



---

**PENGARUH KONSUMSI KREASI SINGKONG SEBAGAI PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH (PJAS) TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN BANGKINANG KOTA TAHUN 2019**

**Riani<sup>1</sup>, Syafriani<sup>2</sup>, Syahrial<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>3</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

[aniria22.27@gmail.com](mailto:aniria22.27@gmail.com)

---

**Abstrak**

Pertumbuhan dan perkembangan anak Sekolah Dasar (SD) sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga mengganggu daya konsentrasi belajar, kecukupan kebutuhan gizi salah satunya dipegaruhi oleh asupan konsumsi sarapan yang mana sarapan tersebut lebih sering digantikan dengan sarapan jajanan disekolah yang nilai gizinya terabaikan. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk meneliti tentang nilai energi dan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak dan zat besi) PJAS berbahan dasar singkong yang dikreasikan pada berbagai aneka topping dengan desai quasi eksperimen. Populasi dan Sampel merupakan anak sekolah dasar Negeri dikecamatan Bangkinang Kota dengan menggunakan tehnik sampling purposive sampling yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian diperoleh dengan menggunakan uji T-Test dengan hasil bahwa ada pengaruh konsumsi kreasi singkong terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi anak sekolah dasar Di Kecamatan Bangkinang Kota  $p \text{ value} = 0,00 < \alpha = 0,05$ . Diharapkan pada pihak orang tua lebih memperhatikan kebutuhan sarapan anak menjelang pergi kesekolah dan membuat kreasi makanan yang menunjang kebutuhan energy dan zat gizi anak.

Kata kunci : Kreasi, Singkong, Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar.

---

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2020

---

□Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : [aniria22.27@gmail.com](mailto:aniria22.27@gmail.com)

Phone : 081268772227

## PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat karena pada masa anak fungsi organ otak mulai terbentuk sehingga perkembangan kecerdasan cukup pesat. Anak Sekolah Dasar (SD) adalah anak usia 6-12 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak agar sesuai dengan tahapan usia secara normal, memerlukan konsumsi energi dan zat gizi yang adekuat dan mengandung zat gizi berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan oleh Peraturan Menteri Kesehatan No. 75 tahun 2013 menurut kelompok usia 7-9 tahun kebutuhan energinya 1850 kkalori, untuk laki-laki 10-12 tahun kebutuhan energi yaitu 2.100 kkalori, sedangkan untuk perempuan 10-12 tahun 2000 kkalori. Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) melaporkan 99% anak Sekolah Dasar pada 18 provinsi di Indonesia selalu mengkonsumsi PJAS (Pangan Jajan Anak Sekolah). Hasil penelitian Yanti (2012) di Semarang sesuai dengan survei BPOM tentang kebiasaan jajan, yaitu 90,65% anak sekolah selalu jajan dan 43,76% anak sekolah tidak pernah sarapan. Hal ini disebabkan karena pada umumnya setiap hari anak sekolah menghabiskan seperempat waktunya di sekolah dan lebih banyak menjumpai PJAS kaki lima di lingkungan sekolah, sehingga sebagian besar anak rutin mengonsumsi jajanan di sekolah (Adriani, 2012). Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia sekolah, antara lain kebiasaan sarapan pagi, banyaknya penjual PJAS di lingkungan sekolah menyebabkan anak-anak selalu jajan dan melewatkan waktu untuk sarapan pagi di rumah, sebagai gantinya anak jajan di sekolah.

PJAS berperan penting dalam memenuhi kecukupan energi dan zat gizi anak sekolah khususnya protein. Apabila PJAS yang dijual di lingkungan sekolah sudah cukup baik mutu gizinya, anak-anak akan mendapatkan manfaat tambahan energi dan zat gizi, sehingga mampu memenuhi kecukupan energi dan zat gizi dalam tubuh (Sihadi, 2004). Sebaliknya, apabila mutu gizi PJAS tidak cukup baik, anak-anak tidak mampu memenuhi kecukupan energi dan zat gizi sehingga akan terjadi defisiensi energi dan zat gizi tertentu. Hal tersebut disebabkan karena pada PJAS tidak mengandung energi dan zat gizi yang cukup banyak dan pada umumnya lebih banyak

mengandung karbohidrat dan lemak (Astawan, 2008).

Anak usia sekolah tidak hanya membutuhkan zat gizi berupa karbohidrat dan lemak, akan tetapi protein juga dibutuhkan untuk meningkatkan daya konsentrasi belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi anak di sekolah. Masalah gizi yang berkaitan dengan hal tersebut yaitu masalah anemia gizi besi (AGB). Prevalensi anemia pada anak sekolah di Indonesia sekitar 26,4%, dimana di daerah pedesaan lebih tinggi (22,8%) dibanding daerah perkotaan (20,6%) (Risikesdas, 2013). Hal ini disebabkan anak sekolah dasar sering melewatkan sarapan pagi, sehingga membutuhkan kontribusi energi dan zat gizi yang dapat memenuhi kecukupan yang dianjurkan dalam sehari dengan PJAS yang dijual sekitar lingkungan sekolah.

Kontribusi PJAS masih belum memenuhi Angka Kecukupan Gizi Jajanan yang dianjurkan, sedangkan pangan jajanan berperan penting bagi anak sekolah untuk memenuhi kecukupan energi dan zat gizi. Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Bangkinang Kota Kabupaten Kampar banyak menjajakan PJAS berupa sosis goreng dan bakar, aneka gorengan, aneka jus, bakso bakar dan bakso goreng, dan lain-lain. Aneka PJAS yang dijual masih mengandalkan bahan dasar yang siap saji seperti sosis, bakso, dan lain-lain yang mana bahan siap saji tersebut belum diketahui apakah nilai energi dan zat gizi PJAS tersebut memenuhi kecukupan energi dan zat gizi dalam sehari. Ditengah semakin menjamurnya PJAS berbahan dasar siap saji hal ini yang memotivasi penulis untuk melakukan inovasi baru terkait PJAS yang nantinya dapat berkontribusi dalam menciptakan PJAS sehat guna meningkatkan asupan energi dan zat gizi bagi siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, diperlukan kajian penelitian tentang nilai energi dan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak dan zat besi) PJAS terhadap kecukupan energi dan zat gizi anak Sekolah Dasar di Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar dengan mengusung PJAS berbahan dasar singkong yang disajikan dengan direbus atau digoreng dan dilengkapi dengan berbagai aneka topping untuk melengkapi zat gizi yang ada pada singkong dan menarik minat anak sekolah dasar untuk mengonsumsi jajanan yang lebih sehat.

## METODE

Desain pada penelitian ini adalah kuasi eksperimental dengan menggunakan rancangan *paired T-Tes without control group design*, populasi adalah seluruh anak sekolah dasar Negeri kecamatan Bangkinang Kota dengan jumlah

sampel 30 orang. Perolehan sampel dilakukan dengan tehnik *purposive sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan pada 30 siswa SD dengan memberikan produk singkong dengan dua variasi, namun terdapat 2 orang siswa yang tidak mengkonsumsi kreasi singkong. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Juli s/d 25 Juli 2019. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk *analisa univariat* dan *analisa bivariat*

Analisa bivariat ini memberikan gambaran mengenai Perbandingan Pengaruh Kreasi Singkong Sebagai Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Komplek Kelurahan Bangkinang tahun 2019. Analisa bivariat ini menggunakan uji *t independent* bahwa diperoleh hasil analisa ada pengaruh pemberian kreasi singkong. Kreasi Singkong Sebagai Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar. Hal ini terbukti dengan  $p\text{ value} = 0,00 < \alpha = 0,05$ , sehingga  $H_0$  diterima pada derajat kemaknaan  $0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 1995. Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia, Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Anonim, 2015. Profil Kesehatan Indonesia. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-Indonesia-2015.pdf>. Diakses tanggal 11 Januari 2019.
- Anonim, 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. [http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku Pedoman PJAS untuk Pencapaian Gizi Seimbang Orang Tua Guru Pengelola Kantin .pdf](http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Orang_Tua_Guru_Pengelola_Kantin.pdf) diakses tanggal 23 Januari 2019.
- A.Roth,R, 2011. Kebutuhan Zat Gizi Anak Sekolah. Artikel <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/51534/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Diakses tanggal 14 Januari 2019.
- Fuad Ihsan, (2008). Konsep Anak Sekolah Dasar. Rineka Cipta. Jakarta
- Gardjito dkk, 2013. Tinjauan Pustaka Ubi Kayu atau Singkong. <http://umbisingkong.go.id/download/petani.pdf>. diakses tanggal 7 Januari 2019.
- Guhardja, Suprihatin, Siti Madanijah, Sri Wulandari, M Akbar, . 1993. The Role of Street Foods in Household Food Consumption: A Survey in Bogor.
- Hardinsyah dan Tambunan V, 2004, Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Serat Makanan . Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. LIPI, Jakarta.
- Hubeis, A.V.S, 2012, Upaya Meningkatkan mutu dan kebersihan Makanan Jajanan Lewat Jalur pendidikan Orang Dewasa dan Berdasarkan Usaha Bisnis yang Berkelanjutan, Widyakarya Nasional Khasiat Makanan tradisional.
- Hubeis. A.V.S, 2010, Prospek Pengembangan Makanan Tradisional RI. Kasus Makanan Jajanan, Seminar Pengembangan Pangan Tradisional dalam Rangka Penganekaragaman Pangan, Kantor Menteri Negara Urusan Pangan dan Logistik RI
- Jumirah, 2007. Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Anak Sekolah Dasar di Desa Namo Gajah, Kecamatan Medan Tuntungan. Skripsi Mahasiswa Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/21025/ikm-jun2008-12%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Diakses tanggal 11 Januari 2019.
- Susanto Djoko, 2011, Masalah Kebiasaan Jajan pada Anak Sekolah, bulletin Gizi Indonesia no. 3 Volume X.
- Wardiatmo, Tony, Ridwan A, 2013. Jajanan di Sekolah Baikkah? Warta Konsumen, No. 164, November.
- Winarno, F.G. , 1993. Pangan, Gizi, Teknologi, dan Konsumen. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.