

BUKLET



KANTIN SEHAT SEKOLAH



Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO REC'FON)
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
2019

BUKLET

KANTIN SEHAT SEKOLAH



Tim Penyusun:

Dr. Dwi Nastiti Iswarawanti, M.Sc

Eflita Meiyetrian, MKM

Arienta Rahmania Putri Sudibya, M.Sc

Penerbit:

Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)

Buklet Kantin Sehat Sekolah: Kantin Hebat (Higienis, Enak, Bergizi, Aman, Terjangkau)/Tim penyusun oleh Dwi Nastiti Iswarawanti... [et al].- Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI, 2019. viii, 24 hlm.; 21 cm

Tim Penyusun:

Dr. Dwi Nastiti Iswarawanti, M.Sc
Eflita Meiyetrian, MKM
Arienta Rahmania Putri Sudibya, M.Sc

ISBN: 978-623-91024-3-2

Reviewer:

Tutut Indra Wahyuni, SKM, M. Kes
Dr. Anne Sukmawati Kurnia Dewi, M.M.Pd
Dr. Judhiastuty Februhartanty, M.Sc

Desain sampul dan tata letak:

Riqqo Rahman
freepik

Penerbit:

Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)

Redaksi:

Kampus UI Salemba, Jl. Salemba Raya No. 6, Jakarta 10430
Telepon +62 21 31930205 – Fax. +62 21 3913933 – PO. Box 3852
Website: www.seameo-recfon.org – email: information@seameo-recfon.org

Cetakan pertama, 2019.

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip dan memperbanyak karya tulis ini tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, sebagian atau seluruh dalam bentuk apapun, seperti cetak, fotokopi, microfilm, dan rekaman suara.

Performa akademik peserta didik yang kurang baik dapat menurunkan reputasi sekolah. Salah satu penyebabnya adalah pengaruh kesehatan yang buruk pada peserta didik. Salah satu faktor yang berperan untuk peningkatan kesehatan peserta didik adalah makanan yang sehat, kaya gizi, dan aman. Makanan yang demikian sepatutnya disediakan melalui kantin sekolah. Kantin sekolah haruslah **HEBAT**, **H**igienis, **E**nak, **B**ergizi, **A**man, dan **T**erjangkau bagi peserta didik serta warga sekolah lainnya.

Buklet ini ditujukan bagi guru atau pengawas kantin agar dapat menjalankan praktik kantin sekolah **HEBAT**. Dengan petunjuk yang ringkas dan praktis, diharapkan buklet ini menjadi alat bantu untuk pembinaan atau pendampingan dalam mewujudkan praktik kantin yang memenuhi standar kesehatan dan keamanan di sekolah.

Selain buklet ini, petunjuk lebih lengkap dapat merujuk pada **“Buku Petunjuk Praktis Pengembangan Kantin Sehat di Sekolah”** yang telah diterbitkan oleh SEAMEO RECFON pada tahun 2018. Sangat dianjurkan para guru atau pengawas kantin menggunakan kedua materi ini secara bersamaan.

Direktur,



Muchtaruddin Mansyur

Daftar Isi

Pengantar	i
Situasi Kantin Sekolah	1
Jenis Jajanan di Sekolah: Manakah Yang Dipilih dan Harus Dibatasi?	2
Sarapan Sehat	3
Perbandingan Jumlah Kalori Jajanan di Kantin Sekolah	4
Makanan Sehat dan Aman	5
Bahaya Biologi di Makanan	6
Kenali Bahaya Pangan 1: Bahaya Biologi	7
Bahaya Kimia di Makanan	8
Kenali Bahaya Pangan 2: Bahaya Kimia	9
Bahaya Fisik di Makanan	10
Kenali Bahaya Pangan 3: Bahaya Fisik	11
Kenali Bahan Kimia Berbahaya Pada Makanan	12
Apa Yang Dirasakan Ketika Keracunan Makanan?	13
Jaga Ke-AMAN-an Makanan dan Minuman Sekarang Juga	14
Baca dan Pahami Label Sebelum Membeli	15
4 Pilar Kantin Sehat	16
Pilar 1: Komitmen dan Manajemen	17
Pilar 2: Sumber Daya Manusia	18
Pilar 3: Sarana dan Prasarana	19
Pilar 4: Mutu Pangan	20
Lembar Observasi Kantin Sekolah	21

SITUASI KANTIN SEKOLAH

40%



SEKOLAH TIDAK MEMILIKI KANTIN SEKOLAH



36%

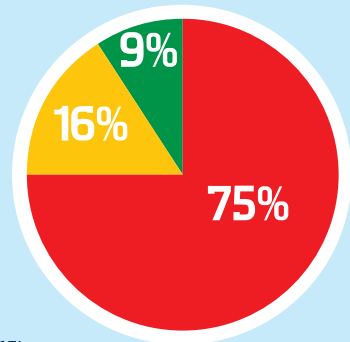


KANTIN SEKOLAH MEMILIKI KUALITAS DIBAWAH STANDAR

(BPOM, 2009)

PENYEBAB PANGAN JAJANAN ANAK SEKOLAH TIDAK MEMENUHI SYARAT KESEHATAN

-  **Mikroba**
-  **Bahan Tambahan Pangan (BTP) berlebih**
-  **Penggunaan bahan berbahaya**



(KEMENKES RI, 2015)

13.7%



KASUS KERACUNAN MAKANAN DI INDONESIA ANTARA TAHUN 2000-2015 TERJADI DI SEKOLAH

(Arisanti et al., 2018)



8 DARI 10 MAKANAN DI KANTIN SEKOLAH DI MALANG POSITIF TERCEMAR E. COLI

(SEAMEO RECFON & UB, 2018)

Jenis Jajanan di Sekolah: Manakah Yang Dipilih dan Harus Dibatasi?

Batasi



Makanan dengan
rasa terlalu manis



Snack dengan MSG
berlebihan



Minuman soda manis
(*soft drink*)



Minuman dengan
pemanis buatan



Makanan dengan
warna mencolok



Gorengan

Pilih

Jus buah segar



Susu

Soto ayam



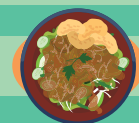
Gado-gado

Mie bakso
dengan sayur



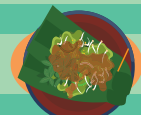
Buah potong

Rujak



Karedok

Pecel



Urap

Pilih jajanan yang mengandung **sayur, buah, dan tinggi protein** sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang

Batasi jajanan yang mengandung **Gula Garam Lemak (GGL)** yang tinggi
Konsumsi GGL **tidak lebih** dari **4** sendok makan gula, **1** sendok teh garam,
5 sendok makan lemak/minyak

Sarapan Sehat

Sebelum jam 9 pagi



MANFAAT SARAPAN

- Sumber energi untuk melakukan aktivitas
- Meningkatkan konsentrasi belajar
- Meningkatkan daya ingat
- Memenuhi kebutuhan gizi agar tetap sehat

MENU SARAPAN SEHAT

- Mengandung protein tinggi, seperti telur
- Mengandung kadar serat tinggi, seperti sayur dan buah
- Mengandung kadar lemak rendah
- Tidak berlebihan



SARAPAN SEHAT DI SEKOLAH

sekolah dapat berperan dalam menyediakan sarapan sehat bagi anak. Beberapa makanan yang dapat dijual di kantin sekolah antara lain:



Buah potong



Gado-gado



Nasi uduk



Bubur ayam



Soto ayam

Perbandingan Jumlah Kalori Jajanan di Kantin Sekolah

TAHUKAH KAMU JIKA...

2 buah donat



SETARA



1 porsi nasi uduk



4 potong martabak manis



SETARA



1 porsi nasi goreng



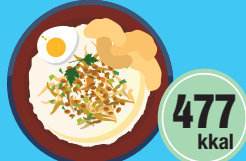
2 buah tahu isi goreng



SETARA



1 porsi bubur ayam



2 buah bakwan



SETARA



1 porsi mie bakso



Mengonsumsi **sedikit makanan** bukan berarti mengonsumsi **sedikit kalori**.
Kelebihan asupan kalori akan **disimpan** tubuh menjadi lemak sehingga dapat
menyebabkan **kelebihan berat badan**, **penyakit jantung**, **diabetes**, dan **penyakit**
tidak menular lainnya.

Bijaklah dalam memilih makanan!

Makanan Sehat dan Aman

Apa itu makanan sehat?

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan aman bagi kesehatan.

Apa itu makanan aman?

Makanan yang aman adalah makanan yang diolah, disiapkan, dan disimpan dengan cara yang higienis sehingga tidak menyebabkan sakit akibat kontaminasi kuman, bahan kimia dan bahaya fisik.

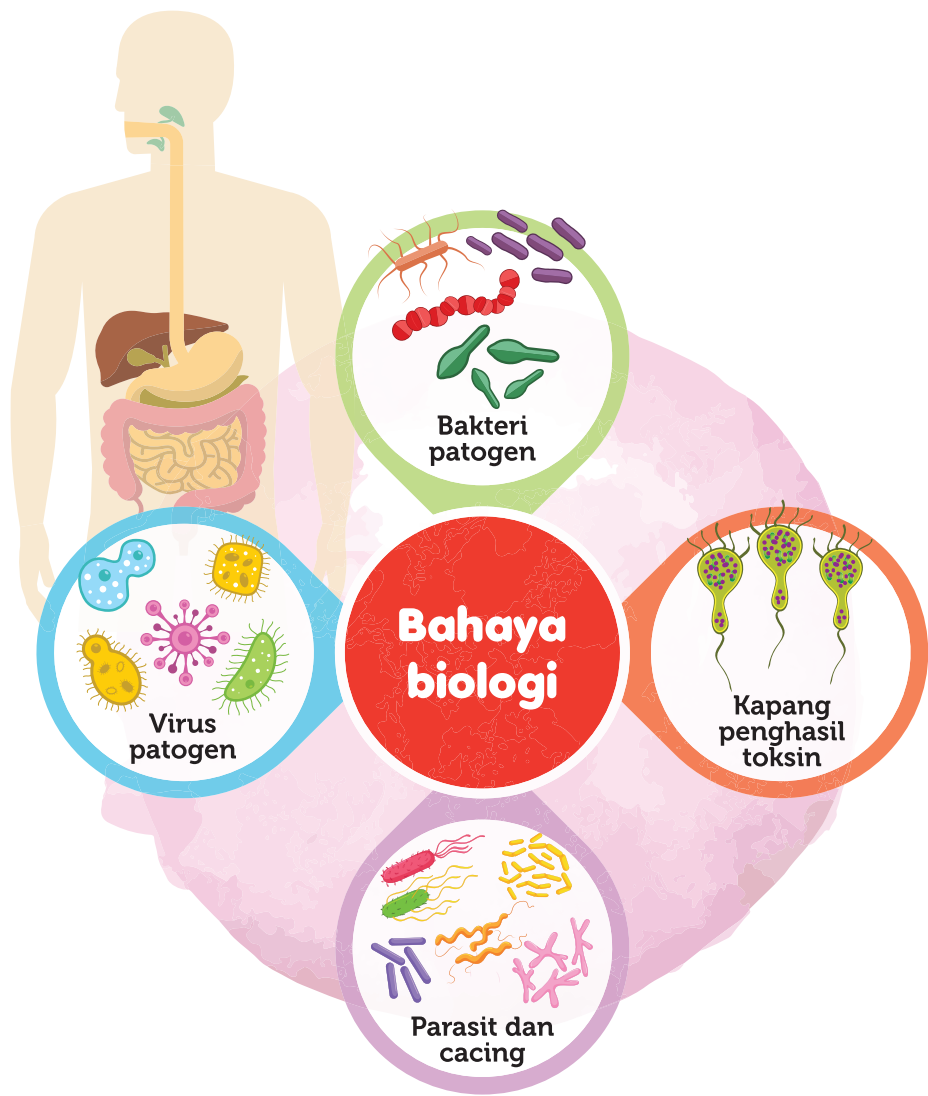
MENGAPA PENTING?

Kasus keracunan pangan di sekolah semakin meningkat sehingga mengganggu kesehatan anak sekolah dan jangka panjang mengganggu perekonomian dan produktivitas bangsa.

MENGAPA TERJADI?

Hal ini terjadi karena terbatasnya akses terhadap makanan sehat. Akses tidak hanya terkait ketersediaan, tetapi juga karena kurangnya pengetahuan dan kepedulian. Sehingga banyak orang yang tidak melakukan praktik yang higienis dan aman serta tidak memilih dan mengonsumsi makanan sehat bergizi.

Bahaya Biologi di Makanan



Kenali Bahaya Pangan 1: Bahaya Biologi

Bahaya biologi adalah mikroorganisme patogen atau kuman termasuk racun yang dihasilkannya. Bila mencemari makanan dapat menyebabkan konsumen sakit

Bahaya biologi dapat menyebabkan:

- **Sakit tipus**
- **Sakit kuning/hepatitis**

Atau sakit lainnya dengan gejala:

Diare

Mual dan Muntah

Kram perut

Demam

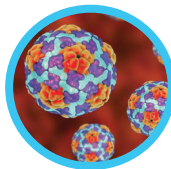
Pusing



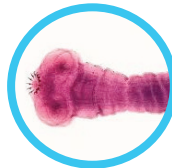
Tipus
(*Salmonella Typhii*)



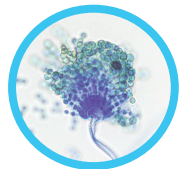
Diare
(*Escherichia coli*,
Rotavirus)



**Hepatitis/
penyakit kuning**
(Hepatitis A Virus)

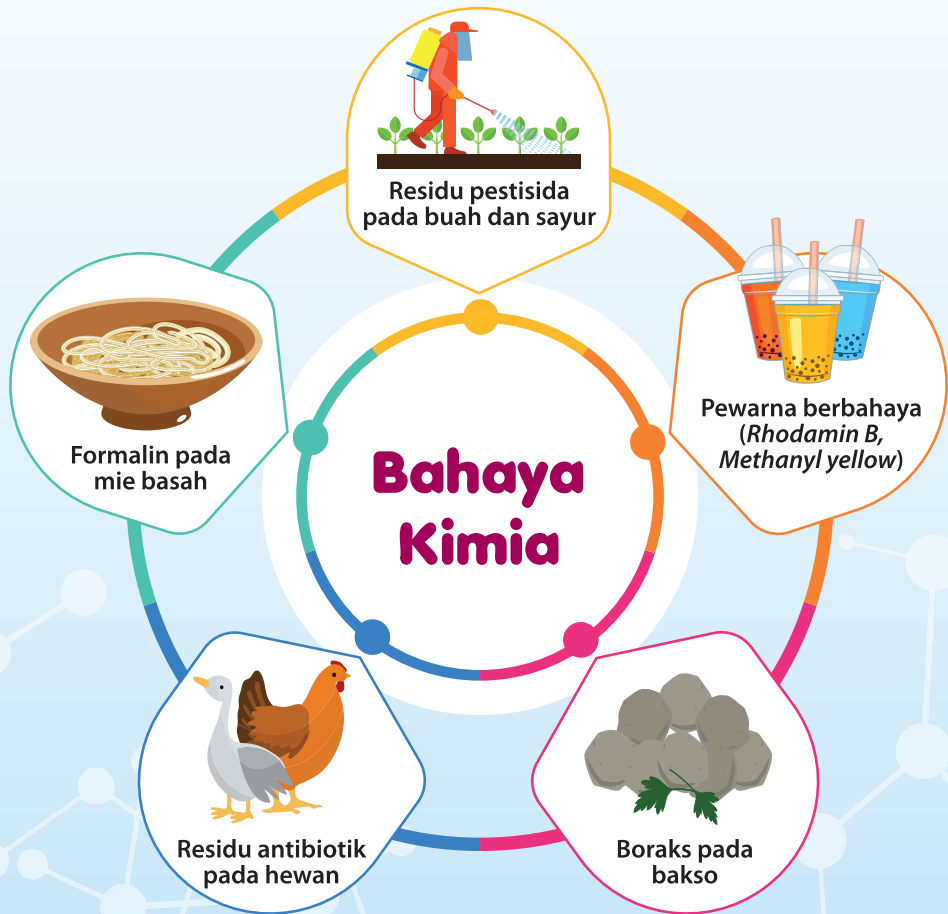


Kecacingan
(Antara lain: Cacing
pita/*Taenia solium*)

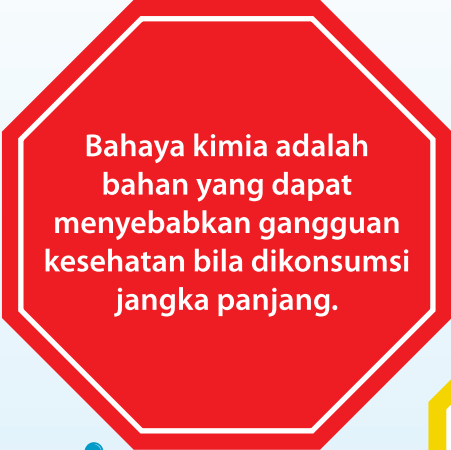


Kanker hati
(Aflatoxin yang
dihasilkan
oleh
Aspergillus flavus)

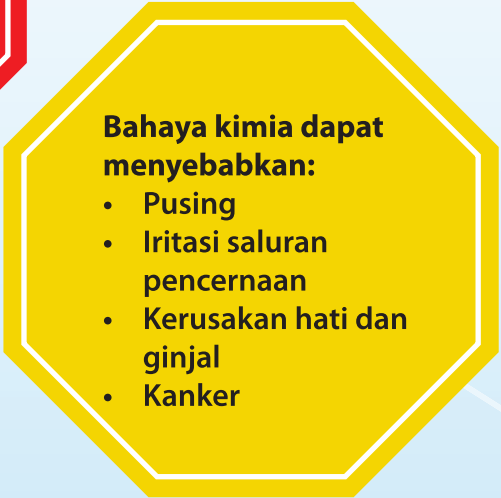
Bahaya Kimia di Makanan



Kenali Bahaya Pangan 2: Bahaya Kimia

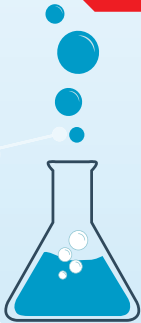


Bahaya kimia adalah bahan yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan bila dikonsumsi jangka panjang.



Bahaya kimia dapat menyebabkan:

- Pusing
- Iritasi saluran pencernaan
- Kerusakan hati dan ginjal
- Kanker



Contoh bahaya kimia:

- Pewarna berbahaya (*Rhodamin B*, *Methanyl yellow*)
- Boraks
- Formalin
- Bahan kimia dari *styrofoam*
- Bahan kimia dari tas kresek
- Bahan tambahan pangan melebihi dosis
- Residu antibiotik
- Residu pestisida

Bahaya Fisik di Makanan



Kenali Bahaya Pangan 3: **Bahaya Fisik**



Bahaya fisik adalah benda asing yang mencemari makanan atau benda yang kehadirannya dalam makanan tidak diharapkan karena bila dikonsumsi dapat membahayakan konsumen.



Bahaya fisik dapat menyebabkan:

- Luka di mulut atau kerongkongan
- Kerusakan pada usus
- Kerusakan pada gigi atau gusi



Contoh bahaya fisik:

- Tidak sengaja masuk Pecahan logam, pecahan kaca, batu kerikil, serpihan kayu
- Terdapat secara alami Duri ikan, serpihan tulang

KENALI BAHAN KIMIA BERBAHAYA PADA MAKANAN

FORMALIN

Ciri-ciri

- Tidak dihindangi lalat
- Bau khas yang menyengat
- Lebih tahan lama
- Tidak mudah hancur

Dapat ditemukan pada:

Tahu, mie basah, ikan asin



BORAKS

Ciri-ciri

- Lebih kenyal
- Tidak lengket
- Tidak mudah putus
- Lebih renyah (kerupuk)

Dapat ditemukan pada:

Bakso, lontong, kerupuk gendar



ZONA SEKOLAH PANGAN AMAN

METHANYL YELLOW

Ciri-ciri:

- Warna kuning mencolok dan berpendar
- Terdapat titik-titik warna akibat tidak merata

Dapat ditemukan pada:

Sirop berwarna terang, jeli



RHODAMIN B

Ciri-ciri:

- Warna merah mencolok
- Terdapat titik-titik warna akibat tidak merata
- Rasanya agak pahit

Dapat ditemukan pada:

Kerupuk, saos curah



Apa Yang Dirasakan Ketika Keracunan Makanan?



DIARE



MUAL



MUNTAH



DEMAM



KRAM PERUT

Jaga Ke-**AMAN**-an **Makanan & Minuman**

Sekarang Juga!

1

Amati dan periksa label
pada kemasan



2



Masak hingga matang

3

PisAhkan yang matang
dan mentah



4



Jaga kebersiha**N**

**BACA DAN PAHAMI LABEL
SEBELUM MEMBELI**



Penting! Kenali tanda-tanda kemasan yang aman:
rapi, tidak rusak/penyok, tidak bocor.

4 Pilar Kantin Sehat



Pilar 1: Komitmen dan Manajemen



KOMITMEN DAN MANAJEMEN

Terdapat komitmen tertulis, tim pengawas kantin sekolah, dan kebijakan tertulis tentang pengelolaan kantin sehat.

Tim pengawas kantin sekolah:

Penanggung jawab



Kepala sekolah

Tim pelaksana



**Guru UKS
Siswa/i terlatih**

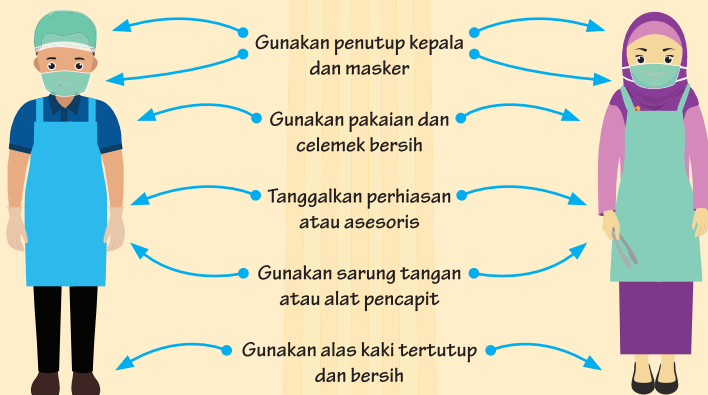
Pilar 2: Sumber Daya Manusia



SUMBER DAYA MANUSIA



Penjamah makanan harus mendapat pelatihan tentang higiene sanitasi atau keamanan pangan.



Pilar 3: Sarana dan Prasarana



SARANA PRASARANA

Konstruksi kantin, fasilitas sanitasi,
pengendalian hama dan serangga, dapur, tempat
makan, peralatan dan tempat penyimpanan perlu
diperhatikan dengan baik.



Pilar 4: Mutu Pangan



MUTU PANGAN

Makanan harus aman terhadap bahaya fisik, kimia, dan biologi, serta mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

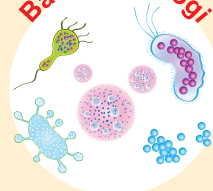
Bahaya Fisik



Bahaya Kimia



Bahaya Biologi



Lembar Observasi Kantin Sekolah

LEMBAR PENGAMATAN

KANTIN SEHAT : GIZI UNTUK PRESTASI (*Nutrition Goes To School*)

=====

Berilah tanda centang (√) pada kolom **ADA** bila item/indikator terkait ini **DIPRAKTIKAN** atau **TERSEDIA** atau tanda centang (√) pada kolom **TIDAK ADA** bila item tersebut **TIDAK DIPRAKTIKAN** atau **TIDAK TERSEDIA** di sekolah. Beri tanda centang pada indikator **TIDAK RELEVAN**.

Bila ada item/indikator yang tidak relevan/cocok ditanyakan untuk kondisi di sekolah saat ini, maka indikator tersebut tidak perlu dijawab kemudian beri centang (√) pada kolom **TIDAK RELEVAN** pada indikator tersebut.

BILA DIPERLUKAN, kolom keterangan dapat digunakan untuk mencatat informasi tambahan tentang kondisi kantin saat pengamatan.

NAMA SEKOLAH : _____

ALAMAT SEKOLAH : _____

PENGAMAT : _____

	Indikator	Observasi/Penilaian			Keterangan
		Ada	Tidak	Tidak relevan	
Pilar 1 : Komitmen dan Manajemen					
1.	Adanya komitmen tertulis dari sekolah untuk menyediakan makanan jajanan yang sehat di sekolah.				
2.	Terbentuknya tim pengawas pangan jajanan di sekolah.				
Pilar 2 : Sumber Daya Manusia					
3.	Menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) seperti celemek dan tutup kepala.				
4.	Penjual/penjamah dalam keadaan bersih (pakaian, tangan) dan tidak ada luka terbuka serta tidak menggunakan perhiasan berlebihan.				
5.	Penjual/penjamah makanan pernah menerima pelatihan tentang hygiene sanitasi makanan atau keamanan makanan.				

Lembar Observasi Kantin Sekolah

Pilar 3 : Sarana Prasarana					
6.	Adanya bangunan kantin permanen				
7.	Tata ruang sesuai fungsinya sehingga terhindar dari pencemaran.				
8.	Lantai bangunan harus dibuat kedap air, rata, kering dan bersih.				
9.	Dinding rata, kedap air dan mudah dibersihkan.				
10.	Ventilasi menjamin peredaran udara dengan baik.				
11.	Pencahayaan ruangan cukup untuk melakukan pekerjaan pengolahan makanan secara efektif dan kegiatan pembersihan ruangan.				
12.	Tersedia air bersih yang cukup.				
13.	Air limbah mengalir dengan lancar, sistem pembuangan air limbah baik, saluran terbuat dari bahan kedap air, saluran pembuang air limbah tertutup.				
14.	Tersedia toilet yang di dalamnya tersedia sabun dan air bersih yang cukup.				
15.	Tersedia tempat sampah yang tertutup dan sampah dibuang secara teratur.				
16.	Tersedia tempat cuci tangan dengan dilengkapi sabun dan air mengalir.				
17.	Tersedia tempat mencuci peralatan dengan dilengkapi sabun dan air mengalir yang bersih.				
18.	Tersedia alat-alat kebersihan lingkungan dan tersimpan dengan benar.				
19.	Tidak ada hewan yang dapat mencemari makanan jajanan. Misalnya lalat, kecoak, tikus, kucing, dll.				
20.	Ada upaya menjaga makanan/ minuman agar terhindar dari hama & serangga pengganggu. Misalnya penutup, lemari/etalase, penangkap lalat, perangkap tikus dll.				
21.	Ruang dapur bersih, ukuran memadai, memiliki saluran pembuangan asap.				
22.	Perlengkapan ruang makan bersih, ukuran memadai.				
23.	Pencucian, pengeringan dan penyimpanan peralatan masak dan peralatan makan dilakukan dengan benar, dan dalam keadaan bersih sebelum digunakan.				
24.	Menggunakan wadah atau kemasan yang aman (bukan styrofoam, plastik kresek)				
25.	Fasilitas penyimpanan makanan (kulkas, freezer) berfungsi dengan baik.				
26.	Menggunakan alat pencapit makanan atau sarung tangan untuk menghindari kontaminasi.				
27.	Makanan disajikan dalam keadaan tertutup.				

Lembar Observasi Kantin Sekolah

Pilar 4 : MUTU PANGAN					
28	Makanan diduga tidak mengandung bahan kimia berbahaya misalnya seperti formalin, boraks, pewarna tekstil.				
29	Tersedia makanan yang ber gizi (vitamin, mineral, protein).				

TANGGAL PENGAMATAN : ____/____/____

Total Indikator yang dijawab YA (A)	
Total Indikator yang dipakai/relevan (B)	
NILAI AKHIR (A/B) *100	

PENGAMAT

DIKETAHUI OLEH
KEPALA SEKOLAH

(_____)

(_____)

BUKLET

KANTIN SEHAT SEKOLAH



Jakarta:

Southeast Asian Ministers of Education Organization
Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO REC FON)
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
2019

Contact Address:

SEAMEO REC FON

Jl. Salemba Raya No. 6
Jakarta 10430
INDONESIA

Ph: +62 21 3193 0205; 3911 4017

Fax: +62 21 3913933

Email: comdev@seameo-recfon.org

Website: <http://www.seameo-recfon.org>

ISBN 978-623-91024-3-2



9 786239 102432