

**KEBIASAAN JAJAN PADA ANAK**

*A CONSUMPTION HABIT OF STREET FOODS AMONG CHILDREN*

**Fatmalina Febry**

Bagian Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

E-mail: fatmalina\_FKMunsri@yahoo.com

**ABSTRACT**

*A consumption habit of street foods among children have become a general habit in all level of socio-economic level in society. Street foods generally do not fulfill a health standard and have more risk to contain chemical or biological substances. On the other hand, street food also benefits for children' nutritions if they choose healthy and proper foods. Therefore, roles of parents and teachers in school is necessary to deliver correct knowledge about healthy and nutritious street food to their children and students. As a result, children could reduce their habit to consume unhealthy street foods and could choose healthy and nutritious street foods.*

**Keywords:** a consumption habit, nutritious, children

**ABSTRAK**

Kebiasaan jajan pada anak sudah menjadi kebiasaan yang umum dan dapat ditemui di berbagai tingkat sosial ekonomi masyarakat. Makanan jajanan kebanyakan tidak memenuhi syarat kesehatan dan sangat beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi. Tetapi ternyata makanan jajanan juga dapat menyumbangkan zat gizi apabila pemilihan makanan jajanan tepat. Oleh karena itu perlu peran serta orang tua dan pihak sekolah untuk memberikan pengetahuan kepada anak agar anak dapat mengurangi kebiasaan jajan dan dapat memilih makanan jajanan yang memenuhi syarat kesehatan dan mempunyai nilai gizi yang baik.

**Kata kunci:** kebiasaan jajan, nutrisi, anak

**PENDAHULUAN**

Makanan dan jajanan sekolah merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya orang tua, pendidik dan pengelola sekolah, karena makanan dan jajanan sekolah sangat beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Penelitian Husaini (1993) menyebutkan bahwa 88% makanan dan minuman yang dijual di sekitar sekolah mempergunakan zat pewarna sintesis dan sebagian diantaranya mengandung zat pewarna yang dilarang yaitu rhodamin B yang memberi warna merah dan metanil yellow yang memberi warna kuning<sup>1</sup>.

Hasil penelitian yang dilakukan IPB (2001/2002) menyebutkan bahwa sebagian jajanan anak sekolah berupa makanan dan minuman tidak memenuhi syarat kesehatan. Sebanyak 34 sampel makanan dan 13 sampel minuman, 58,8% makanan dan 73,3% minuman

mengandung bakteri *E.Coli*, *enterobacter*, zat pewarna, pengawet atau sakarin. Hasil penelitian Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) selama tahun 2003 terhadap 163 sampel makanan jajanan anak di 10 provinsi yang melibatkan 80 jenis sampel menunjukkan 50% mengandung pengawet dan pewarna<sup>2</sup>.

Hal menarik yang perlu diperhatikan adalah kenyataan bahwa makanan jajanan ini memberikan kontribusi yang nyata terhadap konsumsi energi dan zat-zat gizi, berkisar antara 10% sampai 25%<sup>3</sup>. Makanan jajanan kaki lima menyumbang asupan energi sebanyak 36%, protein 29%, dan zat besi 52% bagi anak sekolah<sup>4</sup>.

Masalah jajan anak sekolah merupakan tantangan besar bagi pemerintah, pengelola sekolah dan orang tua untuk memperhatikan bagaimana asupan gizi siswa sekolah tercukupi tanpa harus mengkonsumsi jajanan di lingkungan sekolah.

## PEMBAHASAN

### Definisi Makanan Jajanan

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) jajanan berarti kudapan atau panganan yang dijajakan. Menurut FAO dalam Nuryati (2005) makanan jajanan (*street food*) didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Karena itu, jajanan kaki lima terkesan merupakan makanan yang murah, mudah, praktis, menarik dan bervariasi<sup>5</sup>.

Makanan jajanan (makjan) didefinisikan sebagai makanan siap makan atau dipersiapkan untuk dikonsumsi langsung di lokasi jualan dan dijual di jalanan atau di tempat-tempat umum, seperti area permukiman, pusat perbelanjaan, terminal-terminal, pasar-pasar, atau dijajakan dengan cara berkeliling<sup>6</sup>. Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003, 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/restoran dan hotel.

### Jenis Makanan Jajanan

Jenis makanan jajanan menurut Mulyati (2003) dalam Nuryati (2005) dibagi menjadi 4 (empat) kelompok, yaitu:

- Makanan utama, seperti rames, nasi pecel, bakso, mie ayam dan sebagainya
- Snack* atau panganan seperti kue-kue, onde-onde, pisang goreng dan sebagainya
- Golongan minuman seperti cendol, es krim, es teler, es buah, es teh, dawet dan sebagainya
- Buah-buahan segar<sup>5</sup>.

Menurut Samsudin (1995) terdapat aneka ragam makanan jajanan tradisional maupun yang berasal dari berbagai kebudayaan dari luar negeri sebagai dampak globalisasi dalam bidang makanan<sup>7</sup>.

### Fungsi Makanan Jajanan

Makanan jajanan selain berfungsi sebagai makanan selingan, juga berperan sebagai sarana peningkatan gizi masyarakat. Makanan jajanan sering berfungsi untuk menambah zat-zat makanan yang tidak atau

kurang pada makanan utama dan lauk-pauknya. Makanan jajanan juga berfungsi, antara lain:

- Sebagai sarapan pagi
- Sebagai makanan selingan yang dimakan diantara waktu makan makanan utama
- Sebagai makan siang terutama bagi mereka yang tidak sempat makan di rumah
- Sebagai penyumbang zat gizi dalam menu sehari-hari terutama bagi mereka yang berada dalam masa pertumbuhan.
- Sebagai produk yang mempunyai nilai ekonomi bagi para pedagang.

### Dampak Makanan Jajanan

- Bagi anak-anak sekolah, makanan jajanan adalah perkenalan dengan beragam jenis makanan jajanan dapat menumbuhkan kebiasaan penganekaragaman makanan sejak kecil.
- Terhadap kesehatan anak, makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan (termasuk dalam hal ini: cara pengolahan makanan jajanan, penggunaan zat pewarna yang bukan pewarna makanan, cara penyajian, dll), sewaktu-waktu dapat mengancam kesehatan anak
- Dapat mengakibatkan pengurangan nafsu makan di rumah.

### Potensi Nilai Gizi Makanan Jajanan

Sebagian makanan jajanan mengandung dan memberikan kontribusi energi dan protein yang cukup tinggi sebagai bagian dari makanan sehari-hari. Makanan jajanan selain menyumbang energi dan protein juga menyumbang zat-zat gizi lain seperti lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, iodin, zat besi dan lain-lain<sup>3</sup>.

### Kebiasaan Jajan pada Anak Sekolah

Makanan jajanan (*street food*) sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Konsumsi makanan jajanan di masyarakat diperkirakan terus meningkat mengingat terbatasnya waktu anggota keluarga untuk mengolah makanan sendiri<sup>8</sup>.

Hasil survei Sosial Ekonomi yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik tahun 1999 menunjukkan bahwa proporsi pengeluaran rata-rata per kapita per bulan penduduk perkotaan untuk makanan jajanan meningkat dari 9,19% pada tahun 1996 menjadi 11,37% pada tahun 1999<sup>8</sup>.

Saat ini beragam jenis jajanan untuk anak-anak usia sekolah dasar banyak dijual di lingkungan sekolah terutama di kantin. Dagangan yang ditawarkan juga bermacam-macam, seperti bakso tusuk, siomay, minuman, gorengan. Tetapi makanan jajanan yang dibeli di sekolah, hampir tidak mendapatkan perhatian dari orang tua. Sementara guru-guru sibuk dengan kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan sekolah lainnya sehingga kurang memperhatikan apa yang dimakan anak didiknya<sup>5</sup>.

Anak-anak tertarik dengan jajanan sekolah karena warnanya yang menarik, rasanya yang menimbulkan selera dan harga yang terjangkau. Bahkan mereka tidak memperhitungkan lagi berapa uang saku yang mereka gunakan untuk membeli makanan jajanan yang kurang memenuhi standar gizi. Selain hal tersebut, kenyataan bahwa banyak makanan jajanan yang disediakan atau dijual di kantin-kantin sekolah maupun pedagang makanan sekitar sekolah<sup>5</sup>.

Menurut Moehji (1992), kebiasaan jajan memiliki kelemahan-kelemahan antara lain sebagai berikut:

- 1) Jajanan tersebut biasanya banyak mengandung hidrat arang. Walaupun ada zat-zat makanan lain, tentu jumlahnya sedikit.
- 2) Dengan terlalu sering jajan, anak akan kenyang. Akibatnya anak tidak mau makan nasi, atau jika mau, jumlah yang dihabiskan hanya sedikit sekali.
- 3) Kebersihan dari jajanan itu sangat diragukan.
- 4) Jika sering kali keinginan anak untuk jajan tidak dipenuhi, maka anak akan menangis dan akan menolak untuk makan
- 5) Dari segi pendidikan, kebiasaan jajan ini tidak dapat dianggap baik, lebih-lebih jika anak hanya diberikan uang dan membeli sendiri makanan itu<sup>9</sup>.

#### **Cara Menghindari Jajan**

- a. Biasakan makan pagi. Hal ini efektif untuk mengurangi nafsu jajan pada anak dan remaja.
- b. Membawa bekal. Dengan membawa bekal, selain kebersihan terjaga, nutrisi juga dijamin seimbang.
- c. Sediakan kudapan/camilan sehat di rumah, bisa berupa buah, kue rendah kalori atau yoghurt.

- d. Variasi makanan di rumah. Menu yang berganti-ganti membuat kita tidak cepat bosan dan mencari pilihan lain di luar rumah, yang belum tentu memenuhi syarat gizi. Ini bisa diterapkan juga di kantin-kantin sekolah dengan menyediakan makanan yang sehat yang variatif dan bergizi, sehingga murid tidak membeli jajanan di luar sekolah.
- e. Jangan biasakan mengganti makanan dengan jajanan.
- f. Jangan terlalu sering makan di restoran *fast food*. Makanan yang ditawarkan umumnya mengandung garam yang tinggi dan penyedap rasa berlebih. Kandungan kalorinya juga lebih besar dibanding kandungan nutrisinya. Protein, mineral dan vitaminnya pun sangat rendah.

Menurut Mayke (2009) mengatasi jajan pada anak dapat dilakukan dengan cara:

- a. Di rumah: ubah pola makan keluarga, mengurangi kebiasaan jajan seluruh anggota keluarga, membuat kudapan tandingan
- b. Lingkungan tetangga: membatasi permintaan anak untuk jajan
- c. Di sekolah: batasi uang jajan, frekuensi, jumlah dan waktu jajan<sup>10</sup>.

#### **Upaya Perbaikan**

Untuk mengurangi paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan tidak aman, perlu dilakukan usaha promosi keamanan pangan baik kepada pihak sekolah, guru, orang tua, murid, serta pedagang. Sekolah dan pemerintah perlu menggiatkan kembali UKS (Usaha Kesehatan Sekolah). Materi komunikasi tentang keamanan pangan yang sudah pernah dilakukan oleh Badan POM dan Departemen Kesehatan dapat ditingkatkan penggunaannya sebagai alat bantu penyuluhan keamanan pangan di sekolah-sekolah.

Perlu diupayakan pemberian makanan ringan atau makan siang yang dilakukan di lingkungan sekolah. Hal ini dilakukan untuk mencegah agar anak tidak sembarang jajan. Koordinasi oleh pihak sekolah, persatuan orang tua murid dibawah konsultasi dokter sekolah atau Pusat Kesehatan Masyarakat setempat untuk dapat menyajikan makanan ringan pada waktu keluar istirahat yang bisa diatur porsi dan nilai gizinya. Upaya ini tentunya akan lebih murah dibanding anak jajan diluar disekolah yang tidak ada jaminan gizi dan kebersihannya.

Dengan menyelenggarakan kegiatan makanan tambahan tersebut, diharapkan mendapat keuntungan, misalnya: anak sudah ada jaminan makanan disekolah, sehingga orang tua tidak khawatir dengan makanan yang dimakan anaknya disekolah. Ibu yang selalu khawatir biasa memberi bekal makanan pada anaknya. Kalau makanan yang baik dan bergizi tersedia disekolah, akan meringankan tugas ibu. Dalam kegiatan ini bisa pula dikenalkan berbagai jenis bahan makanan yang mungkin tidak disukai anak ketika disajikan dirumah, tetapi akan menerima ketika disajikan disekolah. Dengan demikian anak dapat mengenal aneka bahan pangan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Fardiaz, Dedi. 2003, *Keamanan Pangan dan Pengawasannya*, Majalah Pangan XII (40)
2. *Anak Sekolah Rentan Terkena Virus Hepatitis A*. Semarang, 11 Juli 2003 <http://www.kompas.com>
3. Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1993, *Info Pangan dan Gizi IV*
4. Anonim. *Perilaku Makan Anak Sekolah*. <http://www.eepis-its>.
5. Nuryati, Wahyu. 2005, *Hubungan Antara Frekuensi Jajan Di Sekolah dan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Wonotingal 01-02 Candisari Semarang Tahun Ajaran 2004/2005* [on line]. Universitas Negeri Semarang, dari <http://google.co.id> [24 April 2009].
6. Hubeis, Aida Vitayala Sjafri. 1995. 'Upaya Meningkatkan Mutu dan Kebersihan Makanan Jajanan Lewat Jalur Pendidikan Orang Dewasa dan

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan jajan pada anak sekolah mempunyai dampak positif dan negatif. Dampak positifnya adalah ternyata makanan jajanan dapat menyumbangkan zat gizi apabila pemilihan makanan jajanan yang baik. Sedangkan dampak negatifnya adalah makanan jajanan sangat beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi, makanan jajanan juga kebanyakan tidak memenuhi syarat kesehatan.

Saran yang dapat diberikan adalah perlunya peran serta orang tua dan pihak sekolah untuk memberikan pengetahuan kepada anak agar anak dapat mengurangi kebiasaan jajan dan dapat memilih makanan jajanan yang memenuhi syarat kesehatan dan mempunyai nilai gizi yang baik.

- Berdasarkan Usaha Bisnis yang Berkelanjutan*, in *Widyakarya Nasional: Khasiat Makanan Tradisional*. Jakarta, Kantor Menteri Negara Urusan Pangan Republik Indonesia, Jakarta, pp.146-65
7. Samsudin. 1995. 'Peranan Makanan Tradisional dalam Tumbuh Kembang Bayi dan Anak', in *Widyakarya Nasional: Khasiat Makanan Tradisional*. Jakarta, Kantor Menteri Negara Urusan Pangan Republik Indonesia, Jakarta, pp.29-39
  8. Mudjajanto, Eddy Setyo. 2005, **Keamanan Makanan Jajanan Tradisional [on line]**, dari <http://www.gizi.net> [24 April 2009].
  9. Moehji, Syahmin. 1992, *Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga*, Penerbit Bhrotara, Jakarta.
  10. Mayke, 2009, *Kebiasaan Jajan pada Anak dan Menciptakan Kegiatan Makan yang Menyenangkan*.