PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS KOMUNIKASI, INFORMATIKA DAN PERSANDIAN
Jalan Kenari No. 56 Yogyakarta, KodePos 55165 Telp. (0274) 515865, 562682
EMAIL : kominfosandi@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081 2278 0001; HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id;
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

Media: Kedaulatan Rakyat Hari: Sabtu Tanggal: 07 Juni 2025 Halaman: 3

PESAN WALIKOTA UNTUK ANAK SEKOLAH

Cegah Stunting, Jajan Cilok Harus Diimbangi Protein

YOGYA (KR) - Jajanan berupa aci dicolok atau cilok saat ini cukup digemari masyarakat, terutama kalangan anak sekolah hingga orang dewasa. Walikota Yogya Hasto Wardoyo pun berpesan agar ketika jajan cilok maka harus diimbangi makanan mengandung banyak protein.

Pesan walikota tersebut disampaikan usai menerima paparan hasil pengawasan keamanan pangan yang dilakukan oleh Dinas Pertanian dan Pangan Kota Yogya di rumah dinasnya pada Rabu (4/6) petang. Menurut Hasto, Pemkot Yogya saat ini tengah gencar melakukan langkah antisipasi pencegahan maupun penanganan masalah tumbuh kembang anak atau stunting. "Setelah diperiksa, kandungan cilok ternyata didominasi oleh karbohidrat. Sementara kandungan proteinnya sangat kecil sekali, sangat jauh dari kebutuhan. Ini yang harus diimbangi," ungkapnya.

Oleh karena itu ketika jajan cilok maka harus diikuti dengan konsumsi makanan berprotein sebagai lauknya. Protein yang paling baik ialah yang dihasilkan oleh hewani, terutama telur dan ikan. Kedua jenis makanan itu lantaran mengandung omega 3 dan DHA yang dibutuhkan untuk menstimulus kecerdasan otak. Pasalnya ketika hanya makan cilok tanpa ada lauk pendamping maka hanya akan sia-sia. "Setelah makan cilok mungkin akan merasa kenyang karena karbohidratnya memang tinggi. Tetapi jangan sampai proteinnya ditinggalkan. Ibarat kalau kita makan nasi pasti mencari lauk sebagai pendamping. Makan cilok seharusnya juga ada lauk pendamping supaya ada gizinya," imbuhnya.

Kendati demikian, Hasto juga mengimbau setelah makan cilok agar tidak lantas minum teh karena akan mengganggu proses pencernaan. Di samping itu saus yang kerap digunakan dalam cilok tetap perlu diperhatikan. Hal ini karena jika sausnya tidak higienis dan wadahnya tidak steril bisa berimbas pada masalah kesehatan. Untuk itu dirinya berharap ada penelitian lanjutan terhadap komposisi dan kandungan saus pada cilok. "Sekarang mungkin yang diperiksa adalah cilok. Ke depan jajanan lain yang banyak digemari juga harus dikaji. Termasuk sausnya yang menjadi pelengkap jajanan. Kami tidak melarang penjualan cilok tetapi kami akan terus mengedukasi agar apa yang dikonsumsi anak-anak kita itu memiliki kandungan protein yang dibutuhkan sesuai perkembangannya," paparnya.



KR-Ardhi Wahdan

Walikota Yogya Hasto Wardoyo.

Dirinya juga mengusulkan supaya ada jajanan bergizi yang mampu digemari oleh anak sekolah. Seperti lumpia yang di dalamnya berisi aneka sayuran, ikan dan telur namun dibuat ukuran mini agar anak tertarik. Begitu pula seperti arem-arem yang berisi nasi dengan beragam sayur di dalamnya.

Sementara Kepala Dinas Pertanian dan Pangan Kota Yogya Sukidi, memaparkan dalam penelitiannya terhadap cilok pihaknya mengambil sampel dari 21 SD negeri Kota Yogya. Dari sana diketahui ada sembilan produsen cilok yang dijajakan secara berkeliling oleh para pedagang pada jam istirahat maupun pulang sekolah. Selanjutnya diambil 200 gram sebagai sampel untuk dikirim ke laboratorium yang telah terakreditasi.

Sedangkan hasil dari penelitian, diketahui setiap 100 gram cilok mengandung 43,05 persen karbohidrat, 2,42 persen protein serta 1,31 persen lemak. Padahal kebutuhan harian anak usia 7-12 tahun terhadap protein berdasarkan Permenkes 28/2019 ialah 40-55 persen. Sehingga cilok sejatinya hanya merupakan makanan selingan. "Tidak ditemukan kandungan borak atau formalin dalam cilok yang kami uji tersebut. Ke depan saus yang digunakan juga akan kami uji. Termasuk juga jenis jajanan favorit lain yang berbahan tapioka seperti cilor, cireng, cimol, batagor, takoyaki, pentol dan lain sebagainya," urainya.

(Dhi)-f

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Walikota 2. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 03 November 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005