

REVITALISASI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN DAN INTEGRASI PENDIDIKAN GIZI BERBASIS KEARIFAN LOKAL DI SEKOLAH SEBAGAI UPAYA PERBAIKAN GIZI ANAK USIA SEKOLAH

Cica Yulia

Abstrak: Indonesia saat ini mengalami masalah gizi ganda pada anak sekolah dasar. Di tunjukkan dengan tingginya masalah underweight dan obesitas. Selain masalah gizi, masalah keamanan pangan jajanan juga merupakan ancaman bagi para anak sekolah. Revitalisasi pemberian makanan tambahan anak sekolah berbasis kearifan lokal diperlukan untuk mengatasi masalah gizi yang terjadi pada anak sekolah, tidak hanya di tujuan bagi daerah miskin tetapi juga perlu di lakukan diseluruh sekolah dasar sehingga status gizi dan kesehatan anak dapat terjamin. Intergrasi pendidikan gizi berbasis kearifan lokal dapat dijadikan dalam satu alternative dalam upaya meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi dan kesehatan. Melalui pendidikan formal di sekolah dalam bentuk pembelajaran di kelas maupun ekstrakurikuler, dengan materi pembelajaran yang disesuaikan dengan kearifan lokal setempat sehingga dapat merubah perilaku makan yang lebih positif dan berdampak pada perbaikan status gizi anak sekolah. Sebagai upaya peningkatan status kesehatan anak sekolah, dapat di lakukan dengan meningkatkan kebugaran anak sekolah melalui olahraga permainan tradisional, yang telah terbukti dapat meningkatkan kebugaran dan memperbaiki status gizi anak. Revitalisasi pemberian makanan tambahan dan integrasi pendidikan gizi berbasis kearifan lokal diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perbaikan status gizi dan kesehatan anak sekolah serta dapat berkontribusi dalam pelestarian budaya Indonesia.

Kata Kunci: Revitalisasi, Kearifan Lokal, Perbaikan Gizi

LATAR BELAKANG MASALAH

Anak sekolah dasar adalah anak dengan usia 7-12 tahun. Masa ini merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak pada periode akhir masa kanak-kanak. Pada anak sekolah dasar dengan usia 12 tahun merupakan fase menuju masa berikutnya yaitu masa pubertas, sehingga peranan zat gizi sangat diperlukan guna mengoptimalkan pertumbuhan. Masalah gizi yang banyak terjadi pada anak usia sekolah diantaranya adalah masalah malnutrition. Malnutrition disini dapat di artikan kelebihan maupun kekurangan salah satu zat gizi. Berdasarkan data riskesdas (2013) menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun

adalah 11,2 persen, terdiri dari 4,0 persen sangat kurus dan 7,2 persen kurus. Sedangkan prevalensi anak sekolah yang mengalami kegemukan mencapai 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8% (Riskesdas 2013). Apabila dilihat dari perbandingan jumlah persentase, maka masalah gizi anak usia sekolah di Indonesia pada saat ini lebih tinggi pada masalah overweight dan obesitas, meskipun selisihnya tidak lebih dari sepuluh persen. Tidak dapat di pungkiri bahwa Indonesia saat ini masih tergolong dalam kategori Negara yang memiliki beban ganda masalah gizi, pada satu sisi masih banyak terdapat anak yang mengalami

¹⁾ Cica Yulia Dosen Prodi Pendidikan Tata Boga Departemen PKK FPTK UPI

kekurangan zat gizi, tetapi di sisi lain masalah kelebihan zat gizi sudah banyak terjadi.

Berdasarkan UNICEF *conceptual framework* (1990), masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah dasar dapat disebabkan oleh faktor langsung, faktor tidak langsung dan akar masalah. Faktor penyebab langsung yaitu konsumsi dan status infeksi. Faktor tidak langsung yaitu ketersediaan makanan di tingkat rumah tangga, pola asuh dan pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Serta akar masalahnya yaitu politik, kemiskinan dan pendidikan. Melihat prevalensi kegemukan yang lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi kurus berdasarkan data Riskesdas (2013), hal ini mengindikasikan bahwa sebetulnya konsumsi anak usia sekolah dasar di Indonesia sudah melebihi dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Gill (2015) mengemukakan bahwa obesitas atau kegemukan merupakan hasil dari tidak seimbangnya asupan energi yang berasal dari makanan dan minuman dengan energi yang dikeluarkan untuk proses metabolisme dan aktifitas fisik. Anak usia sekolah dasar merupakan konsumen aktif, dimana mereka sudah dapat memilih serta memutuskan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Kebiasaan makan anak akan berpengaruh terhadap konsumsi dan akhirnya dapat mempengaruhi status gizinya.

Kebiasaan makan anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya yaitu kebiasaan

makan yang diterapkan oleh orang tua, dan faktor lingkungan. Dalam hal ini peran teman sebaya (*peer group*) juga sangat mempengaruhi kebiasaan makan anak usia sekolah. Hurlock (1996) mengemukakan bahwa anak sekolah dasar merupakan usia berkelompok, dimana perhatian utama anak tertuju pada keinginan diterima oleh teman-teman sebaya anggota kelompok. Faktor lingkungan lain yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak adalah ketersediaan jenis makanan yang ada di sekitarnya. Anak sekolah umumnya setiap hari menghabiskan waktunya sekitar 6-7 jam di sekolah, praktis waktu makan selingan pagi dan makan siang berlangsung di sekolah. Untuk memenuhinya anak mengakses makan dari lingkungan di sekitar sekolah, baik itu yang disediakan di kantin maupun yang dijual oleh para pedagang kaki lima. Dari penelitian yang ada, permasalahan gizi dan kesehatan anak sekolah saat ini meningkat dibanding sebelumnya. 90 % anak, biasa jajan di sekolah, 56,8% menderita anemia, dan 40% tidak terbiasa sarapan (Firmansyah, 2003). Fenomena yang terjadi saat ini adalah semakin merembaknya restoran-restoran siap saji yang menyuguhkan hidangan tidak memenuhi kriteria gizi sehat seimbang. Makanan tinggi kalori, tinggi lemak, bahan tambahan pangan serta tinggi gula, sehingga apabila dikonsumsi secara terus menerus dapat menjadi faktor resiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan. Kebiasaan makan yang kurang baik ini

tidak akan terus berlangsung, apabila setiap anak memiliki pengetahuan gizi yang baik. Dengan pengetahuan gizi yang baik, diharapkan terjadi perubahan perilaku makan yang positif yang nantinya dapat berdampak terhadap peningkatan status gizi anak tersebut. Stojan *et al* (2013) mengemukakan bahwa anak dengan pengetahuan gizi baik, memiliki perilaku makan yang lebih sehat dibandingkan dengan anak dengan pengetahuan gizi yang kurang

Selain fenomena *fast food* saat ini masalah jajanan anak sekolah juga sangat mengkhawatirkan, hal ini disebabkan karena keamanan pangan makanan jajanan anak sekolah masih sangat jauh dari standard. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya berbagai kasus *foodborne illnesses* yang diakibatkan oleh makanan jajanan anak sekolah. Hasil pengawasan BPPOM mengungkapkan bahwa sekolah dan kampus merupakan lokasi berisiko paling tinggi kedua terjadinya Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan pangan yaitu sebesar 15,64%. (BPPOM, 2008). Salah satu Foodborne illnesses yang sering terjadi sebagai dampak dari keracunan makanan adalah diare. Diare merupakan penyakit infeksi yang dapat mengakibatkan status gizi seseorang menurun, melalui mekanisme hilangnya selera makan, malabsorpsi, metabolisme terganggu dan menyebabkan hilangnya zat gizi (Sulaeman, 2015).

Sebagai upaya untuk memecahkan permasalahan gizi yang

disebabkan oleh berbagai masalah yang kompleks, pemecahan masalah gizi pada anak sekolah tidak hanya dapat diselesaikan oleh salah satu sektor, diperlukan pemecahan masalah multi sector sehingga berbagai masalah gizi pada anak sekolah dapat dipecahkan. Salah satunya adalah dengan melaksanakan pemberian makanan tambahan dan pendidikan gizi berbasis kearifan lokal yang diharapkan mampu memperbaiki status gizi anak sekolah serta dapat melestarikan budaya Indonesia yang sudah mulai terkikis oleh perkembangan jaman.

KAJIAN PUSTAKA

Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS)

PMT-AS berawal dari hasil uji coba pada tahun 1991/1992 untuk mengatasi masalah kesehatan, kekurangan gizi, dan kecacangan pada anak-anak SD dan MI di beberapa daerah miskin misalnya di Aceh, Sumatra Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta, Bali, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Sulawesi Utara, Maluku dan Irian Jaya. Caranya dengan memberikan bantuan dana untuk pembuatan makanan jajanan yang dibuat dari bahan makanan setempat, sehingga dapat memberikan tambahan 15—20 % dari kebutuhan gizi rata-rata anak perhari. Menurut Pedoman Umum PMT-AS Tahun 2003 dalam Prasetyo dan Tantowi . Tujuan Umum PMT-AS : Meningkatkan ketahanan fisik siswa sekolah dasar sebagai bagian dari

upaya perbaikan gizi dan kesehatan sehingga dapat mendorong minat dan kemampuan belajar siswa untuk meningkatkan prestasi dalam rangka menunjang Program Belajar Pendidikan Dasar 9 Tahun. Tujuan Khusus : 1) Meningkatkan kehadiran siswa dalam mengikuti pelajaran; 2) Meningkatkan ketahanan fisik siswa sekolah dasar; 3) Menanamkan sikap dan perilaku menyukai makanan jajanan setempat sejak anak-anak dalam rangka Aku Cinta Makanan Indonesia; 4) Meningkatkan perilaku sehat dan kebiasaan makan sehat; 5) Meningkatkan prestasi masyarakat dalam penyediaan, pemanfaatan dan keanekaragaman bahan pangan lokal sebagai bahan baku kudapan PMT-AS; 5) Meningkatkan peran serta masyarakat dalam pendidikan, kesehatan dan gizi serta kesejahteraan keluarga; 6) Meningkatkan kesehatan anak khususnya mengatasi penyakit cacangan; 7) Meningkatkan pembinaan kebun sekolah/pekarangan sebagai wahana belajar bagi siswa.

Sasaran Program PMT-AS adalah Seluruh siswa usia sekolah dasar, diutamakan yang berada di daerah miskin sesuai kriteria yang ditetapkan dan masyarakat luas terutama orang tua siswa dan guru, agar dapat memahami manfaat PMT-AS. Dengan pemahaman tersebut diharapkan PMT-AS menjadi program mandiri dan berkelanjutan yang diselenggarakan oleh masyarakat. Prinsip Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) adalah sebagai berikut :

1. Bentuk makanan tambahan tidak berupa makanan lengkap seperti nasi dan lauk pauk, tetapi berupa makanan kudapan dengan tetap memperhatikan aspek mutu.
2. Bahan Pangan PMT-AS sebaiknya menggunakan bahan hasil pertanian setempat. Tidak dianjurkan menggunakan bahan makanan produk pabrik atau industri yang didatangkan dari kota seperti susu bubuk, susu kaleng, susu karton, mie instan, roti atau kue produk pabrik.
3. Kandungan gizi makanan kudapan harus mengandung minimal energi 300 kalori dan 5 gram protein untuk tiap anak setiap hari pelaksanaan PMT-AS, atau merupakan tambahan minimal 15 % dari kebutuhan kalori dan protein setiap harinya. Jumlah tersebut senilai dengan masuknya kalori dan protein makan pagi pola makan anak desa (bila mereka makan pagi).
4. Bahan dasar makanan kudapan terutama mengandung sumber karbohidrat seperti umbi-umbian (ubi jalar, ubi kayu, talas dan sejenisnya), sagu, biji-bijian (beras jagung dan sejenisnya) serta buah-buahan (pisang, sukun dan sejenisnya) untuk meningkatkan nilai gizinya bahan pangan tersebut perlu diperkaya dengan menambah bahan pangan lain seperti : berbagai jenis gula pasir, aren, gula merah nira dan lainnya, kemudian minyak goreng dan kelapa dalam bentuk santan atau parutan untuk meningkatkan kadar energi, serta juga kacang-kacangan (kacang

tanah, kacang merah, kedelai, tempe, tahu dll). Dan kemudian juga daging atau ikan sebagai sumber protein hewani serta yang terakhir sayur-sayuran dan buah-buahan untuk meningkatkan kadar vitamin dan mineral.

Pemberian makanan tambahan anak sekolah memberikan manfaat bagi perbaikan status gizi dan kesehatan anak sekolah dasar. Hasil penelitian Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2011) menemukan bahwa ada perbedaan status gizi siswa SD/MI sebelum dan sesudah PMT-AS di Kecamatan Kalibening Kabupaten Banjarnegara, dengan p value 0,030 (p value<0,05); ada perbedaan kadar hemoglobin siswa SD/MI sebelum dan sesudah PMT-AS, dengan p value 0,000 (p value<0,05)

Pendidikan Gizi Anak Usia Sekolah

Pendidikan gizi merupakan kombinasi dari strategi pendidikan dengan dukungan lingkungan yang di desain untuk memfasilitasi adopsi secara volunteer mengenai pemilihan makanan dan gizi sehingga menghasilkan perilaku yang positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Pendidikan gizi dapat dilakukan di berbagai tempat, baik dilakukan secara personal, institusional, komunitas hingga pada level kebijakan (Contento,2011). Melihat aktifitas anak sekolah dasar pada umumnya menghabiskan setengah hari waktunya di sekolah, maka pendidikan gizi yang dilakukan disekolah dinilai paling efektif untuk meningkatkan

pengetahuan anak mengenai gizi dan kesehatan serta kebiasaan makan yang baik. Suhardjo(2003) mengemukakan bahwa pendidikan gizi di sekolah mempunyai beberapa keuntungan antara lain anak-anak mempunyai pemikiran yang terbuka dibandingkan orang dewasa, dan pengetahuan yang diterima dapat merupakan dasar bagi pembinaan kebiasaan makannya. Anak-anak umumnya mempunyai hasrat besar untuk ingin tahu dan mempelajarinya lebih jauh. Adapun tujuan umum pendidikan gizi disekolah adalah: 1) meningkatkan kesehatan dan perkembangan fisik anak-anak sekolah; 2) menanamkan kebiasaan dan cara-cara makan yang baik; 3) mengembangkan pengetahuan dan sikap tentang peranan makanan yang bergizi bagi kesehatan manusia;4) membantu anak-anak dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan tentang produksi, pengolahan, penyimpanan, pemilihan pangan kaitannya dengan konsumsi pangan dan gizi (Suhardjo,2003).

Contento (2011) mengemukakan bahwa pendidikan gizi akan lebih efektif apabila focus utama dari program dan aktifitas bertujuan terhadap pencapaian tujuan yang spesifik seperti:

1. Perilaku dalam pemilihan makanan seperti pendidikan gizi mengenai konsumsi buah dan sayur yang cukup dalam sehari, mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak, sarapan dan snack yang sehat.

2. Perilaku dan praktek yang berhubungan dengan makan seperti praktek keamanan pangan, praktek menyiapkan bahan pangan dan memasak, cara menangani pangan yang berasal dari petani, pasar atau perkebunan.
3. Aktifitas fisik tertentu seperti berlari, berjalan, bersepeda atau bermain baseball, karena aktifitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga berat badan dan kesehatan tubuh.

Pendidikan gizi di sekolah memberikan manfaat terhadap perubahan perilaku makan anak kearah yang lebih positif. Schindler, (2010) mengemukakan bahwa program kesehatan sekolah yang menitik beratkan pada pengenalan terhadap berbagai sayuran dan buah-buahan serta berbagai aktivitas fisik yang dapat mencegah obesitas pada anak-anak dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat dan mereka juga mau mencoba berbagai makanan yang bergizi seperti sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti program tersebut.

Kearifan Lokal

Kearifan lokal merupakan kepribadian, identitas kultural masyarakat yang berupa nilai, norma, etika, kepercayaan, adat-istiadat dan aturan khusus yang telah teruji kemampuannya sehingga dapat bertahan secara terus menerus. Kearifan lokal pada prinsipnya bernilai baik dan merupakan keunggulan

budaya masyarakat setempat dan berkaitan dengan kondisi geografis secara luas. Oleh karena hakikat kearifan lokal yang demikian maka ia akan merefleksikan kondisi budaya Nusantara yang Bhineka Tunggal Ika. Dalam bidang pangan, Tupan (2012) mengemukakan bahwa kearifan lokal sebagai sumber karbohidrat masyarakat di pedesaan yang biasa dikonsumsi adalah jagung, ubi kayu, ubi jalar, talas, ganyong (sebek), surak, gambili (kemilik), uwi dan perenggi. Sedangkan sebagai sumber protein, masyarakat juga telah terbiasa mengonsumsi aneka jenis ikan, seperti belut, siput, kerang dan unggas yang berasal dari hasil budidaya maupun hasil tangkapan di alam. Adapun untuk sumber mineral dan vitamin, didapat dari buah-buahan dan sayuran yang tersedia di pinggiran hutan, kebun, pematang sawah, saluran irigasi maupun di pekarangan rumah.

A. Upaya Pemecahan Masalah Revitalisasi Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah

Pada anak sekolah dasar yang mengalami overweight dan obesitas, penyebabnya adalah berlebihnya asupan energi. Dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa salah satu penyebab kelebihan energi pada anak adalah konsumsi makanan *junk food* yang tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan tinggi natrium. Meningkatnya konsumsi *junk food*, tanpa di sadari akibat dari *nutrition transition* dimana Negara Indonesia bergerak dari Negara Agraris menjadi

negara yang sedang berkembang dimana mata pencaharian pada saat ini beralih ke bidang industri. Setiap orang dalam keluarga berusaha untuk mencukupi kebutuhan hidup, tidak terkecuali ibu. Sehingga waktu yang dimiliki oleh ibu untuk melakukan pekerjaan domestic sangat sempit. Dan hal ini berdampak terhadap penyediaan makanan keluarga. Popkin (2006) mengungkapkan bahwa ciri lain dari nutrition transition dari Negara agraris ke Negara pre industry adalah menurunnya konsumsi cerealia, buah dan sayur dan meningkatnya konsumsi makanan yang diolah dan diawetkan serta makanan siap saji. Fenomena tersebut telah terjadi di Indonesia, saat ini anak-anak lebih menyukai konsumsi makanan siap saji seperti fried chicken, minuman bersoda dan western food dengan istilah *convenience food*, karena cita rasanya yang enak dan gurih. Makanan tradisional Indonesia yang sangat beragam dan menyehatkan mulai di tinggalkan oleh anak-anak dan remaja. Hal ini dapat dilihat dari jumlah anak-anak yang mengunjungi restoran siap saji yang menyuguhkan *convenience food* lebih banyak jika dibandingkan dengan anak-anak yang mengunjungi restoran makanan tradisional. Padahal apabila dilihat dari uang yang harus di keluarkan untuk membeli makanan hampir sama.

Pada masalah anak yang mengalami underweight, kemungkinan konsumsi energi anak tersebut kurang jika dibandingkan dengan angka kecukupan energi. Baik masalah

underweight dan overweight atau obesitas yang terjadi pada anak sekolah dasar yang di akibatkan oleh faktor konsumsi, salah satu pendekatan pemecahan masalah adalah dengan memberikan makanan tambahan pada saat sekolah. Walaupun kegiatan pemberian makanan tambahan anak sekolah atau yang lebih di kenal dengan istilah PMT-AS telah ada sejak tahun 1990an, tetapi awalnya program ini hanya ditujukan untuk anak-anak yang berasal dari daerah miskin. Dengan melihat permasalahan yang dihadapi saat ini, revitalisasi PMT-AS di rasakan sangat perlu guna memecahkan masalah baik itu pada anak sekolah yang berasal dari daerah miskin, maupun anak sekolah dari daerah tidak miskin.

Dengan pemberian makanan tambahan, di harapkan akan memberikan kontribusi terhadap perbaikan status gizi anak tersebut. Jenis makanan tambahan yang dapat diberikan pada anak-anak tersebut dapat berbasis kearifan lokal. Kearifan lokal disini berarti menggunakan bahan-bahan yang ada di lingkungan sekitar dan mengolahnya sesuai dengan kebiasaan di suatu daerah. Dalam hal ini, sebagai upaya meningkatkan konsumsi pangan lokal, maka hendaknya jenis makanan tambahan yang diberikan kepada anak sekolah dasar adalah jenis makanan tradisional yang sangat beragam dan bergizi serta lebih sehat karena di produksi dari bahan-bahan lokal setempat tanpa harus mengimpor

dengan perjalanan panjang pangan tersebut tiba di suatu daerah.

Makanan tradisional adalah makanan dan minuman, termasuk makanan jajanan serta bahan campuran yang digunakan secara tradisional dan telah lama berkembang secara spesifik di daerah atau masyarakat Indonesia. Biasanya makanan tradisional diolah dari resep yang sudah dikenal masyarakat setempat dengan bahan-bahan yang diperoleh dari sumber lokal yang memiliki citarasa yang relatif sesuai dengan selera masyarakat setempat (Astawan, 2014). Mengacu pada definisi tersebut, maka bahan pangan yang dapat digunakan untuk makanan tambahan diantaranya adalah : umbi-umbian, sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan serta hasil olahannya. Umbi-umbian merupakan sumber karbohidrat kompleks yang berfungsi sebagai sumber energi. Selain itu kandungan lain yang terdapat dalam umbi-umbian adalah serat pangan. Serat pangan berfungsi: memelihara mikroflora usus, mencegah obesitas, mencegah diabetes mellitus, mencegah hipertensi, mencegah kanker usus besar, mencegah penyakit diverticulosis, mencegah penyakit jantung coroner dan stroke. Davis *et al* (2009) mengemukakan bahwa peningkatan asupan serat dalam sehari dapat menurunkan lemak visceral pada jaringan adipose. Hal ini mengindikasikan bahwa serat dapat membantu dalam menurunkan prevalensi obesitas. Sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan

mineral memiliki berbagai fungsi sebagai contoh yaitu vitamin A yang berfungsi dalam penglihatan dan sistem imun. Kacang-kacangan dan hasil olahannya sebagai sumber protein nabati yang berfungsi dalam pembentukan sel-sel tubuh. Salah satu hasil olah kacang kedelai adalah tempe. Tempe merupakan makanan khas Indonesia yang telah banyak di teliti dan memiliki berbagai khasiat. Senyawa aktif yang terdapat dalam tempe dapat berperan sebagai anti bakteri, antioksidan, anti anemia dan memperlancar metabolisme (Astawan, 2014).

Syarat dari makanan tambahan bagi anak sekolah adalah diberikan dalam bentuk makanan kudapan. Kudapan menurut Marwanti *et al* merupakan kelompok makanan ringan yang sangat beranekaragam jenisnya, dapat berbentuk makanan kering, makanan basah, bubur ataupun minuman. Indonesia dengan beragam suku dan etnis memiliki jenis kudapan yang sangat banyak. Jenis kudapan makanan tradisional yang dapat di jadikan sebagai makanan tambahan anak sekolah sesuai dengan kearifan lokal masyarakat setempat harus mengedepankan ketersediaan bahan pangan yang ada di daerah tersebut. Tabel di bawah ini adalah jenis kudapan tradisional yang dapat di jadikan makanan tambahan untuk anak sekolah dasar diantaranya adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Jenis Kudapan sebagai alternative makanan tambahan anak sekolah

No	Daerah	Jenis makanan kering manis	Jenis makanan kering asin	Jenis minuman dan bubur
1	Jawa	Kue nagasari Kue apem Kue talam ubi Kue talam ebi Kue lumpur kentang Putu mayang Getuk lindri Lupis Carang gesing Misro Colenak Kue Obi	Selat solo Semar mendem Lemper Arem-arem Bandros Grontol combro	Kolak pisang Kolak ubi Bubur biji salak Bubur biji mutiara Bubur ketan hitam
2	Sumatera	Katan sarikayo Bolu kemojo Kue ombusombus Kue bika ambon	Pegedel jaguang	Bubur kampiun Es tebak Eslaksamana mengamu Es Kolding Dadiah Es kacang merah
3	Kalimantan	Kue Amparan Tatak Kue bingka kentang Talam sagu Putu labu Lempeng	Lemang Tehpug	
4	Sulawesi	Klapertart Lalampa Pisang goroho Kue barongko Kue Sikapuro Kue katirisala	Panada	Bubur tinoan Bubur jagung Es pisang hijau Es palu butung Gohu Es tji mei Es manado
5	Papua	Kue lontar Kue sagu / bagea		

Dari tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sangat banyak sekali jenis kudapan yang dapat di kembangkan sebagai makanan tambahan anak sekolah. Jenis kudapan yang akan di berikan sebagai makanan tambahan untuk anak sekolah harus “ramah status gizi”. Istilah ramah status gizi disini adalah, karena berdasarkan permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia tidak hanya masalah Gizi kurang, tetapi masalah gizi lebih juga sudah mulai banyak di temui. Sehingga jenis PMT yang diberikan juga harus disesuaikan dengan status gizi anak yang berada di sekolah tersebut. Selain disesuaikan dengan status gizi, untuk meningkatkan preferensi atau tingkat kesukaan anak sekolah terhadap makanan tradisional, sebaiknya makanan tradisional tersebut di modifikasi disesuaikan dengan perkembangan kuliner tanpa merubah originalitas makanan tradisional tersebut. Sebagai contoh untuk anak dengan status gizi kurang maka jenis kudapan yang dapat disediakan diantaranya yaitu kue panada dan klapertart. Kue panada merupakan kue tradisional yang berasal dari Sulawesi yang terbuat dari tepung dan diisi dengan ikan tuna atau cakalang. Dari pemenuhan zat gizi, kue panada sangat bergizi karena mengandung energi dan protein yang sangat berguna untuk meningkatkan status gizi anak gizi kurang. Untuk anak dengan status gizi lebih / overweight, maka jenis kudapan sebagai PMT yang dapat diberikan diantaranya adalah espisang ijo yang

terbuat dari tepung, pisang dan sirup. Penggunaan tepung dapat di modifikasi dengan menggunakan umbi-umbian yang dihaluskan. Jenis kudapan lainnya adalah Asinan bogor, jenis kudapan ini sangat tinggi serat karena terbuat dari berbagai macam sayuran dan buah-buahan. Davis *et al* (2009) mengemukakan bahwa peningkatan asupan serat dalam sehari dapat menurunkan lemak visceral pada jaringan adipose. Hal ini mengindikasikan bahwa serat dapat membantu dalam menurunkan prevalensi obesitas

Pemberian makanan tambahan anak sekolah ke depannya tidak harus di berikan kepada sekolah yang berada di daerah miskin. tetapi program ini dapat dilakukan di seluruh sekolah, mengingat banyaknya kasus *foodborne deases* yang terjadi pada anak sekolah. Penyediaan makanan tambahan pada waktu jam istirahat di sekolah diharapkan mampu mengurangi kebiasaan jajan tidak sehat pada anak sekolah. Selain itu makanan tradisional yang diberikan kepada para anak sekolah dasar sebagai makanan tambahan di sekolah, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perbaikan status gizi anak sekolah. Jenis makanan tradisional yang di berikan pada anak-anak diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada anak tentang beragamnya makanan tradisional Indonesia. Selain itu dengan memberikan makanan tradisional sebagai makanan tradisional pada anak sekolah dasar di harapkan mampu memberikan

pengalaman rasa sehingga anak tersebut terbiasa untuk mengkonsumsi berbagai jenis makanan tradisional dan mengingat nya sampai dia tumbuh dewasa dan dapat menceritakan kembali kepada generasi berikutnya. Dengan demikian, dapat turut melestarikan makanan tradisional Indonesia dari kepunahan.

Integrasi Pendidikan Gizi Berbasis Kearifan Lokal

Pemecahan masalah gizi anak sekolah tidak dapat diselesaikan dengan hanya memberikan makanan tambahan dalam rangka perbaikan status gizi anak, tetapi di perlukan usaha lain yang dapat menyelesaikan permasalahan yang disebabkan oleh faktor penyebab tidak langsung seperti pola konsumsi maupun penyebab yang berasal dari akar masalah seperti permasalahan pengetahuan gizi. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi seseorang adalah pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang. Jorge *et al* (2008) mengemukakan bahwa peningkatan asupan sereal sebagai upaya menurunkan berat badan pada anak usia sekolah, lebih efektif di barengi dengan penyampaian pendidikan gizi. Untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dasar, dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan gizi dalam bentuk formal di sekolah. Bentuk kegiatan pendidikan gizi dapat dilakukan di kelas maupun di luar kelas dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh seluruh anak. Contento (2011)

mengemukakan bahwa pendidikan gizi yang diberikan harus lebih spesifik. Artinya bahwa untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dasar yang berbasis kearifan lokal maka tujuan pembelajaran harus lebih spesifik. Sebagai contoh materi pembelajaran yang dapat disusun adalah sebagai berikut:

1. Materi mengenai manfaat zat gizi dan sumber zat gizi sesuai dengan jenis pangan yang tersedia di suatu daerah.
2. Materi mengenai pentingnya sarapan pagi dan jenis makanan yang dapat dikonsumsi untuk sarapan sesuai dengan pola makan daerah dan ketersediaan pangan yang ada di suatu daerah.
3. Materi mengenai manfaat buah dan sayur dalam mendukung peningkatan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.
4. Materi mengenai anjuran makan sehari yang harus dikonsumsi para anak sekolah dasar agar status gizi dan kesehatan tetap terjaga.
5. Materi mengenai keamanan pangan makanan jajanan sebagai upaya menanamkan kebiasaan tidak jajan sembarangan kepada anak sekolah dasar.
6. Aktifitas fisik berupa olahraga permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran

Keberhasilan pendidikan gizi di pengaruhi oleh pemilihan metode pengajaran yang tepat dan disesuaikan tujuan serta materi. Berkaitan dengan pendidikan gizi berbasis kearifan loka,

jenis metode yang dapat di terapkan untuk mencapai tujuan pembelajaran sangat beragam. Mulai dari metode penugasan, metode karya wisata, hingga pada metode praktek. Sebagai contoh, untuk menerangkan materi mengenai manfaat zat gizi dan sumber zat gizi, guru dapat memberikan penugasan kepada siswa untuk berkunjung ke pasar, ke peternakan atau ke kebun kemudian memberikan tugas untuk membuat ringkasan dari apa yang telah mereka temui di tempat tersebut untuk didiskusikan di kelas. Dengan metode pembelajaran penugasan, di harapkan para siswa dapat lebih mengetahui bahan pangan yang tersedia di daerahnya dan mengetahui fungsi dari bahan pangan tersebut.

Contoh metode lain yang dapat diterapkan dalam pendidikan gizi adalah metode praktek. Metode praktek memungkinkan para anak-anak untuk melakukan sesuatu secara langsung, sehingga mereka mendapatkan pengalaman dalam melakukan sesuatu hal. Kaitan dengan pendidikan gizi berbasis kearifan lokal, metode ini dapat di gunakan untuk menyampaikan materi mengenai anjuran makan sehari untuk anak sekolah. Dengan cara para anak di tugaskan untuk membawa makanan baik itu makan pagi, makan siang, snack pagi dan sore dan makan malam dari rumahnya. Di sekolah anak di bagi menjadi beberapa kelompok dan dengan bantuan dari guru, anak akan mempraktekan berapa jumlah makanan yang harus mereka konsumsi

dan mereka menatanya di meja makan. Untuk penataan makanan di meja makan atau ruang makan akan sangat berbeda setiap daerahnya. Karena setiap daerah memiliki keunikan tersendiri dalam menyajikan makanan di ruang makan. Seperti di daerah Jawa Barat, pada umumnya makanan di sajikan tidak di meja makan, tetapi di atas tikar dan makanan di atur tengah, kemudian disediakan piring makan, gelas serta serbet makan dan mangkuk yang berfungsi sebagai pencuci tangan. Penataan makanan di daerah lain tentu saja akan berbeda di sesuaikan dengan adat istiadat daerah setempat. Dengan metode praktek ini, di harapkan para anak selain memiliki pengetahuan dalam anjuran makan sehari, juga akan mengetahui tata cara menghidangkan makanan (*food service*) serta tata cara makan (*table manner*) daerah masing-masing. Sehingga turut berkontribusi dalam pelestarian budaya makan di daerah.

Komponen lain yang berpengaruh terhadap pendidikan gizi adalah pemilihan media pembelajaran. Kata media berasal dari bahasa Latin yang merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti 'perantara' atau 'pengantar' (Sukiman, 2012). Penyampaian materi pendidikan gizi di sekolah hendaknya di sampaikan semenarik mungkin, sehingga dapat memberikan memori yang tidak terlupakan bagi para anak. Media edukasi merupakan salah satu alat bantu yang berperan dalam

menyampaikan pesan atau materi kepada anak sekolah. Media edukasi gizi yang dirancang menarik bagi anak sekolah dasar, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak. Yulia *et al* (2013) mengemukakan bahwa Penggunaan media edukasi gizi berupa kwartet tumpeng gizi, lembar balik memilih makanan jajanan yang sehat dan aman, serta jigsaw label makanan, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi responden khususnya mengenai proporsi jumlah makanan yang di butuhkan dalam sehari, penggolongan pangan, pemilihan makanan jajanan yang sehat dan aman serta label makanan. Pendidikan gizi yang dilakukan kepada anak sekolah dasar berbasis kearifan lokal di harapkan dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan gizi serta perilaku makan, salah satunya yaitu dapat mengurangi frekuensi konsumsi *junk food* dan meningkatnya intake makanan tradisional yang kaya akan gizi serta menyehatkan. Straker *et al* (2014) mengemukakan bahwa intervensi pendidikan gizi yang dilakukan dapat mengurangi frekuensi konsumsi *junk food*.

Status gizi seorang anak sangat erat kaitannya dengan status kesehatan. Telah diketahui bersama bahwa infeksi memiliki hubungan bolak balik dengan konsumsi anak. Untuk meningkatkan status kesehatan anak, upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kebugaran anak-anak melalui aktifitas fisik dan olahraga. Contento (2011)

mengemukakan bahwa salah satu content dari pendidikan gizi adalah mengenai aktifitas fisik. Berkaitan dengan pendidikan gizi berbasis kearifan lokal. Banyak sekali olahraga permainan tradisional yang dapat dijadikan sebagai materi pendidikan gizi berkaitan dengan aktifitas fisik dan olahraga. Beberapa jenis olahraga permainan tradisional yang dikemukakan oleh Mahendra (2015) diantaranya yaitu:

1. Permainan galasin dari Jawa Barat banyak dimainkan oleh anak-anak daerah Sunda. Permainan ini memerlukan kecepatan lari dan kelincahan bergerak serta mengelak agar mudah bebas dari kejaran lawan.
2. Permainan Inkaropianik dari daerah kepulauan Raja Ampat, Kabupaten Sorong, Irian Jaya.
3. Bawi ketik merupakan salah satu jenis permainan rakyat daerah Lombok, khususnya dari desa Pejanggik, Kecamatan Praya, Kabupaten Lombok Tengah.
4. Main Ilu Apui Nama permainan ini adalah "Ilu Apui" (bahasa Lampung yang artinya sebagai berikut Ilu = minta, Apui = api. Jadi dapat diartikan ke dalam bahasa Indonesia = "Minta Api").
5. Baren Kata "Baren" berasal dari kata "Tiba" dan "leren" (bahasa Jawa) yang berarti jatuh dan berhenti. Namun kenyataannya pengertian berhenti (leren) tidak berarti mereka yang sudah tertangkap terus berhenti, tetapi menjadi tawanan regu lawan. Dan

pengertian jatuh di dalam permainan ini tidak jatuh yang sebenarnya, tetapi jatuh dalam arti tidak mempunyai hak untuk bermain menangkap lawan atau dikatakan hilang kekuasaannya.

Olahraga permainan tradisional terbukti dapat meningkatkan kebugaran para siswa. Hal ini ditunjukkan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan. Hasil penelitian Wijaya (2009) menunjukkan bahwa siswa yang diberi intervensi olahraga permainan tradisional Bali memiliki kebugaran lebih baik di bandingkan dengan kelompok control yang di beri perlakuan permainan belka. Penelitian lain yang di lakukan di Jawa Barat menemukan hasil bahwa permainan tradisional Hadang yang dilakukan pada anak kelas empat sekolah dasar dengan metode eksperimen dan dilakukan selama dua bulan dengan frekuensi latihan 1minggu 3 kali dapat meningkatkan kebugaran fisik anak (Soekarno,2013). Selain berpengaruh terhadap kebugaran fisik atau jasmani, permainan tradisional dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada anak sekolah (Kurniawan,2010). Permainan tradisional selain dapat meningkatkan kebugaran anak, juga dapat mengontrol obesitas pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh tim mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan (2014) mengungkapkan bahwa

permainan tradisional banteng, gatrik dan gobak sodor yang dilakukan oleh anak sekolah dasar selama 80 kali dengan jangka waktu empat bulan dan intensitas latihan mulai 10-30 menit mampu mengontrol obesitas pada anak.

KESIMPULAN

1. Indonesia saat ini mengalami masalah gizi ganda pada anak sekolah dasar. Di tunjukkan dengan tingginya masalah underweight dan obesitas. Selain masalah gizi, masalah keamanan pangan jajanan juga merupakan ancaman bagi para anak sekolah.
2. Revitalisasi pemberian makanan tambahan anak sekolah berbasis kearifan lokal diperlukan untuk mengatasi masalah gizi yang terjadi pada anak sekolah, tidak hanya di tujukan bagi daerah miskin tetapi juga perlu di lakukan diseluruh sekolah dasar sehingga status gizi dan kesehatan anak dapat terjamin.
3. Intergrasi pendidikan gizi berbasis kearifan lokal dapat dijadikan dalam satu alternative dalam upaya meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi dan kesehatan. Melalui pendidikan formal di sekolah dalam bentuk pembelajaran di kelas maupun ekstrakurikuler, dengan materi pembelajaran yang disesuaikan dengan kearifan lokal setempat sehingga dapat merubah perilaku makan yang lebih positif dan berdampak pada perbaikan status gizi anak sekolah.
4. Sebagai upaya peningkatan status kesehatan anak sekolah, dapat di lakukan dengan meningkatkan kebugaran anak sekolah melalui olahraga permainan tradisional, yang telah terbukti dapat meningkatkan kebugaran dan memperbaiki status gizi anak.
5. Revitalisasi pemberian makanan tambahan dan integrasi pendidikan gizi berbasis kearifan lokal diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perbaikan status gizi dan kesehatan anak sekolah serta dapat berkontribusi dalam pelestarian budaya Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Contento, Isobel R. 2011. Nutrition Education. America. Jones and barlett Publisher
- Davis, Jaimie N *et al.* 2009. inverse relation between dietary fiber intake and visceral adiposity in overweight Latino youth *Am J Clin Nutr* 2009;90:1160–6.
- Firmansyah, Agus. 2003. Aspek. Gastroenterology problem makan pada bayi dan anak. *Pediatric Nutrition Update*.
- Gill, timothy. 2015. Managing and preventing obesity. United kingdom. Elsevier
- Hurlock, Elizabeth B. 1996. Psikologi Perkembangan. Jakarta. Erlangga
- Jorge. L Rosado. *et al.* 2008. An increase of cereal intake as an approach to weight reduction in children is effective only when accompanied by nutrition education: a randomized controlled trial.

- Nutrition Journal 7:28
<http://www.nutritionj.com/content/7/1/28>
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta
- Kurniawan, Dedy.2011. Abstrak. peningkatan kecepatan dan kelincahan melalui permainan tradisional pada siswa kelas v SDN Mulyoagung 04 kecamatan dau kabupaten malang.
- Lestari , Rizkiana Titi. 2011. Evaluasi peran program Pemberian makanan tambahan anak sekolah (PMT-AS) terhadap status gizi, kadar hemoglobin dan prestasi belajar siswa. Universitas Negri Semarang. Skripsi. http://lib.unnes.ac.id/6635/1/8080_A.pdf
- Made Astawan. 2014.Kajian Khasiat Berbagai Pangan Lokal sebagai Pangan Fungsional dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif danPeningkatan Kesehatan.https://dl.dropboxusercontent.com/u/34645682/release/semnas_fikk/Pangan%20Lokal%20Fungsional%20%28Made%20Astawan%29.pdf
- Mahendra, Agus. 2015. Modul permainan anak dan aktifitas ritmik. <http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.PEND.OLAHRAGA/>
- Marwanti *et al.* Pengembangan Mutu Produk Makanan Kudapan Melalui Diversifikasi Pengolahan Untuk Meningkatkan Pendapatan Produsen. Terhubung. http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fprints.uny.ac.id%2F3427%2F1%2FArtikel_Kricak.doc&ei=CbljVYbNNDLmuQTyvIOAAw&usq=AFQjCNG9b_YiDr1CP9UYKs1YIsCNdYnaRA&bvm=bv.93990622,d.c2E&cad=rjt
- Popkin, Bary (2006)What is the Nutrition Transition?<http://www.cpc.unc.edu/projects/nutrans/whatis>
- Prasetyo, Yoyok Bektı & Tontowi .Kajian Program Makanan Tambahan Anak Sekolah Di Kabupaten Pasuruan<http://yoyokbektiprasetyo.staff.umm.ac.id/files/2010/01/PMTAS.pdf>
- Schindler.Jenifer (2010) The Effect of Nutrition Education on Children’s Healthy Food Choices. terhubung berkala https://digitalarchive.wm.edu/bitstream/handle/10288/1914/FINAL_THESISMAY6%202.pdf?sequence=1
- Suhardjo (2003), Berbagai cara pendidikan gizi, Jakarta, Bumi Aksara
- Sukiman. 2012. Pengembangan Media Pembelajaran. Yogyakarta : Pedagogia
- Sulaeman, Ahmad. Keamanan Pangan, Gizi dan Kualitas Sumberdaya Manusia di Era Globalisasi. Orasi Ilmiah Guru Besar IPB. Bogor. PT.IPB Press
- Stojan. 2013. Nutrition knowledge in relation to the eating behaviour and attitudes of Slovenian schoolchildren. *Nutrition & Food Science*. 2013, Vol. 43 Issue 6, p564-572. 9p
- Straker. 2014. The Impact of Curtin University’s Activity, Food and Attitudes Program on Physical Activity, Sedentary Time and Fruit, Vegetable and Junk Food Consumption among Overweight and Obese Adolescents: A

- Waitlist Controlled Trial. PLOS ONE. www.plosone.org 1 November 2014 Volume 9 Issue 11
- Sukarno, Budi. 2013. Pengaruh pembelajaran permainan tradisional permainan hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Jurnal PGSD Pendidikan Jasmani, Volume 1 Nomor 3, Desember 2013. <http://fpok.upi.edu/artikel/jurnal-pgsd-pendidikan-jasmani-volume-1-nomor-3-desember-2013-budi-sukarno/>
- Tupan. 2012. Wujudkan Ketahanan Pangan dengan Kearifan Lokal Terhubung berkala <http://accountability.humanitarianforumindonesia.org/LinkClick.aspx?fileticket=GNVCYk54hCw%3D&tabid=648&mid=1526>
- Universitas Ahmad Dahlan. 2014. FKM UAD adakan Penelitian Cegah Obesitas Dengan Permainan Tradisional. <http://uad.ac.id/id/fkm-uad-adakan-penelitian-cegah-obesitas-dengan-permainan-tradisional>
- Wijaya, Made Agus. 2009. Peningkatan kebugaran jasmani dengan Permainan belka dan permainan tradisional Bali (studi eksperimen pada siswa putra Kelas v sd lab. Undiksha). Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, Jilid 42, Nomor 3, Oktober 2008 2009, hlm. 206 – 211. <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPP/article/view/1752/1531>
- Yulia, Cica *et al.* 2013. Rancang Bangun Dan Implementasi Media Edukasi Gizi Bagi Anak Sekolah Dasar. Laporan penelitian Hibah Pekerti. Tidak dipublikasikan