

PERTUMBUHAN DAN PRESTASI ANAK SEKOLAH: **PERANAN JAJANAN**



Setiap anak suka dengan jajan (*snack*). Kebiasaan mengonsumsi jajan ini bisa dilakukan di berbagai tempat. Lembaga independen *the Center for Science in the Public Interest* (CSPI) melaporkan bahwa jajan yang tepat sangat bermanfaat bagi anak-anak sekolah, bisa memberikan pelajaran yang baik tentang gizi, serta bisa melatih kebiasaan hidup yang sehat. Pangan jajan juga mempunyai peran penting bagi pertumbuhan optimum anak-anak, serta membantu tetap fokus pada proses belajar di sepanjang hari.



Oleh Prof. Purwiyatno Hariyadi
Direktur
SEAFast Center IPB

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2009), masa anak-anak adalah masa pertumbuhan cepat, dan karena itu asupan zat gizi yang tepat sangat krusial untuk menentukan kualitas tumbuh kembang anak. Karena anak-anak sekolah mempunyai volume perut yang lebih kecil (dibandingkan dengan orang dewasa) maka jajan yang tepat bisa memberikan zat gizi yang diperlukannya; terutama pada antara dua waktu makan utama, untuk memastikan terpenuhi kebutuhan gizi

dan energi untuk aktivitas dan pertumbuhannya. Menurut CSPI, anak-anak perlu mengonsumsi jajan ("ngemil"/*snacking*) setiap 3 – 4 jam sepanjang harinya. Konsumsi jajan sepanjang hari tidak hanya membuat anak-anak tetap kenyang, tetapi juga bisa membangun kebiasaan baik seperti mengonsumsi pangan dalam jumlah secukupnya, dan mengonsumsinya hanya ketika lapar.

Pada saat sekolah, anak-anak bisa memperoleh jajan

dengan berbagai cara, bisa dengan membawa bekal dari rumah, bisa pula dengan membeli jajanan yang berada di sekitar sekolah. Walaupun diperlukan; pemilihan makanan jajanan tetap perlu dilakukan dengan cermat.

Pertama dan yang utama, adalah mengenai keamanan pangan. Anak-anak sekolah perlu diberikan pemahaman mengenai cara cermat memilih makanan jajanan yang aman. Hal ini sangat penting mengingat bahwa data BPOM RI menunjukkan beberapa masalah yang masih banyak ditemui pada pangan jajanan anak sekolah, seperti masalah sanitasi dan higiene, penggunaan bahan berbahaya, hingga cemaran mikroba. Permasalahan tersebut tentu dapat memicu berbagai penyakit akibat bawaan pangan (*foodborne disease*) pada anak-anak, mulai dari yang ringan hingga parah. Kedua; mengenai kandungan kalori. Konsumsi makanan jajanan dengan kandungan kalori dan lemak yang tinggi, serta tidak diiringi aktivitas fisik yang memadai, bisa menyebabkan kegemukan bahkan obesitas.

Strategi Memilih Makanan Jajanan

Telah disampaikan di muka, bahwa mengonsumsi makanan jajanan (*ngemil/snacking*) berpotensi memberikan manfaat nyata bagi anak-anak. Tidak hanya dalam kaitannya dengan memasok kebutuhan gizi untuk proses tumbuh kembang anak; tetapi juga membantu anak-anak mampu mempertahankan tingkat

konsentrasi belajar yang tinggi dalam waktu yang relatif lama. Oleh sebab itu, orang tua perlu memberikan pemahaman yang tepat pada anak; mengenai kebiasaan ngemil yang baik. Beberapa strategi yang bisa digunakan antara lain:

- Konsumsi makanan jajanan bukan bertujuan untuk mengganti makanan utama. Oleh sebab itu hindari makanan jajanan dengan porsi/ukuran besar, sehingga tidak kekenyangan pada waktu makan utama. Dalam hal ini, anak-anak harus tetap dibiasakan sarapan, makan siang, dan juga malam
- Baca label pada kemasan makanan jajanan untuk memilih produk yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak
- Untuk produk jajanan olahan, pilih produk yang telah mendapatkan nomor pendaftaran dari Dinas Kesehatan (Nomor PIRT) atau pun nomor registrasi dari Badan POM RI (Nomor MD)
- Pilih makanan jajanan yang padat gizi, bukan hanya sekedar padat energi karena kandungan gula dan lemak.
- Pilih makanan jajanan berasal dari buah dan sayuran
- Pilih makanan jajanan berasal dari biji-bijian utuh (*whole grain*)
- Pilih makanan jajanan kaya serat; terutama untuk mendukung kesehatan saluran cerna

- Sesuaikan porsi makanan jajanan dengan aktivitas anak, jangan berlebihan. Untuk itu, anak perlu didorong untuk berkegiatan fisik, tidak hanya duduk menonton TV atau main gawai (*gadget*)
- Upayakan menyiapkan bekal jajanan dari rumah untuk anak, baik yang diolah sendiri maupun dibeli dan dipilih dari toko. Banyak jajanan yang kini telah tersedia dalam kemasan yang praktis, sehingga memungkinkan bagi orang tua untuk berkreasi menyusun menu jajanan yang sesuai, bahkan menambahkannya dengan buah dan sayuran potong segar, atau memodifikasi bahan-bahan yang ada, sehingga lebih indah dan sesuai dengan selera anak.

Jajan cerdas di Sekolah

Pentingnya makanan jajanan di sekolah juga menjadi fokus dari Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA). Pemerintah Amerika Serikat mewajibkan semua jajanan yang dijual di sekolah harus memenuhi standar gizi yang telah ditetapkan. Mereka menyebutnya sebagai *Smart Snacks in School* (Gambar 1). Beberapa persyaratan yang diatur dalam program tersebut antara lain:

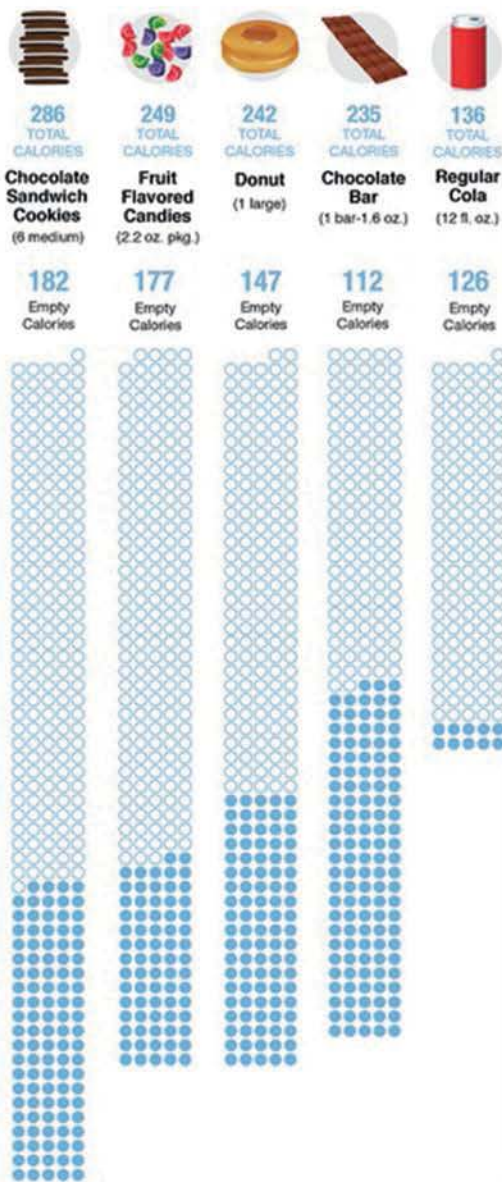
- Setiap pangan yang dijual di sekolah harus:
 - merupakan produk yang kaya akan *whole-grain*, atau mengandung ingredien dari buah, sayur, produk susu,

SMART SNACKS IN SCHOOL

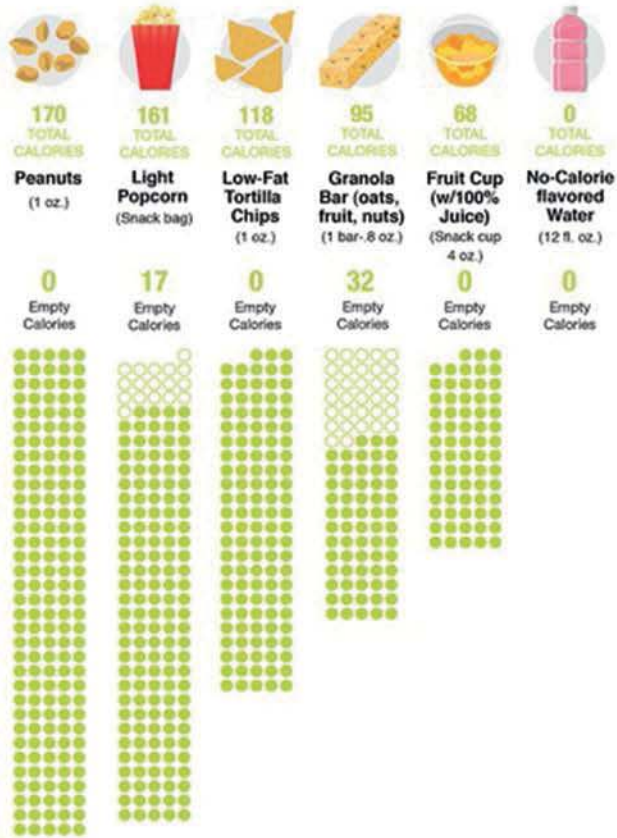
The Healthy, Hunger-Free Kids Act of 2010 requires USDA to establish nutrition standards for all foods sold in schools — beyond the federally-supported meals programs. This new rule carefully balances science-based nutrition guidelines with practical and flexible solutions to promote healthier eating on campus. The rule draws on recommendations from the Institute of Medicine, existing voluntary standards already implemented by thousands of schools around the country, and healthy food and beverage offerings already available in the marketplace.

● Equals 1 calorie ○ Shows empty calories*

Before the New Standards



After the New Standards



*Calories from food components such as added sugars and solid fats that provide little nutritional value. Empty calories are part of total calories.

Gambar 1. Perbandingan produk jajanan sekolah di AS sebelum dan sesudah adanya standar Kementerian Pertanian (USDA, 2015)

atau pangan berprotein, atau

- kombinasi makanan yang mengandung setidaknya ¼ cup buah atau sayur, atau
- mengandung 10% dari angka kecukupan gizi dari satu jenis zat gizi

- Pangan juga harus memenuhi beberapa persyaratan

- Kalori

- * Snack \leq 200 kalori
- * Menu utama \leq 350 kalori

- Sodium

- * Snack \leq 230 mg
- * Menu utama \leq 480 mg

- Lemak

- * Lemak total \leq 35% kalori
- * Lemak jenuh \leq 10% kalori
- * Asam lemak trans 0 g

- Gula

- * $<$ 35% berat dari total gula dalam pangan

Lalu bagaimana di Indonesia?

Pemerintah Indonesia, meluncurkan Aksi Nasional Pangan Jajanan Anak sekolah (PJAS) sejak 2011 (BPOM, 2011). Tujuan utamanya adalah menjamin dan meningkatkan mutu, keamanan, dan gizi pangan anak sekolah. Hanya saja, PJAS sampai saat ini tampak lebih fokus terhadap masalah keamanan pangan.

Adanya program-program Pemerintah tersebut menunjukkan jajanan di sekolah memiliki peranan penting dalam pembangunan generasi penerus bangsa. Oleh sebab itu, semua pihak –termasuk orang tua dan pihak sekolah,



harus mengendalikan dan membudayakan pola *snacking* yang baik. Konsumsi makanan yang aman, bermutu, dan bergizi dapat mendukung prestasi anak di sekolah.

Apalagi data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) menyebutkan status gizi anak di Indonesia – termasuk usia sekolah, cukup mengkhawatirkan. Secara nasional prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7 % (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek), dan prevalensi pendek pada remaja umur 13-15 tahun adalah 35,1 % (13,8% sangat pendek dan 21,3% pendek). Industri pangan dan juga jasa boga memiliki peranan penting dalam mengatasi hal tersebut. Salah satunya dengan

menyediakan produk yang aman, bermutu, dan bergizi untuk anak-anak sekolah ■

Referensi

[BPOM]. *Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2012. Aksi Nasional Gerakan Menuju Pangan Jajanan Anak Sekolah yang Aman, Bermutu, dan Bergizi. Laporan Kemajuan Semester I tahun 2012.*

[Kemenkes]. *Kementerian Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.*

[USDA]. *United States Department of Agriculture. 2015. Healthier School Day. Diunduh di <http://www.fns.usda.gov/healthierschoolday/tools-schools-focusing-smart-snacks> pada 7 Mei 2015*

World Health Organization. (2009). Early child development. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs332/en/>