

## **PELANGI UNTUK ANAK NUSANTARA: UPAYA MEMBANGUN ORANG TUA SADAR NUTRISI**

**Suci Utami Putri, Gia Nikawanti, Tia Citra Bayuni**

Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini/ UPI Purwakarta

---

### **Kata Kunci**

Pelatihan, orang tua, anak usia dini

---

### **ABSTRACT**

*This study will describe the pattern of consumption of children's snacks based on a certain age, profiles of parents' habits in providing nutrition to the children according to their level of education, and describes the holding of seminars and workshops "Pelangi untuk Anak Nusantara" as a form of problem solution which exists. At the beginning of the study, 23 children aged 2 to 5 years and 46 children aged > 5 years to 10 years are involving to make an identification about the pattern of consumption children's snacks. Besides, interviews were also conducted with 13 housewives with varying levels of education to identification the habits in providing nutrition to the children. To solve the problem, rainbow activities were held for the children of the archipelago which included seminars and workshops on nutrition for children and the practice of making nutritious snacks (cendol and pudding) as alternative safe and healthy snacks for children.*

---

### **ABSTRAK**

Studi ini akan memaparkan mengenai pola konsumsi jajanan anak berdasarkan usia tertentu, profil tindakan orang tua terkait kebiasaan jajan anak sesuai dengan tingkat pendidikan, serta mendeskripsikan penyelenggaraan kegiatan seminar dan workshop pelangi untuk anak nusantara sebagai bentuk solusi permasalahan yang ada. Pada awal penelitian, dilakukan observasi tentang pola konsumsi jajanan anak dengan melibatkan 23 anak usia 2-5 tahun dan 46 anak usia >5-10 tahun. Selain itu, dilakukan juga wawancara kepada 13 ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan yang beragam. Dalam rangka menyelesaikan masalah, maka diselenggarakan kegiatan pelangi untuk anak nusantara yang meliputi kegiatan seminar dan workshop tentang nutrisi untuk anak dan praktek pembuatan camilan bernutrisi (cendol dan puding) sebagai jajanan alternatif yang aman dan sehat untuk anak.

Email penulis:

[suciotami@upi.edu](mailto:suciotami@upi.edu)

---

### **PENDAHULUAN**

Gizi dan kesehatan merupakan dua hal utama yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Definisi gizi yang sederhana diungkapkan oleh Pratomo (2014) bahwa gizi adalah makanan yang berhubungan dengan kesehatan tubuh. Definisi yang lebih lengkap menunjukkan bahwa gizi merupakan proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi (Irianto, 2017). Berdasarkan definisi tersebut, maka gizi dapat didefinisikan sebagai asupan nutrisi yang diperoleh dari makanan yang diproses melalui mekanisme fisiologis maupun kimiawi di dalam tubuh yang berdampak pada kesehatan seseorang.

Gizi sangat berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak karena pada usia tersebut sel saraf sedang berkembang sangat pesat. Asupan gizi yang kurang dapat menghambat berkembangnya sel saraf sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan anak. Oleh karena itu, asupan gizi yang tepat bagi anak sangat penting untuk diperhatikan.

Permasalahan gizi anak di Indonesia nampaknya menjadi hal yang sangat memprihatinkan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan tahun 2018 diketahui terdapat 17,7% anak di bawah lima tahun terjangkit gizi buruk dan gizi kurang. Permasalahan gizi lainnya yang terjadi di Indonesia yaitu kasus kematian 71 anak akibat gizi buruk dan wabah campak di Papua di tahun 2018 (Belarminus, 2018). Selain itu, isu yang sedang hangat tentang masalah gizi di Indonesia baru-baru ini yaitu kasus stunting (tubuh pendek) yang terjadi pada anak sebesar 27,5%. Kasus-kasus tersebut merupakan permasalahan gizi yang sangat krusial untuk diselesaikan. Oleh karena itu, upaya untuk menyelesaikan permasalahan ini harus dilakukan bersama oleh seluruh elemen masyarakat dari cara yang paling sederhana sampai pada mekanisme yang lebih sistemik yang dilakukan oleh pemerintah pusat.

Proses penyelesaian permasalahan gizi akan berjalan dengan optimal apabila telah teridentifikasi faktor penyebab permasalahan yang terjadi. Menurut Supriasa (2002), faktor-faktor yang memengaruhi permasalahan gizi di Indonesia antara lain yaitu: 1) tingkat ekonomi, 2) pendidikan orang tua, 3) pekerjaan orang tua, 4) jumlah anak orang tua, 5) pengetahuan dan pola asuh ibu. Dari berbagai faktor tersebut, dalam penelitian ini akan diidentifikasi faktor yang berhubungan dengan belum memadainya pola asuh ibu terhadap permasalahan gizi pada anak.

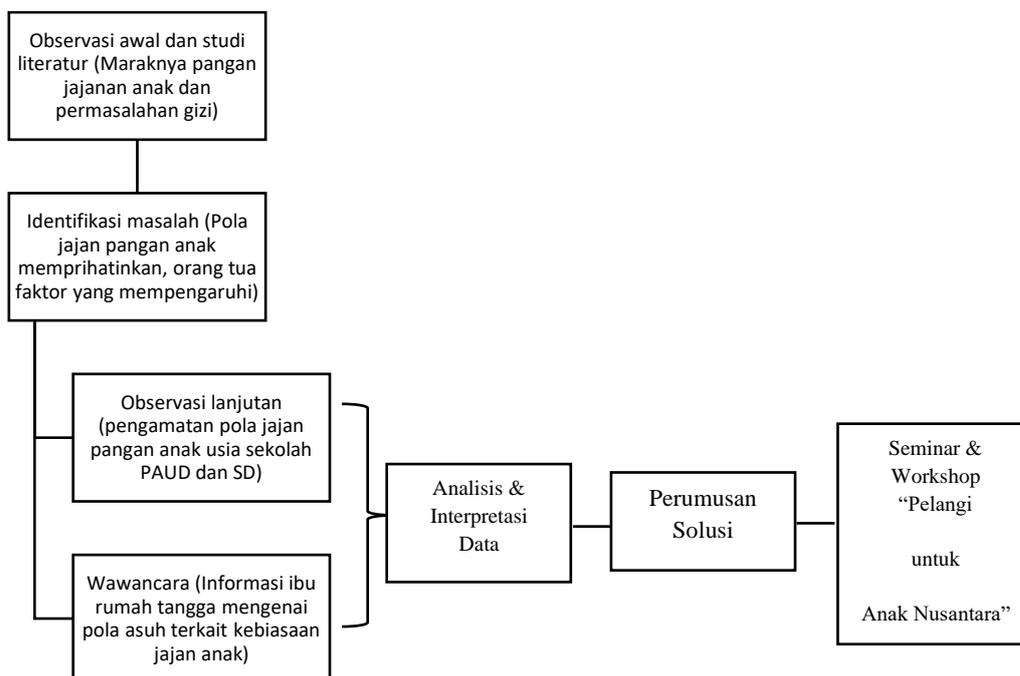
Orang tua terutama ibu merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mempengaruhi status gizi anak. Pola asuh tersebut berkaitan dengan kebiasaan orang tua dalam memberikan perlakuan kepada anak terkait pola konsumsi anak. Saat ini, pangan jajanan anak sangat marak tersedia diberbagai tempat misalnya di sekitar lingkungan rumah, sekolah, tempat bermain atau tempat wisata. Maraknya berbagai jenis jajanan merupakan salah satu kemudahan bagi anak untuk memilih jenis makanan yang disukai. Namun yang perlu diwaspadai adalah tidak semua pangan jajanan tersebut memiliki nutrisi yang cukup dan aman untuk dikonsumsi. Dari seluruh jenis pangan jajanan anak, 45,0% pangan jajanan anak sekolah tidak memenuhi syarat karena mengandung zat kimia berbahaya seperti formalin, boraks, rodamin dan bahan Tambahan Pangan (BTP) seperti siklamat dan benzoat melebihi batas aman (Briawan, 2016). Selain itu, berdasarkan data dari BPOM (2009), teridentifikasi data Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan pangan yang menunjukkan 19,0% kejadian keracunan terjadi di lingkungan sekolah, dan dari kejadian tersebut kelompok siswa SD paling sering mengalami keracunan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) (78,57%).

Kasus terkait pangan jajanan anak menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan jajanan pada anak sangat memprihatinkan. Untuk itu, studi tentang kajian analisis dalam rangka mengidentifikasi pola konsumsi pangan jajanan anak perlu untuk dilakukan. Selain itu, analisis mengenai profil orang tua dalam memberikan tindakan terkait kebiasaan jajanan anak berdasarkan tingkat pendidikan serta deskripsi kegiatan yang dapat dijadikan solusi untuk mengatasi permasalahan di atas juga perlu dilakukan. Dalam penelitian ini, solusi yang dilakukan yaitu melalui penyelenggaraan kegiatan “Pelangi (Pelatihan Camilan Bergizi) untuk Anak Nusantara“. Tujuan diselenggarakan kegiatan tersebut yaitu dalam

rangka meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang kebutuhan nutrisi untuk anak dan peningkatan keterampilan membuat camilan bernutrisi untuk anak.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kasus yang berkaitan dengan permasalahan gizi terutama mengenai kebiasaan konsumsi pangan jajan pada anak. Penelitian dilakukan di beberapa wilayah Purwakarta dengan melibatkan 23 anak usia 2 – 5 tahun dan 46 anak usia > 5 - 10 tahun. Seluruh partisipan diobservasi jenis pangan jajan yang dikonsumsi dengan menggunakan lembar observasi. Selain anak, 13 ibu rumah tangga diwawancarai untuk dimintai keterangan mengenai kebiasaan perlakuan yang diberikan kepada anak terkait pola jajan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yaitu menghitung distribusi frekuensi jumlah anak dan ibu rumah tangga yang masuk ke dalam kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan terkait data pola pangan jajanan anak meliputi: 1) Kategori A = Anak menyukai jajanan snack instan (chiki, momogi, moring, dll); 2) Kategori B = Minuman kemasan/ berwarna/mengandung pemanis buatan, dan 3) Kategori C = Makanan olahan beresiko (mengandung msg, minyak goreng jenuh, full karbo seperti cimol, cilok, telur gulung, dll). Sementara itu, berdasarkan data hasil wawancara akan teridentifikasi beberapa kategori atau pengelompokan ibu rumah tangga sesuai karakteristik tertentu. Data yang diperoleh dari kedua sumber tersebut dijadikan dasar dalam melaksanakan kegiatan seminar dan workshop sebagai solusi dari permasalahan yang ada. Proses seluruh kegiatan ini tergambar dengan singkat pada diagram berikut.



**Gambar 1.** Bagan Alir Penelitian

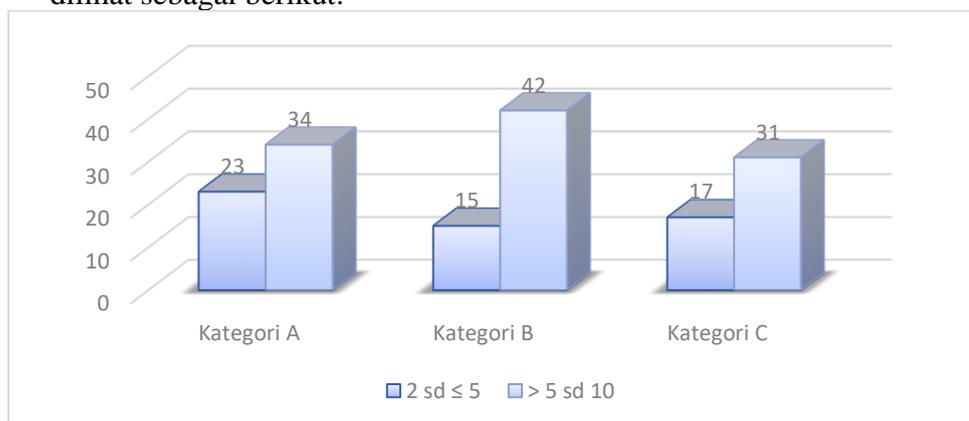
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh data mengenai pola konsumsi pangan jajan anak serta kebiasaan orang tua khususnya tentang membiarkan atau tidak membiarkan anak

mengonsumsi jajanan beresiko. Masing-masing data tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

### 1. Pola Konsumsi Jajan Anak

Pengamatan mengenai kebiasaan jajan anak dilakukan terhadap 66 anak yang terdiri dari 23 anak usia 2-5 tahun dan 43 anak usia >5-10 tahun di beberapa wilayah Kabupaten Purwakarta. Aspek yang diamati yaitu berbagai jenis jajanan yang dikonsumsi anak ketika bermain atau istirahat sekolah. Terdapat tiga kriteria pada data yang akan disajikan yaitu terdiri dari: 1) Kategori A = Anak menyukai jajanan snack instan; 2) Kategori B = Minuman kemasan/ berwarna/mengandung pemanis buatan, dan 3) Kategori C = Makanan olahan beresiko (mengandung msg, minyak goreng jenuh, full karbo seperti cimol, cilok, telur gulung, dll). Data mengenai kebiasaan jajan anak dapat dilihat sebagai berikut.



Gambar 2. Data Kebiasaan Jajan Anak Berdasarkan Usia

Berdasarkan Gambar 2, diketahui bahwa sebagian besar anak baik pada kelompok usia 2-5 tahun dan >5-10 tahun mengonsumsi jenis makanan pada setiap kategori. Hal ini merupakan gambaran untuk orang tua bahwa jenis jajanan yang dikonsumsi oleh anak adalah makanan atau minuman yang beresiko terhadap kesehatan. Anak-anak berpotensi menjadi rentan terhadap penyakit karena asupan nutrisi yang diperoleh mengandung bahan makanan tambahan yang berbahaya jika dikonsumsi dalam jangka panjang.

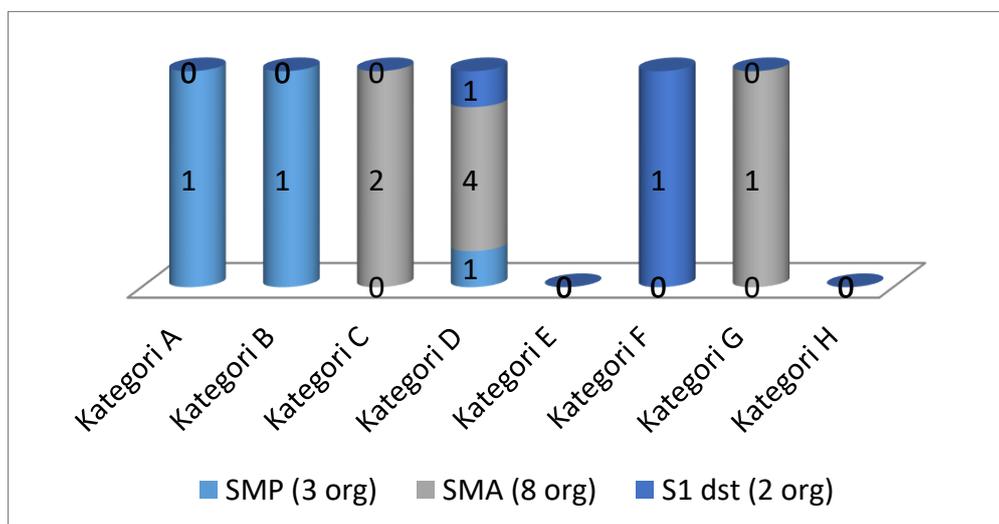
Jenis Bahan makanan tambahan yang biasa terdapat di dalam jajanan anak yaitu pemanis buatan (siklamat, sakarin dan aspartame), pewarna buatan misalnya merah 2 (amaranth), merah 3 (erythrosine), biru 2 (indigo sulfonat), kuning 2 (kuning naphthol) dan tatrazin), penguat rasa (monosodium glutamat/MSG) dan pengawet (asam benzoat, asam propionat, asam sorbat, dan belerang dioksida dan turunan – turunannya). Keempat jenis Bahan Makanan Tambahan (BMT) tersebut dapat menyebabkan kanker, alergi, kerusakan sel, sesak nafas, sakit kepala, iritasi kulit, kerusakan hati dan ginjal dan hiperaktif pada anak (Ratnani, 2009; Karunia, 2013; Nurdin & Utomo, 2018).

2. Pola asuh orang tua terkait membiarkan atau tidak membiarkan anak mengonsumsi jajanan instan. Data mengenai pola asuh orang tua yang kaitannya dengan kebiasaan jajan anak diperoleh melalui wawancara terhadap 13 ibu rumah tangga yang berasal dari tingkat pendidikan berbeda yang terdiri dari SLTP (3 orang), SMA (8 orang), dan Perguruan Tinggi (2 orang). Kepada

ibu rumah tangga tersebut diajukan sejumlah pertanyaan terkait tingkat pengetahuan kebutuhan nutrisi anak dan bahaya bahan makanan tambahan buatan, tindakan yang dilakukan ketika mengetahui anaknya mengonsumsi serta respon yang diberikan anak ketika diberikan tindakan oleh orang tua. Untuk memudahkan analisis data, maka dirumuskan kategori orang tua sebagai berikut:

- Kategori A = Ibu tidak paham kebutuhan nutrisi dan resiko BMT buatan, anak dibiarkan mengonsumsi
- Kategori B = Ibu cukup paham kebutuhan nutrisi dan resiko BMT buatan, anak dibiarkan mengonsumsi
- Kategori C = Ibu cukup paham kebutuhan nutrisi dan resiko BMT buatan, ibu memberikan pengertian, anak membantah
- Kategori D = Ibu cukup paham kebutuhan nutrisi dan resiko BMT buatan, ibu memberikan pengertian, anak kadang menurut
- Kategori E = Ibu cukup paham kebutuhan nutrisi dan resiko BMT buatan, ibu memberikan pengertian, anak menurut
- Kategori F = Ibu paham kebutuhan nutrisi dan resiko BMT buatan, ibu memberikan pengertian, anak kadang membantah
- Kategori G = Ibu paham kebutuhan nutrisi dan resiko BMT buatan, ibu memberikan pengertian, anak kadang menurut
- Kategori H = Ibu paham kebutuhan nutrisi dan resiko BMT buatan, ibu memberikan pengertian, anak menurut

Kategori di atas dijadikan acuan dalam mengelompokkan orang tua/ibu berdasarkan hasil wawancara yang dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3.

Pola asuh orang tua terkait kebiasaan jajan anak berdasarkan tingkat pendidikan

Berdasarkan Gambar 3, diketahui bahwa sebetulnya tingkat pendidikan tidak terlalu berpengaruh terhadap pola asuh orang tua/ibu terhadap kebiasaan jajan anak. Namun yang paling mencolok adalah tingkat pengetahuan tentang nutrisi dan BMT buatan yang dimiliki ibu yang berdampak pada cara ibu memberikan tindakan kepada anak. Hasil penelitian ini diperkuat oleh pendapat Susilowati & Himawati (2017) yang mengatakan bahwa pengetahuan yang dimiliki ibu

menjadi kunci utama kebutuhan gizi terpenuhi dan pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang baik dapat menumbuhkan perilaku baru yang baik pula. Pada kategori A dan B, dapat dilihat bahwa orang tua dengan tingkat pengetahuan yang terbatas memberikan tindakan membiarkan anak mengonsumsi jajanan yang beresiko, dan pada kategori F dan G menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang optimal terhadap cara memberikan tindakan meskipun tingkat pendidikan orang tua pada kategori G lebih rendah dibanding F. Berdasarkan wawancara klinis kepada orang tua pada kategori G, diperoleh informasi bahwa pengetahuan tentang nutrisi dan gizi untuk anak diperoleh dari program kesehatan yang seringkali diselenggarakan di Posyandu dan berbagai media online yang sangat mudah diakses. Hal ini tentu saja memberikan gambaran bahwa media informasi dan teknologi dapat mempermudah penyebaran informasi yang penting bagi masyarakat.

### 3. Pelaksanaan Kegiatan Pelangi untuk Anak Nusantara

Upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua khususnya ibu rumah tangga dapat dilakukan melalui kegiatan seminar dan workshop. Pada studi ini, kegiatan seminar yang diberikan yaitu terkait pemaparan dari narasumber tentang kebutuhan nutrisi dan resiko bahan makanan tambahan bagi anak. Kegiatan seminar kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan membuat ragam camilan bergizi yaitu cendol dan pudding pelangi yang terbuat dari bahan-bahan alami tanpa bahan makanan tambahan yang beresiko bagi kesehatan anak. Kedua kegiatan tersebut dilakukan di hari yang berbeda dan masing-masing kegiatan diikuti oleh 30 ibu rumah tangga di wilayah Kabupaten Purwakarta. Gambaran pelaksanaan seminar dan workshop dapat dilihat pada dokumentasi berikut.



Gambar 5. Sesi pemaparan materi oleh narasumber



Gambar 6. Sesi Tanya Jawab di akhir Kegiatan Seminar



Gambar 7. Pembukaan Kegiatan Workshop



Gambar 8. Kegiatan Praktek Memuat Cendol dan Puding Pelangi

Seluruh kegiatan seminar dan workshop diikuti dengan antusias oleh seluruh peserta. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta seminar dan workshop diperoleh informasi bahwa kegiatan yang dilaksanakan sangat bermanfaat dalam menambah pengetahuan peserta sebagai ibu rumah tangga. Selain itu, proses pembuatan cendol dan camilan bergizi yang sederhana dan mudah

dilakukan menarik minat para peserta untuk dilakukan di rumah bahkan ada yang berencana untuk dijadikan bidang usaha.

## KESIMPULAN

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah (PAUD dan SD) dapat ditimbulkan oleh kebiasaan pangan jajanan yang tidak tepat. Pangan jajanan yang beredar saat ini sebagian besar mengandung Bahan Makanan Tambahan (BMT) yang beresiko untuk kesehatan anak apabila dikonsumsi dalam jangka panjang seperti pemanis, pewarna, pengawet dan penguat rasa. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan jajan anak adalah pola asuh orang tua, dan pola asuh ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan orang tua. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua tentang nutrisi anak dan alternatif pangan jajanan bergizi yaitu melalui kegiatan seminar dan workshop seperti yang dilakukan dalam rangkaian studi ini. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan orang tua diharapkan dapat berdampak pada peningkatan status gizi anak. Anak yang sehat merupakan investasi bagi kemajuan bangsa di masa yang akan datang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. 2009. Sistem Keamanan Pangan Terpadu Pangan Jajanan Anak Sekolah. Bulletin Food Watch BPOM Vol. 1, hal 1-4
- Belarminus, R. (2018, Januari 31). Menkes: 71 Orang Meninggal dalam Kasus Gizi Buruk dan Campak di Asmat. Kompas.com
- Briawan, D. 2016. Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan. *Jurnal Gizi Pangan*, Vol 11 (3), hal 201-210
- Irianto, P, D. 2017. Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset
- Karunia, B.F. 2013. Kajian Penggunaan Zat Adiktif Makanan (Pemanis Dan Pewarna) Pada Kudapan Bahan Pangan Lokal Di Pasar Kota Semarang. *Food Science And Culinary Education Journal*, Vol 2 (2), hal 72-78
- Nurdin, N., & Utomo, B. 2013. Tinjauan Penggunaan Bahan Tambahan Pangan Pada Makanan Jajanan Anak Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan*, Vol 7 (2), Hal 85-90
- Pratomo, S. 2014. Gizi dan Kesehatan. Tangerang: Pustaka Mandiri
- Ratnani, D, R. 2009. Bahaya Bahan Tambahan Makanan Bagi Kesehatan. *Momentum*, Vol 5 (1), hal 16-22
- Supriasa, I, D, N. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
- Surati. 2015. Bahaya Zat Aditif Rhodamin B Pada Makanan. *Jurnal Biologi Science & Education*, Vol 4 (1), hal 22-28
- Susilowati, E & Himawati, A. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak. *Jurnal Kebidanan*, Vol 6 (13), hal 21-25