



KANTIN SEHAT DAN 10 RESEP JAJANAN FAVORIT ANAK

Oleh :
Annasari Mustafa, Endang Widajati,
Khalimah, Ola Ismi Iasha



Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2021



Tim Penyusun :

Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc

Endang Widajati, SST., M.Kes

Khalimah, S.Ag.,S.Psi

Ola Ismi Iasha, S.Tr.Gz.

ISBN 978-623-7607-49-6

Penerbit WINWKA MEDIA

Jl. Bandara Palmerah XIII N29B

Vila Gunung Buring

Cemorokandang - Malang



Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2020



DAFTAR ISI

Daftar Isi	i
Kata Pengantar	ii
Bab I Materi Kantin Sehat Sekolah dan Hygine Sanitasi Penjamah Kantin Makanan Sekolah	1
A. Materi 1 Kantin Sehat Sekolah	2
B. Materi 2 Hygine Sanitasi Penjamah Makanan Kantin Sekolah.....	24
Bab II 10 Resep Jajanan Favorit	
Anak	32
A. Carrot Cake	33
B. Fruit Cocktail Cinnamon	34
C. Schotel Makaroni	35
D. Puding Semangka	36
E. Puding Wortel Tomat	37
F. Fu Yung Hai Sayur	38
G. Pudding Fruit	39
H. Bitterballen Daging Keju	40
I. Darlung	41
J. Muffin Imut	42
Daftar Pustaka	43

KATA PENGANTAR



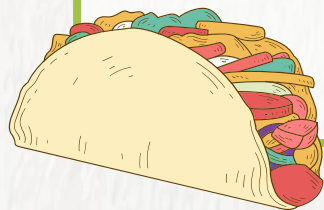
Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Buku yang berjudul "Kantin Sehat dan 10 Resep Jajanan Favorit Anak". yang digunakan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul: "Pemberdayaan Petugas kantin dalam Rangka Penyediaan Jajanan Sehat Taman Kanak-Kanak dalam Membantu Tumbuh Kembang Anak".

Buku ini berisi informasi tentang kantin sehat dan mencantumkan 10 jajanan yang terpilih pada saat kegiatan pembuatan makanan jajanan sehat anak. Buku ini dapat digunakan bagi pengelola maupun petugas kantin sekolah, untuk menyediakan beberapa pilihan jajanan sehat dan digemari anak.

Kami selaku penyusun mengucapkan terima kasih atas partisipasi semua pihak sehingga buku ini berhasil diterbitkan. Sebagai sebuah harapan, semoga informasi yang kami bagi dapat memberi sedikit manfaat dan inspirasi dalam memilih jajanan yang sehat untuk membantu memperbaiki tumbuh kembang anak.

Malang, Januari 2021
Ketua,

Dr. Annasari Mustafa, SKM, M.Sc




SINOPSIS



Jajanan yang sering kali dikonsumsi anak sering kali ditemukan kurang bervariasi dan memiliki keragaman zat gizi yang rendah. Kebanyakan bahan yang dipakai didominasi oleh sumber karbohidrat dan kurang menggunakan sayuran ataupun buah sebagai sumber vitamin dan mineral. Makanan/jajanan seperti ini akan memberikan dampak negative terhadap status gizi anak.

Kantin sehat sangat diperlukan untuk di sediakan di setiap sekolah. Buku Kantin Sehat dan 10 Resep Jajanan Favorit Anak ini merupakan informasi yang memberikan gambaran tentang bagaimana mendirikan kantin sehat dan menyediakan jajanan yang bervariasi dan sesuai dengan kesukaan anak kepada pengelola kantin dan para guru. Dengan demikian diharapkan dapat disediakan berbagai olahan jajanan sehat secara bervariasi di kantin untuk meningkatkan kegemaran anak mengkonsumsi jajanan sehat untuk memperbaiki tumbuh kembang anak.



The page features a decorative border with various fruits and vegetables. In the top right corner, there is a slice of orange, a whole carrot, and a bunch of green olives. In the bottom left corner, there are red chili peppers, a bunch of cherry tomatoes, a slice of yellow fruit, and a whole red tomato. The main text is centered in a green, bold, sans-serif font.

BAB I MATERI KANTIN SEHAT SEKOLAH DAN HYGINE SANITASI PENJAMAH MAKANAN KANTIN SEKOLAH

Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2020



A. Materi 1

Kantin Sehat Sekolah



A. Pengertian Kantin Sehat Sekolah

Kantin sekolah merupakan ruang tempat menyediakan dan/atau menjual makanan, berada dalam wilayah atau pekarangan sekolah yang dikelola oleh warga sekolah dan biasanya dibuka selama hari sekolah.

Kantin Sehat Sekolah adalah suatu unit kegiatan di sekolah yang memberi manfaat bagi kesehatan. Karena itu suatu kantin sehat harus dapat menyediakan makanan utama atau ringan yang menyehatkan, yaitu BERGIZI, HIGIENIS dan AMAN dikonsumsi, bagi peserta didik serta warga sekolah lainnya.

Untuk menyelenggarakan kegiatan kantin sehat sekolah yang optimal, fasilitas yang menjadi persyaratan dasar yang perlu dimiliki sekolah adalah :

1. RUANG KANTIN atau area yang cukup untuk menjual makanan dan minuman
2. SARANA AIR BERSIH yang cukup dan Tempat sampah untuk mendukung kegiatan kebersihan dan sanitasi di kantin.



B. Menuju Kantin Sehat Sekolah: Kumpulan Praktik Baik

1. Kebijakan Sekolah

a. PB 1: Komitmen Kuat Kepala Sekolah Menuju Kantin Sehat di Sebuah Sekolah Dasar Negeri

Merujuk kepada definisi serta kriteria Kantin Sehat Sekolah, maka Kepala Sekolah sebagai penanggung jawab tertinggi di unit sekolah tentunya harus berupaya maksimal dalam pencapaian tujuan yang tertuang dalam visi dan misi sekolah yang telah ditetapkan dan bekerja sesuai tugas pokok dan fungsi (tupoksi).

Kepala Sekolah sebagai manajer harus :

- ◊ Mampu merencanakan
- ◊ Mengontrol kegiatan terutama dalam mencapai peserta didik yang sehat
- ◊ Mengorganisasi
- ◊ Memberi motivasi kepada seluruh warga sekolah baik jasmani maupun rohani

Dengan demikian, Kepala Sekolah dapat menunjukkan komitmen yang kuat dan menularkannya kepada seluruh komponen warga sekolah bahwa upaya pencapaian visi dan misi sekolah merupakan tanggungjawab bersama.



1) Langkah-Langkah yang dapat Dilakukan

Tekad kami bahwa kantin sekolah merupakan bagian penting dalam mendukung kegiatan belajar dan juga dalam memenuhi kebutuhan kesehatan gizi peserta didik kami, dengan waktu persiapan yang cukup singkat maka kami menerima tantangan ini dengan melakukan beberapa langkah awal berikut:

- a) Melakukan **rapat intensif** bersama rekan-rekan sehingga terbentuk komitmen untuk berjuang Bersama.
- b) Hal ini merupakan **pondasi** bagi langkah berikutnya terkait perencanaan yang kuat untuk menghadapi lomba.
- c) Bersama-sama mempelajari kriteria lomba serta indikator Kantin Sehat Sekolah sehingga tercapai kesamaan persepsi tentang tujuan akhir dari segala upaya yang akan dilakukan
- d) Membuat struktur organisasi Kantin Sehat Sekolah dalam upaya mewujudkan kerjasama dan koordinasi yang kuat antara Kepala Sekolah, tim pelaksana, serta seluruh pemangku kepentingan lainnya.



- e) Menerbitkan Surat Keputusan (SK) dan Surat Tugas bagi seluruh tim yang terlibat dalam persiapan Kantin Sehat Sekolah.
- f) Hal ini dilakukan demi tercapainya pemahaman tim terhadap tugas dan peran masing-masing sehingga upaya yang dilakukan dapat mencapai hasil sesuai harapan.

b. PB 2: Pengembangan Kantin Semi Permanen



Gambar 1. Kantin Permanen



Gambar 2. Kantin Semi Permanen

Kantin Sehat Sekolah dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu

- ◊ Kantin dengan ruangan tertutup dan
- ◊ Kantin dengan ruangan terbuka seperti koridor atau di halaman sekolah dengan ruang pengolahan dan tempat penyajian makanan harus dalam keadaan tertutup.



Kedua jenis kantin ini harus memiliki sarana dan prasarana seperti sumber air bersih, tempat penyimpanan, tempat pengolahan, tempat penyajian, ruang makan, fasilitas sanitasi, perlengkapan kerja, dan tempat pembuangan sampah yang tertutup.

Sekolah-sekolah yang tidak mempunyai ruangan khusus untuk tempat duduk di kantin harus berpikir kreatif untuk mencari lokasi yang dapat dimanfaatkan menjadi tempat duduk misalnya di koridor antar kelas atau di halaman belakang sekolah.

1) Langkah-Langkah yang dapat Dilakukan :

- a) Kepala Sekolah membentuk tim yang pada intinya terdiri dari para guru pembina UKS dan juga pembina Kantin Sekolah
- b) Tim menyusun proposal anggaran dengan biaya seminimal mungkin untuk menyediakan meja dan kursi di areal tempat duduk di sekitar kantin sekolah
- c) Proposal anggaran diajukan ke Kepala Sekolah agar dapat dialokasikan melalui anggaran rutin untuk pemeliharaan sarana dan prasarana sekolah.



- d) Sosialisasi kepada warga sekolah mengenai pentingnya tempat duduk bagi peserta didik pada saat menikmati jajanan atau makanan di saat jam istirahat. Warga sekolah diharapkan dapat berkontribusi, dengan:
- **Kontribusi secara langsung** dapat melalui saran dan sumbangsih berupa bahan bangunan yang diperlukan. Pihak sekolah menerima sumbangan berupa bahan yang diperlukan, tidak dalam bentuk uang.
 - **Kontribusi secara tidak langsung** diberikan dengan mengajak peran serta masyarakat sekitar misalnya toko bangunan, toko pewaralaba, kantor-kantor, rumah makan, dan lainnya.
- e) Sosialisasi rencana anggaran dengan mengikutsertakan para alumni dari sekolah yang juga diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa bahan bangunan yang diperlukan.
- f) Sosialisasi untuk mendapatkan keterlibatan pihak terkait dalam hal ini yaitu tim pengawas sekolah, puskesmas kecamatan, polsek setempat, dan lainnya yang memang memiliki tanggungjawab melakukan pembinaan dan pengawasan terhadap sekolah.



2) Hasil yang dapat Dicapai



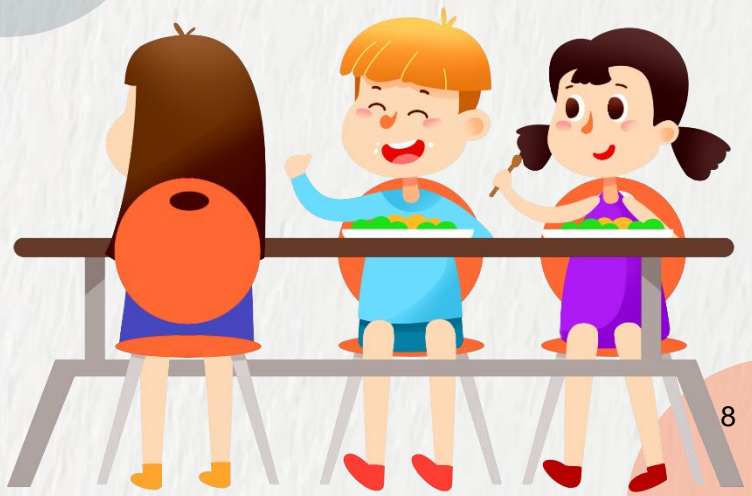
Gambar 3. Sebelum ditata menjadi Area Tempat Duduk



Gambar 4. Kondisi Area Tempat Duduk Setelah Pemeliharaan

Selain mengadakan tempat duduk, kami juga melakukan pemeliharaan sanitasi, yaitu:

- a) Penyediaan air bersih yang cukup,
- b) Pemeliharaan sistem pembuangan air limbah tertutup menggunakan bahan kedap air
- c) Penyediaan tempat sampah yang tertutup (sekaligus pengawasan bahwa sampah dibuang secara teratur)
- d) Memastikan letak toilet jauh dari kantin (minimum 20 meter)
- e) Penyediaan fasilitas cuci tangan (dilengkapi sabun dan air mengalir yang cukup), dan
- f) Penyediaan alat-alat kebersihan lingkungan yang tersimpan di tempat penyimpanan alat-alat kebersihan



2. Manajemen Kantin

a. PB 3: Koperasi Sekolah sebagai Badan Pengelola Kantin Sekolah

Peran Kepala Sekolah salah satunya yaitu sebagai inovator. Kepala Sekolah **perlu mempunyai wawasan yang luas**, beliau tentu saja dapat mengajak guru atau karyawan lain untuk menghimpun ide-ide yang masuk akal untuk ditindaklanjuti.

Potensi lain adalah **menggunakan koperasi sekolah** sebagai badan pengurus pengelolaan kantin sekolah → perlu menelaah dan menimbang baik buruknya pilihan bentuk kepengurusan kantin sekolah yang disepakati

Koperasi Sekolah

- 1) Koperasi Sekolah merupakan koperasi yang didirikan di sekolah yang anggotanya terdiri dari guru, karyawan, juga peserta didik/siswi sekolah
- 2) Menjual kebutuhan atau keperluan belajar mengajar dengan harga relatif murah dan.
- 3) **Pengelolaan koperasi** sekolah merupakan kegiatan penataan koperasi sekolah yang terdiri dari **proses merencana, mengatur, menilai segala sumber daya** yang tersedia dalam suatu organisasi dengan memanfaatkan fasilitas yang ada untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.



Pertimbangan mendirikan koperasi sekolah menurut SK No. 633/SKPTS/Men/1974 adalah:

- 1) Menunjang program pembangunan pemerintah di sektor perkoperasian melalui program pendidikan sekolah
- 2) Menumbuhkan koperasi sekolah dan kesadaran berkoperasi di kalangan peserta didik
- 3) Membina rasa tanggung jawab, disiplin, setia kawan, dan jiwa koperasi
- 4) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan berkoperasi agar berguna kelak di masyarakat
- 5) Membantu kebutuhan peserta didik dan mengembangkan kesejahteraan peserta didik di dalam dan di luar sekolah

Koperasi sekolah **tidak berbentuk badan hukum.**

- 1) Pengelolaan koperasi sekolah selalu dikaitkan dengan kepentingan pendidikan, sebagaimana dituntut oleh peraturan perundangan yang berlaku dan dimaksudkan agar para peserta didik mendapatkan pemahaman berkoperasi/wirausaha sejak dini dan pengalaman praktik dalam menerapkan prinsip-prinsip perkoperasian.



- 2) Sewajarnya kalau sekolah dan koperasi sekolah harus selalu kerjasama, tidak berdiri sendiri.
- 3) Pertimbangan mendirikan koperasi sekolah menurut SK No. 633/SKPTS/Men/1974 adalah:
 - a) Menunjang program pembangunan pemerintah di sektor perkoperasian melalui program pendidikan sekolah
 - b) Menumbuhkan koperasi sekolah dan kesadaran berkoperasi di kalangan peserta didik)
 - c) Membina rasa tanggung jawab, disiplin, setia kawan, dan jiwa koperasi
 - d) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan berkoperasi agar berguna kelak di masyarakat
 - e) Membantu kebutuhan peserta didik dan mengembangkan kesejahteraan peserta didik di dalam dan di luar sekolah

b. PB 4: Penerbitan Panduan Pengelolaan Kantin sebagai Upaya Penyesuaian Persepsi dan Komitmen Kantin Sehat Sekolah

Kantin sekolah merupakan salah satu sarana wajib yang disediakan oleh sekolah. Keterlibatan banyak pihak (pihak internal dan eksternal) dapat menghasilkan pemahaman yang berbeda-beda tentang tata cara pengelolaan menuju tercapainya Kantin Sehat Sekolah sesuai dengan yang diinginkan pihak sekolah. Perlu adanya Panduan Pengelolaan Kantin Sekolah



c. PB 5: Keterlibatan Peserta Didik dalam Penyelenggaraan Kantin Sehat Sekolah

Potensi memberdayakan peserta didik untuk menjadi pengelola kantin sekolah dapat memberikan pengalaman nyata serta memberikan tempat mempraktikkan segala pengetahuan yang telah didapatkan dalam kondisi yang sesungguhnya.

Dapat dengan cara membuat **kegiatan Competence Based Training (CBT)**, yang merupakan kegiatan praktik dalam pembelajaran mata pelajaran tertentu. Terdapat beberapa bagian yaitu:

- ◊ CBT Humas (aspek kehumasan 1 hari/tahun),
- ◊ CBT Produktif (aspek mata pelajaran produktif per jurusan 3 hari/tahun)
- ◊ CBT PLH (aspek penanaman karakter peduli dan cinta lingkungan 3 hari/tahun) dan
- ◊ CBT KWH (aspek penanaman karakter wirausaha dan kantin sehat 3 hari/tahun).
 - Mendukung kegiatan kurikulum
 - Mampu memberikan penanaman nilai karakter pada kehidupan nyata para peserta didik (membentuk jiwa wirausaha yang jujur, tangguh, tanggung jawab, berani)



Dengan adanya **kebun sekolah** yang memproduksi berbagai kebutuhan sayuran untuk dipasok oleh kantin. Semua kegiatan mulai dari pembibitan, perawatan hingga panen dilakukan oleh peserta didik dengan pembinaan guru terkait.

Dari sinilah para peserta didik diajarkan peduli terhadap kebersihan lingkungan kantin, paham jajanan yang layak dikonsumsi, cara penyajian makanan yang aman bersih dan sehat, serta mampu mengelola uang di kantin.

Sekolah membentuk tim manajemen kantin, yang telah mendapatkan pelatihan dari pihak terkait dengan melakukan pembinaan dan pengawasan terhadap pengelolaan kantin sekolah.

Segala aktivitas kegiatan kantin berpusat pada peserta didik dengan mendapatkan arahan dan bimbingan dari guru atau pihak terkait lainnya.

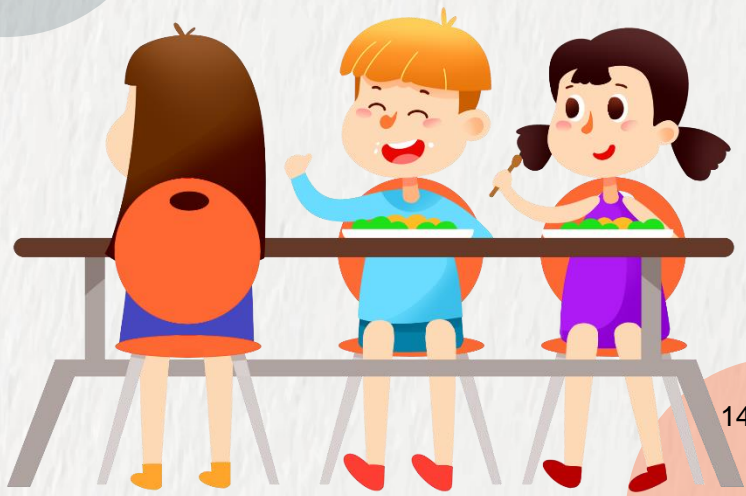
Dalam rangka mencapai program kantin sehat sekolah seperti yang dijabarkan di atas, beberapa langkah yang dapat dilakukan adalah:

- ◊ Mengutus guru ataupun staf dalam pelatihan dan seminar yang diselenggarakan pihak terkait tentang Kantin Sehat Sekolah, guna menambah wawasan untuk diterapkan disekolah
- ◊ Membentuk Tim Pengendali Menuju Kantin Sehat Sekolah



Dalam rangka mengurangi beberapa masalah di atas, sekolah kami melakukan beberapa upaya sebagai berikut:

- ◊ Mengadakan kuliah umum atau pelatihan mengenai keamanan pangan, sanitasi, dan gizi seimbang yang dihadiri oleh guru, peserta didik, dan petugas kantin sekolah
- ◊ Mengadakan diskusi yang kontinu dengan warga sekolah untuk mendapatkan dukungan sepenuhnya menjadikan kantin sekolah sebagai Kantin Sehat Sekolah dan mendapatkan kepercayaan mereka bahwa kantin di sekolah lebih nyaman dan lebih sehat dibandingkan pedagang di luar sekolah
- ◊ Menampung segala macam aspirasi warga sekolah terkait kantin sehat baik dalam hal sarana prasarana, menu, dan lain-lain, tentunya tidak lepas dari konsep menuju kantin sehat
- ◊ Pembuatan e-canteen sebagai bahan transaksi keuangan di kantin
- ◊ Meningkatkan kerjasama dengan instansi terkait seperti (Puskesmas, BPOM, Dinas Kesehatan, Dinas Pendidikan, SEAMEO RECFON, dan lain-lain) dalam upaya peningkatan pembinaan dan pengawasan kantin sekolah yang lebih berkelanjutan



3. Edukasi Gizi bagi Peserta Didik dan Warga Sekolah

a. PB 6: Motivasi dan Edukasi Gizi bagi Warga Sekolah yang Belum Memiliki Kantin Sekolah

Meskipun sekolah belum mempunyai kantin sendiri, sekolah harus tetap berkomitmen dalam menjaga kesehatan warganya dengan cara memperhatikan keamanan, kesehatan, dan kandungan gizi dari makanan jajanan yang disajikan di kantin eksternal maupun pedagang yang membawa gerobak makanan.

Kepemimpinan Kepala Sekolah sangat berperan dalam mewujudkan taraf kesehatan terbaik bagi warga sekolahnya salah satunya melalui pengadaan Kantin Sehat Sekolah.

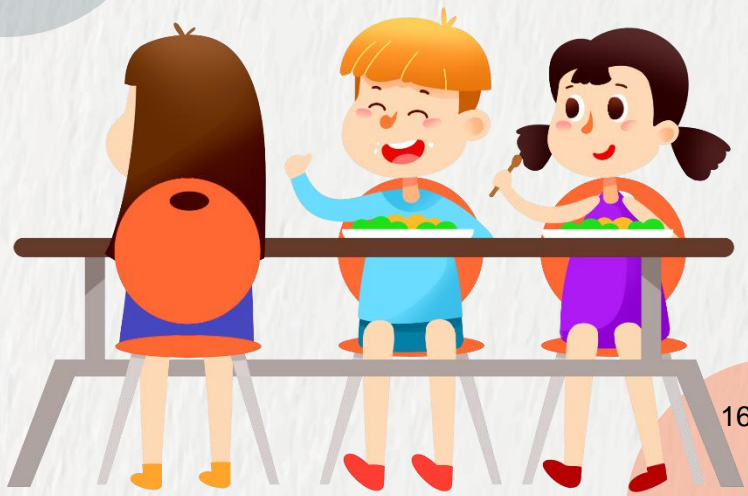
- ◊ **Sebagai motivator**, harus dapat memberikan motivasi kepada seluruh warga sekolah tentang pentingnya keberadaan kantin sehat di sekolah.
- ◊ **Sebagai inisiator**, harus mempunyai inisiatif untuk menciptakan kantin sehat dengan melakukan upaya-upaya yang melibatkan semua warga sekolah.
- ◊ **Sebagai mobilisator**, merupakan penggerak dalam mempertahankan keberlangsungan kantin sehat di sekolah sesuai kemampuan sumberdaya yang dimiliki sekolah.



- ◊ Sebagai **pengambil kebijakan**, harus mampu membuat kebijakan-kebijakan yang mendukung tercapainya kantin sehat sekolah yang berkelanjutan (ex: program edukasi gizi bagi warga sekolah)

Pada **kantin eksternal** seringkali tidak dijumpai tempat untuk mencuci tangan, yang ada hanya tempat sampah biasa yang belum memisahkan antara sampah organik dan anorganik juga biasanya mempunyai **tempat duduk yang terbatas**, sehingga sebagian peserta didik-siswi terpaksa membawa makanan ke areal sekolah untuk dikonsumsi di lingkungan sekolah. **Beberapa tantangan kantin eksternal adalah:**

- ◊ Pengelola kantin belum memenuhi syarat untuk menyelenggarakan kantin sehat sehingga target untuk menciptakan kantin sehat menjadi terhambat
- ◊ Belum terbentuknya struktur pengurus Pengelolaan Kantin dan Pokja untuk pengawasan menu kantin
- ◊ Belum adanya kemitraan yang melibatkan intitusi berwenang seperti puskesmas, dinas pendidikan dan kebudayaan yang dapat memberikan pembinaan sekaligus pengawasan
- ◊ Lokasi kantin masih bersatu dalam lingkup rumah pemilik kantin



Manfaat Kantin Sehat Sekolah terhadap Citra Sekolah

- ◊ Mengangkat citra sekolah yang mempunyai kelebihan sebagai sekolah yang memiliki kantin sehat
- ◊ Dapat ikut berpartisipasi dalam kegiatan lomba kantin sehat sekolah, mulai dari tingkat kota/kabupaten, provinsi, sampai tingkat nasional
- ◊ Dapat meningkatkan status menjadi sekolah sehat bila dilengkapi dengan persyaratan sekolah sehat secara menyeluruh, tidak hanya kantinnya saja yang mendapat julukan kantin sehat sekolah
- ◊ Sekolah berpeluang besar untuk mendapatkan penghargaan adiwiyata
- ◊ Meningkatkan penilaian positif masyarakat maupun instansi terkait yang berujung pada peningkatan kepercayaan masyarakat terhadap sekolah

b. PB 7: Menumbuhkan Kebutuhan terhadap Pangan yang Aman, Sehat, Bergizi dari Kantin Sekolah bagi Peserta Didik, Guru, dan Orangtua

Pangan aman, sehat, bergizi sering dikaitkan dengan harga yang lebih mahal dibandingkan dengan pangan sejenis yang tidak terjamin keamanan dan kebersihannya. Konsep dan pemahaman seperti dapat menghambat perkembangan penyelenggaraan kantin sehat di sekolah karena sepinya pembeli.

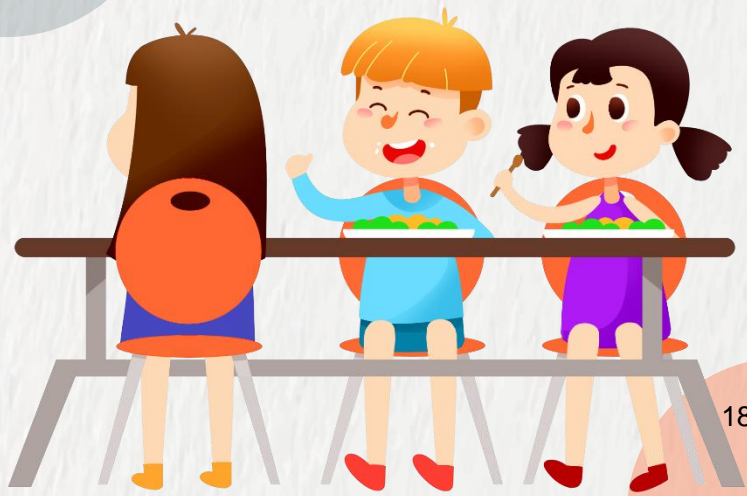


Sekolah harus mengambil inisiatif untuk melakukan upaya meningkatkan pemahaman kepada warga sekolah dan juga khalayak yang lebih luas tentang pangan aman, sehat, bergizi serta peran kantin sekolah dalam menyediakan pangan yang sesuai dengan kriteria tersebut

1) Hasil yang dapat Dicapai

a) Peran guru:

- ◊ Menyampaikan materi tentang gizi dan kesehatan terhadap peserta didik, agar timbul kesadaran untuk merubah perilaku kebiasaan makan sesuai prinsip gizi seimbang
- ◊ Melakukan pengawasan rutin harian terhadap kantin dengan cara memberikan masukan baik secara langsung kepada para pengelola kantin maupun yang disampaikan melalui Bagian Manajemen Gedung (bagian yang mengurus sarana dan prasarana kantin)
- ◊ Melakukan pengisian angket pengawasan kantin secara rutin setiap tahun yang hasilnya menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan kantin
- ◊ Menjadi role model dalam memilih makanan bergizi di kantin sekolah



b) Peran peserta didik:

- ◊ Melalui wadah dokter kecil memberikan masukan kepada Guru UKS mengenai kantin sekolah
- ◊ Melakukan pengisian angket pengawasan kantin secara rutin setiap tahun yang hasilnya menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan kantin

c) Peran orangtua:

- ◊ Menanamkan nilai-nilai dan kebiasaan memilih makanan bergizi seimbang bagi anak agar bisa diterapkan dalam memilih makanan baik di rumah maupun di kantin sekolah
- ◊ Memberikan masukan kepada pihak sekolah mengenai perbaikan pengelolaan kantin sekolah

4. Sistem Pengawasan dan Pembinaan Kantin

a. PB 8: Kelompok Kerja (POKJA) Kantin Sekolah sebagai Petugas Pengawas dan Perlindungan Konsumen

Sekolah wajib mengatur terbentuknya tim Pembina dan Pengawas kantin sekolah secara internal yang biasanya terdiri dari guru dan/atau karyawan sekolah.

Pembinaan dan pengawasan eksternal dilakukan oleh Puskesmas dan Dinas Pendidikan setempat.



Tim Pembina dan Pengawas internal sekolah biasanya mendapatkan pelatihan dan pembinaan secara berkala dari Puskesmas dan/atau Dinas Pendidikan dan secara berkala memetakan program kerja, tanggungjawab dan peran.

1) Langkah-langkah yang dapat Dilakukan:

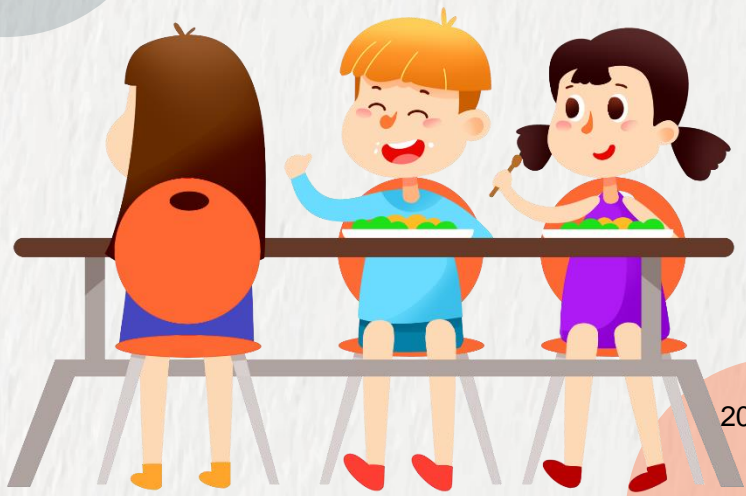
- a) Sekolah dan pihak Puskesmas dapat berinisiatif membentuk Kelompok Kerja (Pokja) Kantin melalui Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) yang berjumlah 16 peserta didik yang berasal dari 16 rombongan belajar.

Tugas dan tanggung jawab Pokja Kantin dilaksanakan di bawah bimbingan seorang guru (sebagai koordinator)

- b) Pokja Kantin di sekolah mendapatkan pembekalan sebelum melaksanakan tugasnya.

Pembekalan diberikan berupa pelatihan terkait perilaku hidup bersih dan kantin sehat sekolah yang disampaikan oleh tim Puskesmas dan tim Pembina dari sekolah.

Pokja Kantin diberi wewenang untuk dapat ikut merumuskan tata laksana dan penyelenggaraan kantin sehat di sekolah kami



c) Tujuan pembentukan Pokja Kantin adalah sebagai tim satuan perlindungan dan pengawasan konsumen yang membantu kenyamanan dan keamanan konsumen dalam mendapatkan jajanan yang bersih, sehat dan halal.

2) Hasil yang dapat Dicapai:

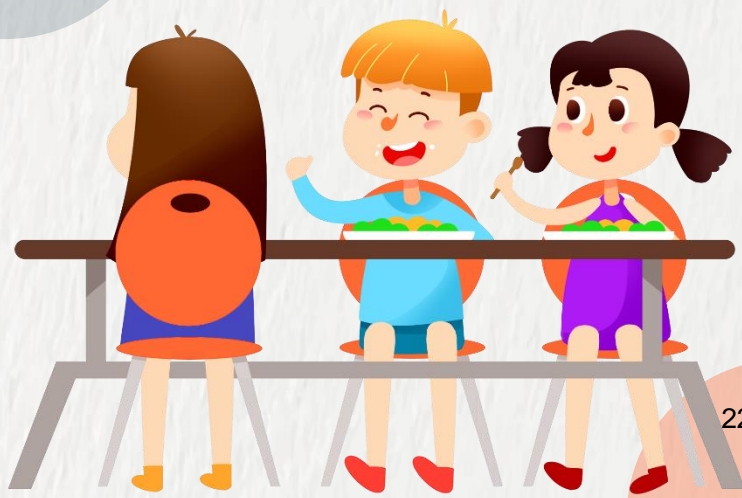
- a) Mengecek penampilan penyewa (harus terlihat rapi dan bersih)
- b) Mengecek jenis makanan, minuman, jajanan (tidak nampak berwarna mencolok, tidak berbau menusuk, nampak segar dan layak dikonsumsi)
- c) Mengecek cara penyajian makanan atau minuman dalam hal ini penggunaan wadah styrofoam dan/atau plastik (terkait dengan komitmen sekolah kami dalam mengurangi sampah)
- d) Mengecek penggunaan bahan tambahan seperti penggunaan es balok, saos botol plastik, pewarna, penyedap makanan

Demi membantu peran pengawasan yang dilakukan Pokja Kantin, sekolah kami juga sudah menerapkan tata cara yang harus dipatuhi oleh pedagang/penyewa di kantin kami sebagai berikut:



- a) Mengantar makanan atau minuman sebelum atau sesudah jam belajar, tidak melalui halaman depan sekolah, melainkan melalui halaman belakang sekolah
- b) Memarkir kendaraan di luar halaman sekolah atau di tempat yang sudah disediakan
- c) Dilarang merokok di lingkungan sekolah
- d) Berpenampilan dan berpakaian rapih, bersih dan sopan
- e) Makanan atau minuman yang dijual:
 - ◊ Tidak menjual makanan atau minuman yang dilarang Pemerintah
 - ◊ Tidak kadaluarsa
 - ◊ Tidak mengandung melamin
 - ◊ Tidak mengandung formalin
 - ◊ Kemasan makanan dan minuman masih bagus
 - ◊ Makanan dan minuman bersih dan sehat
 - ◊ Makanan dan minuman dijual dengan harga terjangkau

Demi kesinambungan, Pokja Kantin dibantu oleh Pokja lain yaitu Pokja Kebersihan yang menangani urusan kebersihan dalam hal pembuangan dan pemilahan sampah.



Hasil kegiatan pemantauan dicatat, dianalisis, dan didiskusikan dengan Guru Koordinator. Kemudian temuan tersebut disampaikan kepada badan pengelolaan kantin dalam hal ini Pengurus Koperasi, Kepala Sekolah, juga kepada pihak puskesmas setiap bulan untuk ditindaklanjuti dalam bentuk pembinaan.

3) Rencana Tindak Lanjut

- a) Kerjasama dengan dinas terkait seperti BPOM dan majelis ulama untuk mencapai layanan kantin sehat dan halal.
- b) Setiap pedagang di kantin sekolah pun perlu mendapatkan pelatihan dan pemahaman tentang kantin bersih, sehat dan halal. Bila mana perlu setiap pedagang dan petugas kantin harus mendapat sertifikasi kantin bersih, sehat dan halal.
- c) Sanksipun perlu diberlakukan dan ditegakkan jika terjadi pelanggaran terhadap ketentuan tata laksana kantin bersih, sehat dan halal mulai dari teguran lisan, teguran tertulis dan pemutusan sewa/kontrak kantin sekolah. Karena sebagai warga sekolah dan sekaligus konsumen sudah selayaknya mendapatkan layanan dan perlindungan konsumen.



B. Materi 2

HYGINE SANITASI PENJAMAH MAKANAN KANTIN SEKOLAH

A. Kantin Sehat Sekolah

Kantin yang secara fisik baik bangunan, sarana dan prasarana pendukungnya, sesuai dgn standar kesehatan serta dapat menyediakan makanan & minuman yg sehat, bergizi aman dikonsumsi

Sanitasi makanan (Depkes): suatu pencegahan yang menitikberatkan pada kegiatan dan tindakan yang perlu untuk membebaskan makanan dan minuman dari segala bahaya-bahaya yang dapat mengganggu/merusak kesehatan mulai dari sebelum makanan itu siap dikonsumsi.

Sanitasi menitikberatkan pada faktor lingkungan sedangkan hygiene pada usaha kebersihan individu.

B. Yang Perlu Dilakukan

1. Melaksanakan Pengawasan Pengelolaan Kantin

- Untuk menjaga agar kantin sehat sekolah tetap menyajikan jajanan yg sehat, bergizi dan aman untuk dikonsumsi, perlu dilakukan pengawasan thd pengelolaan kantin (pangan & sarana prasarana pendukung)

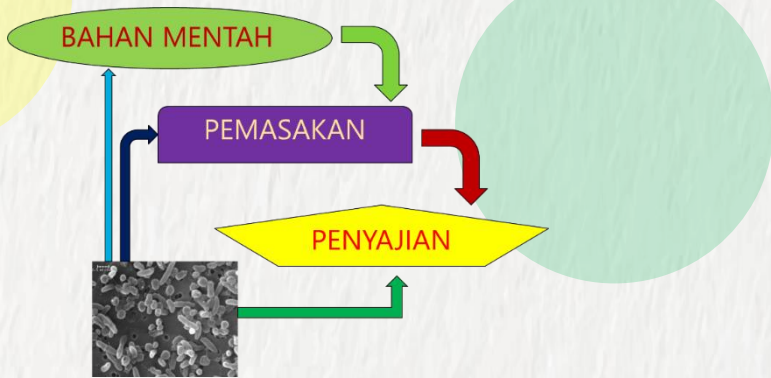


- b. Makanan sebagai kebutuhan dasar tidak hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi saja tapi harus memenuhi hal kebersihan, keamanan / higienis, untuk memberikan perlindungan bagi kesehatan konsumen.
- c. Keamanan pangan merupakan kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah makanan dari kemungkinan cemaran biologi, kimia dan fisik yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan.

2. Makanan yang dijual di Kantin

- a. Tidak menjual makanan atau minuman yang dilarang Pemerintah
- b. Tidak kadaluarsa
- c. Tidak mengandung formalin
- d. Kemasan makanan dan minuman masih bagus
- e. Makanan dan minuman bersih dan sehat
- f. Makanan dan minuman dijual dengan harga terjangkau





Gambar 5. Alur Pengolahan

3. Perilaku Pengolah/Penjamah Makanan

Penjamah makanan adalah orang yang secara langsung berhubungan dengan makanan dan peralatannya sejak dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan sampai dengan penyajian.

Perilaku pengolah/penjamah makanan :

- Harus dijaga kebersihan penjamah makanan hygiene perorangan (Personal Hygiene)
- Merupakan kunci keberhasilan dalam pengolahan makanan yang aman dan sehat
- Tidak menderita penyakit menular



- d. Menutup bila ada luka atau bisul
- e. Menjaga kebersihan tangan, rambut, kuku dan pakaian
- f. Memakai celemek dan tutup kepala
- g. Mencuci tangan setiap hendak menangani makanan
- h. Menjamah makanan dengan menggunakan alat atau alas tangan (sarung tangan)

4. Bagian Tubuh yang BERISIKO

- a. **Kulit** :Kelenjar dalam kulit mengeluarkan (sekresi) keringat dan minyak. Jika bahan-bahan tersebut bercampur dengan bahan-bahan dari lingkungan sekitarnya, seperti debu, kotoran dan lemak, maka akan membentuk suatu lingkungan yang ideal untuk pertumbuhan bakteri → Pencemaran mikroorganismen akan mengurangi masa simpan produk atau menyebabkan keracunan makanan (foodborne illness).
- b. **Jari-jari** :Bakteri akan ikut dg tangan saat menyentuh peralatan kotor, pangan tercemar, pakaian, dan bagian lain dari tubuh.
- c. **Kuku** :Kuku yg panjang berisiko terdapatnya kotoran di bagian dalam kuku karena sulit untuk dibersihkan.



- d. **Rambut** :Mikroorganisme, terutama Staphylococcus terdapat pada rambut. Karyawan yg menggaruk kepalanya, memungkinkan mikroorganisme tersebut menempel di jari, kuku, ataupun jatuh ke makanan.
- e. **Mulut** :Beberapa bakteri ditemukan di dalam mulut dan pada bibir. Saat bersin sejumlah bakteri akan berpindah ke udara dan mungkin akan mencemari makanan yg sedang ditanganinya. Sejumlah bakteri dan virus penyebab penyakit pada manusia dapat pula ditemukan di mulut, khususnya pada karyawan yg sakit. Mikroorganisme tersebut akan berpindah ke individu atau makanan saat karyawan yang sakit tersebut bersin
- f. **Organ ekskretor** :Buangan dari usus merupakan sumber utama pencemar mikroorganisme. Sebanyak 30-35% bahan kering isi usus terdiri dari sel-sel bakteri. Buruknya hygiene pribadi akan menyebabkan pencemaran bakteri-bakteri tersebut ke makanan.

5. Faktor Terkait Perilaku

- a. Faktor pemudah (predisposisi) atau predisposing factors yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai yang ada pada seseorang



- b. Faktor pendukung / pemungkin (enabling factors) yang terwujud dalam bentuk lingkungan fisik, tersedia atau tidak fasilitas maupun sarana
- c. Faktor pendorong / penguat (reinforcing factors) yang terwujud dalam bentuk sikap dan perilaku petugas lain (majikan rumah makan) atau petugas kesehatan yang merupakan kelompok referensi (reference group) an perilaku seseorang atau masyarakat.

6. Penjamah Makanan



Gambar 6. Penjamah Makanan



- a. Menggunakan apron/celemek
- b. Menjaga kebersihan diri mereka
- c. Mencuci tangan dengan sabun setelah menggunakan toilet
- d. Menggunakan alat-alat masak yang bersih
- e. Menghindari kontaminasi dari lingkungan
- f. Menggunakan bahan baku yang aman yang bebas dari bahan kimia berbahaya
- g. Menggunakan wadah makan yang bersih dan aman
- h. Menyimpan dan menyajikan makanan dengan baik
- i. Selain menjaga kebersihan perorangan dan lingkungan secara teratur, perlu peralatan yang memenuhi syarat kesehatan seperti misalnya
- j. Apron/celemek
- k. Penjepit makanan
- l. Menambah jumlah lap,serbet/tisu agar dapat diganti setiap hari dengan jumlah yang cukup
- m. Plastik atau media lain untuk menutup makanan/minuman



7. Peranan sekolah dalam upaya pengembangan kantin sekolah perlu menyediakan

- a. Suplai air yang bersih dan cukup untuk mencuci tangan, membersihkan alat masak, dan untuk membersihkan area kantin
- b. Lemari yang higienis yang dapat dibersihkan secara teratur untuk menyimpan peralatan memasak
- c. Lemari pajang yang transparan atau wadah penyaji makanan yang berpenutup untuk menyajikan makanan selama dijual di kantin sekolah





BAB II

10

RESEP JAJANAN FAVORIT ANAK

Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2020



A. Carrot Cake



Bahan :

- 2 butir telur
- 150 gram gula
- 130 tepung terigu
- 2 gram baking powder
- 125 gram wortel di parut halus
- 75 gram minyak sayur

Cara Membuat :

- Kocok gula, telur sampai lembut
- Masukkan wortel parut
- Masukkan tepung sambil terus dikocok
- Masukkan minyak aduk sampai rata
- Cetak sesuai selera dan oven kurang lebih 20 menit

Untuk 1 resep (12 porsi):

- Energi : 1932,8 kkal
- Karbohidrat : 63,7 g
- Protein : 28,7 g
- Lemak : 88,6 g

B. Fruit Cocktail Cinnamon



Bahan :

- 250 gram semangka
- 250 gram buah melon
- 300 gram buah nanas
- 250 gram gula pasir
- 4 potong kecil cinnamon

Cara Membuat :

- *Membuat sirup, tambahkan cinnamon (rebus)*
- *Potong buah-buahan bentuk dadu*
- *Masukkan potongan buah dalam sirup rendam selama semalam*
- *Tuang fruit cocktail dalam gelas tambahkan es batu*

Untuk 1 resep (10 porsi):

- *Energi* : 1337,2 kkal
- *Karbohidrat* : 342,1 g
- *Protein* : 5,1 g
- *Lemak* : 4 g

C. Schotel Makaroni

Bahan :

- 150 gram makaroni
- 1 buah wortel
- 2 buah sosis
- 5 buah pentol
- 1/5 bawang bombai
- 1/5 paprika
- Keju mozzarella
- 3 sendok susu cair
- 2 buah telur
- Merica bubuk
- Pala



Cara Membuat :

- Masak makaroni 10 menit
- Iris wortel, pentol, sosis, bawang bombai dan paprika berbentuk dadu
- Tumis bawang bombai, jika sudah harum masukkan paprika, wortel, pentol, sosis
- Tambahkan merica dan pala
- Tambahkan gula dan garam
- Beri 3 sendok susu cair
- Masak kurang lebih 10 menit lalu angkat
- Beri 2 butir telur lalu masukkan dalam cetakan dan beri taburan keju mozzarella
- Lalu kukus dalam panci yang sudah mendidih airnya kurang lebih 10 menit
- Angkat dan sajikan

Untuk 1 resep (7 porsi):

- Energi : 1705,1 kkal
- Karbohidrat : 106 g
- Protein : 91 g
- Lemak : 107,1 g

D. Puding Semangka

Bahan :

- 1 bungkus agar-agar warna merah
- 1 bungkus agar-agar warna kuning
- Biji selasih secukupnya
- Susu
- Gula sesuai selera



Cara Membuat :

- Membuat sirup, tambahkan cinnamon (rebus)
- Rebus agar-agar warna merah, beri biji selasih
- Cetak di cetakan segitiga
- Sembari menunggu agar-agar yang dalam cetakan menjadi padat, kita siapkan agar-agar warna putih dicampur susu hingga matang
- Setelah adonan merah cukup padat, siramkan agar-agar putih yang telah direbus sedikit demi sedikit, kira-kira setebal 1/5 cm
- Kita tunggu adonan sampai padat, sementara itu kita siapkan untuk adonan kulit semangkanya
- Rebus agar-agar warna hijau yang telah dicampur dengan gula pasir hingga mendidih
- Setelah adonan agar-agar putih padat kita tuangkan agar-agar merah di atasnya sampai dicetakan penuh

Untuk 1 resep (12 porsi):

- Energi : 460,2 kkal
- Karbohidrat : 86,8 g
- Protein : 9 g
- Lemak : 9 g

E. Puding Wortel Tomat



Bahan :

- 2 buah wortel, kupas dan cuci bersih
- 3 buah tomat merah kecil, cuci bersih
- 1 buah jeruk manis
- 1 bungkus agar-agar plain
- 2 bungkus susu bubuk
- Gula pasir secukupnya
- 400 ml air minum

Cara Membuat :

- Potong-potong wortel dan tomat. Masukkan dalam blender dan beri air secukupnya. Blender hingga halus lalu saring, ambil sarinya
- Masukkan agar-agar SKM putih, gula pasir secukupnya, sari wortel dan tomat lalu tambahkan 400 ml air minum. Masak sambil terus diaduk hingga matang. Angkat, tuang kedalam cetakan, dinginkan lalu masukkan ke dalam kulkas. Sajikan

Untuk 1 resep (7 porsi):

- Energi : 661,1 kkal
- Karbohidrat : 149,3 g
- Protein : 8,9 g
- Lemak : 5,7 g

F.Fu Yung Hai Sayur

Bahan :

- 3 sosis sapi, potong bulat-bulat
- 5 daun bawang prei, rajang halus
- 1 bks mie instan, rebus, tiriskan, potong-potong
- 2 sdm terigu
- 1 sdm maizena
- 4 butir telur, kocoklepas
- 2 sdm air + 2 sdm minyak
- Merica $\frac{1}{2}$ sdt, garam $\frac{1}{2}$ sdt
- $\frac{1}{4}$ sdt kaldu jamur
- 100 gram wortel, serut, sisihkan



Cara Membuat :

- Campur semua bahan kecuali sosis untuk hiasan waktu di cetak
- Cetak adonan fu yung hai, beri hiasan sosis
- Sajikan dengan saus tomat/sambal

Untuk 1 resep (7 porsi):

- Energi : 1335 kkal
- Karbohidrat : 123,7 g
- Protein : 51,7 g
- Lemak : 69,7 g

G. Pudding Fruit



Bahan :

- 1 bungkus agar-agar putih
- 1 buah mangga
- 180 gram semangka
- 10 buah anggur
- 2 buah jeruk
- 100 gram Gula pasir
- 1 bungkus susu bubuk

Bahan Fla :

- 250 ml susu segar
- 1 butir Kuning telur
- 1,5 sdm Tepung maizena
- 1 sdt Rum

Untuk 1 resep (16 porsi):

- Energi : 1024,3 kkal
- Karbohidrat : 208,3 g
- Protein : 18,2 g
- Lemak : 16,3 g

H. Bitterballen Daging Keju

Bahan :

- 100 gram margarin
- 2 buah bawang bombay, cincang halus
- 300 gram tepung terigu
- 500 ml susu cair
- 250 gram daging sapi giling, tumis sisihkan
- 2 batang seledri, iris tipis
- 50 gram keju cheddar parut
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk
- 2 sdt gula pasir
- ½ sdt pala bubuk

Bahan Pelapis :

- 2-3 butir telur
- 150 gram tepung panir



Cara Membuat :

- Panaskan margarin dengan api sedang. Tumis bawang bombay sampai wangi. Kecilkan api, masukkan tepung terigu sedikit-sedikit sambil di aduk. Masak tepungnya kurang lebih 2 menit
- Tuangkan susu cair sedikit demi sedikit, aduk sampai kalis. Masukkan daging giling, keju, seledri, garam, gula merica dan pala bubuk. Aduk rata, cicip dan koreksi rasa. Angkat. Tuangkan ke wadah bersih
- Ambil seledri adonan yang dingin. Lalu dibentuk bundar-bundar, lalu celupkan telur, tepung panir hingga rata. Diamkan di kulkas 30-1 jam agar tepung panir menempel
- Goreng dalam minyak panas hingga matang dan kecokelatan. Angkat. Tiriskan, sajikan dengan saos sambal dan mayonaise

Untuk 1 resep (25 porsi):

- Energi : 3667,5 kkal
- Karbohidrat : 353,5 g
- Protein : 150,6 g
- Lemak : 180 g

1. Darlung



Bahan Kulit :

- 150 gram tepung terigu
- 300 ml air
- 1 btr telur
- 1 sdm tepung tapioca
- 2 sdm minyak goreng
- ½ sdt garam
- 1 tetes pewarna makanan
- 1 sdm gula pasir

Bahan Isi :

- 6 bh pisang raja potong kecil
- 2 sdm susu bubuk
- 2 sdm tepung maizena
- 100 ml air untuk melembutkan maizena

Cara Membuat :

- Untuk bahan isi : campur semua bahan isi. Masak sampai mengental diatas api kecil
- Untuk bahan kulit : campur bahan kulit dalam wadah hingga merata
- Saring adonan cair
- Ambil adonan 1 sd dan masak di wajan Teflon dengan api sedang hingga adonan habis
- Isi adonan kulit dengan adonan isi dan lipat menyerupai amplop
- Siap dihidangkan

Untuk 1 resep (8 porsi):

- Energi : 1393,6 kkal
- Karbohidrat : 244,6 g
- Protein : 31,3 g
- Lemak : 34,2 g

J. Muffin Imut



Bahan :

- 200 gram tepung terigu
- 2 butir telur
- 120 gram gula pasir
- 100 gram cokelat bubuk
- 250 gram butter cream
- 1 sachet susu bubuk
- 50 gram chocochip
- 1 sdt baking soda
- 1 sdt baking powder
- 120 gram mentega
- ½ sdt garam
- 150 ml air matang

Cara Membuat :

- Campur bahan kering
- Lelehkan mentega hingga cair dan dinginkan suhu ruang
- Kocok gula + telur (tidak sampai mengembang)
- Masukkan 1 sachet SKM yang sudah dilarutkan dengan air
- Masukkan bahan kering lalu aduk hingga rata
- Panaskan oven ±30 menit
- Masukkan adonan dalam cup kertas ¾ bagian
- Masukkan dalam oven ±30-45 menit (tes tusuk dengan lidi)

Untuk 1 resep (25 porsi):

- Energi : 4780,7 kkal
- Karbohidrat : 320,9 g
- Protein : 43,4 g
- Lemak : 379,5 g

DAFTAR PUSTAKA



Badan POM. 2012. Buku Keamanan Pangan di Kantin Sekolah.

Buku Piagam Bintang Keamanan Pangan Kantin Sekolah 2012. Direktorat SPKP, Deputi III, Badan POM RI.

Direktorat Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI. 2011. Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar.

Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar, Kementerian Pendidikan Nasional RI. 2011. Menuju Kantin Sehat di Sekolah.

Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2016. Pedoman Penyelenggaraan Kantin Sehat di Sekolah Dasar.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. Menuju Kantin Sehat di Sekolah.

Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 942/Menkes/SK/VII/2003. Pedoman Persyaratan Hygiene Sanitasi Makanan Jajanan.

Peraturan Menteri Kesehatan RI no 1168/Menkes/Per/X/1999 tentang Bahan Tambahan Makanan.

Seameo Recfon. 2018. Pengembangan Kantin Sehat Sekolah. Jakarta : Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)





Tim Penyusun :

Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc
Endang Widajati, SST., M.Kes
Khalimah, S.Ag., S.Psi
Ola Ismi Iasha, S.Tr.Gz.

ISBN 978-623-7607-49-6
Penerbit WINWKA MEDIA
Jl. Bandara Palmerah XIII N29B
Vila Gunung Buring
Cemorokandang - Malang



Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
2020

