MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 41 TAHUN 2014

TENTANG

PEDOMAN GIZI SEIMBANG

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA,

Menimbang : a. bahwa dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia, perlu dilakukan upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang;

b. bahwa penerapan gizi seimbang di masyarakat belum optimal, masih dijumpai berbagai masalah terkait dengan perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit-penyakit yang berkaitan dengan gizi;

c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Peraturan Menteri Kesehatan tentang Pedoman Gizi Seimbang;

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintah Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2004 Nomor 125, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4437) sebagaimana telah diubah beberapa kali diubah terakhir dengan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2008 tentang Perubahan kedua Atas Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintaan Daerah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2008 Nomor 59, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4844);

2. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063);

3. Undang- Undang ...

3. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 227, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5360);
4. Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 1996 tentang Tenaga Kesehatan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1996 Nomor 49, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 3637);
5. Peraturan Pemerintah Nomor 38 Tahun 2007 tentang Pembagian Urusan Pemerintahan Antara Pemerintah, Pemerintah Daerah Provinsi, dan Pemerintah Daerah Kabupaten/Kota (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2007 Nomor 82, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4737);
6. Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 58, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5291);
7. Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 100);
8. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1144/Menkes/Per/VIII/2010 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 35 Tahun 2013 (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 741);
9. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 617);
10. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi Bagi Bangsa Indonesia (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 1438);
11. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 78 Tahun 2013 tentang Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 1559);

MEMUTUSKAN ...

MEMUTUSKAN :

Menetapkan : PERATURAN MENTERI KESEHATAN TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG.

Pasal 1

Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal.

Pasal 2

Pedoman Gizi Seimbang sebagaimana tercantum dalam Lampiran yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan Peraturan Menteri ini.

Pasal 3

Pedoman Gizi Seimbang sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 digunakan sebagai acuan bagi Pemerintah, Pemerintah Daerah Provinsi dan Pemerintah Daerah Kabupaten/kota, tenaga kesehatan, dan pihak lain yang terkait dalam penyelenggaraan gizi seimbang.

Pasal 4

(1) Pemerintah, Pemerintah Daerah Provinsi dan Pemerintah Daerah Kabupaten/kota bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan Gizi Seimbang.
(2) Penyelenggaraan Gizi Seimbang sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dengan melibatkan masyarakat.

Pasal 5

(1) Pendanaan yang berkaitan dengan penyelenggaraan Gizi Seimbang dapat bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara, Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah dan/atau sumber lain yang sah sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
(2) Penyelenggaraan Gizi Seimbang sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat berupa kegiatan, antara lain:
    a. sosialisasi;
    b. pendidikan dan pelatihan;
    c. penyuluhan;
    d. konseling; dan
    e. demo percontohan dan praktik Gizi Seimbang.

Pasal ...

MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

Pasal 6

Peraturan Menteri ini mulai berlaku pada tanggal diundangkan.

Agar setiap orang mengetahuinya, memerintahkan pengundangan Peraturan Menteri ini dengan penempatannya dalam Berita Negara Republik Indonesia.

Ditetapkan di Jakarta
pada tanggal 24 Juli 2014

MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA,

ttd

NAFSIAH MBOI

Diundangkan di Jakarta
pada tanggal 12 Agustus 2014

MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA,

ttd

AMIR SYAMSUDIN

BERITA NEGARA REPBULIK INDONESIA TAHUN 2014 NOMOR 1110

MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

LAMPIRAN
PERATURAN MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 41 TAHUN 2014
TENTANG
PEDOMAN GIZI SEIMBANG

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan *stroke*), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia merupakan akibat penyakit tidak menular.

Sebagian besar penyakit tidak menular terkait-gizi di atas berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Data Riskesdas 2007, 2010, 2013 memperlihatkan kecenderungan prevalensi obese (IMT > 27) semua kelompok umur. Anak balita 12,2%, 14% dan 11,9%; usia 6-19 tahun (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 5,2% menjadi 5,9%; orang dewasa dan usia lanjut (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 21,3% menjadi 22,8%. Pada Riskesdas 2013 laki-laki obese 19,7% dan perempuan 32,9% [Depkes, 2008; Kemenkes, 2010, 2013]. Kelebihan gizi ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan

minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam; tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan serealia utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik.

Konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil penelitian Riskesdas 2010 menyatakan gambaran sebagai berikut. *Pertama*, masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Berdasarkan Riskesdas 2013, 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran. *Kedua*, kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti serealia dan kacang-kacangan. *Ketiga*, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun perdesaan, masih cukup tinggi. *Keempat*, asupan air pada remaja masih rendah. *Kelima*, cakupan pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (ASI Eksklusif) pada bayi 0-6 bulan masih rendah (61,5%).

Riskesdas 2007, 2010, 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (*wasting)* anak balita dari 13,6% menjadi 13,3% dan menurun 12,1%. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek (*stunting*) sebesar 36,8%, 35,6%, 37,2%. Prevalensi gizi kurang (*underweight*) berturut-turut 18,4%, 17,9% dan 19,6%. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja berdasarkan Riskesdas 2010 sebesar 28,5%.

Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes.

Pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut, memerlukan kegiatan sosialisasi pedoman Gizi Seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Dalam upaya mengoptimalkan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat, diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat dan berbasis masyarakat. Pendidikan dan penyuluhan gizi dengan menggunakan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai 1952, telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat. Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna

yang diperkenalkan oleh Bapak Gizi Indonesia Prof. Poorwo Soedarmo yang terinspirasi dari *Basic Four* Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940an adalah menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Namun slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa ini sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini. Prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992 diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Perbedaan mendasar antara slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Perubahan perilaku tersebut sangat dipengaruhi oleh pelaksanaan sosialisasi, pendidikan, pelatihan, dan penyuluhan kepada masyarakat serta kegiatan konseling, demo percontohan dan praktik Gizi Seimbang. Keberhasilan kegiatan tersebut sangat ditentukan oleh peran Pemerintah baik tingkat Pusat maupun Daerah dan peran serta Masyarakat secara aktif. Keberhasilan juga dipengaruhi oleh faktor tenaga, sarana, sumber daya, metode, media dan berkelanjutan.

Agar kegiatan sosialisasi, pendidikan dan pelatihan, penyuluhan, konseling, demo percontohan dan praktik Gizi Seimbang dapat dilaksanakan dengan optimal perlu adanya kejelasan tugas dan tanggung jawab petugas dalam melaksanakan kegiatan tersebut. Selain itu perlu ditekankan pentingnya peran aktif pemangku kepentingan kesehatan yang lain dalam melaksanakan kegiatan untuk merubah sikap dan praktik kesehatan dan gizi masyarakat, termasuk peran instansi lain seperti Pendidikan dan Kebudayaan, Agama, BKKBN, Pertanian, Dalam Negeri, Perindustrian, Perdagangan, Kelautan dan Perikanan, Sektor Swasta dan Masyarakat.

B. Pengertian

1. Gizi Seimbang

   Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

2. Pangan

   Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan/atau pembuatan makanan dan minuman.

3. Keanekaragaman pangan

   Keanekaragaman pangan adalah anekaragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan.

4. Makanan beragam

   Berbagai makanan yang dikonsumsi beragam baik antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah) maupun dalam setiap kelompok pangan.

   Masing-masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan adalah sebagai berikut :

   a. Makanan pokok antara lain: Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun. Berikut ini tabel Kelompok Makanan Pokok sebagai Sumber Karbohidrat beserta padanan porsinya :

      Tabel Kelompok Makanan Pokok sebagai Sumber Karbohidrat

      Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram, yang setara dengan ¾ gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.

Daftar pangan sumber karbohidrat sebagai penukar 1 (satu) porsi nasi:

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Bihun	½ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 ½ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	½ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling putih	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Merah	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Hitam	¾ Gelas	100
Nasi Beras ½ Giling	¾ Gelas	100
Nasi Ketan Putih	¾ Gelas	100
Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	3 Iris	70
Singkong	1 ½ Potong	120
Sukun	3 Potong Sedang	150
Talas	½ Biji Sedang	125
Tape Beras Ketan	5 Sendok Makan	100
Tape Singkong	1 Potong Sedang	100
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50
Tepung Beras	8 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	10 Sendok Makan	50
Tepung Sagu	8 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	5 Sendok Makan	50
Ubi Jalar Kuning	1 Biji Sedang	135
Kerupuk Udang/Ikan	3 Biji Sedang	30

b. Lauk pauk sumber protein antara lain: Ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe). Berikut ini tabel Kelompok Lauk Pauk Sebagai Sumber Protein Nabati dan Tabel Kelompok Lauk Pauk Sumber Protein Hewani beserta padanan porsinya :

Tabel Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati

Kandungan zat gizi satu (1) porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.

Daftar pangan sumber protein nabati sebagai penukar 1 porsi tempe adalah:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Merah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah Kupas	2 Sendok Makan	20
Kacang Toto	2 Sendok Makan	20
Keju Kacang Tanah	1 Sendok Makan	15
Kembang Tahu	1 Lembar	20
Oncom	2 Potong Besar	50
Petai Segar	1 Papan/Biji Besar	20
Tahu	2 Potong Sedang	100
Sari Kedelai	2 ½ Gelas	185

Tabel Kelompok Lauk Pauk Sumber Protein Hewani

1) Kandungan zat gizi satu (1) porsi terdiri dari satu (1) potong sedang Ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.
   a) Daftar lauk pauk sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar adalah:

Bahan makanan	Ukuran RumahTangga (URT)	Berat dalam gram
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati Sapi	1 potong sedang	50
Ikan Asin	1 potong kecil	15
Ikan Teri Kering	1 sendok makan	20
Telur Ayam	1 butir	55
Udang Basah	5 ekor sedang	35

   b) Daftar pangan lain sumber Protein hewani sebagai penukar 1 porsi Ikan segar:

Bahan makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	½ gelas	100
Susu kambing	¾ gelas	185
Tepung sari kedele	3 sendok makan	20
Tepung susu *whole*	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20

2) Menurut kandungan Lemak, Kelompok Lauk Pauk dibagi menjadi 3 golongan :

a) Golongan A : Rendah Lemak
Daftar pangan sumber protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 2 gram Lemak dan 50 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Babat	1 potong sedang	40
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kerbau	1 potong sedang	35
Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	½ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin	1 potong sedang	20
Kerang	½ gelas	90
Ikan lemuru	1 potong sedang	35
Putih telur ayam	2 ½ butir	65
Rebon kering	2 sendok makan	10
Rebon basah	2 sendok makan	45
Selar kering	1 ekor	20
Sepat kering	1 potong sedang	20
Teri nasi	1/3 gelas	20
Udang segar	5 ekor sedang	35

b) Golongan B: Lemak sedang
Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 5 gram lemak dan 75 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bakso	10 biji sedang	170
Daging kambing	1 potong sedang	40
Daging sapi	1 potong sedang	35
Ginjal sapi	1 potong besar	45
Hati ayam	1 buah sedang	30
Hati sapi	1 potong sedang	50
Otak	1 potong besar	65
Telur ayam	1 butir	55
Telur bebek asin	1 butir	50
Telur puyuh	5 butir	55
Usus sapi	1 potong besar	50

c) Golongan C: Tinggi Lemak
Daftar pangan sumber Protein hewani dengan 1 (satu) satuan penukar yang mengandung: 7 gram Protein, 13 gram Lemak dan 150 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bebek	1 potong sedang	45
Belut	3 ekor	45
Kornet daging sapi	3 sendok makan	45
Ayam dengan kulit	1 potong sedang	40
Daging babi	1 potong sedang	50
Ham	1 ½ potong kecil	40
Sardencis	½ potong	35
Sosis	½ potong	50
Kuning telur ayam	4 butir	45
Telur bebek	1 butir	55

c. Sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya. Berikut ini tabel Kelompok Pangan Sayuran beserta padanan porsinya :

Tabel Kelompok Pangan Sayuran

Berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:

1) Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah:

Gambas	Jamur kuping	Tomat sayur	Oyong
Ketimun	Labu air	Selada air	
Selada	Lobak	Daun bawang	

2) Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan1 gram protein.
Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

Bayam	Bit	Labu waluh	Genjer
Kapri muda	Kol	Daun talas	Jagung muda
Brokoli	Daun kecipir	Pepaya muda	Sawi
Kembang kol	Buncis	Labu Siam	Rebung
Kemangi	Daun kacang panjang	Pare	Taoge
Kangkung	Terong	Kacang panjang	Wortel

3) Golongan C, kandungan zt gizi per porsi (100 gram) adalah : 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein.
Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan.

Jenis sayuran termasuk golongan ini:

Bayam merah	Mangkokan	Nangka muda	Daun papaya
Daun katuk	Kacang kapri	Mlinjo	Taoge kedelai
Daun melinjo	Daun talas	Kluwih	Daun singkong

d. Buah-buahan adalah buah yang berwarna. Berikut tabel Kelompok Buah-buahan beserta padanan porsinya :

Tabel Kelompok Buah-Buahan

Kandungan zat gizi perporsi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat.

Daftar buah-buahan sebagai penukar 1 (satu) porsi buah:

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Alpokat	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125-140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10-16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Jeruk nipis	1 ¼ gelas	135
Kedondong	2 buah sedang/besar	100/120
Kesemek	½ buah	65
Kurma	3 buah	15
Leci	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram*)
Markisa	¾ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	¼ buah sedang	85
Pear	½ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	½ gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Strawberry	4 buah besar	215

*) Berat tanpa kulit dan biji (berat bersih)

BAB II
PRINSIP GIZI SEIMBANG

A. Empat Pilar Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan "4 Sehat 5 Sempurna" yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Empat Pilar tersebut adalah:

1. Mengonsumsi anekaragam pangan

   Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin,

mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh.

Apakah mengonsumsi makanan beragam tanpa memperhatikan jumlah dan proporsinya sudah benar? Tentu tidak benar.

Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3. Melakukan aktivitas fisik

   Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

   Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

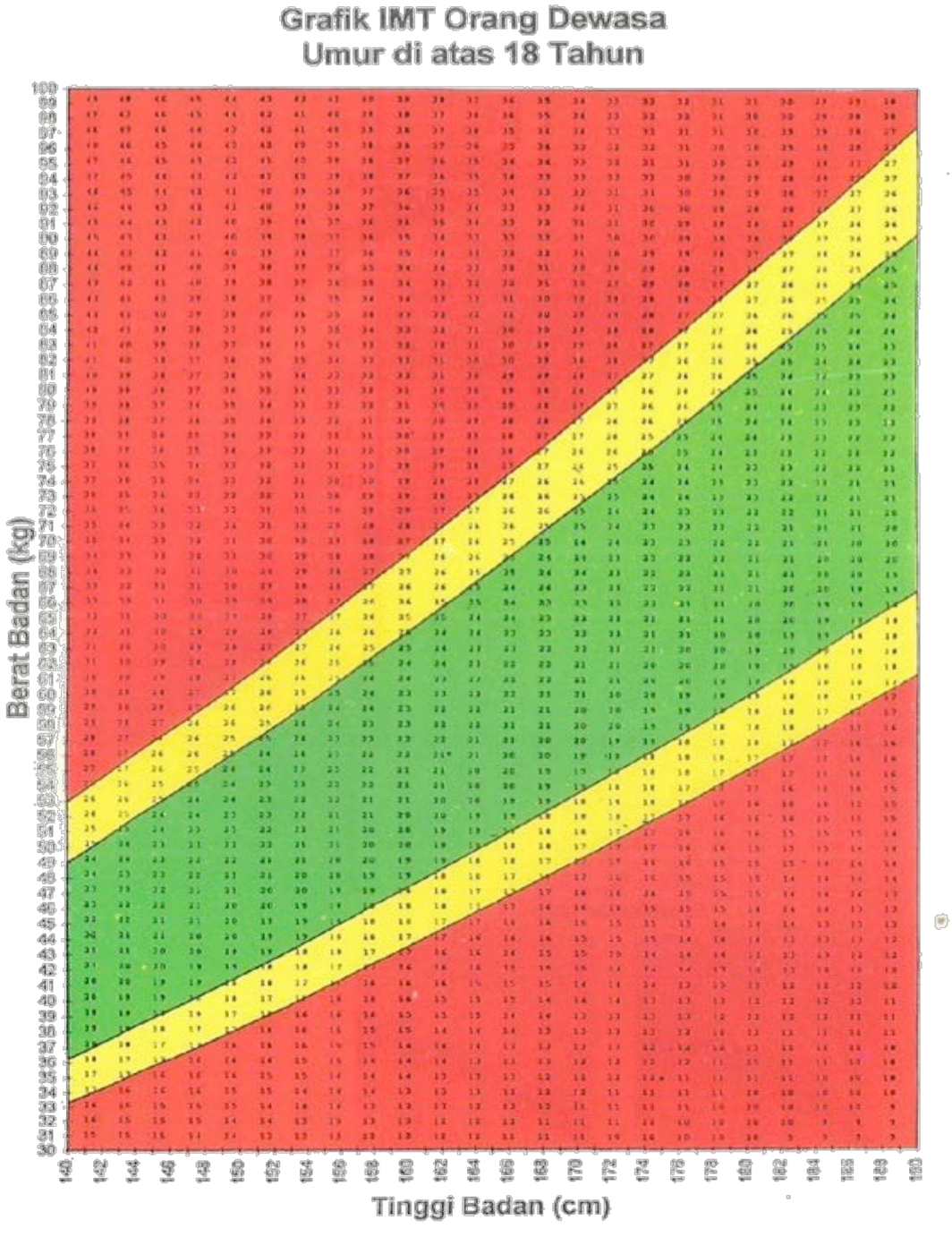
   Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari ‘Pola Hidup’ dengan ‘Gizi Seimbang’, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya.

   Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS.

Yang dimaksud dengan berat badan normal adalah : a. untuk orang dewasa jika IMT 18,5-25,0; b. bagi anak Balita dengan menggunakan KMS dan berada di dalam pita hijau. Kita dapat melihat dalam Tabel Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Kartu Menuju Sehat sebagai berikut :

Tabel Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Kartu Menuju Sehat (KMS)

a. Grafik indeks masa tubuh (IMT) orang dewasa



Cara Menentukan IMT

Menggunakan Grafik Indeks Masa Tubuh Orang Dewasa Umur di Atas 18 Tahun

Misalkan :
Seseorang umur 20 tahun dengan berat badan 63 kg dan tinggi 160 cm

Buatlah 2 garis lurus sebagai berikut :
(1) Tariklah garis lurus dari sumbu Berat Badan pada titik 63 ke kanan sejajar dengan sumbu Tinggi Badan
(2) Tariklah garis lurus dari sumbu Tinggi Badan pada titik 160 tegal lurus sejajar dengan sumbu Berat Badan

Kedua garis tersebut berpotongan pada titik sekitar angka 25.
Angka 25 ini menunjukkan besar IMT orang tersebut.

Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m) x Tinggi Badan (m)}}$$

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO. Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang. Batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut :

	Kategori	IMT
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17 - < 18,5
Normal		18,5-25,0
Gemuk (*Overweight*)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0-27,0
Obese	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Jika seseorang termasuk kategori :

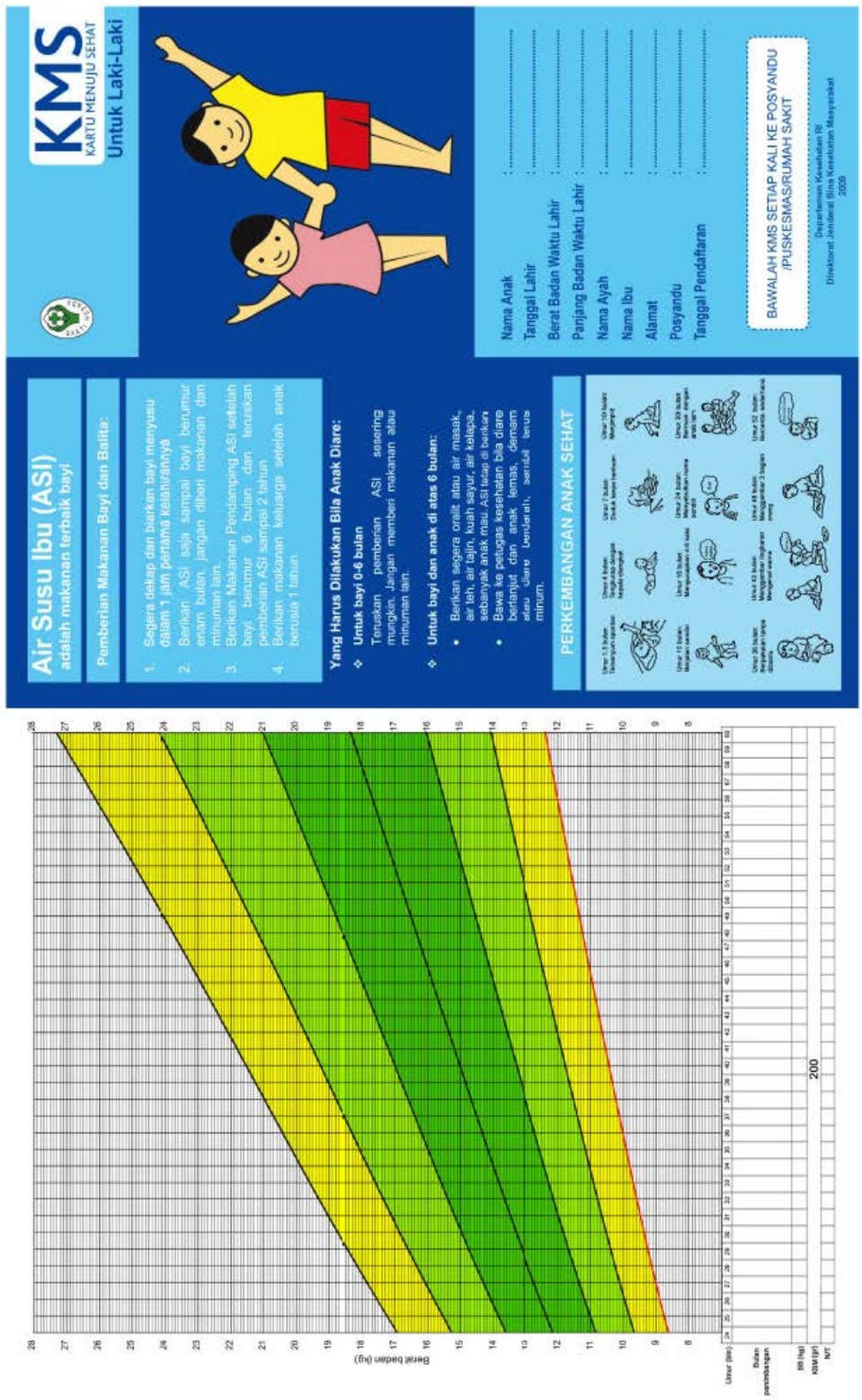
(1) IMT<17,0 keadaan orang tersebut disebut sangat kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat atau Kekurangan Energi Kronis (KEK) berat.
(2) IMT 17,0<18,5 keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat ringan atau KEK ringan.

Perhatian
Seseorang yang termasuk kategori kekurangan berat badan tingkat ringan (KEK ringan) sudah perlu mendapat perhatian untuk segera menaikkan berat badannya.

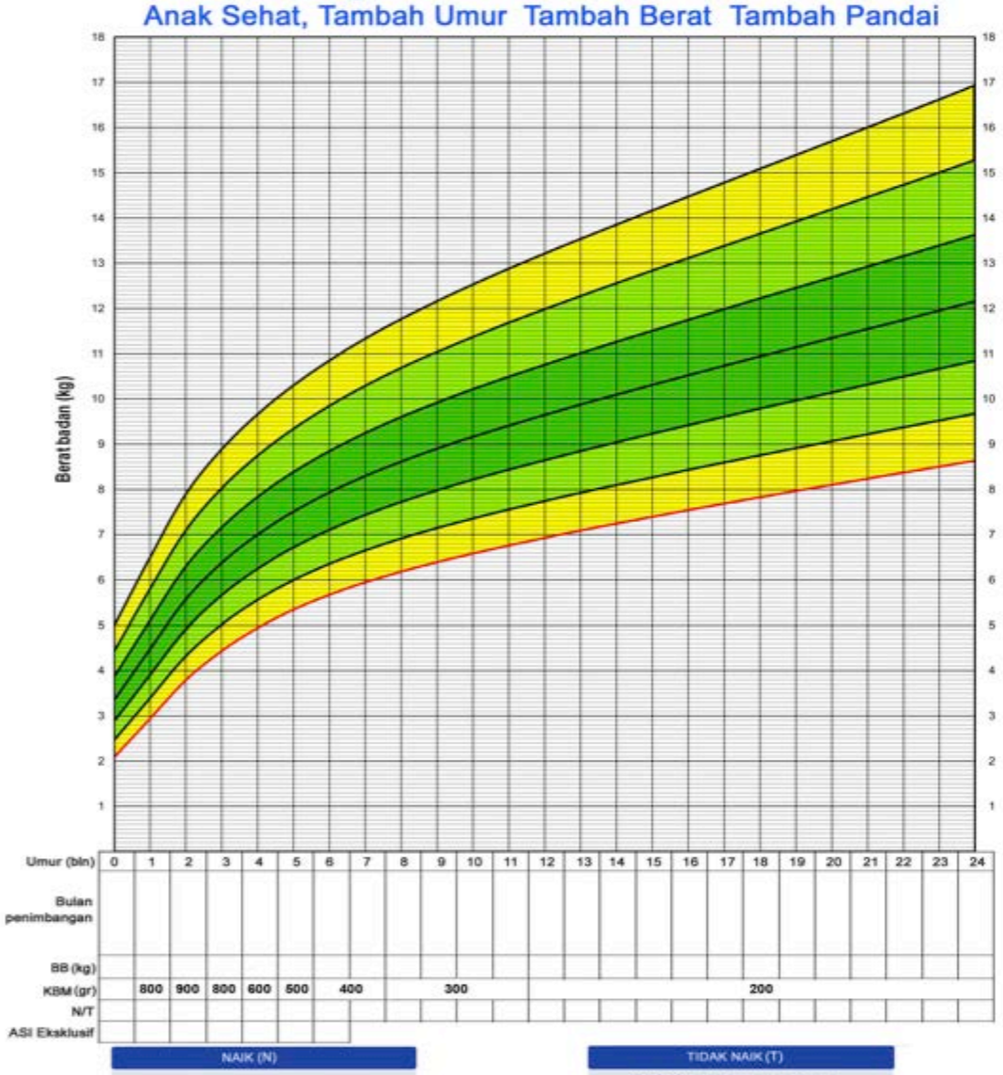
(3) IMT 18,5-25,0 keadaan orang tersebut termasuk kategori normal.
(4) IMT > 25,0-27,0 keadaan orang tersebut disebut gemuk (Overwight) dengan kelebihan berat badan tingkat ringan.
(5) IMT > 27,0 keadaan orang tersebut disebut obese dengan kelebihan berat badan tingkat berat.

Perhatian
Seseorang dengan IMT di atas 25,0 harus berhati-hati agar berat badan tidak naik. Dianjurkan untuk segera menurunkan berat badan dalam batas normal.

b. Grafik pertumbuhan dan perkembangan balita



Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur Tambah Berat Tambah Pandai



NAIK (N)

Grafik BB mengikuti garis pertumbuhan
atau
Kenaikan BB sama dengan KBM
(Kenaikan BB Minimal) atau lebih

TIDAK NAIK (T)

Grafik BB mendatar atau menurun
memotong garis pertumbuhan dibawahnya
atau
Kenaikan BB kurang dari KBM

Rujuk ke petugas kesehatan bila tidak naik 2 kali berturut - turut atau BGM

BERI VITAMIN A SESUAI JADWAL UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MATA DAN PERTUMBUHAN ANAK

Catatan Pemberian Vitamin A

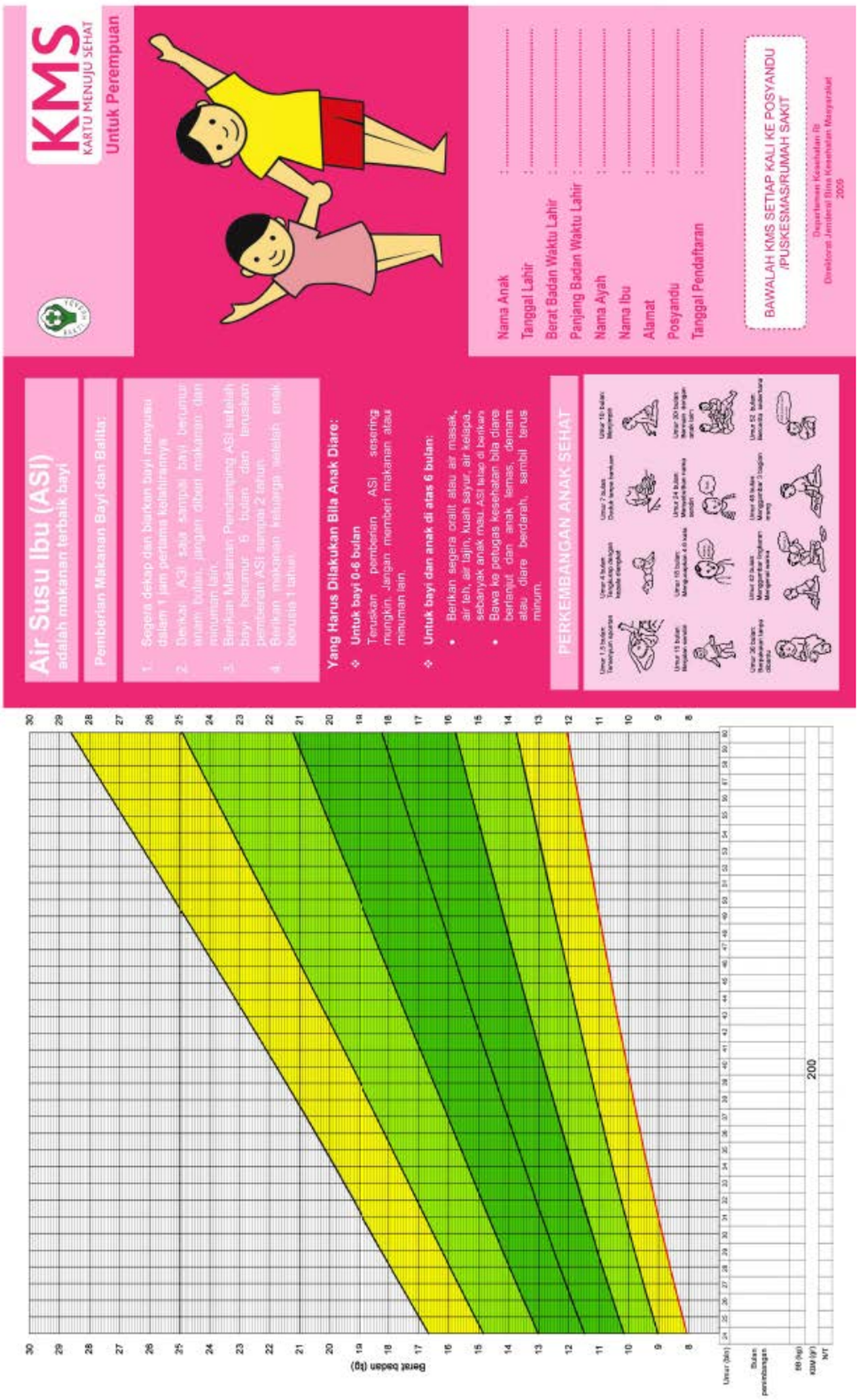
Umur /bln	Dosis	Tgl. diberikan	
6 - 11	1 kapsul biru di bln Februari atau Agustus		
12 - 23	1 kapsul merah setiap bln Februari dan bln Agustus		
24-35			
36-47			
48-59			

BERI IMUNISASI SESUAI JADWAL AGAR ANAK TERLINDUNG DARI PENYAKIT

Catatan Pemberian Imunisasi Bayi

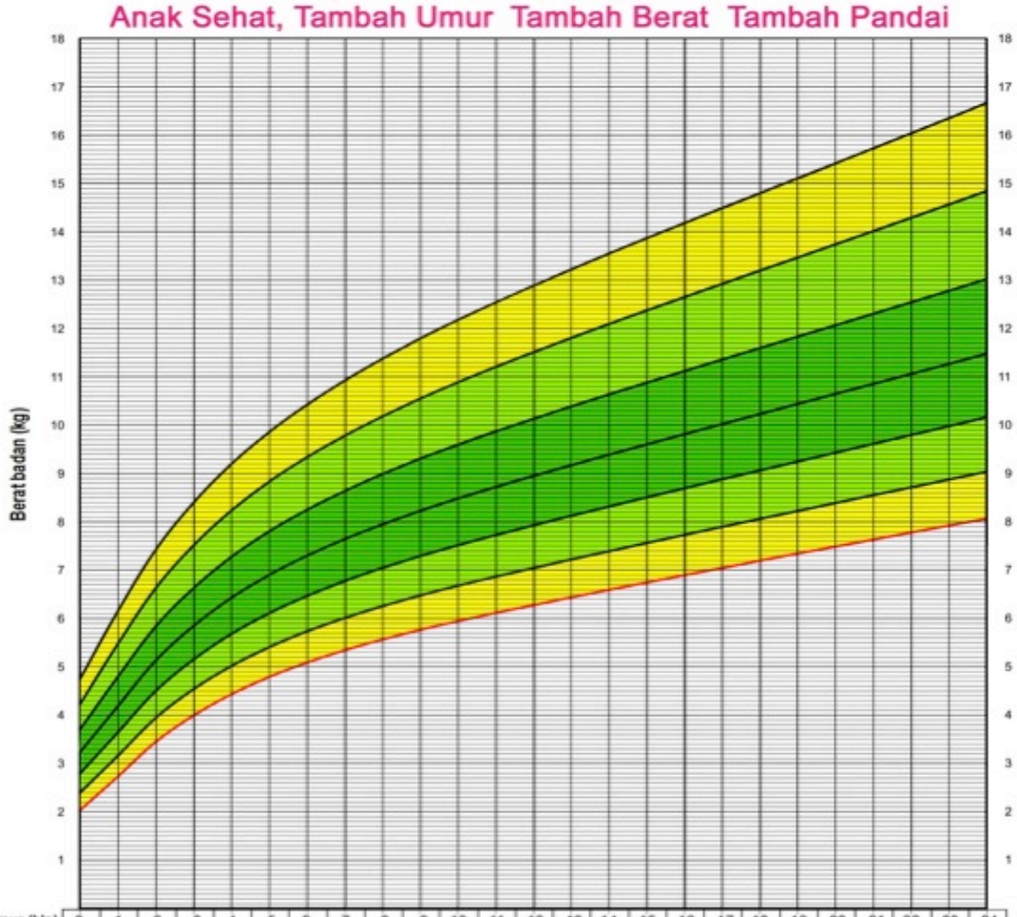
Umur /bln	Jenis Imunisasi	Tgl. diberikan Imunisasi
0	HB0	
1	BCG, Polio1	
2	DPT/HB1, Polio2	
3	DPT/HB2, Polio3	
4	DPT/HB3, Polio4	
9	Campak	

MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA



MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

Timbanglah Anak Anda Setiap Bulan
Anak Sehat, Tambah Umur Tambah Berat Tambah Pandai



Umur (bln)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Bulan penimbangan																									
BB (kg)																									
KBM (gr)		800	900	800	600	500	400			300									200						
N/T																									
ASI Eksklusif																									

NAIK (N)

Grafik BB mengikuti garis pertumbuhan
atau
Kenaikan BB sama dengan KBM
(Kenaikan BB Minimal) atau lebih

TIDAK NAIK (T)

Grafik BB mendatar atau menurun
memotong garis pertumbuhan dibawahnya
atau
Kenaikan BB kurang dari KBM

Rujuk ke petugas kesehatan bila tidak naik 2 kali berturut - turut atau BGM

BERI VITAMIN A SESUAI JADWAL
UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MATA
DAN PERTUMBUHAN ANAK

Catatan Pemberian Vitamin A

Umur /bln	Dosis	Tgl. diberikan	
6 -11	1 kapsul biru di bln Februari atau Agustus		
12 - 23	1 kapsul merah setiap bln Februari dan bln Agustus		
24-35			
36-47			
48-59			

BERI IMUNISASI SESUAI JADWAL AGAR
ANAK TERLINDUNGI DARI PENYAKIT

Catatan Pemberian Imunisasi Bayi

Umur /bln	Jenis Imunisasi	Tgl. diberikan Imunisasi
0	HB0	
1	BCG, Polio1	
2	DPT/HB1, Polio2	
3	DPT/HB2, Polio3	
4	DPT/HB3, Polio4	
9	Campak	

B. Gizi Seimbang untuk Berbagai Kelompok

1. Gizi Seimbang untuk ibu hamil

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayi serta untuk memproduksi ASI

Oleh karena itu Gizi Seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Prinsip pertama Gizi Seimbang yaitu mengonsumsi anekaragam pangan secara seimbang jumlah dan proporsinya tetap diterapkan.

Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibu. Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan. Sehubungan hal tersebut, ibu harus mempunyai status gizi yang baik sebelum hamil dan mengonsumsi anekaragam pangan, baik proporsi maupun jumlahnya.

Kenyataannya di Indonesia masih banyak ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus dan menderita Anemia. Hal ini dapat disebabkan karena asupan makanannya selama kehamilan tidak mencukupi untuk kebutuhan dirinya sendiri dan bayinya. Selain itu kondisi ini dapat diperburuk oleh beban kerja ibu hamil yang biasanya sama atau lebih berat dibandingkan dengan saat sebelum hamil. Akibatnya, bayi tidak mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya.

2. Gizi Seimbang untuk ibu menyusui

Gizi Seimbang untuk ibu menyusui harus memenuhi kebutuhan bagi dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi dan anak. Dengan demikian maka kebutuhan zat gizi ibu menyusui lebih banyak dari kebutuhan zat gizi ibu yang tidak menyusui. Konsumsi

pangannya tetap harus beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Selama menyusui, ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi yaitu untuk mencukupi kebutuhan ibu sendiri dan kebutuhan untuk memproduksi ASI. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, misalnya sel lemak sebagai sumber energi dan zat besi sebagai zat untuk pembentukkan sel darah merah, maka kebutuhan zat-zat tersebut dalam produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi akan diambil dari persediaan yang ada didalam tubuh ibu.

Berbeda dengan sel lemak dan zat besi kebutuhan bayi akan vitamin B dan vitamin C yang dipenuhi melalui produksi ASI tidak dapat diambil dari persediaan yang ada dalam tubuh ibu, melainkan harus dipenuhi dari konsumsi pangan ibu setiap hari.

3. Gizi Seimbang untuk bayi usia 0-6 bulan

Gizi Seimbang untuk bayi usia 0-6 bulan cukup hanya dari ASI. ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi karena dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan bayi sampai usia 6 bulan, sesuai dengan perkembangan sistem pencernaannya, murah dan bersih. Oleh karena itu setiap bayi harus memperoleh ASI Eksklusif yang berarti sampai usia 6 bulan hanya diberi ASI saja.

4. Gizi Seimbang untuk bayi dan anak usia 6-24 bulan

Pada bayi dan anak usia 6-24 bulan, kebutuhan terhadap berbagai zat gizi semakin meningkat dan tidak lagi dapat dipenuhi hanya dari ASI saja. Pada usia ini anak berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan cepat, mulai terpapar terhadap infeksi dan secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi harus terpenuhi dengan memperhitungkan aktivitas bayi/anak dan keadaan infeksi. Agar mencapai Gizi Seimbang maka perlu ditambah dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), sementara ASI tetap diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. Pada usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan kepada makanan lain, mula-mula dalam bentuk lumat, makanan lembik dan selanjutnya beralih ke makanan keluarga saat bayi mulai berusia 1 tahun.

Ibu sebaiknya memahami bahwa pola pemberian makanan secara seimbang pada usia dini akan berpengaruh terhadap selera makan anak selanjutnya. Sehingga pengenalan makanan yang beranekaragam pada periode ini menjadi sangat penting. Secara bertahap, variasi makanan untuk bayi usia 6-24 bulan semakin ditingkatkan, bayi mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok

sebagai sumber energi. Demikian pula jumlahnya ditambahkan secara bertahap dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam proporsi yang juga seimbang.

5. Gizi Seimbang untuk anak usia 2-5 tahun

   Kebutuhan zat gizi anak pada usia 2-5 tahun meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya semakin meningkat. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam memenangkan pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya.

6. Gizi Seimbang untuk anak usia 6-9 tahun

   Anak pada kelompok usia ini merupakan anak yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar, sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi. Sebagian anak usia 6-9 tahun sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra-pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Oleh karena itu, pemberian makanan bergizi seimbang untuk anak pada kelompok usia ini harus mempertimbangkan kondisi-kondisi tersebut.

7. Gizi Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (Pra-pubertas dan Pubertas)

   Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image)* pada remaja puteri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja puteri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah.

8. Gizi Seimbang untuk dewasa

Perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang dapat terganggu oleh pola kegiatan kelompok usia dewasa saat ini. Misalnya waktu kerja yang ketat, waktu di rumah yang singkat, ibu bekerja diluar rumah, peningkatan risiko terpapar polusi dan makanan tidak aman, ketersediaan berbagai makanan siap saji dan siap olah, dan ketidak-tahuan tentang gizi, yang menyebabkan kelompok usia ini cenderung beraktivitas ringan atau santai (*sedentary life*), yang salah satu akibatnya adalah konsumsi pangan yang tidak seimbang dan tidak higienis. Oleh karena itu, perhatian terhadap perilaku Gizi Seimbang perlu ditingkatkan untuk mencapai pola hidup sehat, aktif dan produktif.

9. Gizi Seimbang untuk usia lanjut

Pada usia lanjut, khususnya usia di atas 60 tahun, terjadi berbagai perubahan dalam tubuh yaitu mulai menurunnya fungsi berbagai organ dan jaringan tubuh. Perubahan tersebut meliputi antara lain organ pengindra termasuk fungsi penciuman sehingga dapat menurunkan nafsu makan; melemahnya sistem organ pencernaan sehingga saluran pencernaan menjadi lebih sensitif terhadap makanan tertentu dan mengalami sembelit; gangguan pada gigi sehingga mengganggu fungsi mengunyah; melemahnya kerja otot jantung; pada wanita memasuki masa menopause dengan berbagai akibatnya; dan lain-lain.

Hal tersebut menyebabkan kelompok usia lanjut lebih rentan terhadap gangguan gizi dan berbagai penyakit, termasuk terlalu gemuk, terlalu kurus, penyakit hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, osteoporosis, osteoartritis dll. Oleh karena itu kebutuhan zat gizi dan pola konsumsi pangan pada kelompok usia lanjut agak berbeda dibanding kelompok dewasa; Misalnya membatasi konsumsi gula, garam dan minyak, serta tinggi purin. Sebaliknya lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup.

BAB III
PESAN GIZI SEIMBANG

A. Pesan Umum

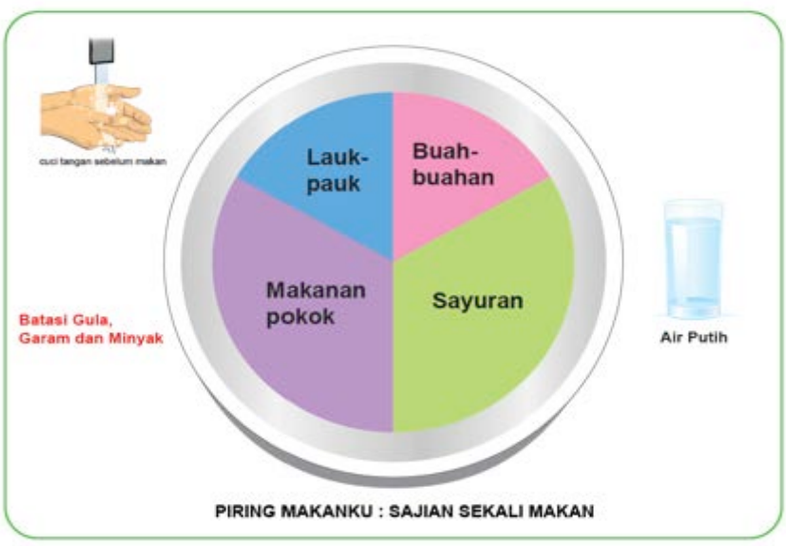
Pesan umum ini berlaku untuk usia dewasa dari berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat, dan untuk mempertahankan hidup sehat.

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan

   Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

   Selain memperhatikan keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu memperhatikan dari aspek keamanan pangan yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan masyarakat.

   Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.



Setiap orang diharapkan selalu bersyukur dan menikmati makanan yang dikonsumsinya. Bersyukur dapat diwujudkan berupa berdoa sebelum makan. Nikmatnya makan ditentukan oleh kesesuaian kombinasi anekaragam dan bumbu, cara pengolahan, penyajian makanan dan suasana makan. Cara makan yang baik adalah makan yang tidak tergesa-gesa. Dengan bersyukur dan menikmati makan anekaragam makanan akan mendukung terwujudnya cara makan yang baik, tidak tergesa-gesa. Dengan demikian makanan dapat dikunyah, dicerna dan diserap oleh tubuh lebih baik.

2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Semakin matang buah yang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang dicirikan oleh rasa yang semakin manis. Dalam budaya makan masyarakat perkotaaan Indonesia saat ini, semakin dikenal minuman jus bergula. Dalam segelas jus buah bergula mengandung 150-300 Kalori yang sekitar separohnya dari gula yang ditambahkan. Selain itu beberapa jenis buah juga meningkatkan risiko kembung dan asam urat. Oleh karena itu konsumsi buah yang terlalu matang dan minuman jus bergula perlu dibatasi agar turut mengendalikan kadar gula darah.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Kelompok pangan lauk pauk sumber protein hewani meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk seafood, telur dan susu serta hasil olahnya. Kelompok Pangan lauk pauk sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahnya seperti kedele, tahu, tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, kacang tolo dan lain-lain.

Meskipun kedua kelompok pangan tersebut (pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati) sama-sama menyediakan protein, tetapi masing-masing kelompok pangan

tersebut mempunyai keunggulan dan kekurangan. Pangan hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik, karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi pangan hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasai asupannya pada orang dewasa.

Pangan protein nabati mempunyai keunggulan mengandung proporsi lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani. Juga mengandung isoflavon, yaitu kandungan fitokimia yang turut berfungsi mirip hormon estrogen (hormon kewanitaan) dan antioksidan serta anti-kolesterol. Konsumsi kedele dan tempe telah terbukti dapat menurunkan kolesterol dan meningkatkan sensitifitas insulin dan produksi insulin. Sehingga dapat mengendalikan kadar kolesterol dan gula darah. Namun kualitas protein dan mineral yang dikandung pangan protein nabati lebih rendah dibanding pangan protein hewani.

Oleh karena itu dalam mewujudkan Gizi Seimbang kedua kelompok pangan ini (hewani dan nabati) perlu dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna. Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) daging ayam ukuran sedang; atau 80-160 g (2-4 potong) ikan ukuran sedang sehari. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang; atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang. Porsi yang dianjurkan tersebut tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologis (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa). Susu sebagai bagian dari pangan hewani yang dikonsumsi berupa minuman dianjurkan terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui serta anak-anak setelah usia satu tahun. Mereka yang mengalami diare atau intoleransi laktosa karena minum susu tidak dianjurkan minum susu hewani. Konsumsi telur, susu kedele dan ikan merupakan salah satu alternatif solusinya.

4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Makanan pokok adalah pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut.

Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Mineral dari makanan pokok ini biasanya mempunyai mutu biologis atau penyerapan oleh tubuh yang rendah. Serealia utuh seperti jagung, beras merah, beras hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam penggilingannya mengandung serat yang tinggi. Serat ini penting untuk melancarkan buang air besar dan pengendalian kolesterol darah. Selain itu serealia tersebut juga memilki karbohidrat yang lambat diubah menjadi gula darah sehingga turut mencegah gula darah tinggi. Beberapa jenis umbi-umbian juga mengandung zat non-gizi yang bermanfaat untuk kesehatan seperti ubi jalar ungu dan ubi jalar kuning yang mengandung antosianin dan lain-lain.

Selain makanan pokok yang diproduksi di indonesia, ada juga makanan pokok yang tersedia di Indonesia melalui impor seperti terigu. Pemerintah Indonesia telah mewajibkan pengayaan mineral dan vitamin (zat besi, zink, asam folat, tiamin dan riboflavin) pada semua terigu yang dipasarkan di Indonesia sebagai bagian dari strategi perbaikan gizi terutama penanggulangan anemia gizi.

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boga yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan yang tercantum pada label pangan dan makanan siap saji harus diketahui dan mudah dibaca dengan jelas oleh konsumen.

Masyarakat perlu diberi pendidikan membaca label pangan, mengetahui pangan rendah gula, garam dan lemak, serta memasak dengan mengurangi garam dan gula. Di lain pihak para pengusaha pangan olahan diwajibkan mencantumkan informasi nilai gizi pada label pangan agar masyarakat dapat memilih makanan sehat sesuai kebutuhan setiap anggota keluarganya. Label dan iklan pangan harus mengikuti Peraturan Pemerintah Nomor 69 Tahun 1999. Khusus untuk anak usia 6-24 bulan konsumsi lemak tidak perlu dibatasi.

a. Konsumsi gula

Gula yang dikonsumsi melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya diabetes type-2, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan kanker.

Gula yang dikenal masyarakat tidak hanya terdapat pada gula tebu, gula aren dan gula jagung yang dikonsumsi dari makanan dan minuman. Perlu diingat bahwa kandungan gula terdapat juga dalam makanan lain yang mengandung

karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap), buah manis, jus, minuman bersoda dan sebagainya.

Fruktosa adalah gula sederhana yang terdapat di dalam madu, berbagai buah, gula meja (sukrosa dan *high fructose corn syrup*/HFCS). Fruktosa belum memperoleh perhatian yang cukup dibandingkan dengan glukosa padahal terbukti mempunyai hubungan yang erat dengan intoleransi glukosa. Jadi pendapat selama ini bahwa fruktosa lebih aman dari glukosa adalah tidak benar.

Daftar pangan penukar gula dan porsi ukuran rumah tangga (URT).

Tabel Kelompok Pangan Manis

Jenis pangan ini hampir seluruhnya terdiri dari karbohidrat sederhana.
Kandungan gizi satu (1) porsi gula tebu (pasir) dengan ukuran satu (1) sendok makan atau 10 gram adalah : 37 Kalori dan 9 gram Karbohidrat.

Daftar pangan penukar satu (1) porsi gula:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Gula aren	1 sendok makan	10
Gula kelapa	1 sendok makan	10
Selai/jam	1 sendok makan	15
Madu	1 sendok makan	15
Sirup	1 sendok makan	15

Beberapa cara membatasi konsumsi gula:

1) Batasi konsumsi makanan dan minuman yang manis.
2) Kurangi penggunaan gula, baik pada berbagai minuman (teh, kopi, susu, jus dan minuman lain bergula) maupun pada berbagai makanan, jajanan dan saat membubuhkan pada masakan. Jika ingin memberi rasa pada minuman, dapat ditambahkan potongan buah atau daun seperti jeruk nipis, daun mint
3) Ganti makanan penutup/*dessert* yang manis dengan buah yang mempunyai rasa kurang manis dan/atau sayur-sayuran segar.
4) Manfaatkan informasi pada label kemasan dalam memilih makanan yang kurang manis atau rendah kalori.

b. Konsumsi garam

Rasa asin yang berasal dari makanan adalah karena kandungan garam (NaCl) yang ada dalam makanan tersebut. Konsumsi natrium yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Daftar makanan tinggi natrium adalah sebagai berikut:

Daftar Makanan Tinggi Natrium

1) Bahan Penyedap

Nama Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Kandungan Natrium
Garam Meja	1 Sendok Teh	2000 mg
Acar Bawang Merah	1 Sendok Teh	1620 mg
Acar bawang Putih	1 Sendok Teh	1850 mg
MSG (Vetsin)	1 Sendok Teh	492 mg
Kecap	1 Sendok Teh	343 mg
Meat Tenderizer (Pelunak Daging)	1 Sendok Teh	1750 mg

2) Makanan Siap Saji

Nama Makanan	Berat dalam Gram	Kandungan Natrium
Chicken Breast Sandwich	210	1340 mg
Double Beef Whopper and Cheese	374	1535 mg
Ham and Cheese	230	1534 mg
Hot dog	100	830 mg
Roasted Beef	247	1288 mg
Super Hot Dog with Cheese	196	1605 mg

Karena itu dianjurkan mengonsumsi garam sekedarnya dengan cara menyajikan makanan rendah natrium:

1) Gunakan garam beriodium untuk konsumsi.
2) Jika membeli pangan kemasan dalam kaleng, seperti sayuran, kacang-kacangan atau ikan, agar membaca label informasi nilai gizi dan pilih yang rendah natrium.
3) Jika tidak tersedia pangan kemasan dalam kaleng yang rendah natrium, pangan dalam kemasan tersebut perlu ditiriskan bila mengandung cairan bergaram.
4) Bila mengonsumsi makanan instan yang bumbunya terpisah, dianjurkan mengurangi penggunaan bumbu yang bergaram.
5) Cobalah menggunakan bumbu tambahan lain seperti tomat, bawang, cabe, jahe atau lainnya untuk meningkatkan rasa.

Disamping menggunakan garam (NaCl) juga dapat menggunakan garam yang mengandung Kalium karena mengonsumsi lebih banyak pangan sumber Kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pangan sumber Kalium adalah kismis, kentang, pisang, kacang (*beans*) dan *yoghurt*.

c. Konsumsi lemak

Lemak yang terdapat didalam makanan, berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi, jika mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam

sistem pencernaan relatif lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan *rasa kenyang* yang lebih lama.

Berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2010, secara nasional, rata-rata konsumsi lemak di Indonesia telah sesuai dengan yang dianjurkan yaitu 47 gram/kapita/hari atau 25 persen dari total konsumsi energi. Karakteristiknya adalah lebih besar pada kelompok penduduk usia 2-18 tahun, tinggal di perkotaan dan pada kelompok perempuan.

Menurut kandungan asam lemaknya, minyak dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok lemak tak jenuh dan kelompok lemak jenuh. Makanan yang mengandung lemak tak jenuh, umumnya berasal dari pangan nabati, kecuali minyak kelapa. Sedangkan makanan yang mengandung asam lemak jenuh, umumnya berasal dari pangan hewani.

Dalam memproduksi hormon, tubuh membutuhkan kolesterol yang merupakan substansi yang terdapat dalam tubuh. Tubuh membuat kolesterol dari zat gizi yang dikonsumsi dari makanan yang mengandung lemak jenuh, seperti kuning telur, lemak daging dan keju.

Kadar kolesterol darah yang melebihi ambang normal (160-200 mg/dl) dapat mengakibatkan penyakit jantung bahkan serangan jantung. Hal ini dapat dicegah jika penduduk menerapkan pola konsumsi makanan rendah lemak. Daftar pangan sumber lemak dan porsi ukuran rumah tangga (URT) sebagai berikut :

Tabel Kelompok Pangan Minyak Sumber Lemak
(Jenis pangan ini hampir seluruhnya terdiri dari lemak)

Menurut kandungan asam lemaknya, minyak dibagi menjadi 2 kelompok yaitu lemak tak jenuh dan lemak jenuh :

1) Lemak Tak Jenuh
   Satu satuan penukar mengandung 50 Kkal dan 5 gram lemak

Daftar pangan penukar satu (1) porsi minyak :

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Alpokat	½ buah besar	60
Margarin jagung	¼ sendok teh	5
Mayonaise	2 sendok makan	25
Minyak biji kapas	1 sendok teh	5
Minyak matahari	1 sendok teh	5
Minyak jagung	1 sendok teh	5
Minyak kedelai	1 sendok teh	5
Minyak kacang tanah	1 sendok teh	5
Minyak safflower	1 sendok teh	5
Minyak zaitun	1 sendok teh	5

2) Lemak Jenuh

Satu satuan penukar mengandung 50 Kkal dan 5 gram lemak

Daftar pangan penukar yang mengandung asam lemak 5 gram dan 50 Kalori:

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Mentega	1sendok makan	15
Santan (peras)	1/3 gelas	40
Kelapa	1potong kecil	15
Keju krim	1 potong kecil	15
Minyak kelapa	1 sendok teh	5
Minyak sawit	1 sendok teh	5

Daftar Pustaka :

a) FKUI, Daftar Bahanan Makan Penukar Balai Penerbit FKUI Jakarta 1997

b) Almatsier, Editor, Penuntun Diet Instalasi Gizi RS Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta 2007

Saat yang diharuskan untuk mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan pakai sabun, adalah:

1) Sebelum dan sesudah makan
2) Sebelum dan sesudah memegang makanan
3) Sesudah buang air besar dan menceboki bayi/anak
4) Sebelum memberikan air susu ibu
5) Sesudah memegang binatang
6) Sesudah berkebun

Lima (5) langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar:

1) Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
2) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
3) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
4) Bilas dengan air bersih mengalir
5) Keringkan tangan dengan handuk/tissu atau keringkan dengan udara/dianginkan

Manfaat melakukan 5 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun.

h. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan seperti berlari, joging, bermain bola, berenang, senam, bersepeda dan lain-lain. Contoh-contoh latihan fisik dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel Contoh-Contoh Latihan Fisik

1) Contoh Peningkatan Latihan Fisik pada Orang Sehat

PROGRAM	MINGGU Ke	FREKUENSI Per minggu	DURASI (menit)	INTENSITAS (% max DN*)
Tahap Pemula	1	3	12	50-60
	2	3	14	60
	3	3	16	65
	4	3	18	65-75
	5	3	20	65-75
Tahap Pengembangan	6-9	3-4	21	75-85
	10-13	3-4	24	75-85
	14-16	3-4	24	75-85
	17-19	4-5	28	75-85
	20-23	4-5	30	75-85
	24-27	4-5	30	75-90
Tahap Pemeliharaan	>28	3	30-35	75-90

*) DN : Denyut Nadi

2) Contoh Program Jalan Kaki Bagi Laki-Laki Dewasa Sehat

MINGGU	JARAK (km)	DURASI (menit)	FREKUENSI Per minggu
1	0.8	14:00	3-4
2	1.6	22:00	3-4
3	1.6	21:00	3-4
4	2.4	26:00	3-4
5	2.4	24:00	4-5
6	3.2	32:00	4-5
7	3.2	31:00	4-5
8	4.0	38:00	4-5
9	3.2&4.0	27:30&33:30	3&2
10	4.0&4.8	33:15&40:00	3&2
11	4.0&4.8	33:00&40:00	3&2
12	4.8	40:00	5

3) Contoh Program Jalan Kaki bagi Perempuan Dewasa Sehat

MINGGU	JARAK (km)	DURASI (menit)	FREKUENSI Per minggu
1	0.8	15:00	3-4
2	1.6	23:00	3-4
3	1.6	22:00	3-4
4	2.4	27:00	3-4
5	2.4	25:00	4-5
6	3.2	33:00	4-5
7	3.2	32:00	4-5
8	4.0	39:00	4-5
9	3.2&4.0	28:30&34:30	3&2
10	4.0&4.8	34:15&41:00	3&2
11	4.0&4.8	34:00&41:00	3&2
12	4.8	41:00	5

Daftar Pustaka :

Peningkatan Kebugaran Jasmani di Tempat Kerja, Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga, Ditjen Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI Tahun 2012

Berdasarkan Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Kementerian Kesehatan Tahun 2012, lebih baik jika melakukan olah raga yaitu latihan fisik yang dilakukan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan juga untuk meningkatkan prestasi. Jenis olahraga dapat dipilih sesuai hobinya. Beberapa aktivitas olah raga yang dapat dilakukan seperti sepak bola, bulu tangkis, bola basket, tenis meja, voli, futsal dan lain-lain. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dikembangkan juga olah raga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat sehingga menimbulkan kegembiraan.

Olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat perlu didorong untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Berikut beberapa contoh budaya tradisional yang dapat dijadikan sebagai aktivitas fisik: Tari Poco-Poco dari Papua, Tari Bambu dari Maluku, Tari Jaipong dari Jawa Barat, Tari Saman dari Aceh, Tari Kecak dari Bali, dll

Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan kesempatan hidup sehat lebih panjang. Dasar sederhana adalah mempertahankan berat badan normal, seimbang kalori yang dimakan dan kalori yang digunakan (dibakar). Karena itu pola konsumsi makanan yang sehat disertai aktivitas fisik dalam lingkungan bebas polusi termasuk yang ada asap rokok akan membantu mengontrol berat badan, sehingga badan akan menjadi lebih sehat.

Penelitian telah membuktikan adanya manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan pada berbagai kelompok (pria, perempuan, anak, remaja, dewasa, usia lanjut, orang dengan gangguan fisik - disabilities, ibu hamil dan ibu menyusui), seperti: 1) mencegah kematian dini; 2) mencegah penyakit tidak menular a.l. penyakit jantung koroner, stroke, kanker, diabetes type 2, osteoporosis dan depresi; 3) menurunkan risiko penyakit seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol darah tinggi; 4) meningkatkan kebugaran fisik dan kekuatan otot; 5) meningkatkan kapasitas fungsional (kemampuan melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari); 6) mengoptimalkan kesehatan mental dan fungsi kognitif; 7) mencegah trauma dan serangan jantung mendadak.

Dalam rangka mendukung penerapan pola konsumsi makanan beragam, bergizi seimbang dan aman serta aktivitas fisik yang cukup dan teratur perlu didukung dengan: 1) pemantapan hukum dan peraturan perundangan, 2) pendekatan kemitraan dan multi sektor termasuk penguatan mekanisme Jejaring Kerja Nasional Pengendalian penyakit tidak menular, 3) peningkatan dan pengembangan sumber daya untuk implementasi kegiatan.

1) Aktivitas fisik dapat mencegah kematian dini

Meningkatnya kematian karena penyakit tidak menular di Indonesia berdasarkan Riskesdas Tahun 2010 sebesar 59,5% telah menyadarkan para pengambil kebijakan untuk segera menetapkan kebijakan dalam rangka mencegah kematian dini penduduk. Bukti ilmiah sangat kuat menunjukkan bahwa aktivitas fisik menurunkan risiko kematian dini (meninggal lebih cepat daripada umur rata-rata untuk kelompok penduduk spesifik), dari penyebab kematian utama, seperti penyakit jantung dan kanker.

Efek ini adalah luar biasa melalui 2 kesimpulan: *Pertama,* orang yang melakukan aktivitas fisik aktif selama 7 jam dalam 1 minggu mempunyai risiko 40% lebih rendah mengalami kematian dini dibandingkan mereka yang melakukan aktivitas fisik kurang dari 30 menit seminggu. *Kedua*, tidak perlu melakukan aktivitas dalam jumlah yang sangat banyak atau sangat intensif dan berlebihan untuk menurunkan risiko kematian dini. Penelitian menunjukkan banyak sekali penurunan risiko jika orang melakukan sedikitnya 2,5 jam (150 menit) senam aerobik yang sedang secara intensif (*moderate-intensity aerobic physical activity)* setiap minggu.

2) Pentingnya memantau berat badan

Berat badan bayi baru lahir minimal harus mencapai 2.500 g agar bayi tumbuh kembang sehat dan cerdas. Pemantauan berat bayi dan anak dilakukan setiap bulan dengan menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS). Anak dinyatakan sehat jika berat badannya naik setiap bulan yaitu grafik berat badan mengikuti garis pertumbuhan atau kenaikan berat badan sama dengan kenaikan berat badan minimum atau lebih yang masih berada di dalam pita hijau KMS. (lihat Tabel Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Kartu Menuju Sehat (KMS))

Mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Penentuan nilai IMT, menggunakan rumus sebagai berikut :

$$IMT = \frac{BB\ (kg)}{TB^2\ (m)}$$

Keterangan :
BB = Berat Badan (kg)
TB = Tinggi Badan (m)

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan WHO yang membedakan batas ambang normal untuk laki-laki dan perempuan. Di Indonesia, berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman klinis tidak dibedakan menurut jenis kelamin, dan batas ambang normal yang digunakan adalah 18.5 - 25.0, bila IMT > 25,0 – 27,0 dikategorikan kegemukan (*over weight*). Seseorang dikategorikan menderita obesitas jika IMT-nya > 27.0. (lihat Tabel Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Kartu Menuju Sehat (KMS))

Cara mempertahankan berat badan normal adalah menerapkan pola konsumsi pangan dengan prinsip Gizi Seimbang secara utuh.

B. Pesan Khusus

1. Pesan Gizi Seimbang untuk ibu hamil :
   a. Biasakan mengonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak

      Ibu Hamil perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta cadangan selama masa menyusui. Zat gizi mikro penting yang diperlukan selama hamil adalah zat *besi, asam folat, kalsium, iodium dan zink*.

Kebutuhan protein selama kehamilan meningkat. Peningkatan kebutuhan ini untuk pertumbuhan janin dan untuk mempertahankan kesehatan ibu. Sangat dianjurkan untuk mengonsumsi pangan sumber protein hewani seperti ikan, susu dan telur.

Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru. Selain itu zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Kekurangan hemoglobin disebut anemia atau disebut penyakit kurang darah dapat membahayakan kesehatan ibu dan bayi seperti Berat Bayi Lahir Rendah kurang dari 2500 g (BBLR), perdarahan dan peningkatan risiko kematian.

Ikan, daging, hati dan tempe adalah jenis pangan yang baik untuk ibu hamil karena kandungan zat besinya tinggi. Ibu hamil juga disarankan untuk mengonsumsi satu tablet tambah darah perhari selama kehamilan dan dilanjutkan selama masa nifas.

Kebutuhan asam folat selama kehamilan juga meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah. Sayuran hijau seperti bayam dan kacang-kacangan banyak mengandung asam folat yang sangat diperlukan pada masa kehamilan.

Buah berwarna merupakan sumber vitamin yang baik bagi tubuh dan buah yang berserat karena dapat melancarkan buang air besar sehingga mengurangi resiko sembelit (susah buang air besar).

Kebutuhan kalsium meningkat pada saat hamil karena digunakan untuk mengganti cadangan kalsium ibu guna pembentukan jaringan baru pada janin. Apabila konsumsi kalsium tidak mencukupi maka akan berakibat meningkatkan risiko ibu mengalami komplikasi yang disebut keracunan kehamilan (pre eklampsia). Selain itu ibu akan mengalami pengeroposan tulang dan gigi. Perhatian khusus agar diberikan pada ibu hamil usia remaja oleh karena masih dalam periode pertumbuhan yang memerlukan kalsium lebih banyak. Sumber kalsium yang baik adalah sayuran hijau, kacang–kacangan dan ikan teri serta susu.

Iodium merupakan bagian hormon tiroksin (T4) dan triiodotironin (T3) yang berfungsi untuk mengatur pertumbuhan dan perkembangan bayi. Iodium berperan dalam sintesis protein, absorsi karbohidrat dan saluran cerna serta sintesis kolesterol darah.

Zat iodium memegang peranan yang sangat besar bagi ibu dan janin. Kekurangan iodium akan berakibat terhambatnya perkembangan otak dan sistem saraf terutama menurunkan IQ dan meningkatkan risiko kematian bayi. Disamping itu kekurangn iodium dapat menyebabkan pertumbuhan fisik anak yang dilahirkan terganggu (kretin). Dampak pada perkembangan otak dan system syaraf ini biasanya menetap. Sumber iodium yang baik adalah makanan laut seperti ikan, udang, kerang, rumput laut. Setiap memasak diharuskan menggunakan garam beriodium.

Mengatasi “Hiperemesis Gravidarum” (rasa mual dan muntah berlebihan) dapat dilakukan dengan menganjurkan makan dalam porsi kecil tetapi sering, makan secara tidak berlebihan dan hindari makanan berlemak serta makanan berbumbu tajam (merangsang).

b. Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi

Pembatasan konsumsi garam dapat mencegah hipertensi selama kehamilan. Selama ibu hamil diusahakan agar tidak menderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena hipertensi selama kehamilan akan meningkatkan risiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan.

c. Minumlah air putih yang lebih banyak

Air merupakan cairan yang paling baik untuk hidrasi tubuh secara optimal. Air berfungsi membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh.

Kebutuhan air selama kehamilan meningkat agar dapat mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah. Ibu hamil memerlukan asupan air minum sekitar 2-3 liter perhari (8 – 12 gelas sehari).

d. Batasi minum kopi

Kafein bila dikonsumsi oleh ibu hamil akan mempunyai efek diuretic dan stimulans. Oleh karenanya bila ibu hamil minum kopi sebagai sumber utama kafein yang tidak terkontrol, akan mengalami peningkatan buang air kecil (BAK) yang akan berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung juga akan meningkat. Pangan sumber kafein lainnya adalah coklat, teh dan minuman suplemen energi. Satu botol minuman suplemen energi mengandung kafein setara dengan 1-2 cangkir kopi. Disamping mengandung kafein, kopi juga mengandung inhibitor (zat yang mengganggu penyerapan zat besi) Konsumsi kafein pada ibu hamil juga akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin, karena metabolisme janin belum sempurna.

Menurut British Medical Journal (2008) konsumsi kafein bagi ibu hamil tidak melebihi 100 mg/hari atau1-2 cangkir kopi/hari. Oleh karenanya dianjurkan kepada ibu hamil, selama kehamilan ibu harus bijak dalam mengonsumsi kopi sebagai sumber utama kafein, batasi dalam batas aman yaitu paling banyak 2 cangkir kopi/hari atau hindari sama sekali.

2. Pesan Gizi Seimbang untuk ibu menyusui:

a. Biasakan mengonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak

Ibu menyusui perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan produksi ASI. Protein diperlukan juga untuk sintesis hormon prolaktin (untuk memproduksi ASI) dan hormon oksitosin (untuk mengeluarkan ASI). Zat gizi mikro yang diperlukan selama menyusui adalah zat besi, asam folat, vitamin A, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B6 (piridoksin), vitamin C, vitamin D, iodium, zink dan selenium. Defisiensi zat gizi tersebut pada ibu menyebabkan turunnya kualitas ASI.

Kebutuhan protein selama menyusui meningkat. Peningkatan kebutuhan ini untuk mempertahankan kesehatan ibu. Sangat dianjurkan untuk mengonsumsi pangan sumber protein hewani seperti ikan, susu dan telur.

Kebutuhan zat besi selama menyusui meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru. Selain itu zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Kekurangan hemoglobin disebut anemia dapat membahayakan kesehatan ibu dan peningkatan risiko kematian. Ibu menyusui yang menderita anemia sebagai akibat lanjut dari kekurangan zat besi selama masa kehamilan, juga disarankan untuk mengonsumsi tablet tambah darah dengan konsultasi kepada ahli gizi dan/atau dokter.

Kebutuhan asam folat meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah. Sayuran hijau seperti bayam dan kacang-kacangan banyak mengandung asam folat yang sangat diperlukan pada masa menyusui. Untuk meningkatkan produksi ASI ibu dianjurkan untuk banyak mengonsumsi daun katuk dan daun torbangun (sayuran yang banyak terdapat di daerah Sumatra Utara/Batak).

Kebutuhan kalsium meningkat pada saat menyusui karena digunakan untuk meningkatkan produksi ASI yang mengandung kalsium tinggi. Apabila konsumsi kalsium tidak mencukupi maka ibu akan mengalami pengeroposan tulang dan gigi karena cadangan kalsium dalam tubuh ibu digunakan untuk produksi ASI.

Sumber kalsium yang baik adalah susu, yogurt, keju, ikan teri, kacang-kacangan, tahu dan sayuran hijau. Penyerapan kalsium pada makanan akan lebih bagus apabila ibu membiasakan diri berjemur dibawah sinar matahari pada pagi hari.

Vitamin C dibutuhkan oleh ibu menyusui, untuk membantu penyerapan zat besi yang berasal dari pangan nabati, sedangkan vitamin D dibutuhkan untuk membantu penyerapan kalsium.

b. Minumlah air putih yang lebih banyak

Air merupakan cairan yang paling baik untuk hidrasi tubuh secara optimal. Air berfungsi membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Jumlah air yang dikonsumsi ibu menyusui perhari adalah sekitar 850-1.000 ml lebih banyak dari ibu yang tidak menyusui atau sebanyak 3.000 ml atau 12-13 gelas air. Jumlah tersebut adalah untuk dapat memproduksi ASI sekitar 600-850 ml perhari.

c. Batasi minum kopi

Kafein yang terdapat dalam kopi yang dikonsumsi ibu akan masuk ke dalam ASI sehingga akan berpengaruh tidak baik terhadap bayi, misalnya bayi sulit tidur dan gangguan metabolisme zat besi pada ibu menyusui. Hal ini disebabkan karena metabolisme bayi belum siap untuk mencerna kafein. Konsumsi kafein pada ibu menyusui juga berhubungan dengan rendahnya pasokan ASI. Prinsip utama yang dianjurkan terkait dengan konsumsi kafein atau kopi bagi ibu menyusui adalah 1) bila ibu tidak biasa minum kopi sebaiknya tidak minum kopi ketika periode menyusui; 2) bila ibu biasa minum kopi dianjurkan agar mengurangi atau menghindari minum kopi ketika periode menyusui

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh para ahli di Harvard University, konsumsi kafein untuk ibu menyusui tidak lebih dari 300 mg/hari atau sebanyak 3 cangkir kopi/hari. Hasil penelitian yang dilakukan di Mayo Clinics Rechester Minnoseta USA menunjukkan bahwa apabila konsumsi kafein melebihi 300 mg/hari maka kandungan zat besi dalam ASI-nya 30% lebih rendah daripada ibu menyusui yang tidak minum kafein. Oleh karena itu untuk kesehatan ibu dan bayi sebaiknya ibu menyusui menghindari minum kopi.

3. Pesan Gizi Seimbang untuk bayi usia 0-6 bulan

a. Melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu disebutkan bahwa Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses menyusu dimulai secepatnya dengan cara segera setelah lahir bayi ditengkurapkan di dada ibu sehingga kulit ibu melekat pada kulit bayi minimal 1 jam atau sampai menyusu awal selesai.

Manfaat IMD yaitu sebagai berikut :

1) Dapat melatih keterampilan bayi untuk menyusu dan langkah awal membentuk ikatan batin antara ibu dan bayi.
2) Dapat mengurangi stres pada bayi dan ibu.
3) Meningkatkan daya tahan tubuh berkat bayi mendapat antibodi dari kolostrum
4) Dapat mengurangi risiko hipotermi dan hipoglikemi pada bayi
5) Dapat mengurangi risiko perdarahan pasca persalinan

b. Berikan ASI Eksklusif sampai umur 6 bulan

Pemberian ASI Eksklusif berarti bayi selama 6 bulan hanya diberi ASI saja. Kebutuhan energi dan zat gizi lainnya untuk bayi dapat dipenuhi dari ASI. Disamping itu pemberian ASI Ekslusif sampai dengan 6 bulan mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit (diare dan radang paru) dan mempercepat pemulihan bila sakit serta membantu menjalankan kelahiran. Pemberian ASI Eksklusif adalah hak bayi yang sangat terkait dengan komitmen ibu dan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar.

4. Pesan Gizi seimbang untuk anak usia 6-24 bulan

a. Lanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun.

Pemberian ASI dilanjutkan hingga usia 2 tahun, oleh karena ASI masih mengandung zat-zat gizi yang penting walaupun jumlahnya tidak memenuhi kebutuhan. Disamping itu akan meningkatkan hubungan emosional antara ibu dan bayi serta meningkatkan sistem kekebalan yang baik bagi bayi hingga ia dewasa. Pemberian ASI bisa dilakukan dengan beberapa cara. *Pertama* adalah dengan menyusu langsung pada payudara ibu. Ini adalah cara yang paling baik karena dapat membantu meningkatkan dan menjaga produksi ASI. Pada proses menyusui secara langsung, kulit bayi dan ibu bersentuhan, mata bayi menatap mata ibu sehingga dapat terjalin hubungan batin yang kuat. *Kedua* adalah dengan memberikan ASI perah jika ibu bekerja atau terpaksa meninggalkan bayi, ASI tetap dapat diberikan kepada bayi, dengan cara memberikan ASI perah.

Cara memerah, menyimpan dan memberikan ASI perah

1) Cara memerah ASI :
   a) Sebelum memerah ASI terlebih dahulu disiapkan wadah untuk ASI perah dengan cara:
      (1) pilih cangkir, gelas atau kendi bermulut lebar,
      (2) cuci cangkir tersebut dengan sabun dan air,
      (3) tuangkan air mendidih ke dalam cangkir tersebut, dan biarkan beberapa menit. Air mendidih akan membunuh sebahagian besar bakteri,
      (4) bila telah siap memerah ASI, tuangkan air dari cangkir tersebut

b) Letakan jari dan ibu jari di tiap sisi areola dan tekan ke dalam ke arah dinding dada
c) Tekan di belakang puting dan areola di antara ibu jari dan telunjuk
d) Tekan dari samping untuk mengosongkan semua bagian

2) Cara menyimpan ASI perah :

a) ASI perah dapat bertahan di suhu ruang selama 6-8 jam
b) ASI perah dapat disimpan di lemari pendingin selama 3-8 hari, jika diperlukan penyimapanan jangka panjang dapat dimasukkan ke dalam freezer untuk disimpan selama 3-6 bulan
c) Letakan ASI perah di bahagian dalam freezer atau lemari pendingin, bukan di dekat pintu agar tidak mengalami perubahan dan variasi suhu
d) Bila di rumah tidak memiliki lemari pendingin atau freezer, maka ASI perah bisa disimpan di dalam termos yang berisi es untuk jangka waktu 24 jam.

3) Cara Memberikan ASI perah

Cara yang paling baik memberikan ASI perah adalah dengan menggunakan cangkir, sendok atau pipet. Pemberian ASI perah dengan menggunakan botol dan dot tidak dianjurkan karena kurang terjamin kebersihannya; dan juga bayi akan bingung puting sehingga bayi tidak mau menyusu pada payudara ibu.

Hal yang perlu diperhatikan sebelum memberikan ASI perah adalah :

1) ASI perah dingin dihangatkan dengan cara merendam wadah ASI perah kedalam baskom berisi air hangat.
2) ASI perah beku perlu dicairkan di lemari pendingin dahulu sebelum dihangatkan
3) Jangan merebus ASI perah atau menghangatkan ASI menggunakan air mendidih.
4) Jangan membekukan kembali ASI perah yang sudah mencair
5) Tidak ada alasan untuk membuang ASI kecuali bayi menolak.

b. Berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) mulai usia 6 bulan

Selain ASI diteruskan harus memberikan makanan lain sebagai pendamping ASI yang diberikan pada bayi dan anak mulai usia 6-24 bulan. MP-ASI yang tepat dan baik merupakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama *zat gizi mikro* sehingga bayi dan anak dapat tumbuh kembang dengan optimal. MP-ASI diberikan secara bertahap sesuai dengan usia anak, mulai dari MP-ASI bentuk lumat, lembik sampai anak menjadi terbiasa dengan makanan keluarga.

MP-ASI disiapkan keluarga dengan memperhatikan keanekaragaman pangan. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro dari MP-ASI keluarga agar tidak terjadi gagal tumbuh, perlu ditambahkan zat gizi mikro dalam bentuk bubuk tabur gizi.

Berdasarkan komposisi bahan makanan MP-ASI dikelompokkan menjadi dua yaitu :

(1) MP-ASI lengkap yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah
(2) MP-ASI sederhana yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani atau nabati dengan sayur atau buah.

MP-ASI yang baik apabila :

(1) Padat energi, protein dan zat gizi mikro (antara lain Fe, Zinc, Kalsium, Vit. A, Vit. C dan Folat) yang tidak dapat dipenuhi dengan ASI saja untuk anak mulai 6 bulan
(2) Tidak berbumbu tajam,
(3) Tidak menggunakan gula dan garam tambahan, penyedap rasa, pewarna dan pengawet.
(4) Mudah ditelan dan disukai anak
(5) Diupayakan menggunakan bahan pangan lokal dengan harga terjangkau

Berikut ini merupakan Tabel Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dan Tabel Resep Makanan Pendamping ASI Lokal :

Tabel Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

1) Apa itu MP-ASI?
   a) MP-ASI adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi, diberikan kepada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain dari ASI

b) MP-ASI berupa makanan padat atau cair yang diberikan secara bertahap sesuai dengan usia dan kemampuan pencernaan bayi atau anak.

2) Kapan bayi mendapat MP-ASI?
Mulai usia 6 bulan sampai dengan 24 bulan.

3) Mengapa bayi dan anak harus mendapat MP-ASI?
   a) Pada usia 6-12 bulan, ASI hanya menyediakan ½ atau lebih kebutuhan gizi bayi, dan pada usia 12-24 bulan ASI menyediakan 1/3 dari kebutuhan gizinya sehingga MP-ASI harus segera diberikan mulai bayi berusia 6 bulan.
   b) MP-ASI harus mengandung zat gizi mikro yang cukup untuk memenuhi kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi oleh ASI saja.

4) Apa saja tanda-tanda bayi sudah siap menerima MP-ASI?
   a) Jika bayi didudukkan kepalanya sudah tegak
   b) Bayi mulai meraih makanan dan memasukkannya ke dalam mulut
   c) Jika diberikan makanan lumat bayi tidak mengeluarkan makanan dengan lidahnya

5) Alasan yang kurang tepat sehingga bayi mulai diberikan MP-ASI, karena:
   a) Ibu/pengasuh melihat tanda bayi merasa lapar, seperti memasukan tangan ke dalam mulut merupakan perkembangan normal dan ini bukan tanda bayi lapar
   b) Ibu/pengasuh percaya bahwa bayi sudah berkurang minum ASI, sehingga ibu mulai memberi MP-ASI
   c) Ibu/pengasuh merasa kenaikan berat badan bayi tidak sesuai yang diharapkan
   d) Pengaruh orang lain, seperti tetangga, ibunya, petugas kesehatan dan bahkan iklan makanan bayi

6) Apa saja macam dan bentuk MP-ASI?
   a) Macam MP-ASI :
      (1) MP-ASI dari bahan makanan lokal yang dibuat sendiri
      (2) MP-ASI pabrikan yang difortifikasi dalam bentuk bungkusan, kaleng atau botol

b) Bentuk MP-ASI :

(1) Makanan lumat yaitu sayuran, daging/ikan/telur, tahu/tempe dan buah yang dilumatkan/disaring, seperti tomat saring, pisang lumat halus, pepaya lumat, air jeruk manis, bubur susu dan bubur ASI

(2) Makanan lembik atau dicincang yang mudah ditelan anak, seperti bubur nasi campur, nasi tim halus, bubur kacang hijau

(3) Makanan keluarga seperti nasi dengan lauk pauk, sayur dan buah

7) Bagaimana pola pemberian ASI dan MP-ASI untuk bayi dan anak?

Umur (bulan)	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lembik	Makanan Keluarga
0-6				
6-9				
9-12				
12-24				

8) Berapa frekuensi dan jumlah MP-ASI yang diberikan?

Umur	Frekuensi	Jumlah setiap kali makan
6-9 bulan	2-3 x makanan lumat + 1-2 x makanan selingan + ASI	2-3 sendok makan penuh setiap kali makan dan tingkatkan secara perlahan sampai setengah 1/2 dari cangkir mangkuk ukuran 250 ml tiap kali makan
9-12 bulan	3-4 x makanan lembik + 1-2 x makanan selingan + ASI	½ mangkuk ukuran 250 ml
12-24 bulan	3-4 x makanan keluarga + 1-2x makanan selingan + ASI	¾ Mangkuk ukuran 250 ml

9) Apa yang perlu diperhatikan bila anak mulai makan MP-ASI?
   (a) MP-ASI yang diberikan pertama sebaiknya adalah makanan lumat berbahan dasar makanan pokok tertutama beras/tepung beras, karena beras bebas gluten yang dapat menyebabkan alergi
   (b) Bila bayi sudah mulai makan MP-ASI, bayi memerlukan waktu untuk membiasakan diri pada rasa maupun bentuk makanan baru tersebut.
   (c) Perkenalkan aneka jenis buah sayur lauk sumber protein dalam MP-ASI, bertahap sambil mengamati reaksi bayi terhadap makanan yang diperkenalkan.
   (d) Ketika anak bertambah besar, jumlah yang diberikan juga bertambah. Pada usia 12 bulan, anak dapat menghabiskan 1 mangkuk kecil penuh makanan yang bervariasi setiap kali makan.
   (e) Berikan makanan selingan terjadwal dengan porsi kecil seperti roti atau biskuit yang dioles dengan mentega/selai kacang/mesyes, buah dan kue kering.
   (f) Beri anak makan 3x sehari dan 2x makanan selingan diantaranya secara terjadwal
   (g) Makanan selingan yang tidak baik adalah yang banyak mengandung gula tetapi kurang zat gizi lainnya seperti minuman bersoda, jus buah yang manis, permen, es lilin dan kue-kue yang terlalu manis.

10) Apa yang terjadi bila bayi terlalu awal atau terlambat mendapat MP-ASI?
   (a) Memberi MP-ASI terlalu awal/dini pada usia < 6 bulan akan :
      (1) menggantikan asupan ASI, membuat sulit memenuhi kebutuhan zat gizinya
      (2) makanan mengandung zat gizi rendah bila berbentuk cair, seperti sup dan bubur encer
      (3) meningkatkan risiko kesakitan :
         i. kurangnya faktor perlindungan
         ii. MP-ASI tidak sebersih ASI
         iii. tidak mudah dicerna seperti ASI
         iv. meningkatkan risiko alergi
      (4) meningkatkan risiko kehamilan ibu bila frekuensi pemberian ASI kurang

(b) Memberi MP-ASI terlambat pada usia > 6 bulan akan mengakibatkan:
   (1) kebutuhan gizi anak tidak dapat terpenuhi
   (2) pertumbuhan dan perkembangan lebih lambat
   (3) risiko kekurangan gizi seperti anemia karena kekurangan zat besi.

11) Bagaimana cara pemberian MP-ASI?
Seorang anak perlu belajar bagaimana cara makan, mencoba rasa dan tekstur makanan baru. Anak perlu belajar mengunyah makanan, memindah-mindahkan makanan dalam mulut dan menelannya dengan cara :
(a) Memberi perhatian disertai senyum dan kasih sayang
(b) Tatap mata anak dan ucapkan kata-kata yang mendorong anak untuk makan
(c) Beri makan anak dengan sabar dan tidak tergesa-gesa
(d) Tunggu bila anak sedang berhenti makan dan suapi lagi setelah beberapa saat, jangan dipaksa
(e) Cobakan berbagai bahan makanan, rasa dan tekstur agar anak suka makan
(f) Beri makanan yang dipotong kecil, sehingga anak dapat belajar memegang dan makan sendiri.

Tabel Resep Makanan Pendamping ASI Lokal

1) Makanan Lumat

(a) Bubur Sumsum Kacang Hijau (MP-ASI Sederhana)

Bahan :
15 gr (1,5 sdm) tepung beras
10 gr (1 sdm) kacang hijau, rebus, haluskan
75 cc ($^1/_3$ gelas belimbing) santan encer
20 gr daun bayam, iris halus

Cara membuat :
(1) Rebus kacang hijau dan daun bayam, saring dengan saringan atau blender halus, sisihkan.
(2) Campurkan sedikit air hangat dengan tepung beras hingga larut,
(3) Tambahkan hasil saringan nomor 1, aduk rata.

Nilai gizi :

Energi	: 152,7 kkal	Fe	: 1,5 mg
Protein	: 3,3 gr	Vitamin A	: 104,0 µg
Lemak	: 7,8 gr	Vitamin C	: 7,3 mg
KH	: 18,9 gr	Zink	: 0,6 mg

(b) Bubur Beras Merah (MP-ASI Lengkap)

Bahan :
15 gr beras merah/ 30 gr nasi beras merah
10 gr (1 sdm datar) ikan, haluskan
10 gr (1 sdm) kacang tolo, haluskan
20 gr daun bayam, iris tipis
1 sdt minyak kelapa
50 gr (1 buah sedang) jeruk manis, ambil airnya, sisihkan

Cara membuat :
(1) Masak beras merah hingga matang
(2) Masukkan ikan, kacang tolo, aduk hingga matang
(3) Sesaat sebelum matang, masukkan daun bayam, minyak kelapa, aduk hingga matang
(4) Angkat, hidangkan dengan perasan air jeruk

Nilai gizi :

Energi	: 150 kkal	Fe	: 1,2 mg
Protein	: 4,9 gr	Vitamin A	: 110,8 µg
Lemak	: 6,0 gr	Vitamin C	: 33,1 mg
KH	: 20,7 gr	Zink	: 0,6 mg

(c) Bubur Tepung Jagung (MP-ASI Lengkap)

Bahan :
15 gr (1 $^{1}/_{2}$ sdm) tepung jagung
10 gr (1 sdm) ikan, haluskan
5 gr (1 sdt) tempe, haluskan
25 gr pisang kepok, potong kecil
20 gr daun kangkung, iris tipis
1 sdt minyak kelapa
Air matang secukupnya

Cara membuat :

(1) Ikan, tempe, pisang, rebus hingga matang.
(2) Sesaat akan matang, masukkan daun kangkung, angkat lalu saring
(3) Cairkan tepung jagung dengan sedikit air, lalu masak dengan air dan tambahkan minyak.
(4) Setelah matang dan kental, masukkan hasil saringan no 2, aduk hingga rata, siap dihidangkan.

Nilai gizi :

Energi	: 150 kkal	Fe	: 1,1 mg
Protein	: 4,6 gr	Vitamin A	: 93,3 µg
Lemak	: 6,3 gr	Vitamin C	: 7,8 mg
KH	: 20,6 gr	Zink	: 0,5 mg

(d) Bubur Singkong Saus Jeruk (MP-ASI Lengkap)

Bahan :
30 gr singkong putih, rebus dan haluskan
10 gr (1 sdm datar) daging ikan, cincang halus
10 gr (1 sdm datar) tahu, haluskan
20 gr daun bayam, potong halus
1 $^{1}/_{2}$ sdt minyak kelapa
100 cc ($^{1}/_{2}$ gelas belimbing) kaldu asli
50 gr jeruk manis, ambil sarinya, sisihkan

Cara membuat kaldu :

(1) Bahan yang bisa digunakan tulang ayam/ceker ayam/kepala dan tulang ikan/potongan wortel, daun bawang, seledri, bawang bombay/kulit udang
(2) Tambahkan air secukupnya, didihkan
(3) Setelah mendidih, api dikecilkan dan biarkan $\pm$1-2 jam.

Cara membuat bubur :

(1) Rebus air kaldu, masukkan singkong putih, daging ikan, tahu dan minyak kelapa, aduk-aduk hingga setengah matang.
(2) Masukkan daun bayam, aduk hingga matang. Jika airnya mengental dapat ditambahkan air matang.
(3) Angkat, lalu saring halus atau diblender. Sebelum disajikan tambahkan saus jeruk

Nilai gizi :

Energi	: 155,9 kkal	Fe	: 1,6 mg
Protein	: 4,6 gr	Vitamin A	: 112,4 µg
Lemak	: 8,2 gr	Vitamin C	: 42,1 mg
KH	: 17,9 gr	Zink	: 0,3 mg

(e) Bubur Kentang Saus Pepaya (MP-ASI Lengkap)

Bahan :
40 gr kentang, rebus dan haluskan
10 gr (1 sdm datar) ikan segar cincang halus
5 gr (1 sdt) kacang merah, rebus dan haluskan
20 gr labu siam
75 cc ($^1/_3$ gelas belimbing) santan
Air secukupnya
30 gr pepaya, haluskan, sisihkan

Cara membuat :
(1) Campur kentang, ikan segar, kacang merah dengan sedikit air, didihkan sambil diaduk.
(2) Masukkan santan sedikit demi sedikit, aduk terus
(3) Sesaat akan matang tambahkan labu siam, aduk
(4) Setelah matang, angkat. Dapat disaring dengan saringan atau di blender
(5) Hidangkan dengan saos pepaya

Nilai gizi :

Energi	: 155,9 kkal	Fe	: 1,6 mg
Protein	: 4,6 gr	Vitamin A	: 112,4 µg
Lemak	: 8,2 gr	Vitamin C	: 42,1 mg
KH	: 17,9 gr	Zink	: 0,3 mg

2) Makanan Lembik

(a) Nasi Tim Kangkung Saos Pepaya (MP-ASI Lengkap)

Bahan :
50 gr nasi aron
10 gr ikan haluskan
20 gr tempe haluskan
15 gr kangkung
10 gr tomat
1 sdt minyak kelapa

75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu
50 gr pepaya, haluskan

Cara membuat :
(1) Masukkan nasi aron, ikan, tempe, minyak kelapa ke dalam mangkok tim
(2) Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
(3) Masukkan kangkung dan tomat, tim hingga matang
(4) Angkat, sajikan dengan saos pepaya

Nilai gizi :

Energi	: 187,5 kkal	Fe	: 1,0 mg
Protein	: 7,9 gr	Vitamin A	: 124,7 µg
Lemak	: 7,2 gr	Vitamin C	: 36,7 mg
KH	: 24,0 gr	Zink	: 0,7 mg

(b) Tim Jagung Muda Saos Melon (MP-ASI Lengkap)

Bahan :
50 gr pupil jagung muda, tumbuk kasar
20 gr ikan, haluskan
25 gr tahu, haluskan
15 gr daun kangkung
10 gr tomat, buang kulitnya
1 sdt minyak kelapa
75 cc (1/3 gelas belimbing) kaldu
50 gr melon, ambil sarinya

Cara membuat :
(1) Letakkan jagung muda, ikan, tahu dalam wadah tim
(2) Masukkan air kaldu, tim hingga matang
(3) Tambahkan kangkung, tomat, minyak kelapa, tim hingga matang
(4) Angkat, sajikan dengan saos melon

Nilai gizi :

Energi	: 165,1 kkal	Fe	: 2,3 mg
Protein	: 8,4 gr	Vitamin A	: 82,8 µg
Lemak	: 7,7 gr	Vitamin C	: 11,6 mg
KH	: 18,5 gr	Zink	: 0,6 mg

(c) Tim Menado Pisang (MP-ASI Lengkap)

Bahan :
25 gr jagung muda, tumbuk kasar
25 gr labu kuning, potong dadu
25 gr pisang ambon, potong tipis
20 gr ikan segar, cincang
25 gr tahu, potong-potong
15 gr daun kangkung, iris tipis
10 gr tomat, buang kulit
1 sdt minyak kelapa
75 cc ($^1/_3$ gelas belimbing) kaldu

Cara membuat :
(1) Letakkan jagung muda, labu kuning, ikan segar, tahu pada mangkok tim
(2) Tambahkan air kaldu, tim hingga matang
(3) Masukkan pisang ambon, daun kangkung, tomat, minyak kelapa, tim hingga matang
(4) Angkat, siap dihidangkan

Nilai gizi :

Energi	: 151,7 kkal	Fe	: 2,1 mg
Protein	: 7,8 gr	Vitamin A	: 165,3 µg
Lemak	: 7,6 gr	Vitamin C	: 11,9 mg
KH	: 16,2 gr	Zink	: 0,6 mg

(d) Nasi Tim Beras Merah (MP-ASI Sederhana)

Bahan :
20 gr beras merah, masak dengan air hingga lunak
20 gr ikan segar, cincang
15 gr wortel, parut
10 gr tomat, buang kulitnya
75 cc ($^1/_3$ gelas belimbing) santan encer
Dapat ditambahkan daun bawang, seledri, bawang bombay

Cara membuat :
(1) Letakkan nasi merah, ikan segar pada wadah tim
(2) Tambahkan santan, tim hingga matang

(3) Tambahkan wortel dan tomat, tim hingga matang
(4) Siap dihidangkan

Nilai gizi :

Energi	: 176,8 kkal	Fe	: 1,3 mg
Protein	: 6,1 gr	Vitamin A	: 250,4 µg
Lemak	: 8,6 gr	Vitamin C	: 3,7 mg
KH	: 19,7 gr	Zink	: 0,8 mg

(e) Nasi Tim Tempe (MP-ASI Sederhana)

Bahan :
50 gr nasi aron
15 gr tempe, iris tipis
20 gr labu siam, iris tipis
10 gr tomat, buang kulitnya
75 cc ($^1/_3$ gelas belimbing) santan encer
Dapat ditambahkan daun bawang, seledri, bawang bombay

Cara membuat :
(1) Letakkan nasi aron, tempe pada wadah tim
(2) Tambahkan santan encer dan bumbu, tim hingga matang
(3) Tambahkan labu siam dan tomat, tim hingga matang
(4) Angkat, siap dihidangkan

Nilai gizi :

Energi	: 189,6 kkal	Fe	: 1,1 mg
Protein	: 5,1 gr	Vitamin A	: 14,6 µg
Lemak	: 8,9 gr	Vitamin C	: 3,9 mg
KH	: 21,6 gr	Zink	: 0,8 mg

Daftar Pustaka :
(1) Modul Pelatihan Konseling PMBA, Kemenkes dan UNICEF Tahun 2012
(2) Pedoman Pemberian MP-ASI Berbasis Pangan Lokal, Direktorat Bina Gizi, Ditjen Bina Gizi dan KIA Tahun 2013

5. Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 2 – 5 Tahun

   a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

      Dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Selain makan utama 3 kali sehari anak usia ini juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan sehat. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

   b. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu

      Pertumbuhan anak membutuhkan pangan sumber protein dan sumber lemak kaya Omega 3, DHA, EPA yang banyak terkandung dalam ikan. Anak-anak dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang baik. Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

      Jika memberikan susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya. Pemberian susu dengan kadar gula yang tinggi akan membuat selera anak terpaku pada kadar kemanisan yang tinggi. Pola makan yang terbiasa manis akan membahayakan kesehatannya di masa yang akan datang. Seperti disampaikan dalam pesan umum nomor 5 tentang batasi konsumsi pangan yang manis.

   c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

      Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

d. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak.

Pangan manis, asin dan berlemak dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis tidak menular seperti tekanan darah tinggi, hiperkolesterol, hiperglikemia, diabetes mellitus, dan penyakit jantung. Sesuai dalam pesan umum nomor 5 tentang batasi konsumsi pangan yang manis.

e. Minumlah air putih sesuai kebutuhan.

Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi. Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari, sesuai dengan Permenkes Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.

f. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

Perkembangan teknologi mainan dan kemudahan akses anak pada permainan dengan teknologi canggih (*electronic game*) tanpa aktivitas fisik, dapat menimbulkan kegemukan dan gangguan perkembangan mental serta psikomotorik anak.

Permainan tradisional dan bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih dan menstimulasi kemampuan sosial dan mental anak. Selain itu, permainan tradisional dan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan anak.

6. Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 6-9 tahun

a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Kebutuhan zat gizi anak usia 6-9 tahun dipenuhi dengan makan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan sehat. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak oleh karena mereka sedang tumbuh

dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

Dalam satu hari kebutuhan tubuh untuk energi, protein, vitamin, mineral dan juga serat disediakan dari makanan yang dikonsumsi. Dalam sistem pencernaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi. Akibatnya jumlah energi yang diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan prestasi belajar kurang optimal. Pada tubuh seseorang yang normal, setelah tidur 8-10 jam dan tidak melakukan kegiatan makan dan minum (puasa) kadar gula darah berada pada kisaran yang normal yaitu 80 g/dl. Apabila tidak melakukan kegiatan makan terutama makanan yang mengandung karbohidrat kadar gula darah akan menurun karena gula dipakai sebagai sumber energi.

Oleh karena itu makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah makan pagi atau sarapan sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Otak mendapat energi terutama dari glukosa. Pada proses belajar otak merupakan organ yang sangat penting untuk menerima informasi, mengolah informasi, menyimpan informasi dan mengeluarkan informasi.

Dalam melakukan makan pagi atau sarapan sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. Porsi kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang disediaakan cukup 20-25 % dari kebutuhan sehari. Dengan membiasakan diri melakukan makan pagi atau sarapan, dapat dihindari makan yang tidak terkontrol yang akan meningkatkan berat badan. Makan pagi dengan cukup serat akan membantu menurunkan kandungan kolesterol darah sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung akibat timbunan lemak yang teroksidasi dalam pembuluh darah.

Sarapan pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau kadar gula darah sangat rendah. Menu yang disediakan sangat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah. Persiapan makanan untuk

makan pagi atau sarapan yang waktunya sangat singkat perlu dipikirkan dan dipertimbangkan menu yang cocok, dan cukup efektif dipergunakan sebagai menu makan pagi dan telah memenuhi kebutuhan zat gizi.

b. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Protein merupakan zat gizi yang berfungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah rusak, oleh karena itu protein sangat diperlukan dalam masa pertumbuhan. Selain itu juga protein berperan sebagai sumber energi. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa didalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan.

Protein hewani memiliki kualitas yang lebih baik dibanding protein nabati karena komposisi asam amino lebih komplit dan asam amino esensial juga lebih banyak. Berbagai sumber protein hewani dan nabati mempunyai kandungan protein yang berbeda jumlahnya dan komposisi asam amino yang berbeda pula. Oleh karena itu mengonsumsi protein juga dilakukan bervariasi. Dianjurkan konsumsi protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%.

Ikan selain sebagai sumber protein juga sumber asam lemak tidak jenuh dan sumber zat gizi mikro. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak dari pada konsumsi daging.

Sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahnya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe tidak kalah dengan daging. Tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan. Tempe, kacang-kacangan dan tahu tidak mengandung kolesterol. Konsumsi tempe sekitar 100g (4 potong sedang) per hari cukup untuk mempertahankan tubuh tetap sehat dan kolesterol terkontrol dengan baik.

Daging dan unggas (misalnya ayam, bebek, burung puyuh, burung dara) merupakan sumber protein hewani. Daging dan unggas selain sebagai sumber protein juga sumber zat besi yang berkualitas sehingga sangat bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan. Namun ada hal yang harus diperhatikan bahwa

daging juga mengandung kolesterol dalam jumlah yang relatif tinggi, yang bisa memberikan efek tidak baik bagi kesehatan.

Susu dan hasil olahannya (yogurt, keju dll) merupakan minuman atau makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup lengkap yang setara dengan telur.

Kosumsi ikan, telur dan susu bagi kelompok anak usia 6-9 tahun sangat membantu untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan daya ingat dan kognitif di sekolah.

c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Jumlah konsumsi sayuran rata-rata penduduk Indonesia baru 63,3% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan, dan pada buah-buahan baru 62,1% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan. Padahal sayuran di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah.

Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi vitamin C dan vitamin E yang banyak terdapat dalam sayuran dan buah-buahan sangat bagus untuk melindungi jantung agar terhindar dari penyakit jantung koroner. Banyak keuntungan apabila konsusmsi sayuran dan buah-buahan bagi kesehatan tubuh.

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu

dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa gula dan tanpa garam. Klorofil atau zat hijau daun yang terekstrak merupakan sumber antioksidan yang cukup bagus. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan yang sangat potensial dalam melawan oksidasi yang menurunkan kondisi kesehatan tubuh.

d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah. Makan siang disekolah harus memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Oleh karena itu bekal untuk makan siang sangat diperlukan. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru secara berkala melakukan penilaian terhadap unsur gizi seimbang yang disiapkan orangtua untuk bekal anak sekolah dan ditindaklanjuti dengan komunikasi terhadap orang tua.

e. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi.

Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat

menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila disela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi.

g. Hindari merokok

Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Pada saat merokok sebenarnya paru-paru terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun. Racun hasil pembakaran rokok akan dibawa oleh darah dan akan menyebabkan gangguan fungsi pada alat reproduksi.

7. Pesan Gizi Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (Pra-Pubertas dan Pubertas)

Secara umum anak usia 10-19 tahun telah memasuki masa remaja yang mempunyai karakteristik motorik dan kognitif yang lebih dewasa dibanding usia sebelumnya. Anak remaja laki–laki pada umumnya menyukai aktivitas fisik yang berat dan berkeringat. Dari sisi pertumbuhan linier (tinggi badan) pada awal remaja terjadi pertumbuhan pesat tahap kedua. Hal ini berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan.

Pesan Gizi Seimbang untuk remaja sama dengan pesan-pesan untuk anak usia 6-9 tahun, yang membedakan adalah porsinya yang lebih banyak. Sedangkan untuk remaja putri dan calon pengantin diberikan pesan khusus sebagai berikut :

a. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan

Remaja putri dan calon pengantin perlu mengonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan peningkatan haemoglobin. Zat gizi mikro penting yang diperlukan pada remaja putri adalah zat besi dan asam folat.

Kebutuhan zat besi bagi remaja putri dan calon pengantin diperlukan untuk membentuk haemoglobin yang mengalami peningkatan dan mencegah anemia yang disebabkan karena kehilangan zat besi selama menstruasi.

Asam folat digunakan untuk pembentukan sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah. Asam folat berperan penting pada pembentukan DNA dan metabolisme asam amino dalam tubuh. Kekurangan asam folat dapat mengakibatkan anemia karena terjadinya gangguan pada pembentukan DNA yang mengakibatkan gangguan pembelahan sel darah merah sehingga jumlah sel darah merah menjadi kurang. Asam folat bersama-sama dengan vitamin B6 dan B12 dapat membantu mencegah penyakit jantung. Seperti halnya zat besi, asam folat banyak terdapat pada sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Konsumsi asam folat pada orang dewasa disarankan sebanyak 1000 gr/hari.

Remaja putri (di atas 16 tahun) yang menikah sebaiknya menunda kehamilan. Bila hamil perlu mengonsumsi pangan kaya asam folat dan zat besi secara cukup, minimal 4 bulan sebelum kehamilan agar terhindar dari anemia dan risiko bayi lahir dengan cacat pada sistem saraf (otak) atau cacat tabung saraf (*Neural Tube Deffect*).

b. Banyak makan sayuran hijau dan buah-buahan berwarna

Sayuran hijau seperti bayam, kangkung, brokoli dan sayur kacang (buncis, kacang panjang dll) banyak mengandung karotenoid dan asam folat yang sangat diperlukan pada masa kehamilan.

Buah-buahan berwarna seperti pepaya, jeruk, mangga dll merupakan sumber vitamin yang baik bagi tubuh. Buah-buahan juga banyak mengandung serat dapat melancarkan buang air besar (BAB) sehingga mengurangi risiko sembelit.

Buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, merah jingga, orange, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan. Vitamin diperlukan tubuh untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan diperlukan untuk merusak senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang berpengaruh tidak baik bagi kesehatan.

8. Pesan Gizi Seimbang untuk dewasa

   Pesan gizi seimbang untuk dewasa sama dengan pesan umum (lihat pesan umum gizi seimbang).

9. Pesan Gizi Seimbang untuk usia lanjut

   a. Biasakan mengonsumsi makanan sumber kalsium seperti ikan dan susu

      Kepadatan tulang usia lanjut mulai berkurang sehingga berisiko mengalami pengeroposan tulang/osteoporosis. Selain itu sistim gigi geligi tidak sempurna dan rapuh sehingga untuk mencegah kondisi yang lebih parah dianjurkan untuk mengkonsumsi pangan sumber kalsium dan vitamin D terutama dari ikan dan susu. Selain itu juga dianjurkan untuk terpapar sinar matahari pagi.

   b. Biasakan banyak mengonsumsi makanan berserat

      Serat pangan sangat diperlukan oleh usia lanjut agar tidak mengalami sembelit sehingga buang air besar menjadi lancar. Serat pangan akan menghambat penyerapan gula dan kolesterol sehingga membantu meningkatkan kesehatan usia lanjut. Usia lanjut dianjurkan untuk mengonsumsi sumber karbohidrat yang masih banyak mengandung serat (*whole grains*) dan mengonsumsi sayuran serta buah-buahan yang banyak mengandung serat pangan. (lihat tabel kelompok pangan sayuran dan tabel kelompok buah-buahan)

      Disamping dapat mengurangi risiko sembelit, banyak makan sayur dan buah-buahan juga dapat menjaga kenormalan tekanan darah, kenormalan kadar gula darah dan kolesterol darah.

      Vitamin yang banyak terkandung dalam sayuran dan buah-buahan juga berperan sebagai zat anti oksidan yang dapat menangkal senyawa jahat dalam tubuh, sehingga dapat mengurangi risiko infeksi dan kanker.

   c. Minumlah air putih sesuai kebutuhan

      Sistem hidrasi pada usia lanjut sudah menurun sehingga kurang sensitif terhadap kekurangan maupun kelebihan cairan. Akibat dehidrasi pada usia lanjut adalah demensia, mudah lupa, kandungan Natrium darah menjadi naik sehingga berisiko terjadi hipertensi. Sebaliknya bila kelebihan cairan akan meningkatkan beban jantung dan ginjal. Oleh karena itu kelompok usia lanjut perlu air minum yang cukup (1500-1600ml/hari setara 6 gelas).

d. Tetap melakukan aktivitas fisik

Sel-sel otot pada usia muda mempunyai kelenturan yang optimal dan mulai menurun pada usia lanjut. Kontraksi dan relaksasi otot menjadi berkurang akibatnya usia lanjut sering mengalami kekakuan otot. Oleh karena itu sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan seperti berjalan-jalan, bersepeda, berkebun dan melakukan olah raga ringan seperti yoga, senam usia lanjut yang berfungsi membantu kelenturan otot dan relaksasi otot. Aktivitas fisik yang dilakukan usia lanjut akan menambah kesehatan jantung dan kebugaran tubuh.

e. Batasi konsumsi gula, garam dan lemak

Banyak mengonsumsi makanan berkadar gula, garam, lemak bagi kelompok usia lanjut meningkatkan risiko terhadap timbulnya hipertensi, hiperkolesterol, hiperglikemia dan penyakit stroke, penyakit jantung koroner, penyakit kencing manis (diabetes melitus) dan kanker. Usia lanjut berisiko mengalami gout (asam urat tinggi) oleh karena itu, konsumsi pangan dengan tinggi purin seperti jeroan dan melinjo agar dibatasi.

Natrium merupakan elektrolit dalam tubuh yang mempunyai peran penting dalam menjaga keseimbangan elektrolit tubuh. Namun apabila jumlah natrium dalam tubuh meningkat akan mengakibatkan kondisi yang disebut hipernatremia. Pada kondisi tersebut akan terjadi ketidak-seimbangan elektrolit di dalam dan di luar sel yang akan mengakibatkan oedema. Oleh karena itu kelompok usia lanjut harus berusaha mempertahankan kondisi natrium darah tetap normal dengan cara mengonsumsi air sesuai dengan kebutuhan dan mengonsumsi makanan yang rendah natrium dan tinggi kalium. Kadar natrium yang tinggi akan memicu terjadinya hipertensi. Berikut ini Tabel Daftar Makanan Tinggi Natrium :

Tabel Daftar Makanan Tinggi Natrium

1) Bahan Penyedap

Nama Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Kandungan Natrium
Garam Meja	1 Sendok Teh	2000 mg
Acar Bawang Merah	1 Sendok Teh	1620 mg
Acar bawang Putih	1 Sendok Teh	1850 mg
MSG (Vetsin)	1 Sendok Teh	492 mg
Kecap	1 Sendok Teh	343 mg
Meat Tenderizer (Pelunak Daging)	1 Sendok Teh	1750 mg

2) Makanan Siap Saji

Nama Makanan	Berat dalam Gram	Kandungan Natrium
Chicken Breast Sandwich	210	1340 mg
Double Beef Whopper and Cheese	374	1535 mg
Ham and Cheese	230	1534 mg
Hot dog	100	830 mg
Roasted Beef	247	1288 mg
Super Hot Dog with Cheese	196	1605 mg

BAB IV

SLOGAN DAN VISUAL

A. Slogan

Slogan adalah susunan beberapa kata menjadi suatu frasa yang singkat mempunyai makna, mudah diungkapkan dan dipahami. Slogan gizi adalah slogan yang mengandung makna tujuan jangka panjang atau visi perbaikan atau pembangunan gizi.

Dahulu Indonesia telah memiliki Slogan Gizi yang disebut 4 Sehat 5 Sempurna. Susunan empat kata ini telah teruji selama puluhan tahun mudah diungkap, mudah dipahami dan mempunyai makna mengonsumsi empat kelompok makanan setiap hari dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh sehingga turut mewujudkan hidup sehat. Bila dilengkapi dengan kelompok pangan yang kelima maka pemenuhan kebutuhan gizi dan derajat kesehatan yang dicapai semakin sempurna. Slogan ini sesuai perkembangan IPTEK dan permasalahan gizi pada masanya dimana pedoman gizi hanya berdasarkan prinsip keragaman dari lima kelompok pangan.

Perkembangan Iptek gizi menunjukkan bahwa dengan mengonsumsi lima kelompok pangan tersebut dalam 4 sehat 5 Sempurna, belum memadai untuk mencapai hidup sehat dan cerdas. Diperlukan pula air sebagai zat gizi yang jumlahnya jauh lebih banyak dari kebutuhan pangan sehari-hari. Juga diperlukan kebersihan diri dan keamanan pangan agar terhindar dari kemungkinan penyakit yang menular melalui makanan. Makan saja tanpa disertai dengan aktifitas fisik akan menimbulkan kegemukan dan jauh dari kebugaran. Oleh karena itu penyempurnaan pedoman gizi dari 4 Sehat 5 Sempurna menjadi Gizi Seimbang perlu disertai dengan pengembangan Slogan Gizi yang baru.

Dengan mempertimbangkan visi pembanguanan gizi jangka panjang adalah untuk mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas dan unggul atau mampu bersaing; serta masukan dari berbagai pihak melalui lomba dan uji coba hasil lomba slogan Gizi, maka slogan Gizi Seimbang yang baru adalah, “GIZI SEIMBANG BANGSA SEHAT BERPRESTASI”.

Dalam Kamus Besar bahasa Indonesia, kata berprestasi berarti mempunyai atau meraih suatu hal atau capaian. Itu artinya Gizi Seimbang menjadi syarat mutlak atau hal penting untuk mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas, berprestasi, unggul bersaing sehingga menjadi perhatian dan disegani bangsa-bangsa lain dalam persahabatan global.

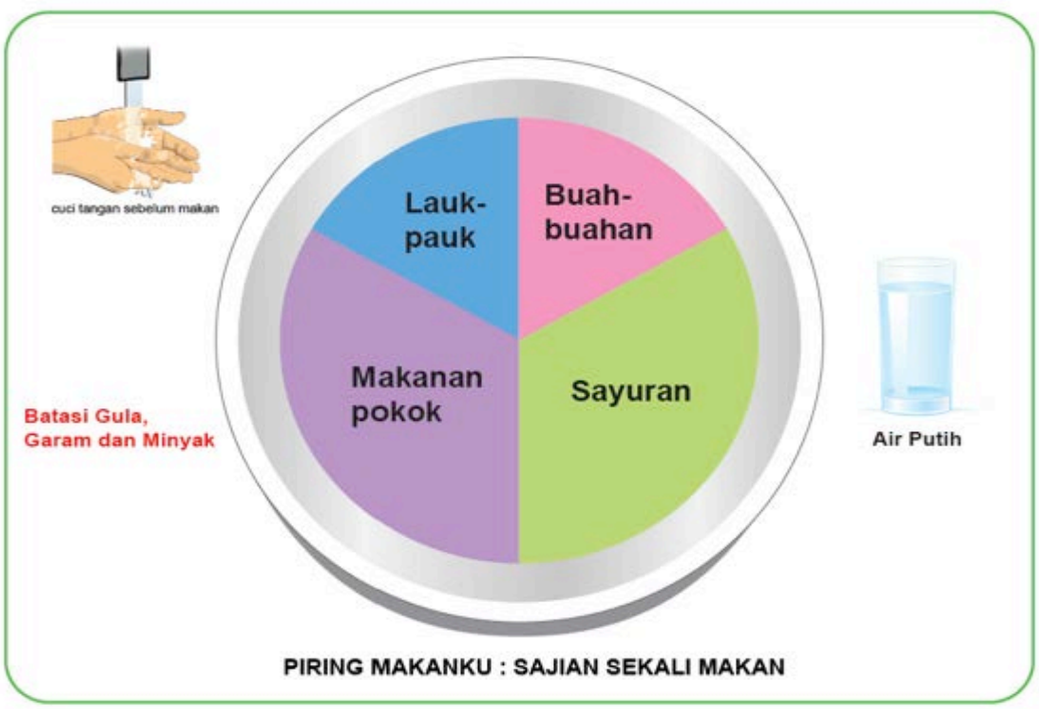
B. Visual

Visual adalah bentuk atau gambar, yang bila dimanca negara disebut panduan pangan (*Food Guide*), ada yang berbentuk piramida, bentuk Pagoda, bentuk Gasing dan lain sebagainya sesuai nilai-nilai yang berkembang dimasing-masing negara. Visual Gizi Seimbang adalah bentuk gizi seimbang yang menggambarkan semua prinsip Gizi Seimbang yaitu beragam pangan, kebersihan dan keamanan pangan, aktifitas fisik dan pemantaun berat badan bagi masyarakat di suatu wilayah atau bangsa.

Ada dua visual Gizi Seimbang, yaitu 1) Tumpeng Gizi Seimbang dan 2) Piring Makanku, Sajian Sekali Makan. Tumpeng Gizi Seimbang dimaksudkan sebagai gambaran dan penjelasan sederhana tentang panduan porsi (ukuran) makanan dan minum serta aktifitas fisik sehari-hari, termasuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan serta memantau berat badan. Tumpeng Gizi Seimbang yang baru ini merupakan penyempurnaan dari tumpeng Gizi Seimbang yang sebelumnya, setelah mendapat masukan dari berbagai pihak termasuk ujicoba lapangan kepada petugas kesehatan dan non kesehatan ditingkat kecamatan dan para kader dan peserta posyandu.

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beranekaragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantaun berat badan untuk mempertahankan berat badan normal. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan. Misalnya pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, artinya sayuran dianjurkan dikonsumsi oleh remaja atau dewasa sejumlah 3-4 mangkuk sehari. Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari. Sebelah kanan tumpeng ada tanda tambah (+) diikuti dengan visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas. Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari.

Selain makanan dan minuman dalam visual TGS ini juga ada pesan cuci tangan sebelum dan sesudah makan yang divisualkan oleh gambar cuci tangan menggunakan air mengalir; juga berbagai siluet aktifitas fisik (termasuk olahraga), dan kegiatan menimbang berat badan. Kegiatan fisik dianjurkan untuk dilakukan paling tidak tiga kali seminggu dan memantau berat badan setiap bulan.



PIRING MAKANKU: SAJIAN SEKALI MAKAN, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan.

Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Karena Piring Makanku adalah panduan setiap kali makan, maka tidak diperlukan anjuran aktivitas fisik dan pemantauan berat badan. Kedua hal ini cukup divisualkan pada gambar Tumpeng Gizi Seimbang.

BAB V

STRATEGI DAN IMPLEMENTASI KOMUNIKASI, INFORMASI DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG

A. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi Seimbang

1. Sasaran

Tujuan dari kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) adalah untuk merubah perilaku sesuai dengan pesan yang disampaikan. Agar penyampaian pesan dapat terlaksana dengan berhasil guna dan berdaya guna (efisien dan efektif) maka tahap awal dari kegiatan tersebut adalah menentukan siapa sasaran yang akan dituju. Prinsip dalam menentukan sasaran KIE Gizi Seimbang adalah "Sasaran bukan hanya sebagai objek saja tetapi juga sebagai subjek". Dalam kaitan dengan tujuan KIE Gizi Seimbang untuk merubah perilaku seluruh lapisan masyarakat, maka sasaran dari KIE Gizi Seimbang adalah :

a. Sasaran utama :
   1) Masyarakat dari berbagai kelompok usia
   2) Masyarakat dari berbagai lapisan ekonomi
   3) Masyarakat dari berbagai lapisan pendidikan
b. Sasaran antara :
   1) Penentu kebijakan
   2) Pengelola Program
   3) Lembaga Swadaya Masyarakat
   4) Kader
   5) Organisasi Profesi
   6) Media Massa
   7) Dunia Usaha
   8) Mitra Pembangunan Internasional
   9) Lembaga pendidikan:
      (a) Sekolah : TK, SD, SMP, SMA/SMK, Perguruan Tinggi
      (b) Madrasah : RA, MI, MTs., MA, PTAI
      (c) Pondok Pesantren
   10) Lembaga sosial dankeagamaan
   11) Kelompok Komunitas

2. Metode

Setelah sasaran ditentukan, tahap selanjutnya adalah menentukan metode yang tepat agar proses penyampaian pesan dapat berjalan dengan baik dan benar. Metode yang dipilih adalah metode yang dapat mengembangkan prinsip "komunikasi partisipatif/komunikasi dua arah" yang dilaksanakan baik secara formal maupun informal. Jenis metode yang perlu dilaksanakan dalam KIE Gizi Seimbang adalah :

a. Penyampaian secara langsung yaitu :
   1) *Social marketing*/pemasaran sosial seperti kampanye, penyuluhan, pencanangan, siaran melalui media, penyebaran melalui media cetak, penyebar luasan melalui media sosial misalnya *facebook*, *twitter dan Internet*
   2) Melalui lomba
   3) Sayembara
   4) Pengangkatan seorang duta Gizi Seimbang sebagai panutan untuk memotivasi perubahan perilaku

b. Penyampaian secara tidak langsung seperti :
   1) Pelatihan dan pendidikan secara berjenjang
   2) Semiloka/lokakarya/sarahsehan
   3) Pembentukan kelompok diskusi terarah (*Focus Group Discussion*)

3. Media dan Alat

Agar metode yang dipilih dapat berjalan efektif dan efisien, perlu didukung dengan media dan alat yang tepat. Berbagai media dan alat yang tersedia di masyarakat dapat digunakan secara optimal. Media yang dapat dapat digunakan dalam kegiatan KIE Gizi Seimbang adalah :

a. Media elektronik seperti radio, televisi, bioskop, telepon dan video
b. Media cetak seperti koran, majalah, brosur, leaflet, booklet, kalender, lembar balik dan buku saku
c. Media online seperti *web, facebook, twitter dan youtube*
d. Media audio seperti lagu, jingle dan yel-yel.

4. Lingkup Materi

Sesuai dengan tujuan KIE untuk mengubah perilaku maka lingkup materi sebagai pesan yang akan disampaikan harus jelas, mudah dipahami, mudah dimengerti dan mudah dipraktekkan. Dalam kaitan dengan pendidikan Gizi Seimbang yang bertujuan agar masyarakat berperilaku Gizi Seimbang, materi yang akan disampaikan meliputi :

a. Pengertian dan prinsip Gizi Seimbang
b. Pesan Gizi Seimbang baik yang bersifat umum maupun khusus
c. Slogan dan visual Gizi Seimbang
d. Anjuran jumlah porsi dan Contoh-contoh menu sehat dan bergizi

Tabel Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Berbagai Kelompok Umur

1) Untuk Kelompok Ibu Hamil dan Menyusui

Bahan Makanan	Ibu Hamil 2500 kkal	Ibu Menyusui 2500 kkal
Nasi	6p	6p
Sayuran	4p	4p
Buah	4p	4p
Tempe	4p	4p
Daging	3p	3p
Susu	1p	1p
Minyak	6p	6p
Gula	2p	2p

2) Untuk Kelompok Umur 1-3 tahun dan 4-6 tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3 tahun 1125 kkal	Anak Usia 4-6 tahun 1600 kkal
Nasi	3p	4p
Sayuran	1,5p	2p
Buah	3p	3p
Tempe	1p	2p
Daging	1p	2p
ASI	Dilanjutkan hingga 2 tahun	
Susu	1p	1p
Minyak	3p	4p
Gula	2p	2p

3) Untuk Kelompok Umur 7-9 Tahun dan Anak Usia Sekolah 10-12 tahun

Bahan Makanan	Anak Usia 7-9 tahun 1850 kkal	Anak Usia 10-12 tahun	
		Laki-laki 2100 kkal	Perempuan 2000 kkal
Nasi	4 ½ p	5 p	4 p
Sayuran	3 p	3 p	3 p
Buah	3 p	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p	3 p
Daging	2 p	2 ½ p	2 p
Susu	1 p	1 p	1 p
Minyak	5 p	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p	2 p

4) Untuk Kelompok Umur 13-15 tahun

Bahan Makanan	Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki 2475 kkal	Anak Remaja 13-15 tahun Perempuan 2125 kkal
Nasi	6 ½ p	4 ½ p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Susu	1 p	1 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

5) Untuk Kelompok Umur 16-18 tahun

Bahan Makanan	Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki 2675 kkal	Anak Remaja 16-18 tahun Perempuan 2125 kkal
Nasi	8 p	5 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

6) Untuk Kelompok Umur 19-29 tahun

Bahan Makanan	Dewasa Laki-laki 19-29 tahun 2725 kkal	Dewasa Perempuan 19-29 tahun 2250 kkal
Nasi	8 p	5 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	5 p	5 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	7 p	5 p
Gula	2 p	2 p

7) Untuk Kelompok Umur 30-49 tahun

Bahan Makanan	Dewasa Laki-laki 30-49 tahun 2625 kkal	Dewasa Perempuan 30-49 tahun 2125 kkal
Nasi	7 ½ p	4 ½ p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	5 p	5 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	6 p	6 p
Gula	2 p	2 p

8) Untuk Kelompok Umur 50-64 tahun

Bahan Makanan	Dewasa Laki-laki 50-64 tahun 2325 kkal	Dewasa Perempuan 50-64 tahun 1900 kkal
Nasi	6 ½ p	4 ½ p
Sayuran	4 p	4 p
Buah	5 p	5 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Susu	1 p	1 p
Minyak	6 p	4 p
Gula	1 p	2 p

9) Untuk Kelompok Umur >65 tahun

Bahan makanan	Dewasa Laki-laki >65 tahun 1900 kkal	Dewasa Perempuan >65 tahun 1550 kkal
Nasi	5 p	3 ½ p
Sayuran	4 p	4 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Ikan Segar	3 p	3 p
Susu rendah lemak	1 p	1 p
Minyak	4 p	4 p
Gula	2 p	2 p

Keterangan:
1. Nasi 1 porsi = ¾ gelas = 100 gr = 175 kkal
2. Sayuran 1 porsi = 1 gelas = 100 gr = 25 kkal
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
4. Tempe 1 porsi = 2 potong sedang = 50 gr = 80 kkal
5. Daging 1 porsi = 1 potong sedang = 35 gr = 50 kkal
6. Ikan segar 1 porsi = 1/3 ekor = 45 gr = 50 kkal
7. Susu sapi cair 1 porsi = 1 gelas = 200 gr = 50 kkal
8. Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
9. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
10. Gula = 1 sdm = 20 gr = 50 kkal

*) sdm : sendok makan
**) sdt : sendok teh
p : porsi

B. Strategi dan Implementasi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi Seimbang

Keberhasilan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat sangat dipengaruhi oleh Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) yang diterapkan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penyampaian pesan Gizi Seimbang agar berdampak pada perubahan perilaku hidup masyarakat kearah perilaku Gizi Seimbang yaitu Perilaku makan dan hidup sehat diperlukan strategi dan implementasi KIE yang tepat dan berbasis masyarakat.

1. Strategi

Strategi KIE yang diterapkan dalam penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat berdasarkan sasaran dan tujuan yang ingin dicapai untuk masing-masing sasaran adalah:

a. Mengembangkan pesan Gizi Seimbang spesifik lokal yang mudah dipahami dan dimengerti serta mudah diingat oleh masyarakat berbasis data dengan cara:
   1) Mengembangkan pesan Gizi Seimbang sesuai dengan budaya dan menggunakan bahasa setempat,
   2) Memperkenalkan menu makanan sehat
   3) Memodifikasi menu lokal yang belum memenuhi kaidah gizi seimbang menjadi gizi seimbang.

b. Pemberdayaan masyarakat agar berperan serta secara aktif dalam kegiatan penyuluhan gizi melalui:
   1) Diseminasi informasi, orientasi atau pelatihan terhadap tokoh-tokoh lokal seperti Tokoh Agama-Tokoh Masyarakat, PKK, guru, penyuluh pertanian, wartawan, kader dll untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan serta ketrampilannya dalam penyuluhan Gizi Seimbang
   2) Menjalin kemitraan dengan tokoh tokoh lokal, organisasi masyarakat dan lembaga swadaya masyarakat dalam setiap kegiatan KIE Gizi Seimbang sesuai dengan potensi masing masing
   3) Pemanfaatan forum komunikasi di masyarakat untuk membentuk Kelompok Diskusi Terarah/*Focus Group Discusion* (FGD) dalam upaya meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan ketrampilananalisis terhadap masalah gizi dan pemecahannya serta penyampaian pesan pesan Gizi Seimbang.

c. Melalui pendekatan formal dan informal yang berkesinambungan yaitu:
   1) Diseminasi Informasi dan pelatihan kepada petugas penyuluhan gizi dari berbagai instansi terkait antara lain Kementerian Kesehatan, Pertanian, Pendidikan & Kebudayaan, Agama; Tokoh Agama-Tokoh Masyarakat, Ormas dan LSM.
   2) Pemanfaatan kegiatan sosial yang tumbuh dan berkembang di masyarakat misalnya upaya kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM), arisan, pengajian dan lain-lain.
   3) Pemanfaatan berbagai saluran komunikasi yang tepat sesuai dengan ketersediaan dan kebutuhan lokal untuk

kegiatan advokasi dan sosialisasi kegiatan KIE Gizi Seimbang

4) Komunikasi massal (*mass communication*)

d. Dilaksanakan secara lintas sektor dan lintas program melalui Koordinasi, Integrasi dan Sinkronisasi (KIS) yaitu :
   1) Pendidikan dan penyuluhan gizi seimbang dilaksanakan secara terkoordinasi dengan berbagai institusi pemerintah melalui suatu *teamwork* diberbagai tingkatan
   2) Koordinasi seyogyanya dilakukan oleh pemerintah daerah setempat
   3) Kegiatan pendidikan dan penyuluhan gizi seimbang dilaksanakan secara terintegrasi dan sinkron dengan kegiatan dari program sektor yang terkait.

2. Implementasi

Kegiatan KIE dalam penyampaian pesan Gizi Seimbang dilaksanakan dengan menggunakan metode yang tepat dan cepat melalui:

a. Pengembangan KIE - Gizi Seimbang sesuai karakteristik dan budaya lokal

   Kegiatan yang dianjurkan adalah:
   1) Menciptakan pesan pesan Gizi Seimbang sesuai prioritas dengan menggunakan bahasa daerah setempat
   2) Memperkenalkan menu makanan sehat dan memodifikasi menu yang belum memenuhi kaidah gizi seimbang. Contoh:
      a) Modifikasi menu: Soto yang menggunakan santan diganti soto dengan menggunakan perasan air jeruk.
      b) Memperkenalkan/mempopulerkan menu sehat: gado-gado, bubur manado, kapurung, karedok, binte biluhuta dll.

b. Pemberdayaan dan peningkatan Partisipasi Masyarakat melalui:
   1) Pelatihan dan pendidikan bagi pelatih (*Training of the trainer*/ToT) :
      a) Jenjang ToT :
         (1) Pusat : untuk melatih calon konselor Gizi Seimbang dan pelatih tim propinsi.
         (2) Propinsi : untuk melatih calon pelatih tim kabupaten/kota.

b) Peserta ToT :
   (1) Petugas lintas sektor terkait
   (2) Organisasi profesi dan kemasyarakatan.

2) Pelatihan dan pendidikan bagi penyuluh dan kader Gizi Seimbang :
   a) Lokasi pelatihan di kabupaten/kota
   b) Peserta pelatihan berasal dari berbagai kelompok masyarakat di tingkat desa dan kecamatan seperti : petugas dari berbagai instansi pemerintah, wartawan, penyuluh lapangan, Tokoh Agama-Tokoh Masyarakat, guru, dosen, tim PKK, LSM, profesi, kepala KUA, penghulu.
   c) Tujuan pelatihan adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan peserta dalam melatih penyuluh dan kader tentang KIE penyampaian pesan Gizi Seimbang
   d) Tema dan Materi pelatihan agar disesuaikan dengan kebutuhan dan prioritas masalah gizi yang dihadapi setempat/lokal
   e) Metode pelatihan bersifat “partisipasi aktif” yang berarti para peserta dilibatkan secara aktif dalam semua proses pelatihan.

3) Semiloka/lokakarya/sarasehan.
   a) Tujuan kegiatan semiloka/lokakarya/sarasehan adalah untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi penentu kebijakan, Tokoh Agama-Tokoh Masyarakat, organisasi kemasyarakatan, lembaga swadaya masyarakat & profesi dll dalam penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat.
   b) Tema, proses dan target hasil yang hendak dicapai dalam semiloka/loka karya/sarasehan agar disesuaikan dengan keadaan dan masalah setempat serta kebutuhan yang mendesak

4) Pembentukan "*Focus Group Discussion* (FGD)"/Kelompok Diskusi Terarah di berbagai tingkatan mulai dari Desa sampai Kecamatan
   a) Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan masyarakat agar mampu menganalisis masalah gizi setempat dan pemecahannya serta penyampaian pesan Gizi Seimbang
   b) Metode yang digunakan adalah "Partisipasi aktif" yang berarti seluruh peserta diajak aktif berpartisipasi dalam diskusi, penyampaian pengalaman dan pendapatnya
   c) Peserta diskusi adalah anggota masyarakat yang diharapkan dapat menyampaikan pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat dalam rangka perubahan perilaku masyarakat kearah "Pola Konsumsi Gizi Seimbang"
   d) Tema yang dipilih dalam setiap diskusi adalah sesuai dengan prioritas pesan Gizi Seimbang dan masalah gizi yang dihadapi setempat
   e) Jumlah peserta setiap diskusi sekitar 10 orang
   f) Diskusi dapat dilaksanakan setiap 3 bulan sekali atau disesuaikan dengan kebutuhan dengan lama diskusi 1 jam.
   g) Penanggung jawab/fasilitator FGD adalah Tenaga Gizi Puskesmas.

c. Pemantapan kegiatan melalui pendekatan formal dan informal yang berkesinambungan dan diintegrasikan ke dalam instansi terkait.
d. Mengangkat "Bunda dan Duta Gizi Seimbang (DGS)"
   1) Tujuan dari pengangkatan DGS adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang melalui keteladanan tokoh sebagai panutan.
   2) Tokoh yang ditunjuk/diangkat sebagai DGS adalah anggota masyarakat yang dikenal luas oleh masyarakat, berdedikasi tinggi, berprestasi dalam bidang profesinya, dan perilakunya dapat dijadikan panutan.
   3) Penunjukkan/pengangkatan dilakukan oleh Kepala Daerah setempat atas saran Organisasi Profesi terkait pangan dan gizi dan pejabat terkait.

3. Pemantauan dan Evaluasi

Untuk mengetahui permasalahan, kesulitan dan hambatan serta keberhasilan dari operasionalisasi kegiatan KIE-Gizi Seimbang perlu dilakukan pemantauan dan evaluasi secara seksama.

a. Pemantauan
   1) Tujuan dari pemantauan adalah untuk mengetahui perkembangan, permasalahan, kesulitan dan hambatan dalam pelaksanaan kegiatan KIE-Gizi Seimbang.
   2) Pemantauan dilakukan melalui metode:
      a) Pencatatan & Pelaporan dengan menggunakan formulir isian
      b) Pertemuan
         Secara berkala minimal dua kali sebulan para petugas mengadakan pertemuan untuk mendiskusikan hasil pemantauan dan evaluasi
      c) Kunjungan lapangan
         Pemantauan dapat dilakukan dengan mengadakan kunjungan lapangan bila dianggap perlu untuk mengetahui proses pelaksanaan kegiatan

b. Evaluasi
   1) Tujuan evaluasi adalah untuk mengetahui keberhasilan dan permasalahan dalam kegiatan penyampaian pesan Gizi Seimbang
   2) Ruang lingkup yang dievaluasi meliputi:
      a) Masukan seperti biaya operasional, sarana, tenaga dan metode KIE, apakah telah sesuai dengan rencana dan apa permasalahannya
      b) Proses untuk mengetahui perkembangan dan permasalahan dalam pelaksanaan yang meliputi kegiatan:
         (1) Perencanaan
         (2) Pengorganisasian dan koordinasi
         (3) Pelaksanaan kegiatan
         (4) Pemantauan dan evaluasi
      c) Luaran untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang Gizi Seimbang.
      d) Dampak, untuk mengetahui tingkat keberhasilan KIE dalam perubahan perilaku “Gizi Seimbang”.

4. Bimbingan Teknis

Agar pelaksanaan sosialisasi dan penerapan PGS dapat berjalan lancar sesuai dengan rencana dan tujuan yang akan dicapai perlu dilakukan bimbingan teknis secara berjenjang mulai dari tingkat pusat, provinsi, kabupaten/kota sampai kecamatan.

a. Tujuan bimbingan teknis adalah untuk :
   1) Memberikan bimbingan kepada para petugas/pelaksana dalam sosialisasi dan penerapan Gizi Seimbang
   2) Memberikan koreksi dan pemecahan masalah, hambatan dan penyimpangan dalam sosialisasi dan penerapan Gizi Seimbang
b. Bimbingan teknis dilakukan oleh para pejabat terkait yang kompeten secara berjenjang dan atau oleh para pakar yang ditunjuk.
c. Bimbingan teknis dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun oleh penanggungjawab penerapan Gizi Seimbang.

5. Pemberian Penghargaan

Dalam rangka memotivasi dan meningkatkan partisipasi petugas dan pejabat pemerintah serta organisasi non pemerintah yang melaksanakan penerapan Gizi Seimbang dengan baik dan menunjukkan prestasi luar biasa dapat diberikan penghargaan. Bentuk penghargaan dapat berupa piagam dan atau materi. Penghargaan diberikan oleh Menteri Kesehatan atau pejabat yang ditunjuk sesuai ketentuan yang berlaku.

BAB VI
PENUTUP

Penerbitan PGS ini akan diikuti dengan penerbitan pedoman teknis lainnya seperti PGS untuk Sekolah (TK, SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi), PGS untuk Madrasah (RA, MI, MTs., MA, PTAI), PGS untuk Pondok Pesantren, dan PGS untuk berbagai kelompok umur.

Dalam melaksanakan pendidikan gizi seimbang kepada masyarakat, petugas dituntut kreatif dengan penuh inisiatif untuk mengembangkan pesan pesan yang tertuang dalam buku pedoman, untuk disesuaikan dengan masalah, situasi dan kondisi lokal (setempat).

Dengan diberlakukannya PGS ini, semua Pesan, Slogan dan Visual Gizi Seimbang yang lama sudah tidak digunakan lagi dan petugas hendaknya tidak menggunakan lagi dalam melaksanakan pendidikan gizi.

Harapan dimasa mendatang kegiatan penyuluhan gizi akan bergaung di seluruh wilayah tanah air *"Kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja",* sehingga penerapan perilaku Gizi Seimbang oleh setiap anak bangsa di seluruh lapisan masyarakat dalam mewujudkan Bangsa Sehat Berprestasi dapat terlaksana dengan baik.

MENTERI KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA,

ttd

NAFSIAH MBOI