

## Kontradiksi Kebiasaan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Dasar

**Syafiq Ariza Amourisva**  
Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

### Abstrak

Aktivitas jajan di sekolah telah menjadi kebiasaan anak-anak pada usia sekolah dasar. Kebiasaan jajan tidak sehat di sekitar sekolah masih sering ditemukan sehingga kebiasaan jajan menjadi fokus masalah kesehatan yang baru. Konsumsi jajanan yang kurang baik dapat menimbulkan berbagai penyakit sesuai dengan resiko penyakit yang dapat ditimbulkan dari kandungannya. Penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) ilegal pada jajanan seperti borax, formalin, rhodamin B, dan methanol yellow selain sangat berbahaya, masih sering digunakan sebagai bahan penyedap/pengawet makanan. Bahan-bahan ini bersifat karsinogenik dan dapat terakumulasi pada tubuh manusia, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan penyakit-penyakit seperti kanker dan tumor pada tubuh manusia. Kebiasaan anak untuk jajan memang sulit dihindari, namun kebiasaan tersebut bisa dikurangi dengan pengawasan makanan tambahan di sekolah, pengaruh teman sebaya yang positif, kebiasaan sarapan sebelum aktivitas sekolah dan asupan nutrisi alami seperti sayur dan buah-buahan.

**Kata kunci:** anak-anak, jajanan, kebiasaan makan, usia sekolah dasar

## The Contradiction of Snacking Habit of Children On the Elementary Age

### Abstract

The snacking activity of children on the elementary stage has become a habit. This habit in which the children indulge in the activity of consuming the snacks often sold in the school area is getting more frequent, and can be considered a new focus of the health problems. The consumption of unhealthy snack may cause many health problems depending to its ingredients. The addition of illegal Food Additives Ingredients in snacks such as borax, formalin, rhodamin B, and methanol yellow aside from its dangerous effects, is often mistakenly used as sweetener/preservatives in food products. This substance shows carcinogenic activity and could accumulate in the body, which in a long term may cause diseases such as cancers and tumors in the human body. The snacking habit is hard to be avoided, but it could be reduced with a careful observance of the supplementary food available in school, the positive effect of peer group classmate, the positive habit of having a breakfast before the curricular activities and supplementation of natural based nutrition such as vegetables and fruits.

**Keywords:** children, eating habit, school age, snack

Korespondensi : Syafiq Ariza Amourisva, alamat Jl. Darussalam No. 15, Langkapura, Bandar Lampung, no HP 081212122050 e-mail syafiq.ariz@gmail.com

### Pendahuluan

Anak-anak usia sekolah dasar umumnya setiap hari menghabiskan seperempat waktunya di sekolah, durasi waktu yang dihabiskan ini kemudian akan berpengaruh pada pola makan anak. Anak-anak dalam usia ini mengikuti banyak aktivitas sehingga sering melupakan waktu makan. Kebiasaan anak sekolah untuk mengkonsumsi jajanan di sekolah yang belum diketahui kandungan gizi dan kebersihannya dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan dapat menimbulkan suatu masalah kesehatan.<sup>1</sup>

Selama ini masih banyak jajanan sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dan berpotensi menyebabkan keracunan. Hasil monitoring Badan Pengawasan Obat dan Makanan (POM) menyebutkan bahwa angka keracunan pangan di tingkat SD di Indonesia hingga pada tahun 2012 terus meningkat

hingga mencapai angka 78%. Hal ini disebabkan banyaknya makanan yang mengandung bahan kimia berbahaya di pasaran dan kantin-kantin yang dijajakan secara bebas di lingkungan sekolah.<sup>2</sup> Untuk menangani masalah tersebut perlu dilakukan pengawasan dan pemilihan terhadap jajanan di sekolah.<sup>3</sup>

### Isi

Makanan dan jajanan sekolah merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari masyarakat, khususnya orangtua, pendidik, dan pengelola sekolah, karena makanan dan jajanan sekolah sangat berisiko terhadap pencemaran biologis atau kimiawi yang dapat mengganggu kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun panjang pada anak sekolah.<sup>4</sup> Kebiasaan jajan yang

sudah menyebar di kalangan anak sekolah tidak perlu dihilangkan, karena makanan jajanan merupakan wahana yang baik untuk menambah asupan zat gizi. Baik orangtua maupun pihak sekolah cukup mengawasi dan memberitahu jenis makanan jajanan yang baik dikonsumsi. Makanan jajanan kaki lima dapat memberikan asupan energi kalori bagi anak sekolah sebesar 36%, protein 29% dan zat besi 52%. Karena itu, peran jajanan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan dan prestasi belajar anak sekolah menjadi kontradiksi dalam penilaian kebiasaan jajan anak usia sekolah dasar dasar. Namun demikian, keamanan jajanan tersebut baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih dipertanyakan.<sup>5</sup>

Badan (POM) menyebutkan bahwa angka keracunan pangan di tingkat SD di Indonesia hingga pada tahun 2012 terus meningkat hingga mencapai angka 78%.<sup>2</sup> Penelitian Badan POM di Jakarta menyebutkan bahwa dari 800 pedagang yang berjualan di 12 sekolah, 340 menjual jajanan yang mengandung zat kimia berbahaya. Survei lain yang dilakukan oleh Badan POM pada tahun 2004 melibatkan ratusan sekolah dasar di seluruh Indonesia dan menampung sekitar 550 jenis makanan yang diambil sebagai sampel pengujian. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa 60% jajanan anak sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan pangan. Disebutkan bahwa 56% sampel mengandung rhodamin B dan 33% mengandung boraks.<sup>4</sup>

Pada penelitian yang dilakukan di Bogor ditemukan kontaminasi bakteri *Salmonella Paratyphi A* pada 25%-50% sampel minuman yang dijual oleh pedagang kaki lima. Penelitian lain yang dilakukan suatu lembaga studi di daerah Jakarta Timur mengungkapkan bahwa jenis jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak-anak sekolah antara lain lontong, otak-otak, tahu goreng, mie bakso dengan saus, ketan uli, es sirup, dan cilok, menunjukkan kandungan berbahaya seperti borax, formalin, dan rhodamin B. Borax, adalah bahan kimia yang mengandung logam berat Boron, yang digunakan sebagai bahan tambahan yang dapat memberikan tekstur kenyal pada makanan, sedangkan formalin adalah bahan pengawet kimiawi yang bersifat toksik yang digunakan sebagai pengawet makanan. Rhodamin B, bahan pewarna yang memberikan

warna merah terang pada bahan makanan/minuman, adalah bahan pewarna yang digunakan dalam industri tekstil, dan methanol yellow yang memberikan warna kuning pada bahan pangan juga digunakan untuk memberikan warna yang sama dalam industri tekstil. *Joint Expert Committee on Food Additives* (JECFA) dari WHO yang mengatur dan mengevaluasi standar penggunaan BTP melarang penggunaan bahan-bahan kimia tersebut untuk ditambahkan pada produk pangan. Peraturan ini juga dituangkan oleh Badan POM dan Departemen Kesehatan RI melalui Peraturan Menteri Kesehatan No.722/Menkes/Per/IX/1998.<sup>5</sup>

Survei yang dilakukan pada pedagang kaki lima menunjukkan bahwa mereka yang berprofesi sebagai penjual sekaligus pembuat produk pangan yang mereka jajakan, tidak mengetahui efek negatif maupun larangan penggunaan bahan-bahan berbahaya yang ditambahkan dalam dagangannya. Pada bahan baku jajanan yang dijual oleh para pedagang kaki lima, BTP ilegal menjadi sumber utama bahan tambahan pangan karena harganya yang relatif murah, dapat memberikan penampilan makanan yang menarik (misalnya warnanya sangat cerah sehingga menarik perhatian anak-anak) dan mudah didapat. Selain itu, makanan yang dijajakan oleh PKL umumnya tidak dipersiapkan dengan baik dan higienis. Kebanyakan PKL memiliki pengetahuan yang rendah tentang penanganan pangan yang aman, dan hanya sedikit yang memiliki akses terhadap air bersih serta fasilitas cuci dan buang sampah yang baik. Timbulnya penyakit akibat makanan pada jajanan kaki lima dapat berasal dari kontaminasi bahan baku, penyajian makanan yang tidak higienis, pembuatan makanan dengan peralatan yang kurang bersih, serta wadah dan cara penyimpanan yang tidak tepat.<sup>5</sup>

Penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) ilegal pada jajanan seperti borax, formalin, rhodamin B, dan methanol yellow sangat berbahaya. Bahan-bahan ini dapat terakumulasi pada tubuh manusia dan bersifat karsinogenik, dimana dalam jangka panjang dapat menginduksi timbulnya penyakit-penyakit seperti seperti kanker dan tumor pada organ tubuh manusia. Efek akibat konsumsi beragam makanan dengan bahan tambahan yang bersifat toksik yang kemudian saling berinteraksi di tubuh (reaksi simpang

makanan), ternyata dapat menyebabkan penurunan fungsi otak yang menimbulkan berbagai gangguan antara lain gangguan perilaku pada anak sekolah. Gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, hiperaktivitas dan dapat memperberat gejala pada penderita autis. Pengaruh jangka pendek penggunaan BTP ini menimbulkan gelaja-gejala gangguan kesehatan umum seperti pusing, mual, muntah, diare atau bahkan kesulitan buang air besar.<sup>5,6,7,8,9,10</sup>

Makanan yang disukai anak-anak pada usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh bentuk dan rasa makanan tersebut. Anak-anak pada usia ini cenderung lebih memilih jajanan yang berukuran besar, warna yang lebih terang/menarik dan rasa yang lebih kuat (manis, pedas, asin). Namun, perilaku pemilihan jajanan tersebut juga dipengaruhi oleh seberapa sering jajanan tersebut dikonsumsi. Semakin sering jajanan itu dikonsumsi, anak-anak akan semakin bosan dan mulai memilih jajanan yang lain.<sup>6</sup>

Selain dari bentuk, warna, rasa dan lama konsumsi jajanan, teman sebaya juga mempengaruhi jajanan yang disukai anak-anak. Anak usia sekolah dasar yang bermain dengan teman-teman dekatnya atau berada dalam lingkungan teman sebaya, biasanya akan meniru perilaku/pilihan konsumsi dari lingkungan dimana ia berada. Anak yang tidak diberi uang jajan oleh orang tuanya, bisa saja tetap mengkonsumsi jajanan dari pemberian temannya. Pengaruh yang diberikan oleh teman-teman kelompok sebaya akan mempengaruhi perilaku anak sehari-hari, termasuk perilaku jajan di sekolah.<sup>1</sup>

Perilaku jajan anak di sekolah sangat khas dan berbeda sehingga perlu perhatian khusus, terutama bila kebiasaan makan tersebut kurang baik sebab dapat mengakibatkan penurunan status gizi. Banyak kebiasaan makan yang tidak baik disebabkan karena pengaruh perilaku jajan, seperti tidak mau makan pada saat makan pagi atau sarapan, Gemar makanan cepat saji, baik yang langsung dibeli ataupun yang dibawa dari rumah, makanan ini mengandung zat gizi yang tinggi energi, lemak, dan protein, tetapi kurang serat. Gemar makan *snack* yang cenderung tinggi lemak dan gula. Gemar mengonsumsi minuman ringan (*soft drink*) dibandingkan minuman bergizi seperti susu, soft drink

rendah nilai gizinya, apalagi kalau digunakan sebagai pengganti minuman susu yang merupakan sumber kalsium yang sangat dibutuhkan pada usia sekolah.<sup>11</sup>

Untuk mengurangi paparan negatif dari makanan jajanan pada anak usia sekolah, perlu dilakukan usaha edukasi dan promosi kesehatan pangan baik kepada pihak sekolah, guru, orang tua, murid, serta pedagang. Sekolah dan pemerintah perlu menggiatkan kembali Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Materi komunikasi tentang keamanan pangan oleh Badan POM dan Departemen Kesehatan dapat digunakan sebagai alat bantu penyuluhan keamanan pangan di berbagai tingkatan instansi pendidikan terutama sekolah dasar. Perlu diupayakan pemberian makanan ringan atau makan siang yang sehat dan higienis di lingkungan sekolah. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mencegah anak agar tidak sembarang jajan. Koordinasi oleh pihak sekolah, persatuan orang tua murid dibawah konsultasi dokter sekolah atau Pusat Kesehatan Masyarakat setempat, dapat menjadi pengawas penyajian makanan ringan yang bisa diatur porsi dan nilai gizinya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Upaya ini tentunya akan lebih murah dan efisien dibanding membiarkan anak jajan diluar sekolah, dimana jajanan yang tersedia belum memiliki jaminan gizi dan kebersihan yang memenuhi standar.<sup>2,3,4,5,7</sup>

Dengan menyelenggarakan kegiatan makanan tambahan tersebut, diharapkan kekhawatiran orang tua terhadap kondisi kesehatan anak dapat dihilangkan. Orang tua juga dapat menyiapkan sendiri bekal makanan yang baik untuk anaknya yang bersekolah. Dalam kegiatan ini bisa juga dikenalkan berbagai jenis bahan makanan, serta manfaat dan resiko yang dikandungnya. Kegiatan ini diharapkan dapat ditiru oleh teman-teman anak tersebut, sehingga kegiatan ini juga akan ditiru oleh orang tua lain. Dengan demikan, selain membantu anak agar mampu mengenali manfaat dan resiko aneka bahan pangan, anak juga secara mandiri dapat menghindari kebiasaan mengkonsumsi jajanan tidak sehat yang dapat menimbulkan penyakit.<sup>1,5</sup> Selain pemberian bekal makanan sebagai makanan utama, pemberian aneka buah-buahan dan sayuran sebagai makanan pelengkap/tambahan juga dapat mengurangi kebiasaan anak untuk jajan.<sup>8,9,10</sup>

## **Ringkasan**

Makanan jajanan dapat memenuhi kebutuhan energi anak dalam kegiatan di sekolah, namun hingga saat ini, kebanyakan jajanan anak usia sekolah dasar di lingkungan sekolah terbukti kurang sehat dan tidak aman untuk dikonsumsi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti kebersihan, tingkat pengetahuan penjual jajanan dan kandungan yang terdapat dalam jajanan itu sendiri. Kebiasaan anak sekolah untuk mengkonsumsi jajanan di sekolah sulit untuk dihindari. Namun, kebiasaan tersebut bisa dikurangi dengan penyelenggaraan makanan tambahan di sekolah, teman sebaya yang baik, kebiasaan sarapan dan pemberian aneka sayuran dan buah-buahan yang beragam.

## **Simpulan**

Makanan jajanan menjadi kontradiksi karena makanan jajanan dapat memenuhi kebutuhan energi, namun makanan jajanan juga banyak yang tidak memiliki jaminan gizi dan kebersihan yang baik.

## **Daftar Pustaka**

1. Perdana NWNL, Ayuningih NN, Widiastuti I. Pengaruh Peer Group Tutorial Terhadap Perilaku Jajan Sehat Siswa Kelas 3 di SD Islam Hidayatullah Denpasar Selatan. *Coping Ners.* 2014; 2(3):1-5.
2. Sudarmawan. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Jajanan dengan Perilaku Anak Memilih Jajanan di SDN Sambikerep II/480 Surabaya [Skripsi]. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya; 2013.
3. Safriana. Perilaku Memilih Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2012 [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2012.
4. Suci EST. Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta. *Psikobuana.* 2009; 1(1):29-38.
5. Judarwanto W. Perilaku Makan Anak Sekolah [internet]. Jakarta: Departemen Kesehatan; 2012 [disitus tanggal 6 Maret 2015]. Terdapat dalam: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/05/perilaku-makan-anak-sekolah.pdf>
6. Liem DG, Zandstra LH. Children's liking and wanting of snack products: Influence of shape and flavour. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2009; 6(38):1-10.
7. Kenney EL, Austin SB, Cradock AL, Giles CM, Lee RM, Davison KK, et al. Identifying Sources of Children's Consumption of Junk Food in Boston After-School Programs, April–May 2011. *Prev Chronic Dis.* 2014; 11(E205):1-9.
8. Lazzeri G, Pammolli A, Azzolini E, Simi R, Meoni V, de Wet DR, et al. Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: a cross-sectional study. *Nutr J.* 2013; 12(123):1-10.
9. Amini M, Piraghaj MD, Abtahi M, Abdollahi M, Houshiarrad A, Kimiagar M. Nutritional Assessment for Primary School Children in Tehran: An Evaluation of Dietary Pattern with Emphasis on Snacks and Meals Consumption. *Int J Prev Med.* 2014; 5(5):611–616.
10. Roe LS, Meengs JS, Birch LL, Rolls BJ. Serving a variety of vegetables and fruit as a snack increased intake in preschool children. *Am J Clin Nutr.* 2013; 98(3):693–699.
11. Bintaria DS. Pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah dan poster terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan murid di sd kelurahan pincuran kerambil kecamatan sibolga sambas kota sibolga [skripsi]. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2011.