



## **Kiat Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah**

DIREKTORAT SURVEILAN DAN PEYULUHAN KEAMANAN PANGAN  
DEPUTI BIDANG PENGAWASAN KEAMANAN PANGAN DAN BAHAN BERBAHAYA

BADAN POM RI

2014

**AMANKAN PANGAN  
dan  
BEBASKAN PRODUK  
dari  
BAHAN BERBAHAYA**

BAHAYA BIOLOGIS



BAHAYA KIMIA



BAHAYA FISIK



BEBAS BAHAYA

Kiat Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah

Jakarta : Direktorat SPKP, Deputi III, Badan POM RI, 2014

21 hal : 140 x 210 mm

Cetakan Pertama : tahun 2011

Cetakan Kedua : tahun 2014

ISBN : **978-602-8781-08-4**

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman atau cara apapun tanpa izin tertulis sebelumnya dari penerbit

---

Diterbitkan oleh Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan 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) 42878701 – 42875738, Faksimile (62-21) 42878701  
E-mail : [surveilanspangan@pom.go.id](mailto:surveilanspangan@pom.go.id); [foodstarpom@yahoo.com](mailto:foodstarpom@yahoo.com)

## TIM PENYUSUN

Drs. Suratmono, MP

Drs. Bosar Pardede, Apt, M.Si

Drh. AA. Nyoman Merta Negara

Dra. Cendekia Sri Murwani, Apt., MKM

Dra. Novinar, M.Epid

Didik J. Pursito, M.Si

Anita Nur Aini, S.Si., Apt

Ruki Fanaike, STP

Yanti Ratnasari, SP, MP

Fauzi Achmadi, STP., MP.

Teti Rosniawati, STP

Retno Anggrina Khalistha Dewi, S.Si., Apt

Nugroho Indrotistanto, STP, MSc

Yanti Kamayanti Latifa, SP

Tri Fajarwaty, SP

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas diterbitkannya modul Kiat Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah. Modul ini disiapkan untuk dapat digunakan sebagai panduan praktis dalam memilih jajanan yang baik sesuai kaidah keamanan pangan, sehingga dapat diterapkan dengan baik pada kehidupan sehari-hari.

Kami menyadari bahwa modul ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, kami sangat menghargai apabila ada masukan untuk penyempurnaannya.

Akhir kata, diharapkan modul ini dapat digunakan dengan sebaik-baiknya dan bermanfaat dalam upaya meningkatkan pengetahuan sumber daya manusia di bidang keamanan pangan dan dapat berkontribusi dalam membangun keamanan pangan nasional di Indonesia

Jakarta, 2014  
DIREKTUR SURVEILAN DAN PENYULUHAN  
KEAMANAN PANGAN

**Drs. Halim Nababan, MM**  
NIP. 19561107 197903 1 001



## PENUTUP

Pangan dan jajanan yang aman dan bergizi sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak usia sekolah. Dengan mengetahui kebiasaan jajan dan jenis jajanan yang ada di sekolah dapat membantu orangtua dan pihak sekolah untuk menyiapkan pangan dan jajanan yang tepat. Anak-anak juga sebaiknya diberikan pendidikan tentang pangan dan jajanan sejak dini sehingga dapat berperan aktif dalam memilih pangan dan jajanan yang baik untuk dikonsumsi.

## DAFTAR ISI

Bab I.	Pendahuluan .....	1
Bab II.	Pangan yang Aman dan Bergizi .....	2
Bab III.	Pangan Jajanan Anak Sekolah .....	4
Bab IV.	Penyelenggaraan Kantin Sehat .....	14
Bab V.	Penutup .....	18

## Bagaimana Tips Menyiapkan Sarapan Untuk Anak-anak?

1. Siapkan menu sarapan yang praktis dan bervariasi agar anak-anak tidak bosan.
2. Sarapan tidak harus nasi, bisa juga sereal, roti, kentang, dan mie
3. Lengkapi dengan sumber protein seperti telur, daging ayam, tahu, tempe, susu, dan lain-lain
4. Bisa ditambah dengan buah segar atau jus buah.
5. Porsi sarapan jangan terlalu besar.

### Contoh-contoh Menu Sarapan :



Semangkuk bubur ayam



Roti isi daging dan sayur

Sepiring nasi goreng/mie goreng/bihun goreng



Semangkuk sereal dan susu

Seporsi nasi uduk

Segelas susu atau jus

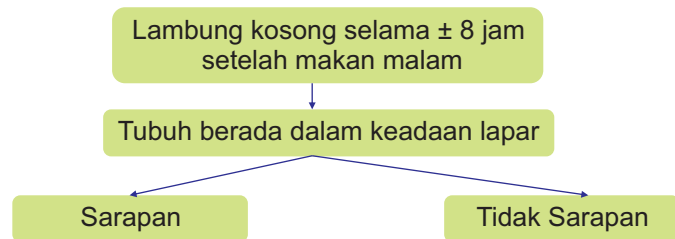




Selain melalui kantin sehat di sekolah, usaha penyelenggaraan pangan yang aman dan bergizi bagi anak sekolah dapat dilakukan mulai dari rumah, yaitu dengan membiasakan sarapan dan membawa bekal pangan sendiri.



### Mengapa Sarapan Sangat Penting Untuk Anak usia sekolah ?



- ♦ Sarapan menyumbang seperempat dari kebutuhan anak per hari
- ♦ Anak-anak menjadi lebih siap memulai aktivitas
- ♦ Lebih konsentrasi belajar
- ♦ Lebih mudah menangkap materi pelajaran
- ♦ Lemas
- ♦ Tidak bersemangat
- ♦ Sukar konsentrasi
- ♦ Pusing
- ♦ Prestasi belajar menurun



## Bab

## I

### PENDAHULUAN



Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa sehingga kualitasnya perlu dipersiapkan dengan baik sejak dini. Salah satu faktor penentu kualitas anak adalah faktor pangan yang dikonsumsi, termasuk pangan jajanan yang dijual di sekolah. Pangan jajanan

tersebut haruslah aman dan bergizi sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah secara optimal.

Pangan jajanan di lingkungan sekolah dapat berasal dari kantin sekolah dan penjual pangan keliling. Pangan jajanan tersebut belum sepenuhnya aman, karena masih banyak ditemukan mengandung bahaya biologis, kimia, dan fisik yang dapat mengganggu kesehatan dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan penyakit yang mematikan.



Modul ini memuat uraian materi tentang kebiasaan jajan anak sekolah dan kiat-kiat sederhana dalam mengenali pangan jajanan yang berbahaya dan diharapkan dapat membantu terwujudnya pangan jajanan yang aman dan bergizi. Modul ini dirancang untuk dapat digunakan oleh berbagai pihak dalam menunjang peningkatan keamanan pangan di sekolah.

## Bab

## II

**PANGAN YANG AMAN dan BERGIZI****Apa yang disebut dengan pangan yang aman dan bergizi?**

Pangan yang aman dan bergizi adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis (bakteri, cacing, parasit, dan lain-lain), kimia (pewarna kain, pengawet mayat/formalin, boraks, dan lain-lain), dan fisik (pecahan kaca, serpihan kayu, staples, dan lain), serta mengandung zat-zat gizi yang beragam dan berimbang.

**Apa yang disebut dengan pangan yang bergizi, beragam dan berimbang (3B)?**

- ♦ Bergizi artinya pangan tersebut mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.
- ♦ Beragam artinya pangan tersebut terdiri dari berbagai jenis bahan pangan yang berbeda dan mengandung sumber tenaga, sumber pengatur proses metabolisme tubuh dan sumber pembangun untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh.
- ♦ Berimbang artinya komposisi bahan pangan, baik jumlah maupun jenisnya, harus sesuai dengan kebutuhan, tidak lebih dan tidak kurang.

**Bagaimana Langkah-langkah Mewujudkan Kantin Sehat Di sekolah ?**

## Bab IV

### PENYELENGGARAAN KANTIN SEHAT

Kantin sekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam menyediakan pangan jajanan yang aman dan bergizi bagi anak sekolah sehingga penyelenggaraan kantin sekolah harus dilakukan dengan baik.

#### Apa yang Dimaksud dengan Kantin Sehat?

Kantin sehat adalah kantin yang telah memenuhi persyaratan hygiene dan sanitasi pengelolaan pangan jajanan yang aman dan bergizi.

#### Siapa saja yang dilibatkan dalam penyelenggaraan kantin sehat?

Kepala sekolah, guru, pegawai sekolah, komite sekolah, Pembina UKS dan para siswa serta instansi terkait.

#### Apa Peranan kantin sehat?

Kantin sekolah berperan penting dalam :



- a. Menentukan perilaku makan siswa melalui penyediaan pangan jajanan yang aman dan bergizi di sekolah.

- b. Mendukung terwujudnya pesan-pesan kesehatan di sekolah.



1. **Sumber zat tenaga** yaitu padi-padian, umbi-umbian dan tepung-tepungan, digambarkan di dasar kerucut yang menunjukkan konsumsi lebih banyak.
2. **Sumber zat pengatur** yaitu sayur dan buah.
3. **Sumber zat pembangun** yaitu kacang-kacangan, pangan hewani, dan hasil olahannya, digambarkan di bagian atas kerucut yang menunjukkan konsumsi dalam jumlah yang cukup.

### Piramida Makanan



## PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH

Bab



### Apa yang Dimaksud dengan Pangan Jajanan?

Pangan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut.

### Jenis-jenis Pangan Jajanan

Jenis pangan jajanan dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu:

#### 1. Makanan sepinggan

- ♦ Makanan sepinggan merupakan kelompok makanan utama atau dikenal dengan istilah "jajanan berat".
- ♦ Jajanan ini bersifat mengenyangkan dan dapat menggantikan makan utama seperti makan siang
- ♦ Contoh : mi ayam, baso kuah, nasi goreng, lontong sayur, gado-gado, ketoprak, somay, soto ayam, dll



#### 4. Buah

- ♦ Untuk buah potong, pilih yang disimpan dalam wadah yang bersih, tertutup, dan dalam kondisi dingin.
- ♦ Hindari buah potong yang sudah kelihatan tidak segar, bentuknya sudah menyimpang (bonyok/memar), dan nyaris busuk.
- ♦ Lebih baik pilih buah potong yang dikemas dalam plastik bening agar terhindar dari kontaminasi silang dengan tangan pedagang atau pembeli.





- ♦ Jangan membeli minuman atau es yang warnanya sangat mencolok. Minuman yang warnanya mencolok ada yang ditambahkan pewarna tekstil merah (**Rhodamin B**) dan kuning (**Methanil Yellow**).
- ♦ Untuk minuman campur, pilih yang dijual di tempat dan oleh pedagang yang bersih.
- ♦ Jangan membeli minuman yang dicampur dengan es yang kotor. Es balok ada yang terbuat dari air mentah yang berisiko menyebabkan sakit perut karena mengandung bakteri *E.coli*.

- ♦ Jika terdapat rasa yang menyimpang, maka besar kemungkinan pangan tersebut mengandung bahan tambahan pangan yang berlebihan. Contohnya, jika ada rasa pahit setelah mengonsumsi es campur, maka produk tersebut mungkin mengandung pemanis buatan/sakarin yang berlebihan.



- ♦ Hati-hati membeli cendol yang terlalu kenyal. Cendol yang terlalu kenyal dicurigai ada yang ditambahkan boraks dalam pembuatannya.

## 2. **Snack** atau makanan camilan

- ♦ *Snack* atau makanan camilan merupakan makanan yang dikonsumsi diluar makanan utama.



- ♦ Makanan camilan terdiri dari :
  - a. Makanan camilan basah seperti gorengan, lempeng, kue lapis, donat, dan lain-lain.
  - b. Makanan camilan kering seperti brondong jagung, keripik, biskuit, kue kering, dan lain-lain

## 3. Minuman

Minuman jajanan antara lain : minuman ringan dalam kemasan (minuman soda, teh, sari buah) dan berbagai macam minuman campur (es cendol, es campur, es buah, es doger, dll),



## 4. Buah

Biasanya dijual dalam bentuk buah potong seperti pepaya, nanas, melon, mangga, semangka, dan lain-lain.



## Fakta-fakta tentang Pangan Jajanan

- ♦ Pangan jajanan sangat banyak dijumpai di lingkungan sekitar sekolah dan hampir setiap hari dikonsumsi oleh anak sekolah.
- ♦ Terdapat dua kategori penjual pangan jajanan di sekitar sekolah, yaitu yang ditunjuk oleh pihak sekolah (umumnya menyatu dengan kantin atau dikelola oleh koperasi sekolah) dan penjual pangan jajanan keliling yang biasanya mangkal di sekitar sekolah.

- ♦ Pangan jajanan menyumbang **energi sebanyak 36%, protein sebanyak 29%, dan zat besi sebanyak 52%** terhadap kebutuhan gizi anak usia sekolah. Oleh karena itu, pangan jajanan menyimpan potensi yang sangat besar bagi pemenuhan gizi anak sekolah sehingga perlu dijamin aspek keamanannya.
- ♦ Masalah utama pangan jajanan anak sekolah yang sering dijumpai adalah masih banyak pangan jajanan yang tidak memenuhi kaidah keamanan pangan dan 3B (Beragam, Bergizi, dan Berimbang) sehingga dapat mengganggu kesehatan anak sekolah.
- ♦ Beberapa gangguan kesehatan dapat diakibatkan oleh pangan jajanan, terutama yang dijual oleh penaja pangan yang tidak menerapkan prinsip higiene dan sanitasi yang baik adalah :

1. Jajanan yang dijual di pinggir jalan dapat tercemar oleh **timbal (Pb)** yang berasal dari sisa pembakaran atau asap kendaraan bermotor. Keracunan timbal jangka panjang dapat mengakibatkan **kelainan fungsi otak, anemia berat dan kerusakan ginjal**.



2. Pangan jajanan yang diolah dengan menggunakan air yang tidak bersih dapat tercemar oleh **bakteri E.coli**. Gangguan yang disebabkan oleh bakteri ini adalah **sakit perut, diare, dan gangguan pencernaan lainnya**.

### b. Snack atau Makanan Camilan Kering

- ♦ Perhatikan kondisi kemasan. Pilih *snack* yang kemasannya masih baik, tersegel dengan baik dan tidak bocor. *Snack* yang kemasannya tidak tersegel dengan baik atau bocor, kemungkinan produk didalamnya telah rusak atau mengandung bakteri.
- ♦ Jangan membeli *snack* yang sudah kadaluwarsa.
- ♦ Hindari *snack* seperti gulali, kerupuk, permen, dan lain-lain yang memiliki warna sangat mencolok karena ada kemungkinan menggunakan pewarna tekstil



### 3. Minuman

- ♦ Untuk minuman dalam kemasan, perhatikan kemasannya sebelum dibeli. Kemasan harus dalam kondisi baik. Jangan membeli minuman kaleng yang menggembung, penyok, atau berkarat.
- ♦ Perhatikan juga tanggal kadaluwarsa pada kemasan





## 2. Snack atau Makanan Camilan

### a. Snack atau Makanan Camilan Basah

- ♦ Untuk snack basah (gorengan dan kue basah), pilih yang dijual ditempat yang bersih dan terlindung dari matahari, debu, angin, dan asap kendaraan bermotor.
- ♦ Jangan membeli pangan seperti gorengan yang dibungkus dengan kertas bekas atau kertas koran.
- ♦ Snack basah seperti lempeng, kue lapis, getuk, dan lain-lain, umumnya memiliki umur simpan yang pendek ( $\pm$  1 hari) sehingga harus benar-benar diperhatikan penampakan dan baunya sebelum dibeli.
- ♦ Perhatikan minyak yang digunakan untuk menggoreng makanan gorengan. Hindari membeli makanan dari pedagang yang menggunakan minyak yang sudah berwarna hitam pekat.
- ♦ Waspadai pangan gorengan yang terlihat berwarna gelap dan lebih keras dari normalnya. Gorengan ini mungkin sisa dagangan yang tidak habis terjual hari sebelumnya dan sudah digoreng ulang.
- ♦ Perhatikan penampakan roti dan snack basah lain sebelum membelinya. Jangan membeli pangan yang sudah berjamur.



Air yang tidak bersih juga banyak mengandung **telur-telur cacing** yang dapat menyebabkan kecacingan.

3. Pangan jajanan yang menggunakan bahan berbahaya **formalin dan boraks** dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, seperti sakit perut akut, muntah-muntah, depresi sistem syaraf, kegagalan peredaran darah, dan dalam jangka panjang dapat memicu **kanker**. Formalin dan boraks biasanya digunakan untuk pengawet mayat, pembasmi kecoa, dan penghilang bau. Dalam dosis tinggi, formalin menyebabkan kejang-kejang, tidak bisa kencing, muntah darah, kerusakan ginjal, bahkan kematian.
4. Pangan jajanan dengan pewarna tekstil seperti **Rhodamin B** (pewarna merah) dalam jangka panjang dapat mengakibatkan gangguan fungsi hati dan **kanker hati**. Sedangkan **Methanil Yellow** (pewarna kuning) dapat menyebabkan **kanker kandung kemih**.





## Bagaimana Cara Memilih Pangan Jajanan yang Baik?

### 1. Makanan Sepinggan

- ♦ Pilih pangan jajanan yang dijual di tempat yang bersih dan bebas dari polusi (sampah, asap kendaraan, debu).
- ♦ Hindari membeli pangan jajanan dari penjual yang terjangkit penyakit menular (flu, batuk, sakit kulit, sakit kuning, TBC, dan lain-lain).
- ♦ Hindari membeli pangan dari penjual pangan yang melakukan praktek higiene dan sanitasi yang buruk selama menangani pangan seperti :
  - a. Memegang pangan dengan tangan
  - b. Tidak mencuci tangan setelah memegang uang
  - c. Merokok, meludah, memegang rambut atau anggota tubuh lain
  - d. Memiliki kuku panjang, pakaian kotor, rambut tidak terurus
  - e. dan lain-lain.
- ♦ Beli pangan yang menggunakan peralatan makan (piring, sendok, garpu, pisau) yang bersih dan memiliki fasilitas cuci piring yang baik
- ♦ Beli dan pilih pangan jajanan yang telah dimasak dengan baik.
- ♦ Pilih makanan berkuah yang kuahnya dimasak sampai mendidih.



- ♦ Jangan membeli makanan sepinggan yang dibungkus dengan menggunakan kantong plastik kresek. Pilih pangan yang dibungkus dengan daun pisang, plastik bening, dus pangan dan kemasan aman lainnya. Untuk **makanan yang berkuah panas sama sekali tidak boleh dibungkus dengan plastik.**



- ♦ Hati-hati dengan makanan sepinggan yang dibungkus dengan staples. Staples yang tertelan bisa melukai saluran pencernaan. Sebaiknya makanan sepinggan dibungkus dengan menggunakan karet daripada dengan staples.

- ♦ Untuk makanan yang kenyal seperti **bakso, cilok, atau lontong**, perhatikan tingkat kekenyalannya. **Makin kenyal, biasanya makin banyak mengandung boraks.**



- ♦ Pilih makanan sepinggan yang menggunakan saos yang aman. Hati-hati dengan **saos** yang dibuat dari bahan-bahan (cabe dan tomat) yang sudah busuk dan ditambahkan **pewarna Rhodamin B.**

