

gag Perbaiki Gizi Anak

Hari Bawa Bekal Nasional

Oleh: Ruliyati Ningsih

Mahasiswa Universitas Peradaban

alasan yang membuat anak malas membawa bekal dari rumah. Di pedesaan misalnya, anak-anak cenderung malu untuk membawa bekal makanan ke sekolah, mulai dari malu karena teman-temannya tidak ada yang bawa bekal, malu karena dipandang jadul, sampai malu karena lauk yang dibawa tidak seanak atau semahal seperti yang dibawa temannya.

Alasan lainnya yaitu karena orang tuanya tidak sempat atau sibuk. Sebetulnya ini adalah masalah prioritas, orang tua yang memprioritaskan kesehatan anaknya, sesibuk apapun la akan menyempatkan membuat makanan untuk sarapan sekaligus untuk bekal anaknya di sekolah. Berbeda dengan anak-anak di perkotaan, orang tua mereka lebih mengawasi jajanan yang dibeli anaknya, mereka lebih memilih untuk membawakan bekal yang sudah terjamin sehat dan higienis daripada membiarkan anaknya jajan sembarangan di luar.

Tak bisa disangkal lagi de-

ngan banyaknya pemberitaan tentang jajanan yang mengandung zat berbahaya, sampai pada kasus-kasus anak keracunan karena memakan jajanan yang di jual di luar lingkungan sekolahnya sendiri. Kasus-kasus ini seharusnya menjadi bahan pelajaran kita untuk lebih perhatian terhadap masalah kesehatan anak agar tumbuh kembangnya tidak terganggu.

Sebagian besar anak sekolah membeli jajanan yang di jual di lingkungan sekolah. Mereka belum bisa memilah mana makanan yang sehat dan mana yang tidak, karena anak-anak cenderung membeli makanan yang menarik perhatian mereka, misalnya dari bentuk, rasa, atau warna makanan itu sendiri.

Hasil penelitian Badan Pengawas Obat dan Makanan bahwa sebagian besar atau 44 persen jajanan yang di jual pedagang kaki lima tidak sehat dan mengandung zat adiktif. Bahan kimiawi yang umum ditemukan pada jajanan kaki lima banyak mengandung Ba-

han Tambahan Pangan (TTP) ilegal, seperti borax, yaitu pengempal yang mengandung logam berat Boron, formalin, rhodamin B dan methanolyellow, yakni bahan pewarna untuk tekstil, serta masih banyak bahan berbahaya lainnya.

Tika kita melihat lagi Permendiknas No. 39/2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, pada pasal 3 tercantum materi pembinaan siswa yang salah satunya yaitu pembinaan kualitas jasmani, kesehatan, dan gizi berbasis sumber gizi yang terdiversifikasi. Untuk mewujudkan semua ini, perlu adanya dukungan dan tindakan nyata dari orang tua dan juga sekolah. Orang tua dapat memulai dengan memperhatikan asupan gizi anaknya. Sekolah dapat mewujudkan dengan menyediakan makanan sehat di kantin sekolah dan tidak membiarkan pedagang dari luar masuk ke lingkungan sekolah.

Sekolah juga dapat memberikan edukasi pada siswa agar tidak jajan sembarangan serta menghimbau pada siswanya untuk selalu membawa bekal

sendiri, yaitu dengan membuat sebuah peraturan sebagai usaha pembudayaan. Budaya membawa bekal ini juga sudah dilakukan oleh para siswa di kabupaten Purwakarta setiap hari, tak heran jika kebijakan membawa bekal oleh siswa di Purwakarta sudah diinisiasi sejak 2012.

Dengan membawa bekal sendiri, orang tua tidak perlu khawatir lagi pada anaknya karena anak akan terbiasa tidak jajan sembarangan di luar sekolah. Selain itu, dengan memhuatkan bekal juga dapat mendekatkan hubungan orang tua dan anak secara emosional, karena anak akan merasa mendapat perhatian yang lebih dari orang tuanya.

Di momen Hari Bawa Bekal Nasional ini jangan hanya menjadi sebuah perayaan yang dilakukan saat itu saja tetapi diharapkan dapat menjadi pembiasaan yang nantinya dapat tercipta generasi yang sehat jasmani dan rohani, karena pembiasaan kecil ini berpengaruh besar waktu mendatang. (*)