



PEDOMAN PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH UNTUK PENCAPAIAN GIZI SEIMBANG

Orang Tua, Guru, dan Pengelola Kantin



**DIREKTORAT STANDARDISASI PRODUK PANGAN
DEPUTI BIDANG PENGAWASAN KEAMANAN
PANGAN DAN BAHAN BERBAHAYA
BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA
2013**



**PEDOMAN PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH UNTUK
PENCAPAIAN GIZI SEIMBANG**

Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin

DIREKTORAT STANDARDISASI PRODUK PANGAN
DEPUTI BIDANG PENGAWASAN KEAMANAN PANGAN
DAN BAHAN BERBAHAYA
BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
REPUBLIK INDONESIA
2013

Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi
Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin

Jakarta : Direktorat SPP, Deputi III, Badan POM RI, 2012

29 hlm : 15 cm x 21 cm



Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman atau cara apapun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Badan POM RI.

Diterbitkan oleh Direktorat Standardisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya, Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, Jl. Percetakan Negara No. 23, Jakarta Pusat - 10560. Telepon (62-21) 42875584, Faksimile (62-21) 42875780, E-mail: standarpangan@pom.go.id

KATA SAMBUTAN

Anak-anak yang kuat, sehat dan cerdas merupakan penentu keberlangsungan bangsa Indonesia. Salah satu faktor penting yang menentukan hal tersebut adalah jumlah asupan gizi yang mampu memenuhi kecukupan gizi. Asupan gizi dapat berasal dari pangan yang disediakan di rumah tangga, pangan olahan terkemas yang diperdagangkan secara komersial, pangan siap saji, termasuk Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS), dan pangan jajanan yang dijual untuk langsung dikonsumsi.

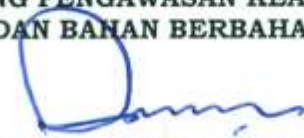
Kondisi saat ini di Indonesia, khususnya pada anak-anak, masih mengalami masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Sehingga perlu upaya pemerintah termasuk Badan POM untuk mengatasi kondisi tersebut. Upaya pemerintah, dalam hal ini Badan POM, mengadakan kegiatan Gerakan Menuju Pangan Jajanan Anak Sekolah Yang Aman, Bermutu dan Bergizi. Salah satunya adalah melalui penyusunan **Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin**. Pedoman ini akan digunakan oleh Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin untuk memberikan informasi dan edukasi tentang pangan jajanan anak sekolah yang bergizi dalam rangka pencapaian gizi seimbang.

Saya menyambut baik terbitnya Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin yang disusun atas sumbangsih dan diskusi berkesinambungan antara para ahli dibidang pangan dan gizi instansi terkait, sehingga lebih memudahkan tim penyusun menyelesaikan pedoman ini.

Penghargaan dan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan dan penerbitan pedoman ini, Pedoman ini tentu saja belumlah menjadi sesuatu yang sempurna, oleh karena itu saran dan kritik membangun dari para pembaca dan pemerhati yang budiman selalu kami harapkan untuk menjadikannya lebih baik dikemudian hari. Meskipun demikian, kami berharap semoga pedoman ini dapat memenuhi harapan Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin.

Jakarta, Desember 2013

DEPUTI BIDANG PENGAWASAN KEAMANAN PANGAN
DAN BAHAN BERBAHAYA



Dr. Roy A. Sparringa, M.App., Sc.
NIP. 19620501 198703 1 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, bahwa Pedoman PJAS untuk Pencapaian Gizi Seimbang bagi Orang Tua, Guru, dan Pengelola Kantin akhirnya dapat diselesaikan dan diterbitkan. Pedoman ini merupakan salah satu *tools* dalam rangka memperkuat program nasional yaitu Rencana Aksi Nasional Gerakan Menuju PJAS yang Aman, Bermutu dan Bergizi.

Pedoman ini memuat tentang kebutuhan gizi anak sekolah (sumber makanan dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan), pesan gizi seimbang untuk anak sekolah, cara memilih pangan dan PJAS yang sesuai dalam rangka pencapaian gizi seimbang anak sekolah serta peran orang tua, guru, dan pengelola kantin sekolah dalam pencapaian gizi seimbang untuk anak sekolah.

Diharapkan, Pedoman ini dapat meningkatkan pengetahuan semua pihak terutama orang tua, guru, dan pengelola kantin dalam menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya, sehingga dapat meningkatkan semangat belajar dan stamina anak.

Kami berharap Pedoman ini dapat bermanfaat dan memberikan andil dalam menciptakan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan cerdas.

Jakarta, Desember 2013

DIREKTUR STANDARDISASI PRODUK PANGAN



Ir. Tetty Helfery Sihombing, MP
NIP. 19600120 198603 2 001

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Tujuan	2
1.3 Sasaran	3
1.4 Ruang Lingkup.....	3
1.5 Istilah Umum	3
BAB 2 KEBUTUHAN GIZI ANAK SEKOLAH.....	5
2.1 Kecukupan Gizi Anak Sekolah.....	5
2.2 Jenis-jenis Zat Gizi	6
BAB 3 PESAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEKOLAH.....	11
3.1 Konsep dan Definisi Gizi Seimbang.....	11
3.2 Empat Prinsip Gizi Seimbang.....	11
3.3 Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah	14
BAB 4 MEMILIH PJAS YANG SESUAI	18
4.1 Jenis-jenis PJAS	19
4.2 PJAS yang Sesuai.....	20
BAB 5 PERAN ORANG TUA, GURU, DAN PENGELOLA KANTIN SEKOLAH DALAM PENCAPAIAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEKOLAH.....	23
5.1 Peran Orang Tua.....	23
5.2 Peran Guru.....	25
5.3 Peran Pengelola Kantin.....	27
PENUTUP.....	28
DAFTAR PUSTAKA	29

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan telah mengamatkan upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu gizi perorangan dan masyarakat, antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan; perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan; serta peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Disamping itu berdasarkan Undang-undang No. 18 Tahun 2012 tentang Pangan dinyatakan bahwa penyelenggaraan pangan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pangan yang aman, bermutu, dan bergizi bagi konsumsi masyarakat.

Kondisi saat ini di Indonesia, khususnya pada anak-anak, masih mengalami masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 prevalensi status gizi (Indikator IMT/U) anak usia 6-12 tahun dengan kategori sangat kurus 4,6%, kurus 7,6%, normal 78,6% dan gemuk 9,2%. Prevalensi status gizi (indikator TB/U) anak dengan kategori *stunting* (sangat pendek 15,1%, pendek 20%) dan normal 64,5%. Prevalensi anemia, berdasarkan data Depkes (2008) bahwa prevalensi anemia pada anak usia sekolah sebesar 47,2 %.

Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dengan gizi seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi dan protein untuk anak umur 7-12 tahun berkisar antara 71,6-89,1% dan antara 85,1-137,4%. Namun data menunjukkan bahwa 44,4% dan 30,6% anak mengonsumsi energi dan protein di bawah angka kecukupan minimal (Riskesdas, 2010).

Untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein anak sekolah, Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dibutuhkan bagi anak yang tidak atau kurang sarapan dan tidak membawa bekal. Kontribusi zat gizi PJAS terhadap pemenuhan kecukupan gizi harian sebaiknya berkisar antara 15-20% (Tanzaha, dkk, 2012).

Berdasarkan Laporan Akhir Hasil Monitoring Dan Verifikasi Profil Keamanan PJAS Nasional tahun 2008, menunjukkan bahwa 98,9% anak jajan di sekolah dan hanya 1% yang tidak pernah jajan. Data selanjutnya menunjukkan bahwa PJAS menyumbang 31,06% energi dan 27,44% protein dari konsumsi pangan harian. PJAS selain berfungsi sebagai sumber pangan jajanan juga bisa berfungsi sebagai sumber pangan sarapan. Data menunjukkan bahwa hampir

setengahnya siswa (52 %) memiliki kebiasaan sarapan kategori kadang-kadang (≤ 3 kali per minggu) (Tanziha, dkk, 2012).

Dengan demikian kedudukan PJAS menjadi strategis serta keberadaannya merupakan suatu yang diharapkan. Tinggi proporsi anak sekolah yang tidak sarapan dapat disebabkan antara lain telat bangun dan ketidaktersediaan makanan sarapan di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi PJAS anak sekolah tergolong dalam kategori tinggi namun dalam prakteknya hal ini tidak mendasari pemilihan PJAS yang sesuai oleh anak sekolah. Salah satu penyebabnya adalah keterbatasan ketersediaan PJAS yang sesuai di lingkungan sekolah. (Tanziha, dkk, 2012)

Sejalan dengan Rencana Aksi Nasional Pangan Jajanan Anak Sekolah (RAN-PJAS) yang Aman, Bermutu dan Bergizi maka pemerintah perlu mengupayakan pemberian informasi dan edukasi tentang pangan yang aman, bermutu dan bergizi seimbang termasuk PJAS. Untuk mendukung rencana aksi tersebut, pemerintah dalam hal ini BPOM, telah melakukan Gerakan Menuju Pangan Jajanan Anak Sekolah Yang Aman, Bermutu dan Bergizi yang salah satunya adalah melalui penyusunan **Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah bagi Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin.**

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Pedoman ini disusun untuk meningkatkan pengetahuan bagi orang tua, guru dan pengelola kantin sekolah tentang PJAS dalam rangka menyediakan PJAS yang sesuai untuk pencapaian gizi seimbang.

1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Tersedianya informasi mengenai kebutuhan gizi seimbang anak sekolah;
- b. Tersedianya informasi mengenai pesan gizi seimbang untuk anak sekolah;
- c. Tersedianya informasi mengenai cara memilih PJAS yang sesuai;
- d. Tersedianya informasi mengenai peran orang tua, guru dan pengelola kantin sekolah dalam penyediaan PJAS yang sesuai untuk pemenuhan gizi seimbang pada anak sekolah.

1.3 Sasaran Pengguna Pedoman

Pedoman ini disusun untuk :

- a. Orang tua
- b. Guru
- c. Pengelola kantin sekolah

1.4 Ruang Lingkup

Pedoman ini mencakup Kebutuhan Gizi Anak Sekolah; Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Sekolah; Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah Yang Sesuai; Peran Orang Tua, Guru, Dan Pengelola Kantin Sekolah Dalam Pencapaian Gizi Seimbang Pada Anak.

1.5 Istilah Umum

- 1.5.1 Peserta didik yang selanjutnya disebut dengan Anak Sekolah adalah anak yang berada pada usia-usia sekolah di tingkat sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah.
- 1.5.2 Pengelola kantin adalah orang yang secara langsung atau tidak langsung mengelola kantin dan berhubungan langsung dengan makanan dan peralatan makanan mulai dari persiapan bahan pangan, pengolahan, pengangkutan sampai penyajian.
- 1.5.3 Komunitas Sekolah adalah anggota masyarakat yang terdiri dari Kepala Sekolah, Guru, Orang Tua, dan Pengelola Kantin disekolah.
- 1.5.4 Penjaja adalah orang yang menjajakan makanan
- 1.5.5 Penjamah makanan adalah orang yang secara langsung mengelola makanan.
- 1.5.6 Pangan Jajan Anak Sekolah (PJAS) adalah Pangan yang ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah.
- 1.5.7 Pangan siap saji (PSS) adalah makanan dan/atau minuman yang sudah diolah dan siap untuk langsung disajikan di tempat usaha atau diluar tempat usaha atas dasar pesanan.
- 1.5.8 Makanan utama/sepinggan adalah hidangan pokok dengan susunan menu lengkap.
- 1.5.9 Makanan kudapan/camilan sering juga disebut makanan ringan adalah makanan untuk menghilangkan rasa lapar

seseorang sementara waktu, memberi sedikit pasokan tenaga ke tubuh, atau sesuatu yang dimakan untuk dinikmati rasanya.

- 1.5.10 Hygiene adalah segala usaha untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan.
- 1.5.11 Sanitasi adalah upaya pencegahan terhadap kemungkinan bertumbuh dan berkembang biaknya mikroorganisme pembusuk dan patogen dalam peralatan dan bangunan yang dapat merusak dan membahayakan.

BAB 2

KEBUTUHAN GIZI ANAK SEKOLAH

2.1 Kecukupan Gizi Anak Sekolah

Pertumbuhan dan perkembangan seorang salah satunya dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Awal usia 7 tahun anak mulai masuk sekolah, mulai berkenalan dengan suasana, lingkungan dan kebiasaan baru dalam kehidupannya sehingga mempengaruhi kebiasaan makan anak.

Aktivitas yang tinggi mulai dari sekolah, kursus, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan mempersiapkan pekerjaan untuk esok harinya, membuat stamina anak cepat menurun kalau tidak ditunjang dengan asupan pangan dan gizi yang cukup dan seimbang. Agar stamina anak sekolah tetap bugar selama mengikuti kegiatan di sekolah, maka diharuskan sarapan pagi yang memenuhi kecukupan gizi. Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 1/3 dari kebutuhan energi per hari.

Pentingnya mengonsumsi makanan selingan selama di sekolah adalah agar kadar gula darah tetap terkontrol baik, sehingga anak tetap konsentrasi terhadap pelajaran dan dapat melaksanakan aktivitas lainnya. Kecukupan zat gizi seseorang diantaranya dipengaruhi oleh umur. Golongan umur 10-12 tahun kecukupan zat gizinya relatif lebih besar daripada golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan relatif cepat, terutama penambahan berat dan tinggi badan. Selain umur, jenis kelamin juga mempengaruhi kecukupan zat gizi. Adanya perbedaan pertumbuhan dan perkembangan antar jenis kelamin, mulai umur 10 tahun kecukupan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (Tabel 1).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari) Anak Umur 7–12 Tahun

Golongan Umur	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	Air (ml)	Serat (gram)
7-9 tahun	27	130	1850	49	72	254	1900	26
10-12 tahun (laki-laki)	34	142	2100	56	70	289	1800	30
10-12 tahun (perempuan)	36	145	2000	60	67	275	1800	28

2.2 Jenis-jenis Zat Gizi

Anak sekolah memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Di samping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faali dalam tubuh.

Secara alami, komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki manfaat dan kerugian tertentu. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin A, contohnya kentang. Sedangkan beberapa makanan lain tinggi vitamin C tetapi kurang lemak, contohnya buah jeruk. Oleh karena itu konsumsi pangan sehari-hari harus beranekaragam untuk memenuhi berbagai kebutuhan zat gizi dan penyerapan zat gizi yang optimum.

Peranan berbagai jenis bahan makanan yang dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi, dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan istilah “Tri Guna Makanan” yaitu sebagai sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.



Gambar 1. Piramida Makanan

2.2.1 Sumber Energi

a. Karbohidrat

Bahan pangan sumber karbohidrat antara lain: beras, jagung, gandum, ubi jalar, ubi kayu, kentang, sagu, dan hasil olahannya, dan gula murni.

Konsumsi karbohidrat sederhana, terutama gula, sebaiknya dibatasi empat (4) sendok makan setiap hari. Konsumsi gula yang berlebihan akan berakibat pada kelebihan konsumsi energi sehingga kelebihan tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak.

b. Lemak

Lemak merupakan sumber energi tertinggi dibandingkan karbohidrat dan protein. Lemak menyediakan asam lemak esensial yang diperlukan tubuh, serta membantu penyerapan vitamin A,D,E dan K.

Lemak dalam makanan berasal dari tumbuhan dan hewan. Lemak yang berasal dari tumbuhan, misalnya margarin, santan dan minyak kelapa sedangkan yang berasal dari hewan, misalnya daging, susu dan telur.

Konsumsi lemak berlebih berakibat pada peningkatan berat badan yang dapat berlanjut menjadi kegemukan. Kegemukan diketahui meningkatkan risiko terkena penyakit seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi dan lain sebagainya yang dapat menyebabkan kematian. Bagi anak yang mengalami obesitas, konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari maksimal 5 (lima) sendok makan.

2.2.2 Sumber Zat Pembangun

Protein

Protein berperan penting sebagai zat pembangun dalam struktur dan fungsi sel. Protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan seseorang. Protein terdiri dari protein hewani dan nabati. Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan seperti susu, telur, daging ayam dan sapi, ikan, udang, kerang dan hasil olahannya.

Sedangkan protein nabati berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan dan hasil olahannya. Kacang-kacangan antara lain kacang kedelai, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kacang mete, kacang koro, sedangkan hasil olahan kacang-kacangan antara lain tempe, tahu, oncom dan susu kedelai.

2.2.3 Sumber Zat Pengatur

a. Vitamin

Vitamin, berfungsi sebagai pengatur dan pelindung tubuh (menjaga kesehatan). Kekurangan vitamin (avitaminosis) dapat mengganggu kesehatan. Beberapa vitamin yang diperlukan tubuh, yaitu :

- Vitamin A, berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan mata, seperti rabun senja. Vitamin A terdapat pada : hati, minyak ikan, daging, susu, sayuran dan buah berwarna orange.
- Vitamin B, berfungsi mencegah penyakit beri-beri dan meningkatkan nafsu makan. Vitamin B terdapat pada : kacang hijau, daging, kulit beras dan sayuran.
- Vitamin C, berfungsi mencegah sariawan, gusi berdarah, dan bibir pecah-pecah. Vitamin C terdapat pada buah-buahan : jeruk, tomat, pepaya dan sayuran hijau.
- Vitamin D, berfungsi membentuk tulang dan gigi, mencegah penyakit rakhitis dan osteoporosis. Vitamin D terdapat pada : susu, minyak ikan, kuning telur.
- Vitamin E, berfungsi menyuburkan rambut, menghaluskan kulit, dan mencegah kemandulan. Vitamin E terdapat pada biji-bijian, sayuran, telur, mentega dan susu.
- Vitamin K, berfungsi membantu proses pembekuan darah. Vitamin K terdapat pada : bayam, tomat, dan wortel.

b. Mineral

Mineral berfungsi untuk pertumbuhan, perkembangan dan membuat tubuh tetap sehat. Tubuh memanfaatkan mineral untuk berbagai fungsi mulai dari membangun tulang yang kuat sampai mentransfer kerja syaraf tubuh. Beberapa mineral juga berfungsi membuat hormon dan menjaga denyut jantung normal.

- **Zat besi**

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membawa oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh. Disamping itu juga berperan dalam pembentukan hemoglobin yang merupakan bagian dari sel darah merah untuk membawa oksigen keseluruh tubuh. Pangan yang merupakan sumber zat besi antara lain: daging sapi, daging kambing, hati, ikan tuna dan salmon, telur dan kacang-kacangan. Kekurangan zat besi akan menyebabkan penyakit anemia gizi besi dengan gejala wajah pucat dan badan cepat lemah/letih.

- **Kalsium**

Kalsium adalah mineral yang berhubungan dengan kesehatan tulang dan gigi, serta membantu proses pembekuan darah. Sumber pangan yang mengandung kalsium antara lain produk olahan susu, keju dan yogurt, ikan salmon dan sarden khususnya dengan tulangnya, sayuran berdaun hijau misalnya brokoli. Kekurangan kalsium dapat menyebabkan osteoporosis (keropos tulang), nyeri otot tulang, kekebalan tubuh berkurang dan daya ingat berkurang.

- **Iodium**

Berfungsi dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Iodium juga penting untuk perkembangan otak. Iodium dapat bersumber dari garam beriodium, susu, telur, ikan, udang, kerang, dan ganggang laut. Kekurangan iodium dapat menyebabkan pembesaran kelenjar gondok atau dikenal dengan penyakit gondok. Penyakit gondok banyak ditemukan pada anak perempuan umur 9-13 tahun sedangkan pada anak laki-laki umur 12-18 tahun.

c. Air

Air dapat bersumber dari air minum, makanan termasuk buah dan sayur. Air di dalam tubuh berfungsi sebagai pengatur suhu tubuh, pelembab jaringan mulut, mata dan hidung, pelumas sendi, pelindung organ dan jaringan tubuh, meringankan beban ginjal dan hati, dan membantu mempermudah buang air besar.

Asupan air wajib sekurang-kurangnya sebesar 1600 ml yang berasal dari air minum, makanan, dan hasil oksidasi zat makanan. Dengan mengkonsumsi cukup cairan, seseorang dapat terhindar dari dehidrasi atau kehilangan cairan tubuh, serta dapat menurunkan risiko menderita penyakit batu ginjal.

2.2.4 Serat

Serat dikelompokkan menjadi 2 macam yaitu serat tidak larut dan serat larut. Serat tidak larut mempermudah pencernaan dalam usus di dalam tubuh kita. Serat tidak larut dapat bersumber dari sayuran, sereal/roti gandum, kacang-kacangan dan tepung. Serat larut memperlancar pembuangan zat sisa dalam tubuh kita. Serat larut dapat bersumber dari buah-buahan seperti jeruk dan apel, polong-polongan, dan biji-bijian seperti biji matahari/kuaci.

Manfaat serat bagi tubuh antara lain dapat menurunkan berat badan, memudahkan buang air besar. Kekurangan serat dapat

menimbulkan gangguan gigi dan gusi, gangguan pencernaan seperti susah buang air besar, wasir dan kanker usus besar.

BAB 3

PESAN GIZI SEIMBANG ANAK SEKOLAH

3.1 Konsep dan Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal.

Secara umum komposisi makanan yang seimbang adalah bila komposisi energi dari karbohidrat 50-65%, protein 10-20%, dan lemak 20-30%. Konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari jumlah kecukupan energi atau sekitar 3-4 sendok makan setiap hari.

Selain gizi seimbang, pada anak-anak, pola asuh yang baik akan memberikan pengaruh yang baik pula terhadap status gizinya. Pola asuh yang baik akan memerhatikan kecukupan asupan zat gizi dan pencegahan terjadinya penyakit, atau apabila seorang anak menderita penyakit, pelayanan kesehatan yang memadai akan dicari sehingga penyakit segera tertangani sebelum mengganggu status gizinya lebih jauh. Selanjutnya pola asuh, asupan gizi dan kejadian penyakit infeksi sangat dipengaruhi oleh akar masalah, yang meliputi faktor sosial, ekonomi dan budaya.

3.2 Empat Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang yakni konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan dengan pola ini harus memerhatikan empat prinsip dasar, yaitu:

3.2.1 Makan yang beraneka ragam

Makan yang beraneka ragam sangat diperlukan karena tidak ada 1 (satu) jenis makanan pun yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Prinsipnya, setiap makanan yang dihidangkan dari makan pagi, siang dan malam serta makan selingan harus terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah. Jumlah makanan yang dibutuhkan oleh tubuh berbeda-beda tergantung pada umur, jenis kelamin dan banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan.

Berikut beberapa contoh makanan yang beraneka ragam

- a. Air putih sangat penting, sedikitnya 8 gelas sehari
- b. Nasi, jagung, ubi jalar, ubi kayu, dan lain-lain sama baiknya sebagai sumber karbohidrat (sumber energi)
- c. Bayam, sawi, tomat, wortel, dan lain-lain sama pentingnya sebagai sumber vitamin dan mineral
- d. Pisang, papaya, nanas, semangka, apel, dan lain-lain sama pentingnya sebagai sumber vitamin dan mineral
- e. Daging, ikan, ayam, tempe, kacang-kacangan, dan lain-lain sama pentingnya sebagai sumber protein
- f. Susu merupakan sumber kalsium dan protein. Segelas susu dapat diganti dengan sebutir telur atau sepotong daging
- g. Gula, garam beryodium dan minyak semua penting tetapi hanya diperlukan sedikit.

Contoh menu sehat sederhana, antara lain :

- a. Nasi dengan sayur bayam yang dimasak dengan kaldu ayam, seporasi tahu goreng dan 1 buah pisang
- b. Nasi jagung dengan sayur daun singkong bersantan dengan teri, sepotong tempe goreng dan 1 potong papaya

3.2.2 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perlunya perilaku hidup bersih agar terhindar dari serangan kuman penyebab penyakit infeksi. Penyakit infeksi dapat mengganggu keadaan gizi seseorang. Pola makan gizi seimbang tidak akan berguna jika tidak diikuti dengan penerapan perilaku hidup bersih, seperti mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dan sesudah buang air, menutup makanan dan minuman, mandi sedikitnya 2 kali sekali, menggosok gigi setidaknya saat bangun tidur dan sebelum tidur, potong dan bersihkan kuku secara teratur, mencuci buah dan sayur yang akan dimakan, minum air matang, dan buang sampah ditempat tertutup.

Beberapa kegiatan anak sekolah dalam menerapkan PHBS di sekolah antara lain membawa bekal dari rumah; jajan di warung/kantin sekolah karena lebih terjamin kebersihannya; mencuci tangan dengan air bersih dan sabun; menggunakan jamban di sekolah serta menjaga kebersihan jamban; mengikuti kegiatan olah raga dan aktifitas fisik sehingga meningkatkan kebugaran dan kesehatan peserta didik; memberantas jentik nyamuk di sekolah secara rutin; tidak merokok, memantau pertumbuhan anak sekolah melalui pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan; serta membuang sampah pada tempatnya.

Dengan menerapkan PHBS di sekolah oleh anak sekolah, guru dan masyarakat lingkungan sekolah, maka akan membentuk

mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat.

3.2.3 Aktivitas fisik

Bentuk aktivitas fisik yang umum dapat dilakukan adalah bermain (misalnya petak umpet, gobak sodor) dan olahraga secara teratur. Olahraga yang dilakukan dalam waktu yang cukup dan teratur akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak dan otot sehingga meningkatkan kebugaran dan ketangkasan berpikir.

Olahraga sebaiknya dilakukan minimal 3-5 hari per minggu dan setiap kali olahraga minimal 30 menit.

3.2.4 Memantau berat badan

Perlunya memantau berat badan ideal adalah untuk mengetahui apakah seseorang mempunyai berat badan ideal atau tidak berdasarkan umur, jenis kelamin dan tinggi badannya dan untuk mengetahui apakah terjadi penurunan atau kenaikan berat badan.

Berat badan yang tidak ideal dapat mengakibatkan berat badan kurang/ kurang gizi dan berat badan berlebih/ kegemukan. Berat badan kurang/ kurang gizi disebabkan karena tidak mengikuti pola gizi seimbang, terutama makan kurang dari kebutuhan yang seharusnya. Kurang gizi dapat menimbulkan, antara lain : mudah sakit, pertumbuhan terhambat, kecerdasan terganggu, konsentrasi terganggu, mudah mengantuk, dan sering tidak masuk sekolah.

Berat badan berlebih/ kegemukan disebabkan oleh karena tidak mengikuti pola gizi seimbang, antara lain : makan berlebihan, terlalu banyak makan dan minum yang manis, terlalu banyak makan makanan berlemak, tidak olahraga, dan kurang aktivitas fisik. Kegemukan dapat menimbulkan, antara lain : mudah sakit, mudah lelah dan mudah mengantuk. Dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit darah tinggi, jantung, diabetes dan lain-lain.

3.3 Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah

Keberagaman jenis pangan dan keseimbangan gizi dalam pola konsumsi pangan dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat, aktif dan produktif. Dengan memperhatikan masih ditemukannya anak sekolah dengan status gizi kurang dan pendek, bahkan mulai meningkatnya prevalensi status gizi lebih pada anak sekolah, maka pemenuhan gizi seimbang menjadi penting untuk dilaksanakan guna menciptakan generasi sumber daya manusia yang lebih berkualitas dan berdaya saing.

Dalam pemenuhan gizi seimbang, setiap sumber zat gizi mempunyai peran dan porsi yang berbeda. Sebagai contoh makanan pokok dengan potongan yang lebih besar dibandingkan lainnya menunjukkan porsi yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan sayuran dan buah atau makanan sumber protein baik protein hewani maupun nabati.

Pemenuhan gizi seimbang pada anak sekolah dibedakan berdasarkan kelompok umur yaitu kelompok umur 7-9 tahun dan 10-12 tahun, serta dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin mulai umur 10 tahun, karena kebutuhan gizi yang berbeda.

3.3.1 Gizi Seimbang untuk anak usia 7-9 tahun

Pemenuhan gizi seimbang dari berbagai kelompok pangan dibedakan berdasarkan porsi yang dianjurkan. Gizi seimbang untuk anak sekolah dengan usia 7-9 tahun dapat dipenuhi dari 4-5 porsi makanan pokok, 3 porsi makanan sumber protein hewani, 3 porsi sumber protein nabati, 3 porsi sayuran, 3 porsi buah-buahan, serta 2-3 sendok makan gula. Jumlah porsi tersebut untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein pada anak usia 7-9 tahun sebesar 1.850 kkal dan 49 gram. Contoh menu untuk pemenuhan Gizi seimbang anak usia 7-9 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Gizi seimbang untuk anak usia 7-9 tahun

No	Jumlah porsi dari sumber Zat Gizi	Jumlah porsi yang dibutuhkan	Bahan Makanan	URT/ porsi	Berat (gr)/ porsi	Nilai Kalori/ porsi	Total kalori
1	Sumber karbohidrat	4 - 5	Nasi	0,75 gls	100	175	875
2	Protein hewani	3	Telur	1 btr	60	95	285
			Ayam	1 ptg sdng	50		
			Ikan teri	2 sdm	25		
3	Protein nabati	2	Tahu	2 buah	100	80	160
			Tempe	2 ptg	50		

No	Jumlah porsi dari sumber Zat Gizi	Jumlah porsi yang dibutuhkan	Bahan Makanan	URT/ porsi	Berat (gr)/ porsi	Nilai Kalori/ porsi	Total kalori
4	Sayuran	3	Sayuran campur (contoh: wortel, kangkung, toge)	3 gls	300	50	150
5	Buah-buahan	3	Semangka	1 ptg	150	40	120
			Pisang	1 bh sdg	50		
			Pepaya	1 ptg	100		
6	Lainnya	1	Minyak	0,5 sdm	5	45	90
		2,5	Gula	1 sdm	10	36	90
		1	Garam	1 sdt	6		
7	Air	9 gls					
8	Camilan	1	Kacang ijo	2,5 sdm	25	80	80
Total kalori							1850

3.3.2 Gizi Seimbang untuk anak laki-laki dan perempuan usia 10-12 tahun

Perbedaan porsi antara anak usia 10-12 tahun (laki-laki dan perempuan) dengan anak usia 7-9 tahun adalah pada porsi makanan pokok, sayur dan makanan sumber hewani. Porsi makanan pokok, sayur dan makanan sumber hewani untuk anak usia 10-12 tahun (laki-laki dan perempuan) lebih banyak dibanding dengan anak usia 7-9 tahun.

Kebutuhan zat gizi pada anak usia 10-12 tahun dibedakan berdasarkan jenis kelamin, karena pada usia ini terjadi percepatan pertumbuhan yang berbeda antara anak perempuan dan anak laki-laki. Anak laki-laki lebih aktif sehingga membutuhkan energi lebih banyak untuk aktifitasnya. Anak laki-laki memiliki otot lebih banyak dibanding anak perempuan. Walaupun anak laki-laki memiliki otot lebih banyak namun sebaliknya jaringan lemak lebih sedikit. Jaringan otot lebih aktif daripada jaringan lemak sehingga membutuhkan energi maupun zat gizi lebih banyak.

Anak perempuan tumbuh dan memasuki masa pubertas pada usia lebih muda dibanding anak laki-laki, sehingga kebutuhan beberapa zat gizi lainnya juga berbeda. Contohnya kebutuhan zat besi pada anak perempuan lebih tinggi dibanding anak laki-laki, sementara zat gizi seng (zinc) kebutuhannya lebih tinggi pada anak laki-laki.

Kebutuhan energi pada anak laki-laki usia 10-12 tahun sebesar 2100 kkal sedangkan Kebutuhan energi pada anak perempuan usia 10-12 tahun sebesar 2000 kkal.

Gizi seimbang untuk anak laki-laki dan perempuan usia 10-12 tahun seperti pada Tabel 3 dan 4 berikut :

Tabel 3. Gizi seimbang untuk anak laki-laki usia 10-12 tahun

No	Jumlah porsi dari sumber Zat Gizi	Jumlah porsi yang dibutuhkan	Bahan Makanan	URT/ porsi	Berat (gr)/ porsi	Nilai Kalori/ porsi	Total kalori
1	Sumber karbohidrat	6	Nasi	0,75 gls	100	175	1050
2	Protein hewani	3.5	Telur	1 btr	60	95	332.5
			Ayam	1 ptg sdng	50		
			1.5 porsi ikan teri	2 sdm	25		
3	Protein nabati	2	Tahu	2 buah	100	80	160
			Tempe	2 ptg	50		
4	Sayuran	4	Sayuran campur (contoh: wortel, kangkung, toge)	Gls	100	50	200
5	Buah-buahan	3	Pisang	1 bh sdg	50	40	120
			Semangka	1 ptg	150		
			Pepaya	1 ptg	100		
6	Lainnya	2	Minyak	0,5 sdm	5	45	90
		3	Gula	1 sdm	10	36	108
		1	Garam	1 sdm	6		
7	Air	10,5 gls					
8	Camilan	1	Kacang ijo	2.5 sdm	25	80	80
Total kalori							2140.5

Tabel 4. Gizi seimbang untuk anak perempuan usia 10-12 tahun

No	Jumlah porsi dari sumber Zat Gizi	Jumlah porsi yang dibutuhkan	Bahan Makanan	URT/ porsi	Berat (gr)/ porsi	Nilai Kalori / porsi	Total kalori
1	Sumber karbohidrat	5	Nasi	0,75 gls	100	175	875
2	Protein hewani	3.5	Telur	1 btr	60	95	332.5
			Ayam	1 ptg sdng	50		
			1.5 porsi ikan teri	2 sdm	25		
3	Protein nabati	2	Tahu	2 buah	100	80	160
			Tempe	2 ptg	50		
4	Sayuran	4	Sayuran campur (contoh: wortel, kangkung , toge)	Gls	100	50	200
5	Buah-buahan	3	Pisang	1 bh sdg	50	40	120
			Semangka	1 ptg	150		
			Pepaya	1 ptg	100		
6	Lainnya	2	Minyak	0,5 sdm	5	45	90
		3-4	Gula	1 sdm	10	36	144
		1	Garam	1 sdm	6		
7	Air	10,5 gls					
8	Camilan	1	Kacang ijo	2.5 sdm	25	80	80
Total kalori							2001.5

BAB 4

MEMILIH PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH YANG SESUAI

Pada anak sekolah sarapan tetap menjadi prioritas dalam asupan gizi anak sekolah. Jika, anak sekolah belum tercukupi kebutuhan gizi dari sarapan maka PJAS menjadi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut.

Sarapan merupakan bagian dari perilaku untuk mewujudkan gizi seimbang yang penting bagi hidup sehat, aktif, dan cerdas. Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak.

Sarapan atau makan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% yaitu 200-300 kalori. Dalam menyusun menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya.

Beberapa manfaat sarapan di pagi hari, antara lain :

1. Menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Glukosa darah adalah satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk bekerja optimal. Bila glukosa darah anak rendah, terutama bila sampai dibawah 70 mg/dl (hipoglikemia), maka akan terjadi penurunan konsentrasi belajar atau daya ingat, tubuh melemah, pusing dan gemetar. Dengan demikian, dapat menurunkan gairah belajar, kecepatan reaksi, serta kesulitan dalam menerima pelajaran dengan baik.
2. Memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat juga untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.
3. Mengurangi kemungkinan jajan di sekolah dan mengurangi risiko asupan bahan berbahaya seperti formalin, boraks, rhodamin B, dan sebagainya.

Dampak tidak sarapan di pagi hari, antara lain :

1. Sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran di sekolah hingga menurunkan prestasi belajar

2. Tubuh lemah dan lesu karena tidak ada masukan energi dari makanan ke dalam tubuh
3. Siklus kelaparan sepanjang hari
4. Sering pingsan
5. Tekanan darah rendah dan pusing
6. Sering mengemil

Beberapa contoh menu sarapan anak sekolah, antara lain :

1. Bubur ayam + pisang
2. Setangkap roti + telur mata sapi + sayuran + susu
3. Lontong sayur + telur + buah
4. Nasi goreng + telur dadar + sayuran
5. Nasi uduk + ayam goreng + buah

4.1 Jenis-jenis PJAS

Makanan selingan dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar anak sekolah tetap berkonsentrasi, untuk mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah. Makanan selingan dapat berupa bekal dari rumah atau berupa Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS).

Jenis pangan jajanan anak sekolah dibedakan menjadi 4 jenis, yaitu :

a. Makanan utama/sepinggan

Kelompok makanan utama atau dikenal dengan istilah “jajanan berat”. Jajanan ini bersifat mengenyangkan. Contohnya : mie ayam, bakso, bubur ayam, nasi goreng, gado-gado, soto, lontong isi sayuran atau daging, dan lain-lain.

b. Camilan/snack

Camilan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah contohnya : gorengan, lemper, kue lapis, donat, dan jelly. Sedangkan camilan kering contohnya : brondong jagung, keripik, biskuit, kue kering, dan permen.

c. Minuman

Minuman dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu minuman yang disajikan dalam gelas dan minuman yang disajikan dalam kemasan. Contoh minuman yang disajikan dalam gelas antara lain : air putih, es teh manis, es jeruk dan berbagai macam minuman campur (es cendol, es campur, es buah, es doger, jus buah, es krim). Sedangkan minuman yang disajikan dalam kemasan contohnya : minuman

ringan dalam kemasan (minuman soda, teh, sari buah, susu, yoghurt).

d. **Jajanan Buah**

Buah yang biasa menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah yang masih utuh atau buah yang sudah dikupas dan dipotong. Buah utuh contohnya : buah manggis, buah jeruk. Sedangkan buah potong contohnya : pepaya, nanas, melon, semangka, dan lain-lain.

4.2 PJAS yang Sesuai

PJAS yang sesuai adalah PJAS yang aman, bermutu, dan bergizi serta disukai oleh anak. Berikut beberapa tips memilih PJAS yang sesuai :

1. Kenali dan pilih pangan yang aman

Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia dan benda lain. Pilih pangan yang bersih, yang telah dimasak, tidak bau tengik, tidak berbau asam. Sebaiknya membeli pangan di tempat yang bersih dan dari penjual yang sehat dan bersih. Pilih pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.

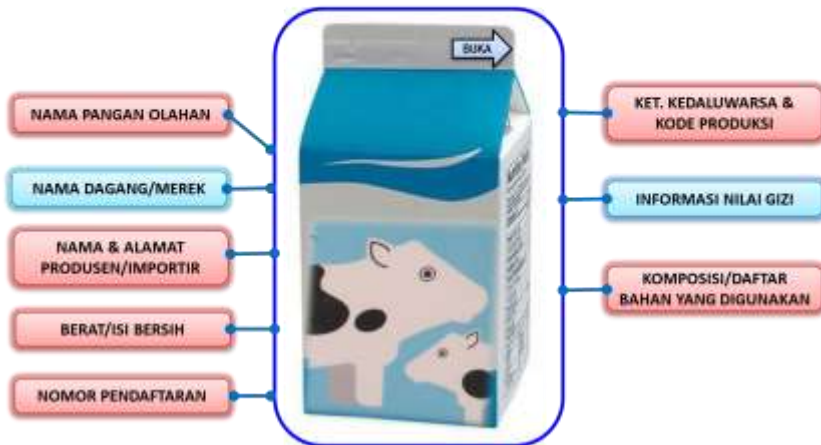
2. Jaga kebersihan

Kita harus mencuci tangan sebelum makan karena mungkin tangan kita tercemar kuman atau bahan berbahaya. Mencuci tangan dan peralatan yang paling baik menggunakan sabun dan air yang mengalir.

3. Baca label dengan seksama

Pada label bagian yang diperhatikan adalah nama jenis produk, tanggal kedaluwarsa produk, komposisi dan informasi nilai gizi (bila ada). Bila pangan dalam kemasan dan berlabel, pilih yang memiliki nomor pendaftaran (P-IRT/MD/ML). Jika, pangan tidak berlabel (seperti lempeng, lontong, donat, dll) maka pilih yang kemasannya dalam kondisi baik.

BACALAH LABEL SEBELUM MEMBELI



4. Ketahui kandungan gizinya

- pangan olahan dalam kemasan
Baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein dan karbohidrat.

INFORMASI NILAI GIZI			
<p>Mulai dari sini</p> <p>Cek energi total per saji</p> <p>Batasi konsumsi zat gizi ini</p> <p>Cukupi kebutuhan zat gizi ini</p>	<p>Takaran saji... (URT) ... (g/ml)</p> <p>Jumlah sajian per Kemasan: ...</p> <p>JUMLAH PER SAJIAN</p> <p>Energi Total kkal Energi dari Lemak kkal</p> <p>Lemak Total g % AKG</p> <p>Lemak Jenuh g</p> <p>Kolesterol mg</p> <p>Protein g % AKG</p> <p>Karbohidrat Total g % AKG</p> <p>Serat Pangan g</p> <p>Serat Pangan Larut g</p> <p>Serat Pangan Tidak Larut g</p> <p>Gula g</p> <p>Natrium mg % AKG</p> <p>Vitamin A %</p> <p>Vitamin C %</p> <p>Vitamin Lain %</p> <p>Kalsium %</p> <p>Zat Besi %</p> <p>Mineral Lain %</p>	<p>% AKG (Angka Kecukupan Gizi) membantu memberikan informasi terkait kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan harian suatu nutrisi.</p>	<p>Footnote: Memberikan informasi bahwa perhitungan % AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal</p>

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

b. pangan siap saji

Pada Buku Informasi Kandungan Gizi PJAS (Badan POM, 2013) dapat diketahui komposisi kandungan zat gizi untuk setiap jenis pangan siap saji. Yang utama diperhatikan adalah pemenuhan energi dari setiap pangan yang dikonsumsi.

5. Konsumsi air yang cukup

Dapat bersumber terutama dari air minum, dan sisanya dapat dipenuhi dari minuman olahan (sirup, jus, susu), makanan (kuah sayur, sop) dan buah. Konsumsi minuman olahraga (*sport drink*/minuman isotonik) hanya untuk anak sekolah yang berolahraga lebih dari 1 jam.

6. Perhatikan warna, rasa dan aroma

Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam, dan atau aroma yang tengik.

7. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma

Minuman berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan, minuman berperisa

8. Batasi konsumsi pangan cepat saji (*fast food*)

Konsumsi *fast food* yang berlebihan dan terlalu sering merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas. Pangan cepat saji antara lain kentang goreng, burger, ayam goreng tepung, pizza. Biasanya makanan ini tinggi garam dan lemak serta rendah serat.

9. Batasi makanan ringan

Makanan ini umumnya rendah serat dan mengandung garam/natrium yang tinggi dan mempunyai nilai gizi yang rendah. Contoh makanan ringan seperti keripik kentang.

10. Perbanyak konsumsi makanan berserat

Makanan berserat bersumber dari sayur dan buah. Menu makanan tradisional yang tinggi serat seperti rujak, gado-gado, karedok, urap dan pecel.

11. Bagi anak gemuk/obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam dan lemak

Sebaiknya asupan gula, garam dan lemak sehari tidak lebih dari 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak/minyak.

BAB 5

PERAN ORANG TUA, GURU, DAN PENGELOLA KANTIN SEKOLAH DALAM PENCAPAIAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEKOLAH

5.1 Peran Orang Tua

Peran orang tua sangat diperlukan dalam memberikan pangan yang bergizi dan seimbang serta mengajarkan anak untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Pendekatan yang baik dengan anak, komunikasi dan penyampaian informasi mengenai pangan yang bergizi dapat membuat anak lebih berhati-hati dalam memilih pangan atau jajanan. Perhatian orang tua juga sangat diperlukan dalam menyediakan pangan yang disukai oleh anak. Pangan yang diberikan saat dirumah hendaknya memperhatikan nilai gizi dengan menyesuaikan kondisi sosial ekonomi keluarga.

Orang tua sebagai pihak yang paling bertanggung jawab terhadap kesehatan atau status gizi anak hendaknya dapat mengawasi pola pangan atau jajanan yang dipilih oleh anaknya, sehingga dibutuhkan informasi mengenai pangan apa saja yang baik, jajanan yang baik serta dampak yang ditimbulkan apabila anak tidak mengonsumsi pangan yang bergizi dan seimbang. Selain itu dibutuhkan peran pemerintah dalam mensosialisasikan pengetahuan mengenai pangan yang bergizi dan seimbang atau asupan yang baik bagi anak usia sekolah kepada para orang tua terutama bagi mereka yang tinggal di daerah terpencil.

Orang tua hendaknya memberikan dukungan dengan cara partisipasi melalui pertemuan orang tua siswa (komite sekolah) atau lainnya, berdiskusi dengan dokter/petugas kesehatan sekolah dalam sebagai upaya peningkatan dan pemenuhan gizi seimbang pada anak.

Berikut tips pencapaian gizi seimbang untuk anak sekolah:

1. Biasakan sarapan

Biasakan anak sarapan di rumah sebelum berangkat sekolah. Usahakan untuk selalu membekalinya dengan pangan buatan sendiri yang lezat, bergizi dan bervariasi. Biasakan makan bersama anak di meja makan dan masak bersama mereka di dapur. Ini menciptakan suasana akrab dan menyenangkan. Anak dapat mengenal bahan dan belajar mengolah pangan yang sehat. Sarapan pagi sebelum berangkat sekolah ternyata amat penting karena ikut menentukan kualitas prestasi seorang anak. Di lain

pihak akibat terbatasnya waktu membuat anak dan Anda tak sempat lagi untuk sarapan pagi. Mengabaikan sarapan akan membuat anak berperilaku jajan yang tak sehat apalagi rata-rata jajanan di sekolah kurang bergizi. Dalam jangka waktu pendek maupun panjang apabila anak-anak membiasakan diri jajan di sekolah dan melupakan sarapan pagi akan menimbulkan masalah kesehatan tubuhnya.

2. Membawa bekal

Cara ini bisa digunakan oleh orang tua. Orang tua tak perlu memberikan uang saku, namun memberi bekal pangan. Beri anak pangan yang sehat untuk dikonsumsi. Tak harus pangan buatan sendiri, tapi bisa juga pangan yang di jual di pasaran. Tapi orang tua harus memilih pangan yang benar-benar aman bagi mereka. Karena jajanan yang diberikan itu sekaligus contoh bagi mereka. Artinya jika orang tua tak memberi bekal, mereka sudah tahu jenis jajanan yang boleh mereka beli. Memang pemberian bekal ini hanya sementara saja. Karena tujuannya untuk membuat anak mengerti jajanan yang sehat dan boleh dibeli. Jika anak sudah paham, orang tua boleh mengganti bekal dengan uang saku.

3. Hindari pangan jajanan yang mengandung bahan berbahaya

Kadang jajan merupakan kegembiraan tersendiri bagi anak. Hanya saja, orang tua perlu memberi pengertian. Beri rambu-rambu pada mereka. Orang tua bisa mengatakan, boleh jajan asal di tempat-tempat atau lingkungan yang bersih. Misalnya jauh dari tempat sampah, got, atau kotoran seperti debu, atau asap kendaraan bermotor. Ajarkan mereka untuk memilih jajanan yang terlindung dari debu. Pangan yang dibeli pun sebaiknya dalam keadaan tertutup, bersih dan tidak kotor atau bekas dipegang-pegang orang.

Tanpa penjelasan yang jelas dan mudah dimengerti, Orang tua akan kesulitan untuk melarang anak mengkonsumsi jajanan-jajanan berbahaya. Ada baiknya orang tua menyampaikan bahaya-bahaya dari pangan yang mengandung pewarna, pemanis, dan pengawet yang melebihi batas aman atau mungkin mengandung bahan berbahaya. Dengan mengemukakan bahaya dari pangan tersebut, kemungkinan besar anak takut, sehingga jera dan tak berani lagi membeli jajanan tersebut. Namun orang tua harus menyampaikan peringatan-peringatan itu terus menerus. Selain itu untuk mengungkapkan bahaya atau efek samping dari pangan yang tak sehat tersebut, orang tua memang harus belajar dan tahu jenis-jenis pangan yang ada. Tanpa pemahaman itu, orang tua akan kesulitan menyampaikan informasi yang tepat dan benar pada anak.

Ajarkan anak untuk mengetahui PJAS yang sesuai (lihat bab 4 point 4.2 tentang PJAS yang sesuai) dan Tips memilih PJAS yang sesuai (lihat bab 4 point 4.2 tentang tips memilih PJAS yang sesuai). Beritahu anak bahwa pangan yang enak belum tentu aman bagi mereka. Kalau perlu orang tua secara tegas dan keras melarang mereka untuk membeli pangan jajanan yang berbahaya.

4. Beri contoh

Orang tua juga harus memberi contoh untuk selalu memilih jajanan yang sehat, baik saat pergi bersama anak maupun saat membawa oleh-oleh sepulang kerja. Sia-sia jika mengajarkan anak memilih jajanan yang sehat jika orang tua tak memberi contoh yang baik. Kalau perlu kurangi frekuensi jajan anak dalam sehari atau seminggu jika memungkinkan. Mengajari anak untuk tak jajan tentu lebih baik, dibanding orang tua selalu was-was mengkhawatirkan jajanan yang dikonsumsi anak. Lebih baik lagi, jika orang tua bisa mengajari anak untuk menabung uang sisa jajannya dalam celengan.

5. Beri pengertian terhadap iklan yang tidak benar

Minat jajan anak dan iklan di televisi sangat berkaitan erat. Tayangan televisi saat ini penuh muatan iklan. Selain ibu rumah tangga, anak-anak menjadi sasaran iklan yang paling empuk, karena masih mudah terpengaruh. Beragam iklan baik minuman maupun pangan ditayangkan dengan sangat memikat dan menarik bagi anak-anak. Hasilnya anak-anak pasti merengek untuk minta dibelikan apa yang dia lihat dalam tayangan iklan. Karena itulah, orang tua perlu mendampingi mereka saat menonton televisi. Berikan pengertian pada mereka bahwa apa yang diiklankan di tv tak selalu bermanfaat, sehingga tak perlu dibeli atau dicoba. Jadi langkah ini merupakan awal untuk memberi pemahaman jajanan-jajanan yang baik bagi kesehatan mereka.

6. Memperhatikan pola aktifitas fisik anak

- Meningkatkan aktivitas fisik anak (contoh: bermain sepeda, tidak diantar ke sekolah jika jarak sekolah dekat, dll)
- Mengurangi kebiasaan nonton televisi, bermain komputer, *video game*

5.2 Peran Guru

Peran guru tidak lepas dari kebijakan kepala sekolah. Kepala sekolah harus memiliki komitmen yang tinggi untuk melaksanakan manajemen pemenuhan gizi seimbang anak sekolah.

Kepala sekolah harus membentuk Tim Keamanan Pangan (TKP) Sekolah untuk memastikan kantin sekolah dalam penyediaan PJAS

yang sesuai. Kepala sekolah hendaknya memonitor kemajuan kegiatan TKP dalam pelaksanaan pemenuhan gizi seimbang pada siswa sekolah tersebut bersama dengan komite sekolah, guru, orang tua, siswa, pengelola kantin dan/atau penjaja.

Peran TKP diantaranya :

1. Melakukan pendataan penjaja PJAS mengenai nama pedagang, jenis PJAS yang dijual, pemberian nomor.
2. Mensosialisasikan Keamanan Pangan bagi komunitas sekolah
3. Menyelenggarakan kegiatan yang berhubungan dengan upaya peningkatan Keamanan Pangan termasuk penerapan praktek-praktek Keamanan Pangan sekolah
4. Memantau penerapan cara penanganan, pengolahan dan penyajian pangan yang baik di kantin sekolah
5. Memastikan upaya perbaikan terus dilakukan oleh kantin sekolah termasuk menjamin agar pengelola kantin menggunakan peralatan pengolah atau penyajian pangan yang baik dan bersih.

Sosialisasi mengenai keamanan pangan dan asupan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh anak sekolah dapat dilakukan sebagai upaya promotif untuk meningkatkan status gizi anak sekolah. Peran guru di sekolah sangat dibutuhkan guna memberikan pendidikan dasar dan pengawasan secara aktif mengenai pangan atau jajanan yang baik dikonsumsi dan tidak baik untuk dikonsumsi, melalui :

1. Melakukan pengawasan terhadap penyediaan PJAS di lingkungan sekolah baik di kantin sekolah maupun diluar sekolah dengan memperhatikan jenis pangan yang dijual serta kebersihan tempat penyedia PJAS dan penjajanya.
2. Memberikan edukasi bagi pengelola kantin dan penjaja PJAS mengenai PJAS yang sesuai (lihat bab 4 poin 4.2).
3. Melakukan monitoring berat badan anak sekolah setiap 6 bulan sekali. Bila ditemukan status gizi lebih atau kurang maka sebaiknya dikomunikasikan dengan orang tua.
4. Mengkomunikasikan kepada orang tua tentang prinsip-prinsip pencapaian gizi seimbang pada anak sekolah (lihat bab 3), antara lain melalui penyuluhan/diskusi khususnya pentingnya sarapan, membawa bekal dan cara memilih PJAS yang sesuai (lihat bab 4 poin 4.2).
5. Memotivasi anak sekolah seperti mengajak makan siang bersama, membawa bekal bersama, memberikan contoh anak sekolah untuk tidak jajan, dll.
6. Memberikan kesempatan kepada anak sekolah yang belum sempat sarapan untuk sarapan terlebih dahulu sebelum pelajaran di mulai.

7. Memonitor anak sekolah apakah membawa bekal ke sekolah atau tidak. Jika mereka tidak membawa bekal ke sekolah, guru dapat menyurati orang tuanya supaya menyediakan bekal pangan anaknya dari rumah.
8. Memberikan pengertian dan pengetahuan kepada siswa mengenai cara memilih jajanan yang sehat serta dampak negatif yang akan timbul apabila jajan sembarangan.

5.3 Peran Pengelola Kantin

Pengelola kantin dan/atau penjaja PJAS harus melaksanakan ketentuan yang telah ditetapkan oleh TKP Sekolah, antara lain :

1. Memperhatikan kebersihan peralatan pengolah atau penyajian pangan (Higiene dan Sanitasi).
2. Wajib menyediakan/menjual PJAS yang sesuai.
3. Memonitor seluruh kegiatan dalam rangka penyediaan PJAS yang sesuai (mulai dari pemilihan dan penyediaan bahan baku, proses pengolahan, hingga penyajian).
4. Memperhatikan kebersihan fasilitas dan tempat penjualan untuk mencegah kontaminasi silang pada produk serta memperhatikan cara pengolahan pangan yang baik.
5. Memperhatikan kebersihan dan kesehatan penjamah PJAS
6. Sebaiknya memberikan informasi perkiraan jumlah kalori untuk setiap Pangan Siap Saji

P E N U T U P

Anak sekolah mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup untuk pencapaian gizi seimbang.

Asupan zat gizi anak sekolah dapat diperoleh dari pangan yang disediakan di rumah dan dari jajanan yang diperoleh di sekolah. Oleh karena itu diperlukan panduan bagi orang tua, guru, dan pengelola kantin agar dapat memahami informasi dan edukasi kepada anak sekolah, agar mereka dapat memilih jajanan yang sesuai.

Diharapkan Pedoman PJAS untuk Pencapaian Gizi Seimbang yang ditujukan untuk orang tua, guru, dan pengelola kantin dapat bermanfaat dalam pencapaian gizi seimbang pada anak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan POM. 2008. Laporan Akhir Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional Tahun 2008. Direktorat Surveilans Penyuluhan Keamanan Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Jakarta.
2. Badan POM. 2012. Booklet 5 Kunci Keamanan Pangan untuk Anak Sekolah. Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Jakarta.
3. Briawan, Dodik, dkk. 2012. Naskah Akademik Pekan Sarapan Nasional (PESAN). Pergizi Pangan, Persagi, PDGMI, PDGKI. Jakarta.
4. Departemen Kesehatan. 2008. Gizi Dalam Angka. Departemen Kesehatan. Jakarta.
5. Departemen Kesehatan. 2010. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010. Kementerian Kesehatan. Jakarta.
6. DPP Persagi dan PT. Danone Dairy Indonesia. 2011. Modul A, Modul B, dan Modul C, Ayo Belajar Gizi Seimbang. Program Pendidikan Gizi Seimbang. PT. Danone Dairy Indonesia. Jakarta.
7. Kementerian Kesehatan RI. 2013. Naskah Akademik Angka Kecukupan Gizi 2012. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
8. Kementerian Kesehatan RI. 2013. Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang 2013. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
9. LIPI, DEPTAN, BAPPENAS, DEPKES, BPOM, BPS, MENRISTEK, PERGIZI PANGAN, PERSAGI, PDGMI. 2007. Prosiding Angka Kecukupan Gizi dan Acuan Label Gizi Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) VIII, 2004. Direktorat Standardisasi Produk Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Jakarta.
10. Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2004 tentang Keamanan, Mutu dan Gizi Pangan.
11. Permenkes Nomor 1096/MENKES/PER/VI/2011 tentang Higiene Sanitasi Jasaboga.

12. Sarah, Fiona, dkk. 2013. Hasil Penelitian Penggunaan *Gadget*, Aktivitas Fisik, Asupan, dan Kaitannya dengan *Overweight* pada Siswa SD Marsudirini Matraman, Jakarta Timur. Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UI. Jakarta.
13. Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2013. Kumpulan Modul Konsumsi Serat Siswa Sekolah Dasar (SD/MI). Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UI, Jakarta.
14. Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2013. Kumpulan Modul Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar (SD/MI). Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UI. Jakarta.
15. Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2013, Modul Perencanaan Menu Sarapan Bagi Orang Tua Siswa (SD). Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UI, Jakarta.
16. Tanziha, I dan Prasajo G. 2012. Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah dalam Upaya Perbaikan Gizi dan Kesehatan. Kerjasama Nurani Dunia dan Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia, IPB. Bogor.
17. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan.
18. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.

TIM PENYUSUN

PENGARAH

DR. Roy A. Sparringa, M.App, Sc.

PENANGGUNG JAWAB

Ir. Tetty H. Sihombing, MP

KETUA

Ir. Gasilan

SEKRETARIS

Lili Defi Z., SP.t, MSi

NARA SUMBER

Dr. Ratu Ayu Dewi Sartika, M.Sc., Apt

DR. Ir. Ikeu Tanziha, MS

ANGGOTA

Pratiwi Yuniarti M., ST

Sentani Chasfila, S.Farm., Apt

Erlina Yuniarti, S.Farm., Apt

Ida Farida, STP

Childa Maisni, SKM., M.Kes

Rakean Sundayana, MA

Yosneli