



Cilok Tak Cukup Bergizi untuk Anak

■ Pemkot Yogya Dorong Orang Tua Penuhi Kebutuhan Protein Sang Buah Hati

YOGYA, TRIBUN - Pemerintah Kota (Pemkot) Yogyakarta mengirimkan penelitian terkait kandungan gizi jajanan yang dewasa ini digemari anak-anak sekolah dasar (SD). Penelitian tersebut dilatarbelakangi oleh keresahan terkait kandungan gizi yang cenderung minimalis, dan berdampak pada potensi kasus *stunting*.
Bukan tanpa alasan, berdasar penelitian yang digelar Dinas Pertanian dan Pangan Kota Yogya, kandungan 100 gram cilok setara dengan 100 gram nasi. Namun, setiap 100 gramnya, cilok hanya mengandung sekitar 2,42 gram protein, sementara nasi sedikit lebih tinggi, atau berada di kisaran 3 gram.

Penelitian tersebut juga menjelaskan, anak-anak usia 7-12 tahun mempunyai kebutuhan protein 40-55 gram, serta lemak antara 55-65 gram. Sedangkan pada 100 gram cilok, hanya mengandung 1,31 gram lemak, 2,42 gram protein, dan karbohidrat 43,05 gram, atau lebih tinggi dari nasi (39,80 gram).
Wali Kota Yogyakarta, Hasto Wardoyo, menandatangani untuk memastikan tren kegemaran anak pada cilok bisa mempengaruhi angka *stunting*, memang dibutuhkan penelitian lebih lanjut. Hanya saja, jika melihat fenomena saat ini, banyak orang tua yang memberikan asupan cilok

CEGAH STUNTING

- Pemerintah Kota (Pemkot) Yogyakarta mengirimkan penelitian terkait kandungan gizi jajanan yang dewasa ini digemari anak-anak sekolah dasar (SD).
- Penelitian tersebut dilatarbelakangi oleh keresahan terkait kandungan gizi yang cenderung minimalis, dan berdampak pada potensi kasus *stunting*.
- Hasil penelitian menunjukkan cilok sebagai jajanan populer di kalangan anak, padahal nilai gizi dan proteinnya cenderung rendah.

pada anak-anak yang masih di bawah lima tahun.

"Kalau orang tua memberikan ke anak-anak balita atau badutanya, cuma disuapi cilok, tanpa menambahkan protein hewani, ikan atau telur, maka ini *stunting* bisa terjadi," katanya, Rabu (5/6).

Pria berlatarbelakang dokter kandungan itu menyebut, protein yang bersumber dari hewan, atau protein hewani, menjadi kunci pencegahan *stunting*. Menurutnnya, kebiasaan anak-anak mengonsumsi cilok tan-

pa lauk, atau asupan gizi lainnya, menjadi alasan Pemkot mengirimkan penelitian ini.

"Terus, anak kenyang, seolah-olah sudah makan berat, padahal di situ enggak ada proteinnya. Nah, yang jadi masalah serius di situ. Kalau makan nasi kan hampir pasti pakai lauk, ada tempe, tahu, telur, protein nabati dan hewani. Jarang makan nasi saja tanpa lauk. Tapi, kalau cilok saja mau, itu kan menyedihkan," cetus Hasto.

Dijelaskan, daripada menyangkan anak dengan jajanan tak berbobot, lebih baik orang tua memberikan asupan telur dan ikan yang mudah dijangkau. Ia sangat merekomendasikan telur atau ikan, karena mengandung omega 3, yang menambah kecerdasan otak anak, serta mencegah *stunting*.

"Hadirkan protein yang berasal dari hewan. Ikan kembung, ikan lele, ikan keranjang yang sekilo cuma Rp18.000 itu sudah joss banget proteinnya, enggak usah yang mahal-mahal," tegasnya.

Jajanan tradisional
Kalaupun anak meminta jajanan di luar makanan berat, lanjut Hasto, jajanan tradisional yang kandungan gizinya lebih ritil pun sangat beragam. Misalnya, risoles, lumpia, arem-arem, atau lempeng, yang di dalamnya tampak jelas me-



HASIL PENELITIAN - Wali Kota Yogyakarta, Hasto Wardoyo, bersama jajaran Dinas Pertanian dan Pangan, memaparkan hasil penelitian terkait kandungan gizi pada jajanan anak SD, Rabu (4/6) malam.

ngandung protein nabati, hewani, bahkan karbohidrat.

"Jajanan tradisional proteinnya bisa dicek, kelihatan di dalamnya. Sayangnya, itu malah tergeser sama makanan yang relatif menyedihkan," ujarnya.

Kepala Dinas Pertanian dan Pangan Kota Yogyakarta, Sukidi,

mengatakan, penelitian tersebut menyasar deretan jajanan yang digemari anak SD. Berdasarkan penelusurannya di lapangan, cilok jadi jajanan paling populer, mengalahkan cilok, cimol, basreng, pentol, tempura, dan sosis telur. "Memang tidak ada jajanan sekolah yang ditemukan mengandung emaran bo-

raks maupun formalin. Tapi, masalahnya di kandungan gizi," ucapnya.
"Cilok hanya cocok dikonsumsi sebagai makanan pokok alternatif dengan kombinasi sayur dan lauk. Hasil penelitian ini akan kami komunikasikan dengan instansi-instansi terkait untuk tindak lanjut kegiatan," pungkas Sukidi. (aka/ord)

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

Yogyakarta, 15 Juli 2026

Kepala

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