

## **MEMBANGUN PENGETAHUAN TENTANG KANTIN SEKOLAH SEHAT BAGI SISWASEKOLAH DASAR MELALUI PEMBELAJARAN DILUAR KELAS (OUT DOOR CLASS LEARNING)**

**Sri Lestari**

**ABSTRAK;** Fungsi dan tujuan kantin sekolah adalah memenuhi jajanan yang bergizi dan sehat bagi siswa, makanan sehat dan bergizi tidak terlepas dari dari proses pengolahan dan penyajian. Sanitasi hendaknya berfungsi dengan baik,tersedianya sumber air bersih yang memenuhi syarat kesehatan untuk mengolah makanan. Masih ada sekolah yang menyelenggarakan kantin sekolah berdasarkan kekeluargaan / belum ditata dengan baik dan lebih banyak bertujuan untuk membantu menambah penghasilan para pegawainya atau pesuruh sekolah. Dalam upaya membangun pengetahuan tentang kantin sekolah sehat Pokok Bahasan Makanan dan Kesehatan ( tentang menu seimbang / makanan 4 sehat 5 sempurna ) dapat diangkat dan dikembangkan dalam penerapan pembelajarannya kantin sekolah sehat oleh Guru dengan menggunakan metode pembelajaran diluar kelas.

*Kata Kunci : Guru,Kantin,Siswa*

### **PENDAHULUAN**

Setiap hari waktu yang dihabiskan disekolah untuk para siswa kurang lebih 7-9 jam , ketika siswa masuk sekolah pukul 7.30 maka siswa harus berangkat pukul .06.00 jika jarak tempuh 1(satu) jam perjalanan bahkan ada yang sudah mulai berangkat pukul 05.00 sudah harus berangkat menuju sekolah. Bila diasumsikan anak sekolah makan pagi pukul 5,30 sampai dengan pukul 06.00 maka pada waktu istirahat siang pukul 09.00. jarak waktu makan pagi sampai dengan pukul 09.00 adalah 3,5 jam .

Dari perkiraan waktu yang dihabiskan siswa disekolah bila dihubungkan dengan jarak waktu makan yang disarankan oleh kebutuhan kesehatan setiap tiga (tiga) jam sekali , maka siswa harus makan maka paling tidak harus mengunjungi kantin dua (2) kali , yang pertama .yaitu pukul sembilan(9) untuk menambah energi yang sudah digunakan selama 3.5 jam dari makan pagi adalah snack atau makanan kecil bagi siswa yang kebiasaan makan pagi dengan makanan padat.

Dan sebaliknya bagi siswa yang kebiasaan makan pagi dengan snack atau makanan pagi maka pada pukul 09.00 mereka akan membeli makanan padat..Kedua siswa pada pukul 12.30 siswa akan mengunjungi kantin untuk melakukan kegiatan yang sama seperti ketika

mengunjungi kantin pada pukul 09.00. Begitulah kegiatan yang dilakukan para siswa yang berkaitan dengan kantin mulai hari senin sampai dengan hari Jumat.

### **KONSEP DAN LANDASAN**

Layanan kantin atau kafeteria merupakan salah satu bentuk layanan khusus menyediakan makanan dan minuman yang dibutuhkan siswa atau personil . Kantin sekolah juga diartikan bangunan yang berada di sekolah maupun perguruan tinggi ,dimana menyediakan untuk siswa yang dilayani oleh petugas kantin (Akhhmad Sudrajat) Selanjudnya Isnainy dalam abstrak , Kantin sekolah merupakan salah satu upaya penyelenggaraan makanann diluar lingkungan keluarga,konsumen dari kantin sekolah terdiri dari murid-murid sekolah yang sedang belajar disekolah-sekolah tersebut. Menurut ellya makanan anak sekolah juga berpengaruh pada peningkatan prestasi belajar anak.

Fungsi dan tujuan kantin sekolah adalah memenuhi jajanan yang bergizi dan sehat bagi siswa, makanan sehat dan bergizi tidak terlepas dari dari proses pengolahan dan penyajian. Sanitasi hendaknya berfungsi dengan baik,tersedianyasumber air bersih yang memenuhi syarat kesehatan untuk mengolah makanan.

William H Roe ( Akhmad S) menyebutkan beberapa tujuan yang dapat dicapai melalui penyediaan layanan kantin di sekolah :1)memberikan kesempatan kepada urid untuk belajar memilih makanan yang baik dan sehat.2) memberikan bantuan dalam mengajarkan ilmu gizi secara nyata.3) menganjurkan kebersihan dan kesehatan.4) menekankan kesopanan dalam masyarakat dalam bekerja dan kehidupan bersama.5) menekankan penggunaan tatakrma yang benar dan sesuai dengan yang berlaku di masyarakat 6) memberikan gambaran tentang manajemen yang praktis dan baik 7) menunjukkan adanya koordinasi antara bidang pertanian dengan bidang industry 8)menghindari terbelinya makanan yang tidak dapat dipertanggungjawabkan kesehatannya dan kebersihannya.

Dilihat dari tujuan kantin sekolah di atas maka kantin sekolah dapat berfungsi untuk :

1. Membantu pertumbuhan dan kesehatan siswa dengan jalan menyediakan makanan yang sehat bergizi dan praktis.
2. Mendorong siswa untuk memilih makanan yang cukup seimbang
3. Memberikan pelajaran social kepada anak/siswa
4. Memperlihatkan kepada siswa bahwa factor emosi berpengaruh pada kesehatan seseorang
5. Memberikan bantuan dalam mengajarkan ilmu gizi secara nyata
6. Mengajarkan penggunaan tata karma yang benar dan sesuai dengan yang berlaku di masyarakat
7. Sebagai tempat berdiskusi tentang pelajaran di sekolah dan tempat menunggu apabila ada jam kosong.

Dari penjelasan penjelasan tentang kantin sekolah diatas begitu besar fungsi kantin sekolah yang dapat berpengaruh terhadap tata kehidupan siswa disekolah karena kantin sekolah merupakan situasi yang paling baik dalam memberi contoh tata kehidupan yang nyatasehingga dalam menyelenggarakan atau

mendirikan kantin sekolah hendaknya mengacu kepada prinsip-prinsip kantin yang sehat

Dalam upaya membangun pengetahuan tentang kantin sekolah sehat Pokok Bahasan Makanan dan Kesehatan ( tentang menu seimbang / makanan 4 sehat 5 sempurna ) dapat diangkat dan dikembangkan dalam penerapan pembelajarannya kantin sekolah sehat oleh Guru dengan menggunakan metode pembelajaran diluar kelas.

Kegiatan belajar di luar kelas khususnya mengunjungi kantin sekolah sendiri dengan bimbingan guru yang disajikan melalui kegiatan pengamatan dan wawancara yang dilandasi konsep materi yang mapan merupakan kegiatan yang menyenangkan dan memberikan pengalaman nyata bagi para siswa, tentang kegiatan nyata dan bermakna diharapkan dapat merubah prilaku siswa akan peka terhadap lingkungannya sendiri terutama kanti di sekolahnya sendiri , yang sebenarnya kantin sekolah sangat diperlukan dalam rangka memenuhi makanan sehat disekolah.

Dampak pengiring yang diharapkan dari kegiatan ini bagi pedagang yang berjualan dikantin adalah akan memperbaiki penyelenggaraan kantin, menjadi kantin sekolah sehat

### **MENU MAKANAN SEHAT & PRAKTIS**

Menu makan siang bisa disediakan dengan menu praktis atau sering disebut menu sepinggan : Seperti nasi soto,nasi rawon,nasi pecel,nasi timbel ,nasi lengko, nasi langgi,nasi gudeg .nasi rames dan lain-lain. Contoh menu sepinggan ini dipandang menu yang baik dari segi kepraktisan,maupun kelengkapan kecukupan gizi,.

Dari segi kepraktisan menu sepinggan cukup dihidangkan dengan satu mangkok atau sepinggan kelengkapan menu tersebut dijadisatukan dengan nasi,dan pengolahannya dapat diselenggarakan dirumah,sehingga dikantin tersebut tidak perlu menyediakan dapur lengkap tetapi cukup dapat digunakan

keperluan memanaskan saja. Segi kepraktisan perlu dijadikan pertimbangan karena bila dikantin sekolah yang biasanya luasnya tidak terlalu besar jika kegiatan memasak juga dilakukan dikantin tentu akan terlihat tidak rapih dan kumuh. Selain itu bila kegiatan memasak dilakukan dikantin akan mengundang lalat..

Dari segi kecukupan gizi menu sepinggan ini komposisinya memenuhi syarat kecukupan gizi sebagai contoh : nasi pecel biasanya dilengkapi dengan daging empal dan tempe goreng, nasi pecel sudah tersedia karbohidrat, protein, sayuran ( mineral). Makan tambahan adalah makanan tambahan yang penyelenggaraannya diantara kedua waktu makan sehingga jenis menu yang disarankan adalah tidak terlalu manis dan tidak mengenyangkan. Misalnya: sus buah, donat, risol, pastel, kentang goreng, roti bakar.

#### **PENYELENGGARAAN KANTIN SEHAT**

Penyelenggaraan kantin sehat dapat dimulai dari menyiapkan pedagang (penjual kantin) dengan pengetahuan konsumen, pengetahuan menu sehat , cara mengolah makanan sehat dan penataan kantin. Dalam menyiapkan barang dagangan , para pedagang harus tau cara pengolahan yang baik .Bahan makanan tidak boleh sembarangan dan harus bersih, sementara produk-produk awetan . Kegiatan ini dapat dilakukan dengan penyuluhan kepada penjual kantin atau dengan pelatihan.

Paradikma tentang kantin sehat harus lebih dahulu ditanamkan kepada petugas /penjual kantin sehingga timbul pemahaman bahwa yang dimaksud kantin sehat bukan saja bagunannya bagus tetapi makanan yang dijualpun harus memenuhi standar kesehatan, sangat disarankan pengolahan makanan yang akan disajikan hendaknya dilakukan dirumah, sehingga kegiatan yang dilakukan di kantin hanyalah proses penghangatan. Salah satu alasan untuk menghindari proses pengolahan di kantin adalah tidak tersedianya sarana pengolahan makanan yang baik seperti tidak

tersedia ruang persiapan pengolahan, dapur pengolahan.

#### **MEMBANGUN PENGETAHUAN KANTIN SEKOLAH SEHAT BAGI SISWA**

Guru kelas sangat strategis keberadaannya untuk membangun pengetahuan tentang kantin sekolah sehat, betapa tidak seorang guru kelas akan hadir setiap hari dalam membimbing dan menyediakan situasi belajar yang berdampak pada tumbuhnya kebiasaan-kebiasaan yang baik.

Upaya yang dapat dilakukan guru dalam mengenalkan kantin sekolah sehat , guru diharapkan dapat merancang pembelajaran dan rencana evaluasi proses dan hasil pembelajaran dengan memasukan konsep kantin sekolah sehat. Sebagai contoh : pembelajaran IPA kelas V SD, terdapat pokok bahasan Makanan dan kesehatan , sub pokok bahasan Makanan 4 sehat 5 sempurna dan tujuan pembelajarannya yang akan dicapai adalah: 1) membedakan makanan sehat dan tidak sehat. 2) menuliskan syarat-syarat makanan sehat. Kegiatan pembelajaran pokok bahasan ini dapat dirancang menjadi pembelajaran terpadu dimana Konep kantin sekolah sehat menjadi tema pembelajaran.

#### **KEGIATAN BELAJAR DI LUAR KELAS/OUT DOOR CLASS LEARNING**

Langkah-langkah pembelajaran di luar kelas

##### **1. PERSIAPAN**

1. Menyusun Lembar pengamatan siswa
2. Membentuk kelompok kerja/dipilih ketua kelompok
3. Menjelaskan tugas pengamatan oleh masing-masing kelompok
4. Menyampaikan langkah-langkah melakukan pengamatan/petunjuk kerja

##### **II. PENDAHULUAN**

1. Menjelaskan tujuan pembelajaran

### III. KEGIATAN INTI

1. Para siswa/berkelompok keluar kelas dan menuju kantin sesuai dengan tugas masing-masing
2. Para siswa mengamati jajanan yang tersedia di kantin dengan mengisi lembar kerja
3. Para siswa mengajukan pertanyaan kepada pedagang
4. Para siswa mendiskusikan hasil pengamatan
5. Ketua kelompok menyampaikan hasil pengamatan

### IV. KEGIATAN PENUTUP

1. Bersama guru membuat kesimpulan tentang makanan sehat
2. Bersama guru membuat kesimpulan tentang syarat-syarat makanan sehat
3. Bersama guru membuat kesimpulan tentang pengetahuan membeli/konsumen
4. Guru memberikan latihan secara individu dengan pokok bahasan makanan sehat yang ada di kantin sekolah.

### CONTOH LEMBAR PENGAMATAN

			YA	TIDAK	KET
1	Kreteria jajanan sehat	Warna menyolok Ada benda asing didalamnya Sumber karbohidrat Sumber protein Sumber lemak Sumber protein Suber vitamin Sumber lemak			
2	Kreteria	Tempat			

	Tempat	bersih Lantai kering Tempat cuci piring Tempat sampah tertutup Ada lalat			
3	Makanan /snack kemasan	Ada tanggal kadaluarsa Ada label aman dikonsumsi Ada tertulis produser Ada ijin Depkes Kemasan Utuh			
4	Tata Cara Makan	Makan sampel bercanda Ada peralatan makan			

### CONTOH PEDOMAN WAWANCARA

Petunjuk:

1. Pilih satu jenis makanan yang dijual
2. Boleh makanan maupun minuman

Pertanyaan :

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah bahan dasar makanan/minuman	
2	Apa saja bumbu yang digunakan	
3	Bila berwarna tanyakan apa merek pewarna/ alami atau buatan	

4	Tanyakan juga langkah-langkah mengolahnya	

kelas. Kegiatan belajar di luar kelas khususnya mengunjungi kantin sekolah sendiri dengan bimbingan guru yang disajikan melalui kegiatan pengamatan dan wawancara yang dilandasi konsep materi yang mapan merupakan kegiatan yang menyenangkan dan memberikan pengalaman nyata bagi para siswa, tentang kegiatan nyata dan bermakna diharapkan dapat merubah prilaku siswa akan peka terhadap lingkungannya sendiri terutama kanti di sekolahnya sendiri , yang sebenarnya kantin sekolah sangat diperlukan dalam rangka memenuhi makanan sehat disekolah. Dampak pengiring yang diharapkan dari kegiatan ini bagi pedagang yang berjualan dikantin adalah akan memperbaiki penyelenggaraan kantin, menjadi kantin sekolah sehat .

### KESIMPULAN

Dalam upaya membangun pengetahuan tentang kantin sekolah sehat Pokok Bahasan Makanan dan Kesehatan ( tentang menu seimbang / makanan 4 sehat 5 sempurna ) dapat diangkat dan dikembangkan dalam penerapan pembelajarannya kantin sekolah sehat oleh Guru, kegiatan ini sangat mungkin dilakukan karena guru dapat merancang pembelajaran nya kapan saja karena guru SD adalah guru

### DAFTAR PUSTAKA

Clifford T Morgan dan Richard A.King, Intrukduction to Psychology (Japan:Mc Graw Hull,1975)p.187 sd 195

Gagne,M,Kondisi Belajar dan Teori Pembelajaran,Munandir, (Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi,Dep DikBud,1989

w.s Winkel,Psikologi Pengajaran Ed disempurnakan cet.4 (Jakarta: Grasindo.1996) pp.50-60

L indren H.S,Educational Psychology in the Classroom.(New York: John and Sons Inc,1972) pp.94-102

Materi Pembelajaran iPA di SD, Universitas Terbuka

### Daftar Riwayat Hidup Penulis

Dra.Sri Lestari,M.Pd, adalah Dosen PGSD UPBJJ-UT Jakarta