

CARA MEMILIH MAKANAN JAJANAN SEHAT DAN EFEK NEGATIF YANG DITIMBULKAN APABILA MENGKONSUMSI MAKANAN JAJANAN YANG TIDAK SEHAT BAGI ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR

Sofia Rahmi

Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah
rahmisofia10@gmail.com

Abstrak

Makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang dijajakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya. Makanan jajanan dikenal dengan istilah "street food" atau dalam bahasa Indonesia bermakna jenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggir jalan, di stasiun, di pasar, di sekolah, tempat pemukiman serta tempat yang sejenisnya. Jajanan anak sekolah sedang mendapat sorotan khusus, karena selain banyak dikonsumsi anak sekolah yang merupakan generasi muda juga banyak bahaya yang mengancam dari konsumsi makanan jajanan. Keamanan makanan jajanan sekolah perlu lebih diperhatikan karena berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Makanan yang sering menjadi sumber keracunan adalah makanan ringan dan jajanan, karena biasanya makanan ini merupakan hasil produksi industri makanan rumahan yang kurang dapat menjamin kualitas produk olahannya. Makanan jajanan sering kali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang. Anak-anak yang banyak mengonsumsi makanan jajanan perutnya akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang. Dampak positif dari makanan jajanan itu sendiri dapat menggantikan energi yang hilang saat beraktifitas di sekolah, adapun dampak negatif dari makanan jajanan yaitu timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin. Pengetahuan gizi juga sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, khususnya dalam memilih makanan jajanan yang tepat, bergizi, seimbang dan memberikan dasar bagi perilaku gizi yang baik dan benar yang menyangkut kebiasaan makan seorang anak.

Kata Kunci : Makanan jajanan, Street food, Gizi, Anak Sekolah, Keracunan.

Abstract

Snack foods are foods that are found on the street that are sold in various shapes, colors, flavors and sizes so as to attract the interest and attention of people to buy it. Snack foods known as "street food" or in Indonesian means the type of food sold in pavement, roadside, station, market, school, residential area and similar place. Snacks of school children are getting special spotlight, because in addition to consumed many school children who are the younger generation are also many dangers that threaten the consumption of snack foods. School snack food security needs to be considered because it plays an important role in the growth and development of school children. Foods that are often the source of poisoning are snack foods and snacks, because this food is usually the result of the production of home-based food industry that can't guarantee the quality of its processed products. Food snacks often contain more carbohydrate and contain only a few proteins, vitamins, or minerals. Due to the incompleteness of nutrition in snack foods, hence food snacks can't replace breakfast or lunch. Children who consume lots of food stomach snacks will feel full because of the dense calories that enter the body. While nutrients such as proteins, vitamins, and minerals are still very less. The positive impact of snack food itself can replace the energy lost when the activity in school, while the negative impact of food snacks that the incidence of diarrhea and poisoning due to lack of hygiene guaranteed. Nutrition knowledge also greatly influences attitudes and behaviors in choosing foods, especially in choosing the right, nutritious,

balanced food snacks and provides the basis for good and proper nutritional behavior concerning a child's eating habits.

Keywords: *Food snack, Street food, Nutrition, School Children, Poisoning.*

1. PENDAHULUAN

Pengertian makanan menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012) merupakan bahan makanan selain obat yang mengandung zat gizi dan atau unsur atau ikatan senyawa kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh. Dimana zat gizi tersebut apabila dimasukkan ke dalam tubuh akan berguna bagi tubuh. Sedangkan menurut Depkes RI (2001) makanan mempunyai pengertian sebagai segala sesuatu yang dikonsumsi melalui mulut untuk kebutuhan tubuh agar tubuh sehat.

Pengertian jajanan menurut Puspitasari (2013) merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalan dan di tempat-tempat keramaian umum yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan lebih lanjut atau persiapan lebih lanjut. Irianto (2007) mengungkapkan bahwa makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang dijajakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya.

Secara umum, makanan jajanan dikenal dengan istilah "*street food*" atau dalam bahasa Indonesia bermakna jenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggiran jalan, di stasiun, dipasar, di sekolah, tempat pemukiman serta tempat yang sejenisnya.

Mudjajanto (2005) membagi makanan jananan ke dalam empat kelompok yaitu pertama makanan utama atau "*main dish*" contohnya nasi rames,

nasirawon, nasi pecel, dan sebagainya; kedua panganan atau snack contohnya kue-kue, onde-onde, pisang goreng, dan sebagainya; ketiga golongan minuman contohnya es 261lasti, es buah, teh, kopi, dawet, dan sebagainya; keempat buah-buahan contohnya mangga, jambu air, dan sebagainya.

Bagi anak sekolah, makanan jajanan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari mereka. Makanan jajanan digunakan sebagai *261lasticive* untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah karena keterbatasan waktu orang tua mengolah makanan di rumah. Selain murah makanan jajanan juga mudah didapat.

Jajanan anak sekolah sedang mendapat sorotan khusus, karena selain banyak dikonsumsi anak sekolah yang merupakan generasi muda juga banyak bahaya yang mengancam dari konsumsi makanan jajanan. Keamanan makanan jajanan sekolah perlu lebih diperhatikan karena berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Makanan yang sering menjadi sumber keracunan adalah makanan ringan dan jajanan, karena biasanya makanan ini merupakan hasil produksi industri makanan rumahan yang kurang dapat menjamin kualitas produk olahannya.

Makanan jajanan sering kali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan

jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang. Anak-anak yang banyak mengkonsumsi makanan jajanan perutnya akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang. Dampak positif

dari makanan jajanan itu sendiri dapat menggantikan energi yang hilang saat beraktifitas disekolah, adapun dampak negatif dari makanan jajanan yaitu timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin.

Jajan merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh anak-anak. Dalam satu segi jajan mempunyai aspek positif dan dalam segi lainnya jajan juga bisa bermakna negatif. Rentang antara makan pagi dan makan siang relatif panjang sehingga anak-anak memerlukan asupan gizi tambahan diantara kedua waktu makan tersebut. Pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan perilaku yang mencerminkan ke arah perilaku baik dan tidak baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku berupa faktor intern dan ekstern.

Salah satu faktor intern yang mempengaruhi perilaku adalah pengetahuan. Pengetahuan ini khususnya meliputi, kecerdasan, persepsi, emosi, dan motivasi dari luar. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang diperoleh seseorang tidak lepas dari pendidikan. Pengetahuan yang ditunjang dengan pendidikan yang memadai, akan menanamkan kebiasaan yang baik. Ibu yang mempunyai pengetahuan luas, maka dapat memilih dan memberi pengarahan kepada anaknya untuk memilih makanan jajanan yang baik. Pengetahuan gizi juga

sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, khususnya dalam memilih makanan jajanan yang tepat, bergizi,seimbang dan memberikan dasar bagi perilaku gizi yang baik dan benar yang menyangkut kebiasaan makan seorang anak.

2. CIRI-CIRI JAJANAN SEHAT

Dalam memilih makanan jajanan, agar dapat dikola menjadi produk yang sehat dan aman dikonsumsi sebaiknya makanan jajanan tersebut memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Bebas dari lalat, semut, kecoa dan binatang lain yang dapat membawa kuman penyakit.
2. Bebas dari kotoran dan debu lain. Makanan yang dikukus, direbus, atau digoreng menggunakan panas yang cukup artinya tidak setengah matang.
3. Disajikan dengan menggunakan alas yang bersih dan sudah dicuci lebih dahulu dengan air bersih.
4. Kecuali makanan jajanan yang di bungkus 262plastik atau daun, maka pengambilan makanan lain yang terbuka hendaklah dilakukan dengan menggunakan sendok, garpu atau alat lain yang bersih, jangan mengambil makanan dengan tangan.
5. Menggunakan makanan yang bersih, demikian pula lap kain yang digunakan untuk mengeringkan alat-alat itu supaya selalu bersih.

3. SYARAT-SYARAT YANG HARUS DIPENUHI AGAR MAKANAN JAJANAN LAYAK DIKONSUMSI

Makanan jajanan yang akan dikonsumsi sebaiknya memiliki persyaratan 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.

4. PENGARUH POSITIF DAN NEGATIF MAKANAN JAJANAN

Pada umumnya anak-anak lebih menyukai jajanan diwarung maupun kantin sekolah daripada makanan yang telah tersedia di rumah. Kebiasaan jajan bagi anak sekolah tersebut memiliki pengaruh positif agar anak tersebut bisa mengenal beragam makanan yang ada sehingga membantu seorang anak untuk membentuk selera makan yang beragam, dan saat dewasa dia dapat menikmati aneka ragam makanan.

Tetapi semakin seringnya seorang anak membeli makanan jajanan di luar berpengaruh negatif terhadap kesehatan anak tersebut karena penanganannya sering tidak higienis yang memungkinkan

makanan jajanan terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) yang tidak diizinkan.

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 (2007) mengungkapkan bahwa terlalu sering dan menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif, antara lain:

1. Nafsu makan menurun
2. Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit
3. Salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak
4. Kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin
5. Pemborosan
6. 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.

5. FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEAMANAN MAKANAN JAJANAN

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keamanan makanan jajanan yaitu :

a) Kontaminasi/Pengotoran

Makanan

Kontaminasi atau pencemaran adalah masuknya zat asing ke dalam makanan yang tidak dikehendaki, yang dikelompokkan dalam 4 (empat) macam, yaitu:

1. Pencemaran mikroba, seperti bakteri, jamur, cendawan dan virus.
2. Pencemaran fisik, seperti rambut, debu, tanah dan kotoran lainnya.
3. Pencemaran kimia, seperti pupuk, pestisida, *mercury*, *cadmium*, *arsen*.
4. Pencemaran radioaktif, seperti radiasi, sinar alfa, sinar gamma, radioaktif.

Terjadinya pencemaran disebabkan oleh dua hal yaitu :

- Pencemaran langsung, yaitu adanya bahan pencemar yang masuk ke dalam makanan secara langsung, baik disengaja maupun tidak disengaja. Contoh: masuknya rambut ke dalam nasi, penggunaan zat pewarna makanan, dan sebagainya.
- Pencemaran silang, yaitu pencemaran yang terjadi secara tidak langsung sebagai akibat ketidaktahuan dalam pengolahan makanan. Contoh: makanan bercampur dengan pakaian atau peralatan kotor, menggunakan pisau pada pengolahan bahan mentah untuk bahan makanan jadi (makanan yang sudah terolah).

b) Keracunan Makanan

Keracunan makanan merupakan timbulnya gejala klinis suatu penyakit

atau gangguan kesehatan lainnya akibat mengkontaminasi makanan. Makanan yang menjadi penyebab keracunan biasanya telah tercemar oleh unsur-unsur fisika, mikroba ataupun kimia dalam dosis yang membahayakan. Kondisi tersebut dikarenakan pengelolaan makanan yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan dan tidak memperhatikan kaidah-kaidah hygiene, sanitasi makanan.

Ada beberapa penyebab terjadinya keracunan makanan yaitu :

- a. Bahan makanan alami, yaitu makanan yang secara alami telah mengandung racun, seperti jamur racun, ikan buntel, ketela hijau, gadung atau ubi racun.
- b. Infeksi mikroba, yaitu disebabkan bakteri pada saluran pencernaan makanan yang masuk ke dalam tubuh atau tertelannya mikroba dalam jumlah besar, yang kemudian hidup dan berkembang biak, seperti *Salmonellosis*, dan *Streptococcus*.
- c. Racun/toksin mikroba, yaitu racun atau toksin yang dihasilkan oleh mikroba dalam makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan jumlah yang membahayakan.
- d. Kimia, yaitu bahan berbahaya dalam makanan yang masuk ke dalam tubuh dalam jumlah yang membahayakan, seperti arsen, antimon, cadmium, pestisida dengan gejala depresi pernafasan sampai koma dan dapat meninggal.
- e. Alergi, yaitu bahan alergen di dalam makanan yang menimbulkan reaksi sensitif kepada orang-orang yang rentan, seperti histamin pada udang, tongkol, bumbu masak dan sebagainya.

c) Pembusukan Makanan

Pembusukan adalah proses perubahan komposisi (dekomposisi) makanan, baik sebagian atau seluruhnya pada makanan dari keadaan yang normal menjadi keadaan yang tidak normal yang tidak dikehendaki sebagai akibat pematangan alam (maturasi), pencemaran (kontaminasi) atau sebab lain.

d) Pemalsuan Makanan

Pemalsuan adalah upaya menurunkan mutu makanan dengan cara menambah, mengurangi atau mengganti bahan makanan yang disengaja dengan tujuan untuk memperoleh keuntungan yang sebesar-besarnya yang dapat berdampak buruk kepada konsumen, contohnya zat warna, bahan pemanis, pengawet dan bahan pengganti.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Makanan jajanan yang baik dikonsumsi terutama bagi anak sekolah dasar adalah makanan jajanan yang bukan hanya memenuhi standard gizi yang cukup bagi kebutuhan anak tetapi juga memenuhi standard kesehatan.

Saran

Sebaiknya orangtua dan pihak sekolah lebih memperhatikan makanan jajanan yang dikonsumsi anak-anaknya agar tercapai asupan gizi yang optimal dan memenuhi kriteria kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B., (2012), Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan, Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Aisyiah, (2015), Pola Asuh dan Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Pemilihan Jajanan Anak Usia Sekolah di Kelurahan Cirendeui Tangerang Selatan, Jurnal Care, Vol. 3, No. 2.
- Almatsier, S., (2009), Prinsip Dasar Ilmu Gizi, PT. Gramedia Utama, Jakarta.

Depkes RI, (1994), Pedoman Pengelolaan dan Penyehatan Makanan Warung Sekolah, Jakarta.

Depkes RI, (2001), Pedoman Penyuluhan Gizi Pada Anak Sekolah Bagi Petugas Puskesmas, Jakarta.

Depkes RI, (2004), Hygiene Saniatsi Makanan dan Minuman (HSMM), buku Pedoman Akademik Penilik Kesehatan, Jakarta.

Irianto, D.P., (2007), Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan, CV. Andi Offset, Bandung.

Irianto, K., (2007), Gizi dan Pola Hidup Sehat, CV. Yrama Widya, Bandung.

Mudjajanto, (2005), Keamanan Makanan Jajanan Tradisional, Penerbit Buku Kompas, Jakarta.

Sihadi, (2004), Makanan Jajanan bagi Anak Sekolah, Jurnal Kedokteran.

Winarno, F. G., (1984), Kimia Pangan dan Gizi, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.