

SUMBANGAN MAKAN JAJANAN DALAM PEMENUHAN KECUKUPAN ENERGI DAN PROTEIN WANITA MENYUSUI

Oleh

Yuniar R. Poerwono dan Y. Krisdinamurtirin

ABSTRAK

Telah diteliti sumbangan makanan jajan dalam pemenuhan energi dan protein bagi wanita menyusui. Penelitian dilakukan pada 41 wanita menyusui yang berdomisili di 5 desa yang termasuk wilayah Kecamatan Semplak, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Responden berusia 18-35 tahun, masa menyusui antara 2-5 bulan, dan keadaan gizi tergolong baik. Data masukan makanan diperoleh dengan metode recall 2 x 24 jam. Dari wawancara tentang makanan diidentifikasi 67 jenis jajanan yang dibeli dan dikonsumsi para responden. Setiap responden rata-rata mengkonsumsi 3 jenis jajanan dalam sehari dengan kisaran 1-6 jenis. Sebagian besar (71,6%) jajanan itu berupa sumber karbohidrat. Energi dan protein yang mereka peroleh dari jajanan mencapai, masing-masing berturut-turut, 19,4% dan 16,9% konsumsi sehari.

PENDAHULUAN

Makanan selingan (snack food) atau biasanya disebut makanan jajan amat digemari oleh masyarakat, baik tua maupun muda, dan merupakan bagian dari pola makan penduduk Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya para penjual makanan, baik yang keliling maupun yang diam di suatu tempat (1). Makanan jajan atau jajanan menduduki peranan yang tidak dapat diabaikan dalam konsumsi makanan sehari (2).

Pada penelitian konsumsi makanan (dietary survey) penduduk Indonesia seringkali dijumpai makanan yang dibeli dalam bentuk jadi dan telah dimasak (siap santap), seperti kue-kue, kerupuk, dan lain-lain. Data tentang hal ini dikumpulkan pula pada penelitian Kecukupan Energi dan Makanan pada Wanita Menyusui sebagai Penanggulangan Kurang Kalori Protein, yang dilakukan oleh Krisdinamurtirin, dkk. (3).

Tetapi, seberapa besar sumbangan makanan jajan terhadap pemenuhan kecukupan gizi konsumen, belum dilaporkan. Dalam makalah ini disajikan hasil perhitungan kandungan energi dan protein makanan jajan yang dikonsumsi oleh responden penelitian tersebut, serta besar sumbangan makanan itu dalam pemenuhan kecukupan energi dan protein mereka.

BAHAN DAN CARA

Penelitian Kecukupan Energi dan Konsumsi Makanan pada Wanita Menyusui sebagai Usaha Penanggulangan Kurang Kalori Protein (3) dilakukan di 5 desa yang termasuk Wilayah Kecamatan Semplak, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

Responden terdiri dari 41 wanita menyusui; berusia 18 sampai 35 tahun; masa menyusui 2-5 bulan; dan keadaan gizi mereka tergolong baik. Tingkat pendidikan responden tergolong rendah (kebanyakan tidak tamat SD) dan suami mereka kebanyakan bekerja sebagai buruh/pekerja kasar.

Data konsumsi responden dikumpulkan dengan cara recall 2 x 24 jam. Untuk penghitungan kandungan zat gizi (energi dan protein) makanan jajan dilakukan penimbangan contoh makanan jajan yang dikonsumsi para responden. Untuk mengetahui berat mentah jajanan yang dibuat dari campuran beberapa bahan dibuatkan duplikasinya. Kandungan gizi (karbohidrat, lemak dan protein) masing-masing jajanan dihitung dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (4), (5).

HASIL

Dari wawancara tentang konsumsi makanan dapat diidentifikasi 67 macam jajanan yang dikonsumsi para responden. Sebagian besar jajanan itu berupa bahan makanan sumber karbohidrat yang digoreng, direbus, dikukus atau dipanggang. Setelah dikelompokkan menurut jenis bahan baku yang digunakan, didapat hasil sebagai berikut:

1. Jajanan sumber karbohidrat, 48 macam (71.6%), yaitu: ubi goreng, roti kering, kue dadar, tales kukus, singkong rebus, mie bakso, getuk singkong, kue cakra, kerupuk aci, kue ali, rangginang, gemblong, tape goreng, bubur sum-sum, sagon, kembang goyang, kue pepe, naga kelapa, nasi uduk, bandrek, roti moca, roti tawar, kue lapis, keripik bawang, roti gambang, kue apem, dodongkal, kerupuk gendar, deblo, loder, kue mangkok, brondong, ubi rebus, opak, permen sugus, panggang ketan, urap ketan, bajigur, kue bugis, es tape, es cendol, kue jalabi, dan singkong goreng.
2. Jajanan berupa campuran sumber karbohidrat dan kacang-kacangan (termasuk hasil olahannya), 7 macam (10.4%), yaitu: sukro, bakpau, bubur kacang ijo, ganasturi, ketoprak, dan buras.
3. Jajanan berupa campuran sumber karbohidrat dan sayuran, 4 macam (6.0%), yaitu: gado-gado, bala-bala, risoles, keredok.
4. Jajanan berupa campuran karbohidrat dan buah, 2 macam (3.0%), yaitu: pisang goreng, dan papais pisang.
5. Jajanan lain-lain, 6 macam (9.0%), yaitu: kue bolu, es alpukat, pisang rebus, kerupuk kulit.

Setiap responden mengkonsumsi dalam sehari antara 1-6 macam jajanan,

dengan rata-rata 3 macam. Jajanan itu mereka beli di warung-warung, atau pada penjaja makanan.

Hasil perhitungan kandungan energi dan protein makanan sehari dan makanan jajan, tertera pada Tabel 1.

Hasil pengelompokkan menurut tingkat konsumsi energi menunjukkan bahwa persentase konsumsi energi asal jajanan menurun pada tingkat konsumsi energi yang lebih tinggi, sementara konsumsi protein asal jajanan relatif sama (Tabel 2)

BAHASAN

Pada penelitian ini, rata-rata konsumsi energi dan protein para responden, berturut-turut, 2250 Kal dan 45 g. Kecukupan energi mereka berdasarkan hasil perhitungan pengeluaran energi untuk berbagai kegiatan,

Tabel 1. Kandungan energi dan protein makanan sehari dan makanan jajan

Jenis makanan	Energi (Kal)	Protein (g)
Makanan sehari	2246 ± 576	44.6 ± 12.3
Makanan jajan	437 ± 223	7.5 ± 4.8
Sumbangan makanan jajan terhadap seluruh masukan	19.4%	16.9%

Tabel 2. Persentase konsumsi energi dan protein asal jajanan menurut tingkat kelompok konsumsi energi sehari

Kelompok konsumsi energi	Konsumsi sehari			
	Keseluruhan		Persen asal jajanan	
	Energi (kal)	Protein (g)	Energi (kal)	Protein (g)
1400 - 1800	1580	32.8	23.1	18.6
1800 - 2200	1980	40.7	21.1	17.5
2200 - 2600	2360	45.7	20.2	17.6
2600 - 3000	2840	49.8	18.7	17.2
lebih 3000	3300	65.0	15.0	17.3

menurut Krisdinamurtirin (3), antara 2600–2700 Kal. Secara rata-rata, keadaan gizi mereka tergolong baik (99.0% baku BB/TB).

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa makanan jajan menyumbang sekitar 20% dan 17% dari keseluruhan konsumsi energi dan protein sehari. Guhardja dan Chapman melaporkan bahwa pada keluarga golongan berpendapatan rendah, khususnya pada keluarga dengan ibu turut cari nafkah, sumbangan makanan jajan terhadap pemenuhan kecukupan vitamin A mencapai 52%, terhadap kecukupan energi dan protein, masing-masing, kurang dari 20%. Pada keluarga berpendapatan tinggi dengan ibu bekerja, jajanan memasok 25% kecukupan masing-masing zat gizi. Pada penelitian ini, persentase konsumsi energi asal jajanan semakin rendah jika konsumsi energi asal keseluruhan makanan semakin tinggi, sementara konsumsi protein asal jajan relatif sama pada semua tingkat konsumsi energi.

Pada penelitian ini, biaya yang dikeluarkan para responden untuk jajanan rata-rata 22% dari harga makanan yang dikonsumsi sehari. Chapman (8) melaporkan bahwa di Accara (Ghana) dan Kuala Lumpur (Malaysia), 25% anggaran makanan keluarga digunakan untuk jajanan. Angka yang sama (25%) juga dijumpai pada penelitian di Bogor (7). Dengan mengutip hasil analisis data SUSENAS 1979, Chapman (8) mengemukakan bahwa penduduk di Jawa menggunakan antara 8–15% anggaran makanan keluarga untuk membeli makanan jadi di luar rumah.

Sekalipun keadaan gizi (BB/TB) tergolong baik, masukan protein mereka ternyata hanya 70% dari kecukupan yang dianjurkan menurut Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi 1983 (6). Ketidakseimbangan masukan zat gizi demikian dapat diperbaiki, antara lain, dengan mengalihkan sebagian uang jajan untuk membeli makanan sumber protein (tempe, tahu, dsb.). Pendidikan gizi, dalam hubungan ini, memegang peranan penting. Pilihan lain untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui perbaikan mutu makanan jajan.

RUJUKAN

1. Megawangi, Ratna. Studi pendahuluan mengenai aplikasi fortifikasi makanan jajan di kota Bogor. Dalam: Makanan Jadi Indonesia: Peranan Pedagang Kecil dalam Mensuplai Makanan Masyarakat Kota. Bogor: Equity Policy Center, 1984:43–71.
2. Tarwotjo, Ig. dan A. Djaeni Sediautama. Komposisi beberapa makanan jajan di Jakarta. Penelitian Gizi dan Makanan 1971, 1: 72–78.
3. Krisdinamurtitirin, Y. dkk. Penelitian kecukupan energi dan konsumsi makanan pada wanita menyusui sebagai suatu usaha penanggulangan kurang kalori protein. Laporan penelitian. Bogor: Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi, 1986.
4. Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan RI. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta: Bharatara, 1972.

5. Kriodinamurtirin, Y.; Dewi Sabita Slamet; dan Mien K. Mahmud. Kadar zat gizi makanan jajan dari desa Cijengkol: suatu perbandingan antara analisa kimia dan perhitungan. *Penelitian Gizi dan Makanan* 1973, 3: 72-79.
6. Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi, Bogor, 1983. Kecukupan gizi, masalah gizi, dan kesadaran gizi nasional/oleh Djumadiaz dkk. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, 1983.
7. Guhardja, Suprihatin; dan Barbara Chapman. Jadwal kegiatan ibu rumah tangga dan kebiasaan jajan keluarga. Dalam: *Makanan Jadi Indonesia: Peranan Pedagang Kecil dalam Mensuplai Makanan Masyarakat Kota*. Bogor: Equity Policy Center, 1984: 72-85.
8. Chapman, Barbara. Ringkasan laporan pemasaran makanan jadi di Bogor. Dalam: *Makanan Jadi Indonesia: Peranan Pedagang Kecil dalam Mensuplai Makanan Masyarakat Kota*. Bogor: Equity Policy Center, 1984: 6-20.