



## TANTANGAN KONTEMPORER: MENJAGA KESEHATAN ANAK MELALUI JAJANAN DI SEKOLAH SD NEGERI 064979 MEDAN SUNGGAL DALAM PERSPEKTIF FIQIH

**Siti Chairun Nisyah, Taufiqur Ramadhana, Roni R. Dabutar, Yuri Ansari Panjaitan, Dr. Ali Imron Sinaga, M.Ag**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tantangan kontemporer: menjaga kesehatan anak melalui jajanan di sekolah SD Negeri 064979 Medan Sunggal dalam perspektif fikih. Penelitian menggunakan metode analisis linear sederhana dengan jajanan di sekolah sebagai variabel independen (X), dan kesehatan siswa sebagai variabel dependen (Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara jajanan di sekolah dengan kesehatan siswa. Mengonsumsi makanan ringan atau camilan secara teratur dapat menyebabkan makan berlebihan dan kemungkinan penambahan berat badan. Kesehatan remaja dapat memperoleh manfaat dari mengonsumsi makanan ini jika mereka dapat memilih makanan ringan yang kaya nutrisi namun tetap menjaga kesehatannya.

**Kata Kunci** : Jajanan di sekolah, Kesehatan Siswa

**Abstract** : This study aims to determine the contemporary challenges: maintaining children's health through snacks at school SD Negeri 064979 Medan Sunggal in a fiqh perspective. The study used a simple linear analysis method with school snacks as the independent variable (X), and student health as the dependent variable (Y). The results showed that there is a significant influence between school snacks and students' health. Eating snacks or treats regularly can lead to overeating and possible weight gain. Adolescent health can benefit from consuming these foods if they can choose nutrient-rich snacks while still maintaining their health.

**Keywords**: School snacks, Student Health

### PENDAHULUAN

Generasi penerus bangsa sangat penting bagi pertumbuhan berkelanjutan negara ini karena merekalah yang meneruskan tujuan dan perjuangan bangsa. Oleh karena itu, perhatian terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak sangatlah penting. Sayangnya, tidak setiap anak muda memiliki kesempatan yang sama untuk mewujudkan tujuan dan keinginannya.

Namun bisakah orang dewasa dianggap sebagai subjek dan anak-anak sebagai pelanggan dengan cara yang sama? Anak-anak sebagai konsumen mengambil keputusan pembelian yang sangat berbeda dengan orang dewasa, dan mereka mungkin menjadi korban praktik bisnis karena, di satu sisi, mereka masih sepenuhnya bergantung pada orang dewasa untuk mengambil

keputusan mengenai barang atau jasa apa yang berguna untuk dibeli, khususnya dalam hal cemilan terlebih di sekolah.

Sebaliknya, seorang anak adalah manusia yang memiliki kecenderungan alami untuk selalu berpikir dan kritis. Pada dasarnya, sikap kritis adalah sikap penuh petualangan yang dihasilkan dari rasa ingin tahu yang kuat, kebutuhan yang kuat untuk menemukan jawaban dan mengajukan pertanyaan, serta ketidakpuasan terhadap penjelasan yang tampaknya terlalu mudah. (Mulyana, 1995).

Mengenai tumbuh kembang anak, mereka mempunyai keinginan untuk tumbuh, berkembang, dan tidak mau ketinggalan dengan teman-temannya. Oleh karena itu, jajanan anak mempunyai dampak yang signifikan terhadap proses tumbuh kembangnya. Dalam hal ini, jajanan anak dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak dan kemampuan menyerap informasi baru. Jajanan dengan berbagai macam bentuk menarik perhatian masyarakat khususnya anak usia sekolah. Jajanan ini dapat dengan mudah kita jumpai di berbagai tempat seperti warung, pedagang kaki lima, supermarket, pertokoan atau kantin sekolah.

Pada tahun 2003, Kementerian Kesehatan Indonesia mendefinisikan jajanan sebagai makanan dan minuman yang dibuat di tempat oleh juru masak terampil dan/atau ditawarkan sebagai makanan siap saji yang dijual kepada masyarakat umum, tidak termasuk makanan yang dipasok oleh katering, hotel, dan restoran. Makanan ringan seringkali memiliki sedikit protein, vitamin, atau mineral dan kandungan karbohidrat yang tinggi. (Hayati & Nuriya, 2018)

Bahan Tambahan Pangan (BTM) sering ditambahkan pada makanan jajanan, misalnya jajanan, untuk meningkatkan rasa, tekstur, aroma, penampilan, dan umur simpannya (Istiany, 2013).

Mayoritas camilan mengandung banyak kalori dan garam. Karena tidak memberikan sensasi kenyang atau nutrisi yang cukup, camilan tidak baik untuk kesehatan Anda. Mengonsumsi camilan secara berlebihan dapat menyebabkan masalah berat badan.

Anak usia sekolah biasanya mengapresiasi jajanan sebagai salah satu bentuk makannya. Kelompok ini tumbuh secara fisik secara bertahap namun tetap. Keterampilan fisik mereka masih berkembang, dan kemampuan kognitif, sosial, dan emosional mereka meningkat secara signifikan. Kebiasaan makan anak pada masa ini, termasuk preferensi atau konflik mengenai jenis makanan, akan menentukan konsumsi makanan dan asupan makanan di masa depan. (Almatsier, 2011).

Untuk menunjang pertumbuhan fisik dan mentalnya, anak-anak usia Sekolah Dasar (SD) yang umumnya berusia 7 hingga 13 tahun perlu mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup. Perkembangan otak dan organ lain—yang penting bagi anak untuk memperoleh hasil belajar terbaik—sangat dipengaruhi oleh ketersediaan makanan kaya nutrisi (Istiany, 2013).

Meski tidak secepat saat bayi baru lahir, pertumbuhan anak tetap stabil hingga mencapai usia sekolah. Anak-anak harus didorong untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah, dan sebaiknya mereka diperbolehkan membeli makanan dari kantin sekolah. Namun, akan lebih baik jika anak diberi pengetahuan untuk membuat pilihan makanan padat nutrisi. (Irianto, 2014)

Pola makan yang sehat dipengaruhi oleh berbagai variabel, termasuk interaksi sosial, budaya, dan lingkungan, selain ketersediaan pangan. Kebiasaan makan orang tua mempengaruhi pilihan makanan anak-anak mereka dan membantu mereka mengembangkan pola makan yang mirip dengan pola makan mereka, baik disengaja maupun tidak. Kebiasaan makan teman, lingkungan tempat tinggal, dan sosok panutan atau selebritis yang menarik semuanya berdampak pada makanan yang dipilih anak untuk dikonsumsi. (Istiany, 2013)

## METODE PENELITIAN

Data yang diperoleh merupakan hasil dari instrumen kuesioner yang dihitung secara statistik. Penghitungan data yang dipilih adalah dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Penelitian ini menggunakan 2 variabel. Yaitu Jajanan di sekolah sebagai variabel independen dan kesehatan siswa sebagai variabel dependen. Pengambilan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan kuisisioner pada siswa kelas 6 SD Negeri 064979 Medan Sunggal. Murid kelas 6 SD Negeri 064979 Medan Sunggal berjumlah 118. Pengambilan sampel dilakukan dengan random sampling menggunakan rumus slovin sehingga sampel penelitian ini berjumlah 98 Siswa yang merupakan seluruh Kelas 6 (enam) SD Negeri 064979 Medan Sunggal. Karena siswa kelas 6, atau sekitar usia 12 hingga 14 tahun, mulai memiliki kemampuan untuk menentukan preferensi mereka terhadap mata pelajaran tertentu, maka kelas 6 dipilih sebagai topik penelitian. Makanan sehat dan kaya nutrisi adalah topik lain yang termasuk dalam kurikulum sains untuk siswa kelas enam. Mata pelajaran fiqih telah mengajarkan gagasan makan makanan halal dan *thayyib* sejalan dengan ajaran Islam dan teladan Nabi Muhammad SAW.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran SD Negeri 064979 Medan Sunggal

Setelah peneliti melakukan penelitian di SD Negeri 064979 Medan Sunggal berkaitan dengan “Tantangan Kontemporer: Menjaga Kesehatan Anak Melalui Jajanan Di Sekolah Sd Negeri 064979 Medan Sunggal Dalam Perspektif Fikih”. Adapun profil dari SD Negeri 064979 Medan Sunggal sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Identitas Sekolah**

NO	Identitas Sekolah	
1	Nama sekolah	UPT SD NEGERI 064979
2	Alamat sekolah	a. Jalan : Jl. Setia Budi No 6 b. Kelurahan : Sunggal c. Kecamatan : Medan Sunggal d. Provinsi : Sumatera Utara
3	NISS	101076006012
4	NPSN	10209880
5	Jenjang akreditasi	BAIK (B)
6	Tahun berdiri	1978
7	Kode pos	20122
8	Status pendidikan	Negeri
9	Posisi geografis	Lintang : 3.5999 – Bujur 98. 6399

Sumber: data diolah 2023

### Visi & Misi Sekolah

Visi :“Membina akhlak yang mulia, berwawasan lingkungan dan mempunyai ilmu pengetahuan yang dapat digunakan untuk kehidupan sehari-hari yang dilandasi nilai-nilai budaya luhur sesuai ajaran agama. Setelah visi sekolah sudah dibuat, tentunya dibutuhkan pula adanya suatu misi ataupun upaya/ tindakan yang dilakukan demi tercapainya visi sekolah”

Misi :

1. Membentuk pribadi yang cinta kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menjalani kerjasama yang harmonis antara warga sekolah dan lingkungan serta bertanggung jawab, disiplin, mandiri, jujur, sikap hormat dan santun.
3. Mengembangkan pengetahuan di bidang ilmu pengetahuan olahraga, dan seni budaya
4. Membangun wawasan keterampilan sesuai dengan bakat dan minat siswa dalam aktifitas proses pembelajaran

### Karakteristik Responden

Tabel 2

#### Karakteristik Responden

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
12	23	23,5
13	45	45,9
14	30	30,6
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>100%</b>

Sumber: data diolah peneliti 2023

Dengan jumlah partisipan sebanyak 45 orang (45,9%), tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian berusia 13 tahun. Responden berusia 12 tahun sebanyak 23 responden (23,5%) dan berusia 14 tahun sebanyak 30 responden (30,6%). Siswa tersebut termasuk dalam kelompok usia remaja, dengan rentang usia 12 hingga 14 tahun. Asupan nutrisi sangat penting pada tahap remaja ini karena dapat mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sehat.

### Analisis Regresi Sederhana

Variabel terikat dan variabel bebas dihubungkan menggunakan persamaan regresi sederhana. Model regresi sederhana yang dibuat dengan software SPSS versi 26 disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3

#### Analisis Regresi Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>
---------------------------

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13,538	1,586		8,535	,000
	X	,266	,092	,282	2,879	,005

a. Dependent Variable: Y

Sumber: data diolah peneliti 2023

Tabel di atas mengarah pada penemuan persamaan regresi linier berganda berikutnya:

$$Y = 13,538 + 0,266 X$$

Persamaan regresinya sebagai berikut:

1. Kesehatan Siswa (Y) akan dimulai dengan 13,538 bila nilai variabel lainnya tetap.
2. Setiap peningkatan satu unit Jajanan di sekolah (X) akan menyebabkan peningkatan Kesehatan Siswa (Y) sebesar 0,266 dengan nilai variabel lain tetap konstan.

#### Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Tabel 4

#### Uji Koefisien Determinasi (R<sub>2</sub>)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,282 <sup>a</sup>	,079	,070	1,55246

a. Predictors: (Constant), X

Sumber: data diolah peneliti 2023

Nilai R Square (R<sub>2</sub>) sebesar 0,079 sesuai dengan temuan uji determinasi (R<sub>2</sub>) pada tabel. Besarnya gabungan pengaruh eksogen citra merek dan digital marketing terhadap volume penjualan terlihat pada grafik ini.

$$KD = R_2 \times 100\%$$

$$KD = 0,079 \times 100\%$$

$$KD = 7,9\%$$

Angka 7,9% mengandung makna besarnya pengaruh variabel eksogen jajanan disekolah terhadap kesehatan siswa. Sedangkan sisanya dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut:

$$e_1 = 1 - R_2$$

$$e_1 = 1 - 0,079$$

$$e_1 = 0,921$$

$$e_1 = 92,1\%$$

Selain kedua variabel eksogen yang telah dibahas sebelumnya, persentase sebesar 92,1% menggambarkan signifikansi faktor lain yang mempengaruhi model. Hal ini menunjukkan bahwa faktor jajanan di sekolah hanya menyumbang 7,9% terhadap kesehatan siswa. Sedangkan 92,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel tambahan yang tidak dimasukkan dalam analisis kami.

#### Pengaruh Jajanan di sekolah Terhadap Kesehatan Siswa

**Tabel 5**  
**Uji Hipotesis**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13,538	1,586		8,535	,000
	X	,266	,092	,282	2,879	,005

a. Dependent Variable: Y

Sumber: data diolah peneliti 2023

Derajat kebebasan (DK) digunakan dengan menggunakan rumus  $DK = n - k$  untuk menentukan nilai tabel, dimana  $DK = 98 - 2 = 96$  dalam hal ini. Nilai ttabelnya adalah 1,661.

Kriteria berikut digunakan untuk memutuskan apakah menerima atau menolak hipotesis:

1. Hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak apabila nilai  $t >$  nilai tabel. Sebaliknya  $H_0$  diperbolehkan dan  $H_1$  ditolak apabila nilai  $t$  penelitian  $<$   $t$  tabel.
2. Dampak dianggap penting apabila nilai signifikansi  $<$  0,05. Pengaruh dianggap tidak signifikan apabila nilai signifikansi  $>$  0,05.

Nilai  $t$  hitung sebesar 2,879  $>$   $t$  tabel sebesar 1,661 dan nilai signifikansi 0,005  $<$  0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa jajanan di sekolah berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naily fauziah (2023) yang menyatakan bahwa bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi dengan status gizi. Siswa yang terlalu banyak mengonsumsi jajanan memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami masalah terkait gizi berlebih. Ketika tubuh mendapat nutrisi lebih dari yang dibutuhkan, maka dikatakan berada dalam kondisi kelebihan nutrisi. (Almatsier, 2009).

Setiap energi ekstra yang digunakan akan disimpan sebagai lemak di dalam tubuh. Salah satu masalah pola makan yang dihadapi remaja adalah obesitas, atau kelebihan berat badan. Variabel lingkungan serta pilihan perilaku atau gaya hidup dapat berdampak pada pertumbuhan siswa. Menjalani gaya hidup yang kurang aktif dapat meningkatkan risiko obesitas atau kelebihan berat badan secara langsung dengan menurunkan tingkat aktivitas fisik. Selain itu, mengonsumsi makanan cepat saji atau disebut juga junk food, minuman berkarbonasi, dan mie cepat saji turut berkontribusi terhadap masalah ini. (Rumida & Doloksabiru, 2021)

Pola konsumsi pangan individu meliputi pola asupan minuman setiap hari serta jenis, waktu, dan jumlah makanan (makro/mikronutrien). Mengingat anak-anak di sekolah lebih mungkin mengalami masalah gizi yang parah, maka penting untuk memantau tren makan makanan ringan di lingkungan tersebut. Perbedaan kebiasaan makan, tingkat pendidikan, dan tingkat olahraga yang tinggi semuanya dapat berdampak pada hubungan antara kedua faktor ini. (Salsabila, J., Achmad, S., & Indrasari, 2019).

Kecenderungan untuk menambah berat badan mungkin muncul jika seseorang melewatkan waktu makan demi ngemil dan kekurangan asupan nutrisi. Sebaliknya, remaja yang memilih jajanan tinggi lemak dan berkalori tinggi mungkin mengonsumsi makanan terlalu banyak. Mungkin perlu untuk mengurangi konsumsi makanan jika kualitas nutrisi dalam makanan ringan tidak terjamin. (Alamin & Syamsianah, 2014).

Lebih dari 300 kkal energi disumbangkan oleh makanan ringan setiap hari. Mengemil secara teratur dapat menyebabkan makan berlebihan dan kemungkinan penambahan berat badan. Jika remaja mampu memilih jajanan yang aman dan memiliki kandungan gizi yang cukup, maka jajanan tersebut dapat memberikan dampak yang baik bagi kesehatannya. Jika asupan kalori yang berlebihan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang cukup, maka penambahan berat badan dapat terjadi. (Roring, 2020:12). Hal ini selaras dengan firman Allah dalam Q.S. Al A'raf ayat 31 sebagai berikut:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (Q.S. Al A'raf: 31)

Ayat ini memberi perintah untuk makan dan minum, namun juga menegaskan bahwa tidak boleh berlebihan. Artinya, Anda harus makan makanan yang enak, menyehatkan, berdampak, dan praktis. Sementara itu, disarankan untuk memilih minuman yang Anda sukai, asalkan tidak membahayakan kesehatan atau membuat Anda mabuk. Penjelasan ayat ini juga menyoroti fakta bahwa Allah melarang umat-Nya untuk hidup boros pada umumnya, dan makan makanan dalam jumlah berlebihan pada khususnya. Dalam kerangka ini, moderasi dipahami sebagai kepatuhan terhadap batasan-batasan yang harus diubah agar sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Makan berlebihan dapat menyebabkan masalah gizi termasuk obesitas, yang meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Oleh karena itu, disarankan untuk mengonsumsi makanan dan minuman secukupnya, tidak kurang dan tidak lebih. (Shihab, 2005)

Selain memenuhi syarat gizi cukup dan seimbang, makanan sehat juga harus aman dikonsumsi dan bebas penyakit. Jika sangat kecil atau tidak ada kemungkinan suatu makanan dapat menyebabkan penyakit, maka makanan tersebut dianggap aman. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyiapkan makanan dengan tepat untuk mencegah bahaya terkait pengolahan atau penurunan nilai gizi makanan secara signifikan..

Ayat 24-32 Q.S. 'Abasa termasuk hikmah dari Allah SWT yang menyuruh kita untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan yang berasal dari bumi, antara lain buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian, dan tumbuhan lainnya. Teks ini juga menginstruksikan kita untuk mempertimbangkan proses penyiapan makanan sebelum layak dikonsumsi manusia. Umat Islam dihimbau untuk makan enak asalkan halal atau disebut dengan *halalan thayyiban*.

Makanan halal merupakan Makanan yang tidak termasuk dalam kategori haram yakni makanan yang dilarang menurut syariat Islam. Makanan yang halal bermanfaat bagi kesehatan manusia. Namun penting untuk diingat bahwa tidak semua makanan halal pada dasarnya baik, karena tujuannya adalah untuk mengonsumsi makanan yang baik dan halal. Yang dimaksud dengan “baik” di sini adalah makanan yang enak, padat nutrisi, dan mempunyai pengaruh baik bagi kesehatan tubuh. Oleh karena itu, sangat penting untuk memilih makanan yang tidak hanya halal tetapi juga enak dan bergizi, dibandingkan hanya mengonsumsinya tanpa mempertimbangkan nilai gizinya.

## KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kesehatan anak-anak dipengaruhi secara signifikan oleh makanan ringan yang dikonsumsi di sekolah. Seseorang cenderung terlihat kurus jika sering makan camilan tetapi melewatkan waktu makan besar dan tidak mendapatkan nutrisi yang cukup. Remaja yang gemar mengonsumsi camilan tinggi lemak dan berkalori tinggi mungkin mengonsumsi terlalu banyak nutrisi. Konsumsi nutrisi yang tidak mencukupi mungkin

disebabkan oleh makanan ringan yang nilai gizinya tidak dapat dijamin. Dalam kerangka Islam, Allah memperbolehkan kita mengonsumsi segala sesuatu yang berasal dari tanah, seperti buah-buahan, biji-bijian, sayur-sayuran, dan tanaman lainnya. Ada baiknya juga untuk mempertimbangkan dan memperhatikan langkah-langkah yang dilakukan makanan dalam persiapan untuk dikonsumsi. Makanan yang baik hendaknya dikonsumsi oleh umat Islam asalkan halal atau yang disebut dengan *halalan thayyiban*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alamin, R. L., & Syamsianah, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang. *Jurnal Gizi*, 3(April 2014), 40-50.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/1326/1381>
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka.
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hayati, N., & Nuriya, H. (2018). Kecenderungan Pemilihan Jajanan pada Anak Usia Sekolah di MI Darul Ulum Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 7(1), 1-7.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/3455>
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Alfabeta.
- Istiany, A. & R. (2013). *Gizi Terapan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (1995). *Psikolog Anak*. PT Rineka Cipta.
- Rumida & Doloksabiru, L. G. (2021). *Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan*. Wahana Inovasi.
- Salsabila, J., Achmad, S., & Indrasari, E. R. (2019). *relationship Between Diet and Physical Activity with Nutritional Status of Santri at The Manarul Huda Islamic Boarding School in Ciumbuleuit*. Prosiding Pendidikan Dokter.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian AlQur'an*. Lentera Hati.