

Identifikasi Kecendrungan Pemilihan Jajanan di Sekolah Pada Siswa SDN 2 Kota Mataram

Siti Aisyah^{1*}, Irni Dwiastiti Irianto¹, & Eva Zulfa¹

¹Jurusan Ilmu Keperawatan, Universitas Nahdlatul Wathan, Mataram, Indonesia

*Email : mutiaraaisyah01@gmail.com

Abstrak: Makanan jajanan biasanya didominasi dengan kandungan karbohidrat yang tinggi dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Salah satu jenis makanan jajanan, berupa snack ringan seringkali ditambahkan BTM (Bahan Tambahan Makanan) dengan tujuan untuk memperbaiki aroma, tekstur, rasa, penampakan, serta umur simpan makanan (Ary Istiani dan Ruslianti, 2013).

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi kecendrungan pemilihan jajanan anak sekolah di SDN 2 Mataram. Penelitian ini menggunakan teknik survey deskriptif yaitu mengidentifikasi kecendrungan pemilihan jajanan anak sekolah dasar di SDN 2 Mataram, jumlah sampel adalah 39 siswa. Alat pengumpulan data yang di gunakan adalah kuesioner.

Hasil penelitian didapatkan 64% siswa cenderung mengkonsumsi jajanan siap saji kemasan dan 74,4 % siswa cenderung mengkonsumsi air putih selama disekolah.

Kesimpulan: siswa sekolah dasar lebih cenderung memilih jajanan kemasan siap saji dan memilih air putih untuk dikonsumsi selama disekolah.

Diharapkan: perlu keterlibatan sekolah, tenaga kesehatan, orang tua dalam memberikan pemahaman tentang jajanan sehat serta penerapan aturan jajanan yang boleh dijual di sekitar sekolah.

Kata Kunci: Pemilihan Jajanan, Siswa, Sekolah Dasar

1. Pendahuluan

Umunya anak sekolah dasar berusia 6-12 tahun (Damayanti, Lutfiya, & Nilamsari, 2019). Pada Fase ini anak usia sekolah membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya, pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak, nutrisi memiliki peran yang sangat penting (Jadgal, Sayedrajabizadeh, Sadeghi, & Moghaddam, 2020).

Dalam proses belajar mengajar disekolah anak tidak terlepas dari jajanan, baik karena kebiasaan jajanan atau karena anak tidak membawa bekal dari rumah, Makanan jajanan menurut FAO (Food Agriculture Organization) 2006 mendefinisikan jajanan atau street food adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di alanan dan ditempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Warlenda, 2018). Makanan jajanan biasanya didominasi dengan kandungan karbohidrat yang tinggi dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Salah satu jenis makanan jajanan, berupa snack ringan yang seringkali ditambahkan BTM (Bahan Tambahan Makanan) dengan tujuan untuk memperbaiki aroma, tekstur, rasa, penampakan, serta umur simpan makanan (Ary Istiani dan Ruslianti, 2013). Kebanyakan snack yang dikonsumsi mengandung garam dan kalori yang tinggi. Snack kurang baik bagi kesehatan dan tidak mencukupi zat gizi yang dibutuhkan anak, kelebihan kalori yang terkandung dalam makanan jajanan bisa mengakibatkan anak obesitas, selain itu anak juga menjadi malas makan dirumah berakibat anak kurus dan mengalami masalah gizi.

Anak yang menderita gizi kurang tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga dapat menurunkan kecerdasan anak. Demikian juga pada anak

yang menderita gizi lebih yaitu kegemukan dan obesitas dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung koroner, hipertensi, osteoporosis dan kanker di masa akan datang. Pada anak yang menderita Anemia Defisiensi Zat Besi dapat menyebabkan rendahnya kemampuan belajar dan produktivitas kerja serta menurunnya antibodi sehingga mudah terserang penyakit infeksi. Anak dengan anemia memiliki indeks perkembangan psikomotor dan prestasi yang lebih rendah daripada anak yang normal (Mendikbud RI, 2019). Masalah gizi pada anak usia sekolah yang umum ditemukan antara lain adalah pendek, kurus, kegemukan, obesitas, dan anemia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) 2018, menjabarkan prevalensi anemia untuk usia 5-14 tahun sebesar 26,8 persen; • Prevalensi pendek sebesar 23,6 persen; • Prevalensi gemuk sebesar 10,8 persen dan obesitas (sangat gemuk) sebesar 9,2 persen; • Prevalensi kurus sebesar 9,2 persen (Mendikbud RI, 2019).

Kandungan makanan dengan gizi yang seimbang dibutuhkan untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitas anak. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang, dengan mengkonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar

yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah survey (NotoAtmodjo, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar SDN 2 Mataram berjumlah

39 orang siswa, instrument pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup tentang jenis makanan dan minuman yang paling sering dikonsumsi selama disekolah.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pemilihan makanan jajanan pada siswa SDN 2 Mataram di kota Mataram

No.	Jenis Makanan	Jumlah	%
1.	Jajanan siap saji kemasan	25	64,1
2.	Makanan siap saji non kemasan	7	17,9
3.	Jajan dari rumah	6	15,4
4.	Tidak Jajan	1	2,6
	Total	39	100

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 39 siswa, terbanyak 64% siswa cenderung mengkonsumsi jajanan siap saji kemasan dan 2,6 % siswa tidak jajan di sekolah. Pemilihan minuman pada siswa SDN 2 Mataram di kota Mataram

No.	Jenis Minuman	Jumlah	%
1.	Minuman siap saji/es	10	25,6
2.	Air putih	29	74,4
	Total	39	100

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 39 siswa, terbanyak 74,4 % siswa cenderung mengkonsumsi air putih dan 25,6 % siswa cenderung mengkonsumsi minuman siap saji/es.

Pembahasan

Di Indonesia waktu belajar anak sekolah dasar dimulai rata-rata jam 7.15 -12.00, dimana waktu tersebut memasuki waktu makan siang, ada sekolah yang menyediakan makan siang dan snack diwaktu istirahat, namun ada juga sekolah yang menyediakan hanya makan siang saja, sehingga anak akan membawa bekal sendiri atau membeli makanan untuk camilan diwaktu istirahat, namun ada juga sekolah yang tidak menyediakan keduanya, sehingga anak harus menyiapkan camilan dan makan siangnya dengan membawa dari rumah atau membeli dikantin sekolah atau pedagang disekitaran lingkungan sekolah.

Permasalahan awalnya, kecenderungan anak lebih memilih mengkonsumsi makanan siap saji kemasan yang mencapai 64,1 % pada siswa adalah karena kebiasaan siswa membawa uang saku dan adanya pedagang dilingkungan sekolah, tidak membawa bekal dari rumah, kurangnya pengawasan orang tua terhadap makanan yang dikonsumsi oleh anak, selain itu kurangnya peran guru dalam memberikan informasi tentang makanan sehat, serta belum adanya aturan yang diterapkan tentang pengawasan pedagang yang menjual makanan dilingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan Hasil penelitian, bahwa Sebagian besar 76,47 % anak SDN

Kertajaya Surabaya sering mengkonsumsi makanan cepat saji, (Widodo, 2015).

Jenis jajanan yang sering dikonsumsi anak selain makanan siap saji kemasan adalah gorengan, pangsit, sosis, bakso cilok dan beberapa jajanan tradisional lainnya, jumlah anak yang cenderung mengkonsumsi makanan non kemasan mencapai 17,9 %. Sama halnya dengan makan siap saji kemasan, anak membeli makanan karena membawa uang saku dan tidak membawa bekal dari rumah. Hasil penelitian Hairil Akbar (2021), menunjukkan 40,8 % sikap orang tua dalam kategori kurang baik dalam memilih jajanan yang dikonsumsi oleh anak di sekolah. Peran orang tua sangat penting dalam memilihkan jajanan untuk anak, karena itulah salah satu penyebab anak kurang memperhatikan jajanan yang dikonsumsi di sekolah.

Selain itu terdapat juga anak yang membawa bekal dari rumah sebanyak 15,4 %, anak yang membawa bekal dari rumah biasanya tidak membawa uang saku atau membawa uang saku lebih sedikit dan cenderung lebih banyak untuk ditabung.

Pada makanan jajanan kemasan, biasanya didominasi dengan kandungan karbohidrat yang tinggi dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Salah satu jenis makanan jajanan, berupa snack ringan yang seringkali ditambahkan BTM (Bahan Tambahan Makanan) dengan tujuan untuk memperbaiki aroma, tekstur, rasa, penampakan, serta umur simpan makanan (Ary Istiani dan Ruslianti, 2013). Jika dikonsumsi anak dalam waktu lama berakibat, gizi lebih yaitu kegemukan dan obesitas. Penyakit obesitas pada anak dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, osteoporosis dan kanker di masa akan datang. Kurangnya kandungan zat besi pada anak menyebabkan Anemia. Defisiensi Zat Besi dapat menyebabkan rendahnya kemampuan belajar dan produktivitas kerja serta menurunnya antibodi sehingga mudah terserang penyakit infeksi.

Selain jajanan, minuman juga diperlukan untuk memenuhi kebutuhan cairan anak selama diekolah, pada penelitian ini didapatkan 74,4 % anak cenderung mengkonsumsi air putih selama disekolah, hal ini sangat baik bagi anak guna mencegah gejala dehidrasi akibat kurang asupan cairan. Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan untuk masyarakat Indonesia yaitu 1.900 ml untuk anak-anak usia 7 sampai 9 tahun, dan 1.800 ml untuk anak-anak dari 10 sampai 12 tahun. Sedangkan rekomendasi AI dari US Institute of Medicine (IOM) untuk air adalah 1.700 ml / hari untuk anak-anak dalam kelompok usia 4-8 tahun dan 2.100 ml / hari untuk anak perempuan dan 2.400 ml / d untuk anak-anak. pada kelompok usia 9-13 tahun (Kemenkes, 2013). Pada penelitian yang dilakukan di Surabaya dengan siswa kelas IV terdapat hubungan antara fluida dan konsentrasi (Ratna dan Triska, 2017). Belum banyak kebiasaan belajar dan konsumsi cairan di kalangan anak sekolah, sehingga tidak banyak majalah yang bisa dipelajari. Dehidrasi ringan, yaitu kehilangan 1 sampai 2 persen cairan tubuh, dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif, sekaligus menurunkan kapasitas fisik (Jequier & Constant, dalam Briawan, et al, 2011)

Selain itu terdapat 25,6 % anak cenderung memilih mengkonsumsi minuman siap saji kemasan, dan berbagai jenis es yang dijual di sekitar sekolah. Pada

minuman serbuk atau es kemasan terdapat salah satu jenis bahan tambahan makanan yaitu pemanis buatan. Pemanis buatan sering digunakan oleh produsen dalam pembuatan minuman serbuk. Pemanis buatan adalah bahan tambahan makanan yang dapat menyebabkan rasa manis pada makanan yang tidak atau hampir tidak mempunyai nilai gizi. Riset yang dilakukan oleh BPOM pada bulan November sampai Desember 2019 menunjukkan konsumsi siklamat pada anak SD sudah mencapai 24% dari ADI (Acceptable Daily Intake) atau Konsumsi Harian yang masih Aman. Efek pemanis buatan pada manusia tidak muncul seketika. Pemanis buatan akan terus berakumulasi dan akan dipanen setelah anak beranjak dewasa, karena itu dapat dikatakan *silent disease*. Pada anak yang kecenderungan mengkonsumsi pemanis buatan dapat terancam menderita penyakit *degeneratif* dimasa mendatang, karena itu perlu diperhatikan makanan dan minuman yang sering dikonsumsi oleh anak, terutama saat mereka disekolah.

Hasil penelitian Rafsanjani dkk. (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan cepat saji (minuman dingin) dengan kejadian tonsillitis pada anak umur 6-12 tahun. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa Sebagian besar (41,18%) anak SDN Kertajaya Surabaya sering mengkonsumsi minuman cepat saji (Kurnia Wicaksono Widodo, 2015). Banyaknya gangguan kesehatan yang bisa ditimbulkan oleh makanan dan minuman yang mengandung karbohidrat tinggi pada makanan jajanan dan minuman siap saji, maka diperlukan peran penting dari orang tua, pihak sekolah, tenaga kesehatan untuk sama memberikan informasi, pengawasan dan menerapkan aturan terkait dengan jajanan sehat di sekolah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah dasar cenderung memilih jajanan kemasan siap saji di sekolah dan cenderung memilih air putih untuk minum.

Daftar Pustaka

- Ambartana I.W & Yuni Gumala.N. Sosialisasi Bahaya Minuman Serbuk Bagi Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Provinsi Bali. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JPMS/article/view/JPM S2307/485>
- BPOM 2019. Produk Pangan Anak Masih Aman Dikonsumsi. www.rsd.bondowoso.or.id. (28 Agustus 2019 <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JPMS/article/view/JPM S2307/485>)
- Damayanti, R., Lutfiya, I., & Nilamsari, N. (2019). The Efforts To Increase Knowledge About Balances Nutrition At Elementary School. *Journal of Community Service and Engagements* 01, 28–33. <https://doi.org/10.20473/dc.v1i1.2019.28-33>

- Hairil Akbar, Dkk. 2021. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Orang Tua dalam Memilih Jajanan Sehat pada Siswa di DN 1 Upai Kecamatan Kotamobagu Utara. <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/1514/1295>
- Istiany, Ari dan Rusilanti. 2013. Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jadgal, M. S., Sayedrajabizadeh, S., Sadeghi, S., & Moghaddam, T. N. (2020). Effectiveness of nutrition education for elementary school children based on theory of planned behavior. *Current Research in Nutrition and Food Science*, 8(1), 308–317. <https://doi.org/10.12944/CRNFSJ.8.1.29>
- Kemenkes RI. 2013. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia. Jakarta
- Kurnia Wicaksono Widodo, 2015. Minuman Ringan Menyebabkan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/KEP/article/view/450
- Mendikbud RI, 2019. Gizi dan kesehatan anak usia sekolah dasar. Penerbit; *Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)* menteri pendidikan dan kebudayaan republic Indonesia; Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. PT Rineka Cipta; Jakarta
- Rafsanjani, T.M.dkk. 2022. Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Jajanan Cepat Saji terhadap kejadian Tonsilitis pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh. <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/3104/2508>
- Ratna dan Triska., 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. 12 (2): 123-128
- Warlenda, S.V., 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktek Pemilihan Makanan Jajanan di Sekolah Dasar Negeri 29 Pekanbaru tangkerang Selatan Bukit Raya Tahun 2017. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, Vol. 8 No. 2, Halaman 95-100