

PENTINGNYA MEMILIH JAJANAN SEHAT DEMI KESEHATAN ANAK

Titik Nurbiyati¹; Agus Hindarto Wibowo²

¹Jurusan Manajemen Perusahaan, Fakultas D3 Ekonomi, Universitas Islam Indonesia

² Jurusan Teknik Industri, Fakultas Teknologi Industri, Universitas Islam Indonesia

ABSTRACT

Availability and food security is a basic of human right. One group of people who often have problems as a result of food poisoning are school children. Snacks holds an important role in providing energy intake and other nutrients for children of school age. Snacks at school less assured health can potentially cause poisoning, indigestion and if prolonged will lead to poor nutritional status. Additionally, unhealthy snacks can cause a child's performance in school were also disrupted. Based on Extraordinary event, the child snacks in 2004-2006, a group of elementary school students (SD) most often suffered food poisoning school children. Health education plays change the behavior of a person's health as a result of the learning experience. Therefore, there should be dissemination to provide additional knowledge to parents and children about the importance of choosing snacks. By knowing the characteristics of unhealthy snacks and the dangers of unhealthy snacks, parents can teach children the characteristics of unhealthy snacks so that children do not buy unhealthy snacks or parents can bring supplies for their children, so that the food goes into the child's body proved hygiene and health.

Keywords: Snacks, Healthy, School Children, Poisoning, Knowledge

ABSTRAK

Ketersediaan dan keamanan pangan merupakan hak dasar manusia. Salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan adalah anak sekolah. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk. Selain itu, jajanan tidak sehat dapat menyebabkan prestasi anak di sekolah juga terganggu. Berdasarkan data Kejadian Luar Biasa (KLB) pada jajanan anak sekolah tahun 2004-2006, kelompok siswa Sekolah Dasar (SD) paling sering mengalami keracunan pangan. Pendidikan kesehatan berperan mengubah perilaku kesehatan seseorang sebagai hasil pengalaman belajar. Oleh karena itu, perlu diadakan sosialisasi untuk memberikan pengetahuan tambahan kepada orang tua maupun anak-anak mengenai pentingnya memilih jajanan. Dengan mengetahui ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat dan bahaya dari makanan jajanan yang tidak sehat, diharapkan orang tua dapat mengajari anak ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat agar anak tidak membeli makanan jajanan yang tidak sehat. Atau orang tua dapat membawakan bekal buat anaknya, agar makanan yang masuk ke dalam tubuh anak terbukti kebersihan dan kesehatannya.

Kata Kunci: Makanan Jajanan, Sehat, Anak Sekolah, Keracunan, Pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Ketersediaan dan keamanan pangan merupakan hak dasar manusia. Saat ini masalah tersebut menjadi keprihatinan dunia karena ratusan juta manusia dilaporkan menderita

penyakit akibat keracunan pangan, (Hamida, 2012). Salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan adalah anak sekolah. Jajanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Berdasarkan data Kejadian Luar Biasa (KLB) pada jajanan anak sekolah tahun 2004-2006, kelompok siswa Sekolah Dasar (SD) paling sering mengalami keracunan pangan. Survey BPOM tahun 2004 yang menunjukkan bahwa 60% jajanan sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan. Survey BPOM tahun 2007 juga membuktikan bahwa 45% jajanan sekolah merupakan makanan jajanan yang berbahaya (BPOM, 2009).

Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Sutardji, 2007).

Anak sekolah belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri (Suci, 2009). Anak membeli jajan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya (Judarwanto, 2008). Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak aktivitas di luar rumah dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut (Rakhmawati, 2009). Kebiasaan jajan ini dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi), dan faktor lingkungan (Ariandani, 2011). Permasalahan kebiasaan jajan yang tidak sehat pada siswa harus ditangani agar dapat terhindar dari berbagai macam resiko penyakit (Evy, 2008). Anak usia sekolah pada umur 7-11 tahun berada pada tahap perkembangan konkret operasional yang ditandai pikiran yang logis dan terarah serta mampu berfikir dari sudut pandang orang lain membuat anak usia sekolah sangat peka menerima perubahan dan pembaharuan (Wong, 2003).

Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk (Suci, 2009). Selain itu, jajanan tidak sehat dapat menyebabkan prestasi anak di sekolah juga terganggu. Pendidikan kesehatan berperan mengubah perilaku kesehatan seseorang sebagai hasil pengalaman belajar (Herijulianti, 2002). Oleh karena itu, perlu diadakan sosialisasi untuk memberikan pengetahuan tambahan kepada orang tua maupun anak-anak mengenai pentingnya memilih jajanan.

2. METODE PELAKSANAAN

Pemberian informasi mengenai jajanan sehat di lingkungan Dusun Kregangan diawali dengan wawancara dengan ibu-ibu yang tinggal di Dusun Kregangan dan observasi lingkungan sekitar Dusun Kregangan. Untuk menyebarluaskan informasi mengenai jajanan sehat, maka dilakukan langkah-langkah seperti pada **tabel 2.1**.

Tabel 2.1. Pemberian Informasi Jajanan Sehat

Hari/Tanggal	Kegiatan Penyuluhan	Tempat	Jumlah Waktu
Selasa, 19 Agustus 2014	Penyuluhan Jajanan Sehat RT 02 RW 02	Dusun Kregangan	4,5 jam
Rabu, 20 Agustus 2014	Penyuluhan Jajanan Sehat RT 02	Dusun	4,5 jam

Hari/Tanggal	Kegiatan Penyuluhan	Tempat	Jumlah Waktu
	RW 02	Kregangan	
Jumat, 29 Agustus 2014	Penyuluhan Jajanan Sehat RT 02 dan RT 03 RW 07	Dusun Kregangan	7,5 jam
Sabtu, 30 Agustus 2014	Penyuluhan Jajanan Sehat RT 02 dan RT 03 RW 07	Dusun Kregangan	8,5 jam



Gambar 2.1. Pemberian Informasi Minuman Keras

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia untuk dapat melangsungkan kehidupan selain kebutuhan sandang dan perumahan. Makanan selain mengandung nilai gizi juga merupakan media untuk dapat berkembang biaknya mikroba atau kuman terutama makanan yang mudah membusuk yang mengandung kadar air serta nilai protein yang tinggi. Kemungkinan lain masuknya atau beradanya bahan-bahan berbahaya seperti bahan kimia, residu pestisida serta bahan lainnya antara lain debu, tanah, rambut manusia dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan manusia (Depkes RI, 2004).

Ketersediaan dan keamanan pangan merupakan hak dasar manusia. Saat ini masalah tersebut menjadi keprihatinan dunia karena ratusan juta manusia dilaporkan menderita penyakit akibat keracunan pangan, (Hamida, 2012). Salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan adalah anak sekolah. Jajanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Berdasarkan data Kejadian Luar Biasa (KLB) pada jajanan anak sekolah tahun 2004-2006, kelompok siswa Sekolah Dasar (SD) paling sering mengalami keracunan pangan. Survey BPOM tahun 2004 yang menunjukkan bahwa 60% jajanan sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan. Survey BPOM tahun 2007 juga membuktikan bahwa 45% jajanan sekolah merupakan makanan jajanan yang berbahaya (BPOM, 2009).

Menurut Irianto (2007) makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang diujakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Sutardji, 2007).

Menurut pakar-pakar kesehatan, semestinya jajanan untuk anak itu memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang. Selain juga tidak mengandung bahan pengawet, pewarna

buatan dan bahan tambahan yang tak diperlukan, misalnya; perasa instan. Masih ditambah dengan kebersihan dalam proses pengolahan dan kebersihan bahan. Ciri-ciri jajanan sehat antara lain jajanan yang tidak memiliki warna mencolok, manis-asam-gurih berlebihan, dikemas dalam kemasan plastik yang aman (bahan *polyethylene* (PE) dan polypropilene (PP) yang berwarna bening/tidak keruh) dan memiliki izin dari BPOM. Perlu juga diperhatikan komposisi kandungan bahannya. Kebersihan pengolahan bahan juga perlu diperhatikan, (Yulia, 2013).

Makanan jajanan beresiko terhadap kesehatan karena penanganannya sering tidak higienis yang memungkinkan makanan jajanan terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang tidak diizinkan (Mudjajanto, 2006). Makanan jajanan mengandung banyak resiko, debu-debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit terutama pada sistem pencernaan kita. Belum lagi bila persediaan air terbatas, maka alat-alat yang digunakan seperti sendok, garpu, gelas dan piring tidak dicuci dengan bersih. Hal ini sering membuat orang yang mengkonsumsinya dapat terserang berbagai penyakit seperti disentri, tifus ataupun penyakit perut lainnya (Irianto, K, 2007). Menurut Irianto, P (2007) terlalu sering dan menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif, antara lain:

- a. Nafsu makan menurun
- b. Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit
- c. Salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak
- d. Kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin
- e. Pemborosan
- f. Permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik sebab hanya mengandung karbohidrat. Terlalu sering makan permen dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan gigi.

Dengan mengetahui ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat dan bahaya dari makanan jajanan yang tidak sehat, diharapkan orang tua dapat mengajari anak ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat agar anak tidak membeli makanan jajanan yang tidak sehat. Atau orang tua dapat membawakan bekal buat anaknya, agar makanan yang masuk ke dalam tubuh anak terbukti kebersihan dan kesehatannya.

4. KESIMPULAN

Makanan selain mengandung nilai gizi juga merupakan media untuk dapat berkembang biaknya mikroba atau kuman. Salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan adalah anak sekolah. Jajanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut pakar-pakar kesehatan, semestinya jajanan untuk anak itu memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang. Makanan jajanan mengandung banyak resiko. Dengan mengetahui ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat dan bahaya dari makanan jajanan yang tidak sehat, diharapkan orang tua dapat mengajari anak ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat agar anak tidak membeli makanan jajanan yang tidak sehat. Atau orang tua dapat membawakan bekal buat anaknya, agar makanan yang masuk ke dalam tubuh anak terbukti kebersihan dan kesehatannya.

5. REFERENSI

- Ariandani, B. 2011. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar*. http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403_Bondika_Ariandani_aprillia_G2C007016.pdf
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). 2009. *Sistem Keamanan Pangan Terpadu Jajanan Anak Sekolah*. <http://bpom.go.id>
- Depkes RI. 2004. *Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman (HSMM)*. Jakarta: Buku Pedoman Akademi Penilik Kesehatan
- Evy. 2008. *Keamanan Pangan di Sekolah Rendah*. <http://www.penapendidikan.com/keamanan-pangan-di-sekolah-rendah/>
- Hamida, Khairuna., Zulaekah, Siti., Mutalazimah. 2012. *Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1): 67-73 ISSN 1858-1196
- Herijulianti E. 2002. *Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: EGC
- Irianto, K. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya
- Judarwanto, W. 2008. *Perilaku Makan Anak Sekolah*. <http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah.pdf>
- Mudjajanto, E S. 2006. *Keamanan Makanan Jajanan Tradisional*. Jakarta: Kompas
- Rakhmawati, L. 2009. *Kontribusi Makanan di Sekolah dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bogor*. <http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/12270/I09Ira.pdf?sequence=2>
- Suci, Euinike Sri Tyas. 2009. *Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta*. *Psikobuana*, Jakarta, Vol. 1, No. 1, 29-38
- Sutardji., M. Azinar. 2007. *Tingkat Konsumsi Energi dan Konsumsi Protein serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Asuh Usia 10-18 Tahun (Studi pada Penyelenggaraan Makanan di Panti Asuhan Pamardi Putra Kabupaten Demak)*. *Jurnal Kemas*, 2(2):168-173
- Wong, D.L. 2003. *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Yulia, Renny. 2013. *Jajanan Sehat Itu*. http://www.kompasiana.com/rennyyulia/jajanan-sehat-itu_55283d74f17e614d2e8b45d9