

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Survei awal yang dilakukan di MIN Bawu Batealit Jepara terdapat sekitar delapan orang penjual makanan jajanan baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah termasuk diantaranya koperasi madrasah. Makanan dan minuman yang dijual di depan gerbang MIN Bawu pada umumnya merupakan makanan ringan atau makanan jajanan yang berwarna mencolok, rasanya yang gurih serta dijual dengan harga yang terjangkau di kalangan para peserta didik. Sehingga makanan jajanan ini sangat digemari oleh para peserta didik terutama mereka yang jarang sarapan pagi, mereka lebih menyukai makanan jajanan siap saji yang di jual disekitar sekolah. Makanan yang dijual oleh para pedagang disekitar depan gerbang sekolah adalah seperti bakso, burger, cilok, cimol, es lilin, gulali, makanan-makanan ringan dalam kemasan dan lain sebagainya.

Selain makanan yang dijual di depan gerbang sekolah, di dalam sekolah juga terdapat koperasi yang dikelola oleh salah satu dari guru MIN Bawu. Koperasi ini menyediakan berbagai macam kebutuhan siswa diantaranya yaitu seragam sekolah, alat tulis dan juga menjual beraneka ragam makanan kemasan dan makanan ringan. Makanan dan jajanan sekolah sangat beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang dapat mengganggu kesehatan baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang.

Anak sekolah dasar usia 7 – 12 tahun membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk tumbuh kembang mereka karena pada periode ini anak mengalami masa-masa pertumbuhan yang begitu cepat walaupun tidak secepat seperti waktu bayi. Jadwal makan mereka harus disesuaikan dengan waktu mereka selama di sekolah. Sarapan pagi harus dibiasakan sebelum mereka berangkat ke sekolah. Roti atau makanan lain dapat dijadikan bekal untuk dimakan waktu istirahat.¹

Permasalahan makan pada anak biasanya adalah sulit makan atau tidak mau makan. Apabila hal itu tidak segera diatasi maka akan menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, anak-anak sekolah sering tidak makan pagi (sarapan) karena berbagai alasan, misalnya tidak terbiasa sarapan, tergesa-gesa berangkat sekolah, atau remaja putri yang menginginkan badannya agar tetap langsing, dan sebagainya. Kebiasaan tidak sarapan pada anak-anak akan menyebabkan lambung kosong dan kadar gula darah berkurang (keadaan *hipoglikemia*) sehingga menyebabkan badan lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, serta turunnya gairah belajar dan merespon.²

Akibat tidak makan pagi maka anak akan cenderung jajan di sekolah untuk sekedar mengganjal perut. Tetapi mutu dan

¹ Solihin Pudjiadi, *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2000), hlm. 43

² Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2007), hlm. 164.

keseimbangan gizi jadi tidak seimbang. Mengingat aktivitas fisik yang tinggi selama di sekolah, dan wajar jika seorang anak merasa lapar di antara dua waktu yaitu waktu makan pagi dan waktu makan siang.³ Selain itu, pola makan serta kualitas dan kebersihan makanan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pencernaan yang baik, dan juga kemampuan tubuh untuk menyerap zat-zat makanan dengan segala macam dan ragamnya.⁴

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dari kebiasaan anak yang suka jajan. Anak jadi sering beralasan tidak ingin makan di rumah karena masih kenyang akibat jajan di sekolah. Pada saat jajan, anak umumnya membeli makanan berat atau makanan kecil padat energi yang terbuat dari karbohidrat (tepung-tepungan), gorengan yang kaya lemak dan murah harganya. Makanan jenis ini tidak cukup menggantikan makan siang di rumah yang biasanya memperhatikan konsep makanan gizi seimbang yaitu 4 sehat (nasi, lauk, sayur, dan buah) 5 sempurna (susu). Pemenuhan gizi seimbang dapat dilakukan dengan berpedoman pada piramida makanan, yaitu dengan mengonsumsi bahan makanan yang beragam, sesuai dengan porsi masing-masing, dan menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi.⁵

³ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 154.

⁴ Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah*, (Jakarta: Almahira, 2006), hlm. 50.

⁵ Nirmala Devi, *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga*, (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara, 2010), hlm. 2.

Status gizi, kesehatan, penyakit yang ditimbulkan, tingkat kecerdasan, dan daya tahan tubuh seseorang ditentukan oleh jumlah gizi yang dikonsumsi dalam sehari.⁶ Pendidikan gizi pada anak sekolah (7 – 12 tahun) memiliki banyak manfaat. Guru harus menerangkan makanan apa yang bergizi dan hubungan antara makanan yang dimakan sehari-hari dengan pertumbuhan dan kesehatannya. Anak-anak pada usia ini lebih mudah menerima ajaran dari gurunya dan dapat memberikan penjelasan kepada orang tuanya.⁷

Pada anak usia sekolah dasar mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, dan kemampuan sosial. Pada usia ini anak juga mengalami perubahan dalam pandangan terhadap dirinya. Sikap dan respon orang tua serta lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Anak cenderung menilai dirinya berdasarkan apa yang ia alami dan ia peroleh dari lingkungannya. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya berharga, sehingga akan berkembang konsep diri yang positif.⁸ Begitu pula jika seorang anak melihat kebiasaan orang tua dalam mengkonsumsi makanan yang tidak sehat atau makan

⁶ Nirmala Devi, *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga...*, hlm. 1.

⁷ Solihin Pudjiadi, *Ilmu Gizi Klinis pada Anak...*, hlm. 44.

⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 172-173.

makanan yang serba instan, maka anak cenderung mengikuti kebiasaan buruk tersebut.

Kita seringkali lebih banyak mengonsumsi makanan berlemak dan manis kemudian sedikit minum air putih, hal ini merupakan konsep penerapan pola makan yang tidak sesuai atau bahkan terbalik. Akibatnya, terjadi kegemukan dan obesitas pada anak maupun orang dewasa yang berakibat timbulnya penyakit *degeneratif*. Bisa juga terjadi sebaliknya, konsumsi zat gizi kurang atau tidak memenuhi kebutuhan sehingga menjadi kurang gizi, kurang stamina, dan juga mengakibatkan timbulnya penyakit, terutama penyakit infeksi.⁹

Makanan jajanan yang aman untuk dikonsumsi adalah makanan jajanan yang bebas dari bahaya fisik, bahaya kimia, dan bahaya biologis. Sedangkan makanan yang dijual disekitar sekolah khususnya yang di jual di pinggir jalan, rentan terhadap polusi debu maupun polusi knalpot. Sering kali makanan tersebut tidak disiapkan dan tidak disajikan secara higienis atau juga menggunakan bahan-bahan tambahan yang berbahaya seperti zat pewarna karena alasan harganya murah. Makanan jajanan yang demikian cepat atau lambat akan berdampak pada kesehatan.¹⁰ Makanan jajanan termasuk dalam kategori makanan siap saji yaitu makanan dan minuman yang dijual untuk langsung dikonsumsi

⁹ Nirmala Devi, *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga...*, hlm. 2

¹⁰ Ali Khomsan, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan...*, hlm. 155

tanpa proses penanganan atau pengolahan lebih lanjut yang dapat menimbulkan bahaya fisik, bahaya kimia, dan bahaya biologis.

Bahaya biologi dapat disebabkan oleh mikroba patogen atau keracunan makanan. Mikroba terdapat dimana saja, baik di tanah, debu, air, maupun di udara. Sebagian besar dari mikroba tersebut tidak berbahaya, tetapi tidak sedikit juga mikroba yang dapat menyebabkan infeksi pada manusia dan hewan. Dalam kondisi tertentu mikroba dapat berkembang biak dan menginfeksi jaringan tubuh serta dapat menular antara manusia dengan manusia, hewan dengan hewan ataupun menular dari hewan ke manusia atau sebaliknya yang secara langsung melalui makanan yang dikonsumsi. Makanan menjadi beracun karena tercemar oleh mikroba tertentu, dan mikroba tersebut menghasilkan racun sehingga dapat membahayakan konsumen.¹¹

Sedangkan bahaya kimia dapat berupa pencemaran dari bahan kimia yang masuk ke dalam makanan dan karena racun yang sudah terkandung di dalam makanan. Keracunan makanan juga dapat berasal dari bahan alami yang terdapat dalam komponen makanan tersebut. Bahan alami yang terdapat dalam komponen makanan dapat berasal dari hewan, tumbuhan, dan bahan kimia tertentu yang ada dalam tubuh hewan maupun tumbuhan. Keracunan makanan secara alami disebabkan oleh

¹¹ Badan POM, *Keamanan Pangan*, (Jakarta: Direktorat SPKP, Deputi III, 2003), hlm. 4.

komponen dari dalam makanan tersebut, contohnya jamur racun, singkong racun, ikan racun, jengkol dan sebagainya.¹²

Kebanyakan peserta didik di sekolah dasar lebih memilih makanan yang terasa gurih, berwarna mencolok dan harganya murah, sehingga hal ini dimanfaatkan oleh pedagang untuk menggunakan bahan-bahan yang tidak seharusnya dicampurkan dengan makanan (bukan bahan tambah pangan) contohnya pewarna tekstil yang dilarang penggunaannya dalam pangan seperti *Rhodamin B* dan *Methanyl yellow* yang sering digunakan para pedagang untuk bahan pewarna makanan agar makanan terlihat menarik, formalin sering digunakan untuk pengawet mayat namun digunakan untuk mengawetkan makanan agar tidak cepat membusuk serta borak yang biasanya digunakan untuk bahan pembuat detergen, mengurangi kesadahan air dan antiseptik namun digunakan oleh para pedagang curang untuk mengenyalkan makanan, serta memberikan tekstur yang sangat renyah namun terasa getir.

Bahan tambahan tersebut merupakan bahan tambahan makanan yang dilarang penggunaannya dalam makanan. Bahan tambahan pangan tersebut diatas dapat membahayakan kesehatan konsumen terutama pada anak usia sekolah dasar. Namun pada anak usia sekolah dasar belum begitu mengerti akan bahaya makanan yang telah mereka makan. Mereka hanya memikirkan

¹² Badan POM, *Keamanan Pangan...*, hlm. 8.

kalau makanan yang mereka makan terasa enak, lezat dan mengenyangkan.

Makanan *fast food* (makanan siap saji) terdapat banyak jenisnya diantaranya adalah *friedchicken*, hamburger, hotdog, spageti, pizza, bakso dan masih banyak lagi. Makanan ini memiliki beberapa kelebihan diantaranya adalah dalam penyajiannya yang cepat sehingga tidak menghabiskan banyak waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, higienis, makanan modern dan makanan gaul. Namun dibalik semua itu makanan tersebut kurang memenuhi makanan yang sehat seimbang, antara lain kandungan lemak jenuh yang berlebihan karena unsur hewani lebih banyak dibandingkan unsur nabati, kurang serat, kurang vitamin dan terlalu banyak mengandung sodium.

Selain makanan *fast food*, saat ini makanan yang dikemas dalam bentuk makanan ringan (*snack*) yang terbuat dari umbi-umbian, kentang, jagung yang di kemas dalam bentuk kripik atau *chips*. Anak-anak sangat menyukai makanan jenis ini sehingga terkadang menyebabkan anak susah makan atau tidak mau makan makanan utama (nasi) yang disiapkan di rumah. Makanan seperti ini berkalori tinggi tetapi kandungan vitamin dan proteinnya kurang sehingga sering disebut makanan *junk food* (makanan sampah).¹³

¹³ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan...*, hlm. 143-144.

Menurut Suci yang dikutip oleh Puriantini, dari survei yang telah dilakukan oleh BPOM tahun 2004 di sekolah dasar (di seluruh Indonesia) dan sekitar 550 makanan yang diambil sebagai sampel dalam pengujian makanan menunjukkan bahwa 60% makanan jajanan anak sekolah dasar tidak memenuhi standar mutu dan keamanan makanan. Disebutkan bahwa 56 % sampel makanan mengandung *rhodamin* dan 33% mengandung *boraks*. Berdasarkan survei BPOM tahun 2007, sebanyak 4.500 sekolah yang ada di Indonesia, membuktikan bahwa 45% jajanan anak sekolah berbahaya.¹⁴

Materi mengenai hubungan makanan dan kesehatan sudah mulai diajarkan di sekolah dasar terutama pada materi ilmu pengetahuan alam kelas V. Dimana di dalam materi tersebut diajarkan mengenai menu makanan seimbang dan cara pengolahannya yang diajarkan sedini mungkin kepada peserta didik dengan harapan peserta didik dapat lebih berhati-hati dan lebih selektif dalam memilih jajanan yang ada di lingkungan sekitar sekolah. Di samping materi yang sudah diajarkan di kelas V dan juga fenomena-fenomena yang telah dijelaskan diatas menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang “HUBUNGAN PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V

¹⁴ Purianti, “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Perilaku Anak Dalam Memilih Makanan Di Sdit Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura”, *Sripsi* (Surakarta: Program Studi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010), hlm. 17.

MIN BAWU MENGENAI MAKANAN SEHAT TERHADAP SIKAP DALAM MEMILIH MAKANAN”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti dapat merumuskan permasalahan Apakah ada hubungan antara pengetahuan peserta didik kelas V MIN Bawu mengenai makanan sehat terhadap sikap dalam memilih makanan?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara pengetahuan peserta didik kelas V MIN Bawu mengenai zat gizi makanan terhadap sikap dalam memilih makanan.

2. Manfaat

a) Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peserta didik akan pentingnya pengetahuan mengenai makanan yang sehat untuk memperbaiki sikap dan dapat lebih berhati-hati dalam memilih makanan.

b) Bagi Institusi Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan terhadap pengelola makanan jajanan dari pihak sekolah dalam melakukan pemantauan terhadap penjual makanan jajanan di lingkungan sekolah.

c) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan peneliti dan merealisasikan teori yang telah didapatkan di bangku perkuliahan, terutama mengenai hubungan tingkat pengetahuan peserta didik mengenai makanan sehat terhadap sikap dalam memilih makanan.

d) Bagi penjual makanan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kesadaran terhadap para penjual makanan yang berbuat kecurangan untuk memperoleh keuntungan yang besar tanpa memperhatikan dampak negatif bagi kesehatan konsumen. Serta lebih mengutamakan kepuasan konsumen dengan menggunakan bahan-bahan yang higienis, bermutu dan tidak menggunakan bahan tambahan pangan yang dilarang.