

# **Mengenalkan Makanan Nusantara yang Sehat pada Anak Usia Dini Kaitannya dengan Pendidikan Berwawasan Kebangsaan**

Oleh

**Sulistiyani, M.Si**

*sulistiyani\_uny@co.id Jurusan Pendidikan Kimia FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta  
Karang Malang 55281*

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak. Rentangan anak usia dini menurut Pasal 28 UU Sisdiknas No.20/2003 ayat 1 adalah 0-6 tahun. Sementara menurut kajian rumpun keilmuan PAUD dan penyelenggaraannya di beberapa negara, PAUD dilaksanakan sejak usia 0-8 tahun ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Paham kebangsaan bagi bangsa Indonesia merupakan suatu paham yang menyatukan pelbagai suku bangsa dan pelbagai keturunan bangsa asing dalam wadah kesatuan Negara Republik Indonesia. Dalam konsep ini, berarti tinjauannya adalah formal, yaitu kesatuan dalam arti kesatuan rakyat yang menjadi warga Negara Indonesia, yang disebut juga nasionalisme Indonesia. Oleh karena rakyat Indonesia berpancasila, maka nasionalisme Indonesia disebut juga dengan nasionalisme Pancasila, yaitu paham kebangsaan yang berdasar nilai-nilai Pancasila (Bakry, 1994: 173).

Berdasarkan uraian di atas, pendidikan berwawasan kebangsaan sebagai sarana integrasi bangsa berarti rasa kesatuan yang tumbuh dalam hati sekelompok manusia berdasarkan cita-cita yang sama dalam satu ikatan organisasi kenegaraan Indonesia. Persatuan Indonesia adalah proses untuk menuju terwujudnya nasionalisme Indonesia (Adriani-Ariefa, 2010).

## **B. Arti Penting Pengenalan Anak pada Kekayaan Makanan Nusantara**

Pembelajaran PAUD selama ini lebih menekankan pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Sementara penanaman sejak dini tentang rasa kebangsaan seringkali terlupakan. Padahal PAUD merupakan sarana yang efektif guna membangun dan memupuk jiwa nasionalisme generasi muda sejak dini.

Satu upaya penanaman wawasan kebangsaan sejak dini pada anak dapat dilakukan dengan mengenalkan berbagai makanan khas Nusantara. Hal ini penting bagi perkembangan anak ke depannya guna memupuk rasa kebanggaan dan kecintaan terhadap tanah airnya. Rasa bangga dan cinta itulah yang merupakan cikal bakal rasa nasionalisme. Anak usia dini merupakan generasi bangsa yang akan meneruskan estafet perjuangan bangsa yang kelak akan mengolah dan mengembangkan potensi Indonesia.

Makanan tradisional adalah makanan dan minuman, termasuk makanan jajanan serta bahan campuran yang digunakan secara tradisional dan telah lama berkembang secara spesifik di daerah atau masyarakat Indonesia. Biasanya makanan tradisional diolah dari resep yang sudah dikenal masyarakat setempat dengan bahan-bahan yang diperoleh dari sumber lokal yang memiliki citarasa yang relatif sesuai dengan selera masyarakat setempat ([www.deptan.go.id](http://www.deptan.go.id)).

### **C. Makanan Luar Negeri yang Berkembang di Indonesia**

Di Indonesia saat ini sudah banyak makanan-makanan asing yang tersebar luas. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), makanan asing adalah segala sesuatu yang dapat dimakan yang bukan berasal dari lingkungan itu sendiri. Biasanya, makanan asing diperjual-belikan di restoran-restoran yang berasal dari luar negeri. Masyarakat Indonesia cenderung lebih menggemari makanan-makanan asing seperti ayam kentucky, dunkin doughnat, pizza, hot dog, dan spaghetti karena didorong oleh hasrat ingin bergaya hidup modern, terutama para remaja. Akibatnya, makanan asing perlahan-lahan mulai menggeser makanan tradisional. Jika lama-kelamaan dampak negatif ini terus menyebar di kalangan masyarakat Indonesia, dikhawatirkan budaya Indonesia khususnya makanan-makanan tradisional Indonesia akan hilang.

Di Indonesia, banyak makanan-makanan asing yang tersedia dalam bentuk cepat saji (*fastfood*). Cepat saji maksudnya adalah makanan yang singkat dalam penyajiannya dan tidak perlu menunggu proses pemasakan yang lama. Beberapa makanan cepat saji menggunakan aluminium foil dan styrofoam sebagai pembungkus. Selain itu, perlu diwaspadai penggunaan bahan-bahan aditif berbahaya dalam makanan-makanan asing yang ada di Indonesia, seperti zat pewarna tekstil dan bahan pengawet kimia sintetis. Bahan-bahan pembungkus dan aditif sintetis diindikasikan menimbulkan penyakit kanker.

#### **D. Kekayaan Kuliner Nusantara dan Potensinya**

Indonesia merupakan negara dengan suku bangsa yang terbanyak di dunia dan tersebar di berbagai pulau yang jumlahnya hampir mencapai 17.504 pulau, termasuk 9.634 pulau yang belum diberi nama dan 6.000 pulau yang tidak berpenghuni. Diperkirakan terdapat lebih dari 740 suku bangsa atau etnis ([id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org)). Setiap etnis tersebut memiliki makanan khas sehingga dapat dipahami betapa banyaknya makanan tradisional di Indonesia yang menjadi aset kekayaan nasional NKRI (Bakosurtanal dan KKP, 2003).

Disadari atau tidak, banyak makanan Nusantara yang berkhasiat bagi kesehatan. Dilihat dari sifatnya, banyak makanan tradisional Indonesia mempunyai karakteristik sensori, bergizi, dan mempunyai sifat fisiologis yang berkhasiat bagi kesehatan. Dengan demikian, banyak makanan Nusantara yang dapat dikategorikan sebagai makanan fungsional.

Salah satu jenis makanan Nusantara yang potensial bagi kesehatan adalah tempe, yaitu suatu produk fermentasi dari kedelai oleh kapang *Rhizopus oligosporus*. Tempe sudah terkenal di mancanegara, khususnya di Belanda, Jerman, Jepang, dan USA. Kandungan protein tempe cukup tinggi sekitar 35% - 40% ([www.ristek.go.id](http://www.ristek.go.id)). Tempe berpotensi menangkal radikal bebas sehingga dapat menghambat proses penuaan dan mencegah terjadinya penyakit degeneratif (aterosklerosis, jantung koroner, diabetes melitus, dan kanker). Selain itu tempe juga mengandung zat antibakteri penyebab diare, penurunan kolesterol darah, pencegah penyakit jantung, dan hipertensi (Astawan, 2003).

Berbagai sayuran sering disajikan pada menu makanan Sunda, seperti daun kemangi, kangkung, daun singkong, labu siam, leunca, tauge, bayam, daun katuk, terong, kacang panjang, kecipir, dan daun selasih sudah dianalisis mengandung serat makanan tinggi. Selain itu, kandungan fitokomia dari berbagai jenis sayuran dan kacang-kacangan berkhasiat bagi kesehatan ([www.deptan.go.id](http://www.deptan.go.id)).

Beberapa makanan tradisional Yogyakarta berbasis beras hitam, yaitu berkisar 50-100%. Contoh makanan tersebut adalah kembang goyang, putu mayang, kue apem, putu ayu, kue semprong, nagasari, bolu kukus, dan kue lapis. Kandungan gizi produk makanan tradisional (berdasarkan berat kering) berkisar 2,58-49,89% air, 0,66-3,17% abu, 5,33-13,19% protein, 2,95-38,12% lemak, 4,28-22,06% serat kasar, 39,87-82,77% karbohidrat, 16,09-34,09 ppm besi, dan 15,35-56,83 mg/100 g antosianin. Berdasarkan

penelitian, kandungan antosianin pada makanan tradisional beras ketan hitam dapat berperan sebagai antioksidan, menurunkan kolesterol, dan dapat mengatasi penyakit diabetes melitus (Nani Ratnaningsih, 2010).

Sudah sejak lama rempah-rempah digunakan sebagai obat tradisional untuk menyembuhkan beberapa jenis penyakit. Berbagai jenis rempah-rempah juga sering digunakan sebagai bahan ramuan bumbu masak dalam berbagai makanan tradisional. Berdasarkan data Kementerian Pertanian, rempah-rempah mempunyai potensi antioksidan dan antibakteri. Kluwek yang biasa digunakan dalam bumbu rawon mengandung senyawa aktif sebagai anti trombotik. Minyak atsiri kunyit dan temulawak dapat meningkatkan produksi cairan empedu, melindungi sel hati dari zat racun, anti jamur dan anti bakteri. Jahe memiliki khasiat analgenik dan antiradang yang baik. Bawang putih mengandung minyak atsiri yang bersifat anti bakteri dan antiseptik. Allicin dan aliin pada bawang putih berfungsi sebagai anti kolesterol.

Jika dicermati selain nilai gizi yang tinggi dan khasiatnya, cita rasa dan penyajian beberapa makanan tradisional Nusantara ada kemiripan dengan makanan asing yang cukup populer di Indonesia. Berikut ini beberapa makanan tersebut (wordpress.com).

### **1. Dangke vs Keju**

Kalau Eropa punya keju, Indonesia punya Dangke. Dangke merupakan makanan ciri khas Enrekang, Sulawesi Selatan. Dangke merupakan keju lokal yang gurih berbahan baku susu kerbau maupun sapi yang dibekukan.

### **2. Chocodot vs Coklat Swiss**

Jika Swiss terkenal akan coklat Swissnya maka Garut yang juga disebut sebagai Swiss van Java memiliki makanan khas dodol. Kini Garut juga dikenal dengan makanan khasnya, yaitu Chocodot. Chocodot merupakan coklat dodol Garut atau coklat isi dodol. Produk ini pernah menjuarai kompetisi makanan internasional di Milan, Italia.

### **3. Dadiah vs Yogurt**

Dadiah adalah yoghurt tradisional Minangkabau yang merupakan hasil fermentasi susu kerbau. Dadiah ini difermentasi dalam wadah bambu yang ditutup dengan daun pisang yang telah dilayukan di atas api. Rasanya sangat enak dan khas.

#### **4. Lemper vs Sushi**

Lemper termasuk makanan khas Indonesia dari ketan dan berisi ayam, abon atau daging yang dibungkus daun pisang. Lemper ini mirip sushi makanan Jepang. Mungkin jika lempers lebih dikembangkan dengan variasi isi tidak hanya ayam tapi misal diisi tuna atau yang lainnya, lempers bisa saja mengalahkan sushi.

#### **5. Gado-gado vs Salad**

Gado-gado adalah salah satu jenis salad asal Indonesia khususnya Betawi. Isi gado-gado terdiri dari sayur-sayuran yang direbus dan dicampur jadi satu, dengan bumbu atau saus dari kacang. Gado-Gado menawarkan cita rasa yang tidak kalah segar dengan salad ala barat.

Sebenarnya masih banyak makanan tradisional Nusantara yang dapat dibandingkan, misalnya kerupuk vs snack, sate vs barbeque, serabi vs pancake, rendang vs beef steak, kripik singkong vs potato chips, kue cincin vs donat, ayam kremes vs fried chicken, cireng isi vs croissant, mie sagu vs mi gandum, dan masih banyak lagi. Ternyata, makanan Indonesia tidak kalah dengan makanan asing.

#### **E. Penutup**

Sebenarnya masyarakat Indonesia boleh mengonsumsi makanan-makanan asing tanpa meninggalkan makanan-makanan tradisional yang dimiliki Indonesia dan tetap memperhatikan bahaya kesehatannya. Oleh karena itu, penting bagi tenaga pengajar dan pendidik PAUD untuk mengenalkan makanan-makanan tradisional Nusantara beserta potensinya pada anak-anak didiknya secara sederhana dan mudah dimengerti. Para pendidik PAUD juga dapat menyarankan pada orang tua anak-anak didik untuk membiasakan memberikan makanan Nusantara pada anaknya. Makanan terbaik untuk dikonsumsi tentunya jenis makanan yang bergizi dan aman dikonsumsi.

Pendidikan berwawasan kebangsaan khususnya pengenalan makanan Nusantara bagi anak usia dini dapat disampaikan oleh tenaga pengajar secara terintegrasi dengan tema-tema PAUD yang terdapat pada kurikulum. Pembelajaran secara terintegrasi tidak membutuhkan banyak tambahan waktu dan dapat dilakukan secara kontinyu. Dengan teknik tersebut, pembelajaran anak usia dini berwawasan kebangsaan diharapkan dapat

berjalan efektif sehingga tujuan jangka panjang untuk menumbuhkan serta mengembangkan jiwa nasionalisme anak sejak dini dapat terwujud.

Pihak TPA juga dapat memanfaatkan momen-momen tertentu yang menuntut sekolah menyediakan makanan bagi anak-anak. Pada momen tersebut, pihak TPA sebaiknya memprioritaskan jenis makanan Nusantara. Langkah tersebut dapat menjadi langkah efektif untuk membiasakan anak mengkonsumsi makanan Nusantara.

## **F. Daftar Pustaka**

- Achmad. S. A. (1986). *Kimia Organik Bahan Alam*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Andriani L. P. dan Eriefa E.,(2010). *Model Pendidikan Berwawasan Kebangsaan bagi Anak Usia Dini sebagai Sarana Integrasi Bangsa*. *Jurnal Pendidikan* Vol. 40 No. 1, Mei 2010, hal 99-118.
- Astawan, M. (3 Juli 2003), "*Tempe: Cegah Penuaan & Kanker Payudara...!*", Kompas
- Bakosurtanal dan Departemen Kelautan dan Perikanan.(2003). *Peta Batas Negara Kesatuan Republik Indonesia*.
- Bakry, Noor M. (1994). *Pancasila Yuridis Kenegaraan*. Yogyakarta: Liberty.
- Buku seri teknologi makanan II. (1983). Bogor: Pusat Penelitian dan Pengembangan Teknologi Pangan. Institut Pertanian Bogor. Hal. 39-45.
- Daniells, Stephen. (6 Juni 2006). "*Antioxidant-Rich Soy Sauce Could Protect against CVD*"
- Kemdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nani Ratnaningsih. (2010). *Potensi Beras Hitam sebagai Sumber Antosianin dan Aplikasinya pada Makanan Tradisional Yogyakarta*. Lembaga Penelitian Teknik Boga dan Busana UNY.
- Seminar Sehari Trend Makanan Sehat Prebiotik dan Probiotik, (19 Januari 2002). *Pusat Pengembangan Konsumsi Pangan*. Jakarta  
[http://www.deptan.go.id/pesantren/bkp/PKP/potensi\\_makanan\\_tradisional.htm](http://www.deptan.go.id/pesantren/bkp/PKP/potensi_makanan_tradisional.htm)
- Sumanti D, (2003). *Teknologi Fermentasi dalam Pelatihan Teknologi Pengolahan Hasil Pertanian*. Jakarta: Penebar Swadaya.