahaya bagi tubuh.

Secara prinsip, pada umumnya makanan jajanan terbagi menjadi empat kelompok yaitu :

1. Makanan utama atau *main dish* seperti bakso, mie ayam.
2. Penganan atau *snack* seperti makanan kemasan, kue-kue.
3. Minuman seperti berbagai macam es dan minuman kemasan.
4. Buah-buahan segar seperti mangga, melon.

b. Ciri-Ciri Jajanan Sehat

Makanan jajanan sehat adalah makanan yang memiliki ciri sebagai berikut:

1. Bebas dari lalat, semut, kecoa dan binatang lain yang dapat membawa kuman penyakit.
2. Bebas dari kotoran dan debu lain.
3. Makanan yang dikukus, direbus atau digoreng menggunakan panas yang cukup artinya tidak setengah matang.
4. Disajikan dengan menggunakan alas yang bersih dan sudah dicuci lebih dahulu dengan air bersih. Kecuali makanan jajanan yang di bungkus plastik atau daun.

5. Makanan jajanan yang terbuka hendaklah dilakukan dengan menggunakan sendok, garpu atau alat lain yang bersih, jangan mengambil makanan dengan tangan.
6. Menggunakan makanan yang bersih, demikian pula lap kain yang digunakan untuk mengeringkan alat-alat itu supaya selalu bersih.

Makanan yang sehat harus memiliki ciri sebagai berikut seperti yang pernah diutarakan oleh Dra. Zulaimah, Msi., Apt selaku Kepala BPOM Semarang yaitu terbebas dari bahaya fisik, kimia dan biologis.

1. Bahaya jajanan dalam hal fisik antara lain adalah benda asing yang ada dalam makanan. Seperti halnya kuku, rambut, serangga yang mati, potongan plastik maupun yang lainnya.
2. Bahaya kimia Makanan antara lain adalah merupakan dan adanya pencemaran zat kimia seperti halnya cairan pembersih, pestisida dan lainnya yang tentunya akan membahayakan kesehatan anak atau dapat juga diakibatkan racun dari bahan makanan itu sendiri seperti halnya jamur racun, singkong racun dan lainnya.
3. Bahaya biologis maksudnya adalah dapat disebabkan mikroba patogen. Karena mikroba jenis ini akan bisa menyebabkan keracunan makanan. Bentuknya bisa berupa virus, parasit atau pun bakteri.

Sedangkan makanan jajanan yang aman merupakan makanan yang mempunyai syarat-syarat sebagai berikut:

1. Tidak menggunakan bahan kimia yang dilarang.
2. Tidak menggunakan bahan pengawet yang dilarang.
3. Tidak menggunakan bahan pengganti rasa manis atau pengganti gula.
4. Tidak menggunakan bahan pewarna yang dilarang.
5. Tidak menggunakan bumbu penyedap masakan atau vetsin yang berlebihan.
6. Tidak menggunakan air yang dimasak dengan tidak matang.
7. Tidak menggunakan bahan makanan yang sudah busuk atau yang sebenarnya tidak boleh diolah, misalnya telah tercemari oleh obat serangga atau zat kimia yang berbahaya.
8. Tidak menggunakan bahan makanan yang tidak dihalalkan oleh agama.
9. Tidak menggunakan bahan makanan atau bahan lain yang belum dikenal oleh masyarakat.

c. Manfaat Jajanan Sehat

Manfaat jajanan sehat diantaranya:

1. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal
2. Terhindar dari berbagai penyakit
3. Sehat, dapat melakukan aktivitas tanpa gangguan

d. Cara Memilih Jajanan Sehat

1. Bersih
2. Jauh dari tempat sampah, got, debu dan asap kendaraan bermotor
3. Tertutup
4. Tidak bekas dipegang-pegang orang
5. Amati komposisinya

Bacalah dengan teliti adakah kandungan bahan-bahan makanan tambahan yang berbahaya dan bisa merusak kesehatan

6. Cicipi rasanya, jika jajan rasanya sudah agak asam jajanan tersebut sudah tidak layak di konsumsi (Ed)
7. Perhatikan warna dari jajanan tersebut, jika jajanan memiliki warna yang terang atau cerah, bisa jadi jajanan tersebut menggunakan perwarna kimia bukan perwarna alam

8. Aroma makanan

Ada baiknya kita mencium aroma makanan atau jajanan yang akan kita beli, jika aromanya sudah apek atau seperti basi, maka makanan tersebut bisa dipastikan sudah terkandung bakteri didalamnya

9. Masih segar

Perhatikan kualitas makanan, apakah masih segar atau sudah berjamur yang bisa menyebabkan keracunan. Makanan yang sudah berjamur menandakan proses tidak berjalan dengan baik atau sudah kadaluarsa

10. Tidak digoreng dengan minyak goreng yang sudah keruh
11. Tidak mengandung zat pemanis, zat pengawet, zat penyedap, dan zat pewarna buatan yang berlebihan
12. Bau tidak apek atau tengik
13. Tidak dibungkus dengan kertas bekas atau koran
14. Dikemas dengan plastik atau kemasan lain yang bersih dan aman
15. Lihat tanggal kadaluwarsa
16. Cermati minuman dingin yang dimasukan es batu, karena saat ini banyak penjaja minuman yang mencampurkan es batu untuk pendingin ikan ke dalam minuman agar menjadi dingin. Es batu tersebut sangat tidak layak konsumsi karena dibuat dengan air biasa dan harganya pun jauh lebih murah.
17. Terdaftar di BPOM Jajan yang layak untuk dikonsumsi yaitu jajan yang sudah mendapat izin dagang dari BPOM

e. Dampak dari Jajanan Tidak Sehat

- a. Pemanis buatan: sakarin (kanker kandung kemih)
- b. Pewarna tekstil: Rhodamine B (pertumbuhan lambat, gelisah)
- c. Bahan pengental boraks (demam, kerusakan ginjal, diare, mual, muntah, pingsan, kematian)
- d. Penambah rasa: Monosodium Glutamat (MSG) (pusing, selera makan terganggu, mual, kematian)

- e. Bahan pengawet: formalin (sakit perut, kejang-kejang, muntah, kencing darah, tidak bisa kencing, muntah darah, hingga akhirnya menyebabkan kematian).
- f. Timah (pikiran kacau, pingsan, lemah, tidak ingin bermain, sulit bicara, mual, muntah)
- g. Makanan tidak bergizi (Gangguan berfikir makanan mengandung mikroba, basi atau beracun, sakit perut, diare)