



363.856
Ind
p

PANDUAN 13 PESAN DASAR GIZI SEIMBANG



DEPARTEMEN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
JAKARTA
1995

kn .
1944.

MILIK PERPUSTAKAAN
DEP: KESEHATAN

363.856
Ind
p



PANDUAN 13 PESAN DASAR GIZI SEIMBANG

KEMENKES RI

Perpustakaan Depkes.-
No. Induk : 008/97.....
g. Tanggal : 30-4-97.....
Dapat Dpt : H.....

DEPARTEMEN KESEHATAN RI
DITJEN PEMBINAAN KESEHATAN MASYARAKAT
DIREKTORAT BINA GIZI MASYARAKAT
JAKARTA
1995

Katalog Dalam Terbitan. Departemen Kesehatan

363.856

Ind
p

Indonesia. Departemen Kesehatan. Direktorat
Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
Direktorat Bina Gizi Masyarakat.

Panduan 13 pesan dasar gizi seimbang.--
Jakarta : Departemen Kesehatan, 1995.

1. Judul 1. NUTRITION REQUIREMENT
2. NUTRITIVE VALUE

KATA PENGANTAR

MEMASUKI era Pembangunan Jangka Panjang II (PJP II) Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih dengan berbagai risiko penyakit yang ditimbulkan. Masalah gizi ganda ini terdapat di masyarakat pedesaan dan perkotaan.

Masalah gizi ganda pada hakikatnya merupakan masalah perilaku. Dengan demikian, upaya untuk mengoreksi masalah gizi ganda tersebut dilakukan dengan pendekatan pemberian informasi tentang perilaku gizi yang baik dan benar, di samping pendekatan lain.

Untuk mencapai perilaku gizi yang baik dan benar, sesuai dengan Repelita VI tentang Pangan dan Perbaikan Gizi, telah disusun Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang terdiri dari 2 buku. Buku pertama adalah 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang dan buku kedua adalah Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang yang menguraikan 13 Pesan Dasar secara lebih rinci.

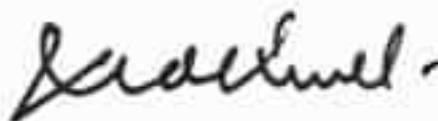
Buku pertama ditujukan untuk penentu kebijakan tingkat pusat sampai kecamatan dan buku kedua ini diharapkan dapat dijadikan pedoman utama kegiatan penyuluhan pangan dan gizi yang dilakukan oleh petugas terkait. Diharapkan pula buku kedua ini dapat dimengerti oleh masyarakat umum yang mempunyai latar belakang pendidikan SLTA ke atas.

Kepada wakil-wakil lintas sektor yang turut berperan aktif dalam penyusunan buku ini disampaikan terima kasih.

Saran dari berbagai pihak untuk perbaikan dan penyempurnaan buku PUGS ini sangat diharapkan.

Semoga bermanfaat.

Jakarta, Juni 1995.
Kepala Direktorat
Bina Gizi Masyarakat.



Drs. Benny A. Kodyat, MPA

KATA SAMBUTAN

GBHN 1993, menegaskan bahwa titik berat PJP II adalah pembangunan ekonomi seiring dengan pembangunan sumber daya manusia. Dengan titik berat pembangunan ini, diharapkan sasaran untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang semakin maju dan mandiri serta sejahtera, dapat dicapai. Salah satu syarat untuk mencapai tujuan tersebut adalah konsumsi makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang.

Bila dilihat dari dimensi penyediaan pangan, khususnya enersi, maka ketersediaan enersi rata rata per hari pada saat ini untuk setiap orang jauh melebihi kebutuhan, yaitu hampir 2900 kilokalori sedangkan kebutuhan enersi hanya 2500 kilokalori. Namun bila dilihat dari sisi konsumsi masih terdapat kesenjangan. Ada yang mengkonsumsi enersi kurang dari kebutuhan dan ada pula yang mengkonsumsi enersi melebihi kebutuhannya. Akibatnya muncullah masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih.

Telah kita ketahui bahwa banyak faktor penyebab terjadinya masalah gizi ganda dan salah satu faktor yang dominan adalah karena belum memasyarakatnya perilaku mengkonsumsi pangan dengan gizi seimbang. Untuk merubah perilaku masyarakat kearah perilaku gizi seimbang perlu di pandu dengan pedoman yang dapat memberikan arahan dalam mengkonsumsi gizi seimbang, yaitu Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Kelahiran PUGS yang pada dasarnya merupakan suatu proses dinamisasi dan penjabaran secara operasional dari slogan "Empat Sehat Lima Sempurna" yang mengakar kuat di persada Nusantara adalah merupakan tuntutan zaman. Saya menyambut gembira dengan diterbitkannya buku Panduan PUGS yang pada intinya mengupas secara rinci 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. Kepada Tim lintas sektor yang telah berpartisipasi dalam proses penyusunan PUGS, secara pribadi dan atas nama Pimpinan Departemen Kesehatan kami sampaikan penghargaan dan terimakasih.

Saya sangat mengharapkan PUGS ini dipergunakan secara maksimal oleh semua pihak yang terkait dalam Pembangunan di Bidang Pangan dan Gizi, agar dapat dilakukan upaya terpadu dalam mengantisipasi masalah gizi ganda di Indonesia. Upaya terpadu ini diharapkan dapat menjadi modal untuk terwujudnya sumberdaya manusia Indonesia yang berkualitas.

Jakarta, Juni 1995
Direktur Jenderal
Pembinaan Kesehatan Masyarakat



Dr. Nyoman Kumara Rai

KEMENKES RI

KATA SAMBUTAN

SALAH satu tujuan penting dari pembangunan kita dalam Repelita VI dan PJP II adalah memberantas kemiskinan. Meskipun sudah jauh berkurang dibandingkan keadaan pada awal PJP I 25 tahun yang lalu, jumlah penduduk miskin pada saat ini (tahun 1994) masih berjumlah kurang lebih 25 juta orang atau 14 persen dari penduduk. Sebab kemiskinan sangat kompleks. Salah satu penyebab adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan pendidikan yang erat kaitannya juga dengan keadaan gizi dan kesehatan. Kurangnya pengetahuan dan rendahnya pendidikan serta derajat kesehatan akan merupakan penghalang bagi seseorang untuk berlomba memperoleh kesempatan kerja dan meningkatkan pendapatan. Sebaliknya kesempatan kerja akan membuka peluang bagi seseorang atau masyarakat meningkatkan pendidikan, keadaan gizi dan kesehatannya. Karena itu ada kaitan erat antara upaya memperbaiki ekonomi (pendapatan) rakyat dengan upaya mencerdaskan dan menyehatkan rakyat, termasuk memperbaiki keadaan gizi.

Masalah gizi tidak hanya rawan bagi yang daya belinya rendah (miskin) tetapi juga rawan bagi yang daya belinya cukup dan tinggi (kaya). Mengapa? Karena selain tergantung pada uang, meningkatkan dan memelihara keadaan gizi yang baik perlu pengetahuan. Banyak uang pada tingkat tertentu dapat mendorong kebiasaan makan yang berlebihan dan tidak sehat. Mereka akan mudah diancam oleh penyakit tekanan darah tinggi, jantung, kanker, dan sejenisnya. Dengan pengetahuan yang benar mengenai gizi maka orang akan tahu dan mampu berupaya untuk mengatur kebiasaannya sedemikian rupa sehingga seimbang yaitu tidak berkekurangan dan tidak berlebihan, dengan memanfaatkan sejauh mungkin bahan pangan yang ada setempat.

Seorang ibu yang cukup terdidik dan berada pernah menceritakan kepada saya suatu perbedaan yang nyata dari putra remajanya dibanding seorang remaja asing dari Australia yang kebetulan menginap dan menjadi tamunya. Pada waktu makan remaja asing ini selalu minta disediakan buah segar, senang makan sayuran segar, selalu melihat label makanan yang dikemas dari toko (dilihat isi, kandungan gizi dan tanggal kadaluwarsa), dan selalu waspada terhadap makanan dan minuman yang disajikan. Berbeda dengan putranya yang sebaya, yang tidak pernah menanyakan dan memperhatikan hal-hal tersebut bila makan. Kesimpulan si ibu tersebut, bahwa ternyata remaja Australia itu sejak kecil sudah sadar gizi, sedang umumnya anak-anak kita kurang memperhatikan hal-hal tersebut.

Di negara-negara maju pada umumnya rakyatnya sejak usia kanak-kanak sudah dididik bagaimana memilih dan membina kebiasaan makan yang sehat melalui pendidikan dan penyuluhan gizi yang teratur dan terencana baik. Salah

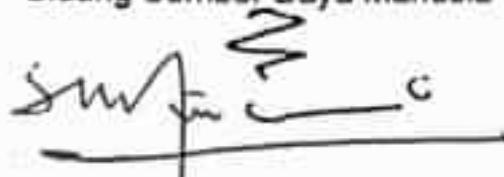
satu pedoman utama yang dipakai oleh seluruh masyarakat di negara-negara maju tersebut adalah apa yang dikenal dengan suatu pedoman yang disebut "Nutritional Guidelines". Pedoman ini berisi pesan-pesan utama yang perlu diketahui dan dipraktekkan oleh semua orang di semua golongan dan lapisan masyarakat, mengenai bagaimana mengatur agar makanan sehari-hari sehat, seimbang antara kebutuhan badan dan kecukupan zat gizinya, serta aman bagi kesehatan. Di Amerika Serikat pedoman semacam ini telah ada hampir lebih dari satu abad.

Kita di Indonesia juga sudah mengenal pedoman semacam itu sejak tahun 1960-an yaitu pedoman 4 Sehat 5 Sempurna. Buku Pedoman Umum Gizi Seimbang atau PUGS ini adalah pengembangan dan penyempurnaan 4 Sehat 5 Sempurna, yang disesuaikan dengan perkembangan ilmu dan teknologi gizi dan masalahnya, kecenderungan adanya perubahan pola makan yang ada di tanah air, bahkan juga di daerah-daerah. Buku ini juga diharapkan menjadi dasar dalam pemasyarakatan gerakan "Aku Cinta Makanan Indonesia" yang telah digalakkan sejak awal Repelita VI.

Terbitnya buku PUGS ini merupakan bagian kecil dan langkah pertama dari pelaksanaan kebijaksanaan dan program perbaikan gizi Repelita VI, khususnya untuk kegiatan penyuluhan gizi masyarakat. Langkah kedua adalah bagaimana setiap pembaca dapat mempraktekkan dan menyebarluaskan pedoman ini. Buku pedoman ini sesuai dengan namanya bersifat umum, berlaku untuk siapa saja. Langkah berikutnya pedoman ini perlu diikuti dengan adanya pedoman khusus untuk kelompok masyarakat tertentu seperti untuk ibu hamil, bayi dan balita, anak sekolah, olah ragawan, usia lanjut dan sebagainya.

Saya harapkan buku pedoman ini benar-benar mencapai sasarannya yaitu menjadi salah satu pedoman praktis cara hidup sehat melalui pengaturan makanan kita sehari-hari. Memahami dan mempraktekkan PUGS dalam hidup sehari-hari adalah awal penting dari upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia, baik perorangan maupun masyarakat.

Jakarta, 25 Oktober 1995
Deputi Ketua Bappenas
Bidang Sumber Daya Manusia



Prof. Soekirman, PhD

KATA SAMBUTAN

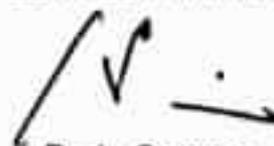
KEBIJAKSANAAN Pembangunan Jangka Panjang II (PJP II) ditekankan pada terciptanya kualitas manusia dan masyarakat yang maju dan mandiri dalam suasana tentram dan sejahtera lahir batin. Disadari bahwa pangan dan gizi merupakan unsur yang sangat penting dalam membentuk kualitas manusia. Status gizi yang baik dapat diwujudkan apabila pangan yang dikonsumsi adalah cukup, baik dalam jumlah, mutu maupun keragaman serta tidak terdapat infeksi penyakit.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, telah dikeluarkan beberapa kebijaksanaan Pemerintah diantaranya adalah PPH (Pola Pangan Harapan) dan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang). PPH digunakan sebagai dasar untuk merencanakan yang sekaligus juga dipakai sebagai parameter untuk mengukur sejauh mana keberhasilan berbagai upaya di bidang produksi, penyediaan dan konsumsi pangan penduduk, baik secara nasional maupun daerah. PUGS untuk memberikan arahan perilaku konsumsi pangan yang baik dan benar serta seimbang yang mengacu kepada PPH.

Dengan diterbitkannya buku panduan "13 Pesan Dasar Gizi Seimbang" ini, diharapkan masyarakat dapat memahami dan menyadari sehingga perilaku konsumsi pangan penduduk, baik individu maupun keluarga, dapat mengarah menuju keseimbangan gizi sehingga permasalahan gizi-kurang dan gizi-lebih dapat ditekan/diatasi berikutan penyakit-penyakit yang menyertai. Dengan demikian, peningkatan kualitas sumberdaya manusia Indonesia sebagaimana yang ditekankan pada kebijaksanaan dalam PJP II dapat diwujudkan.

Sebagai akhir kata, Kantor Menteri Negara Urusan Pangan menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Departemen Kesehatan atas prakarsa dan diterbitkannya buku ini, sebagai pedoman dan arahan bagi masyarakat dalam mengkonsumsi pangan yang seimbang untuk mencapai status gizi yang baik.

Jakarta, Oktober 1995
Menteri Negara Urusan Pangan
Sekretaris Menteri



Dr. Ir. Sapuan.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iii
KATA SAMBUTAN	iv
- Direktur Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat	
- Deputi Ketua Bappenas Bidang Sumber Daya Manusia	
- Sekretaris Menteri Negara Urusan Pangan	
BAB I. PENDAHULUAN	1
BAB II. PESAN DASAR GIZI SEIMBANG	3
A. Konsep Dasar Gizi Seimbang	3
B. Uraian 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang	6
1. Pesan 1 : MAKANLAH ANEKARAGAM MAKANAN	7
2. Pesan 2 : MAKANLAH MAKANAN UNTUK MEMENUHI KECUKUPAN ENERGI	9
3. Pesan 3 : MAKANLAH MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT, SETENGAH DARI KEBUTUHAN ENERGI	11
4. Pesan 4 : BATA S I KONSUMSI LEMAK DAN MINYAK SAMPAI SEPEREMPAT DARI KECUKUPAN ENERGI	13
5. Pesan 5 : GUNAKAN GARAM BERYODIUM	15
6. Pesan 6 : MAKANLAH MAKANAN SUMBER ZAT BESI	19
7. Pesan 7 : BERIKAN A S I SAJA KEPADA BAYI SAMPAI UMUR 4 BULAN	23
8. Pesan 8 : BIASAKAN MAKAN PAGI	29
9. Pesan 9 : MIN U M L A H AIR BERSIH, AMAN YANG CUKUP JUMLAHNYA	31
10. Pesan 10 : LAKUKAN K E G I A T A N FISIK DAN OLAHRAGA SECARA TERATUR	33
11. Pesan 11 : H I N D A R I MINUM MINUMAN BERALKOHOL	35
12. Pesan 12 : MAKANLAH MAKANAN YANG AMAN BAGI KESEHATAN	37
13. Pesan 13 : BACALAH LABEL PADA MAKANAN YANG DIKEMAS	41
BAB III. ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG)	43
A. ANGKA KECUKUPAN GIZI NASIONAL	43
1. Perkembangan Penyusunan Angka Kecukupan Gizi di Indonesia	43
2. Data untuk Penyusunan Angka Kecukupan Gizi di Indonesia	44
3. Zat Gizi Dalam Angka Kecukupan Gizi	45
4. Kegunaan Angka Kecukupan Gizi	46

B.	ANGKA KECUKUPAN GIZI KELOMPOK KHUSUS	46
C.	PENJABARAN ANGKA KECUKUPAN GIZI KE DALAM MAKANAN	48
BAB IV.	TELAAH POLA KONSUMSI MAKANAN DAERAH	51
A.	Matriks Telaah Pola Konsumsi Daerah	53
B.	Matriks Telaah Pola Konsumsi Makanan Khas Daerah	66
BAB V.	PENUTUP	70
LAMPIRAN:		
A.	Bahan Makanan Sumber Zat Gizi tertentu :	71
1.	Bahan Makanan Sumber Karbohidrat	71
2.	Bahan Makanan Sumber Protein	71
3.	Bahan Makanan Sumber Lemak	72
4.	Bahan Makanan Sumber Fe	72
5.	Bahan Makanan Sumber Yodium	73
6.	Bahan Makanan Sumber Natrium	73
7.	Bahan Makanan Sumber Vitamin C	74
8.	Bahan Makanan Sumber Vitamin A	74
9.	Bahan Makanan Sumber Kolesterol	75
B.	Daftar Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan (per orang per hari)	76
C.	Contoh Menu Sehari : 2.150 kilokalori	78
DAFTAR PUSTAKA		78
TIM PENYUSUN		80

BAB

1

PENDAHULUAN

DALAM Garis - Garis Besar Haluan Negara (GBHN) 1993 ditegaskan, titik berat pembangunan bangsa Indonesia dalam Pembangunan Jangka Panjang (PJP) II adalah di bidang ekonomi, seiring dengan peningkatan kualitas sumberdaya manusia ke arah peningkatan kecerdasan dan produktivitas kerja.

Salah satu upaya yang berdampak cukup penting bagi peningkatan kualitas sumberdaya manusia adalah upaya peningkatan status gizi masyarakat.

Sasaran konsumsi gizi pada Repelita VI adalah tercapainya konsumsi rata-rata energi dan protein per orang per hari sebesar 2.150 kilokalori dan 46,2 gram protein. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut perlu tersedia pangan yang cukup yaitu gizi 2.500 kilokalori dan 55 gram protein dengan skore mutu gizi setara 72 pola pangan harapan (pph).

Memasuki PJP II, masalah gizi lebih cenderung meningkat. Di lain pihak, 4 masalah gizi kurang masih merupakan masalah kesehatan masyarakat, yaitu: Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY), Anemia Gizi Besi (AGB), Kurang Vitamin A (KVA), Kurang Energi Protein (KEP). Sebab utama masalah gizi tersebut adalah perilaku masyarakat yang keliru memilih dan mengonsumsi makanan.

Salah satu upaya dalam program perbaikan gizi adalah meningkatkan mutu konsumsi makanan, sehingga berdampak pada perbaikan status gizi masyarakat. Sasaran program ini adalah mewujudkan pola konsumsi makanan yang baik dan benar.

Untuk memberikan arahan perilaku konsumsi makanan yang baik dan benar, Departemen Kesehatan bersama sektor terkait menyusun buku Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS ini digunakan sebagai pedoman utama bagi petugas dalam memasyarakatkan gizi seimbang.

Di dalam buku ini diuraikan pula penjelasan lebih rinci tentang pesan dasar gizi seimbang, angka kecukupan gizi (AKG), telaah pola konsumsi makanan daerah dan berbagai informasi lain tentang gizi.



BAB

2

PESAN DASAR GIZI SEIMBANG

UNTUK meningkatkan pemahaman dan kemampuan masyarakat mengonsumsi makanan, perlu dimasyarakatkan perilaku yang baik dan benar sesuai dengan kaidah Ilmu Gizi. Perilaku ini diwujudkan dalam bentuk pesan dasar gizi seimbang, yang pada hakikatnya merupakan perilaku konsumsi yang baik dan benar untuk bangsa Indonesia.

A. KONSEP DASAR GIZI SEIMBANG

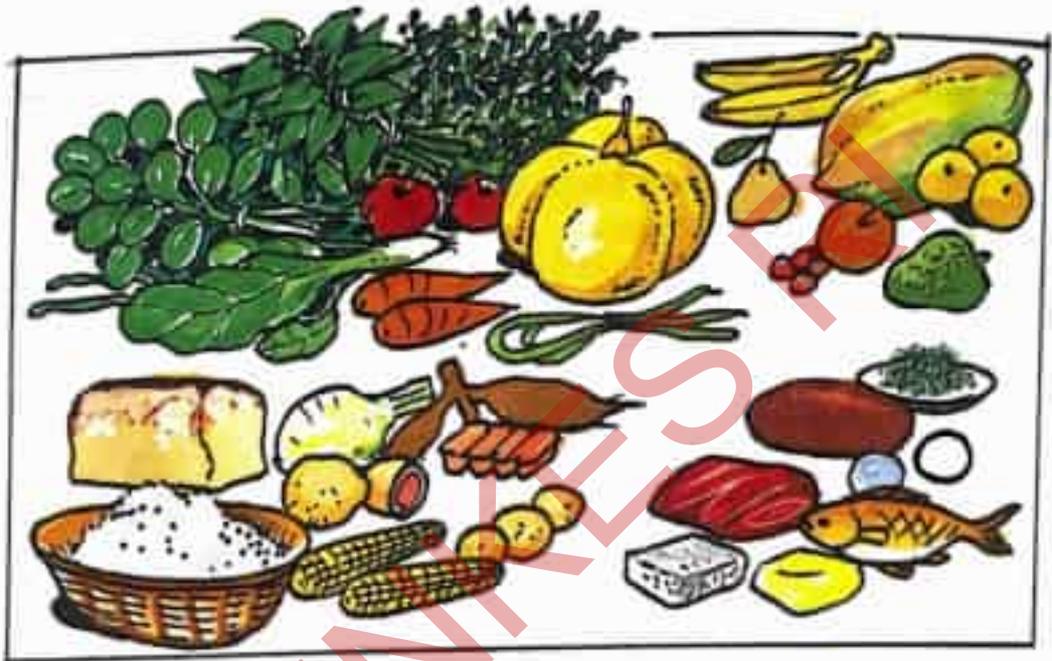
Gizi berasal dari bahasa arab "Al Gizzai" yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Al Gizzai juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan. Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari cara memberikan makanan yang sebaik-baiknya agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal.

Pemberian makanan yang sebaik-baiknya harus memperhatikan kemampuan tubuh seseorang mencerna makanan, umur, jenis kelamin, jenis aktivitas, dan kondisi lain seperti sakit, hamil, menyusui.

Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Di samping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faali dalam tubuh. Apabila kelompok zat gizi tersebut diuraikan lebih rinci, maka terdapat lebih dari 45 jenis zat gizi.

Secara alami, komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki keunggulan dan kelemahan tertentu. Beberapa makanan mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral. Sedangkan beberapa makanan lain kaya vitamin C tetapi miskin vitamin A.

Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif. Dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beranekaragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang.



Jadi, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan.

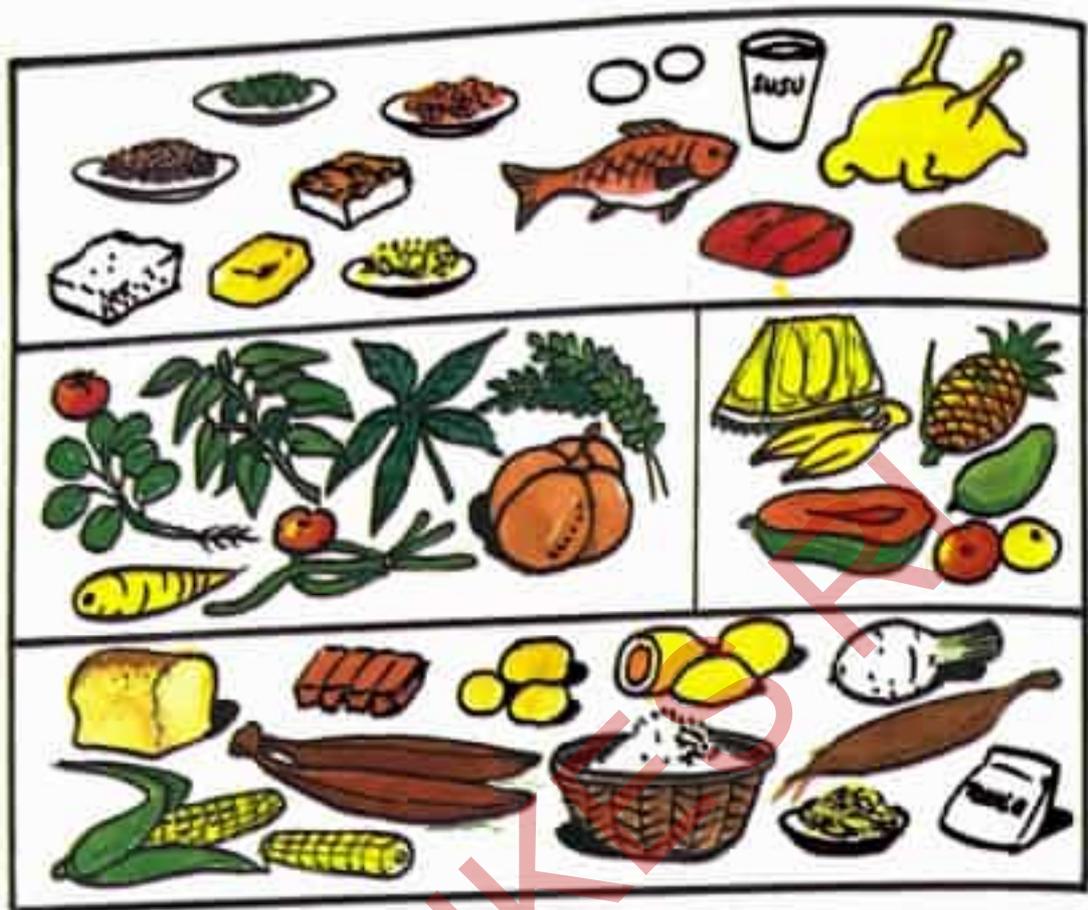
Keterangan di atas juga berarti ada saling ketergantungan antar zat gizi. Misalnya penyerapan yang optimum dari masukan vitamin A memerlukan kehadiran lemak sebagai zat pelarut dan mengangkut vitamin A ke seluruh bagian tubuh. Selain itu, apabila cadangan mangan (Mn) di dalam tubuh kurang, maka vitamin A juga tidak dapat dimanfaatkan oleh tubuh secara optimal. Contoh lain, diperlukan vitamin C yang cukup dalam makanan untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Fe).

Pada masa lampau, susu seringkali mendapat pujian, karena bernilai gizi tinggi. Makanan lain dinilai rendah karena kurang bergizi. Sesuai konsep keterkaitan antar zat gizi, sudah saatnya penilaian kualitas makanan yang didasarkan pada pengagungan terhadap kandungan zat gizi mulai ditinggalkan. Kini saatnya memasyarakatkan adanya ketergantungan antar

zat gizi atau antar berbagai jenis makanan. Setiap jenis makanan memiliki peranan masing-masing dalam menyeimbangkan masukan zat gizi sehari-hari.

Peranan berbagai kelompok bahan makanan secara jelas tergambar dalam logo gizi seimbang yang berbentuk kerucut (Tumpeng). Dalam logo tersebut bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi yang dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan istilah "Tri Guna Makanan".





Pertama sumber zat tenaga yaitu padi-padian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan yang digambarkan di dasar kerucut. **Kedua**, sumber zat pengatur yaitu sayuran dan buah digambarkan pada bagian tengah kerucut. **Ketiga**, sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahan, digambarkan pada bagian atas kerucut. Keseimbangan gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari sekaligus tiga kelompok bahan makanan. Dari setiap kelompok dipilih satu atau beberapa jenis bahan makanan.

B. 13 PESAN DASAR GIZI SEIMBANG

Sekali lagi, upaya menanggulangi masalah gizi ganda, yakni gizi kurang dan gizi lebih, adalah membiasakan mengonsumsi hidangan sehari-hari dengan susunan zat gizi yang seimbang. Untuk maksud tersebut, ada 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang yang perlu diikuti.

PESAN

1

MAKANLAH ANEKA RAGAM MAKANAN

TADA ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Oleh karena itu, setiap orang perlu mengonsumsi anekaragam makanan; kecuali bayi umur 0-4 bulan yang cukup mengonsumsi Air Susu Ibu (ASI) saja.

Bagi bayi 0-4 bulan, ASI adalah satu-satunya makanan tunggal yang penting dalam proses tumbuh kembang dirinya secara wajar dan sehat.

Makan makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Sebab kekurangan atau kelangkaan zat gizi tertentu, pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Jadi, masing-masing makanan dalam susunan anekaragam menu seimbang akan saling melengkapi. Makan makanan yang beranekaragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur bagi kebutuhan seseorang.

Makanan sumber zat tenaga antara lain: beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti dan mi. Minyak, margarin dan santan yang mengandung lemak juga dapat menghasilkan tenaga. Makanan sumber zat tenaga menunjang aktivitas sehari-hari.

Makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan yang berasal dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan, seperti keju. Zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang.

Makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan ini mengandung berbagai vitamin dan mineral, yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ-organ tubuh.

Keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari - hari yang dikonsumsi, minimal harus berasal dari satu jenis makanan sumber zat tenaga, satu jenis makanan sumber zat pembangun dan satu jenis makanan sumber zat pengatur. Ini adalah penerapan prinsip penganekaragaman yang minimal. Yang ideal adalah jika setiap kali makan siang dan makan malam, hidangan tersebut terdiri dari 4 kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah).

Sebagai contoh pada masyarakat yang makanan pokoknya: sagu, ubi atau singkong. Mereka harus mengonsumsi lebih banyak makanan sumber zat pembangun ketimbang masyarakat yang terbiasa mengonsumsi beras atau jagung. Sebab sagu, ubi dan singkong merupakan bahan makanan sumber zat tenaga, tetapi tidak mengandung zat pembangun.

Contoh lain pada masyarakat "vegetarian", yang tidak mengonsumsi makanan berasal dari hewan. Berarti mereka menghindari bahan makanan sumber zat pembangun asal hewani. Oleh karena itu, untuk menerapkan prinsip aneka ragam makanan, mereka harus lebih banyak mengonsumsi makanan sumber zat pembangun asal nabati. Misalnya, kacang-kacangan. Hal ini mengingat, nilai cerna zat pembangun asal nabati tidak sebaik nilai cerna zat pembangun asal hewani.

Sebagai kesimpulan, untuk mencapai masukan gizi yang lengkap dan seimbang, kita perlu mengonsumsi aneka ragam jenis bahan makanan. Ingat, mengonsumsi hanya satu jenis makanan dalam jangka waktu relatif lama, dapat menderita berbagai penyakit kekurangan zat gizi atau gangguan kesehatan.

Oleh karena itu, setiap individu seyogyanya dapat memanfaatkan aneka ragam makanan yang tersedia di lingkungannya. Pantang makanan yang dapat merugikan kesehatan, seyogyanya dihindari, kecuali apabila ketentuan agama memang tegas-tegas melarang.

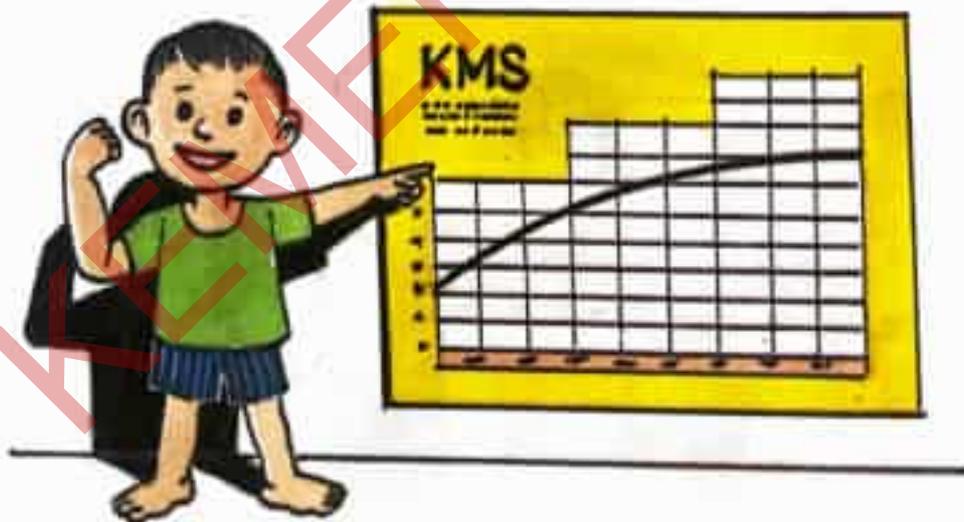
PESAN

2

MAKANLAH MAKANAN UNTUK MEMENUHI KECUKUPAN ENERGI

SETIAP orang dianjurkan makan makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat hidup dan melaksanakan kegiatan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, berolah raga, berekreasi, kegiatan sosial, dan kegiatan yang lain. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kecukupan masukan energi bagi seseorang ditandai oleh berat badan yang normal.

Cara mengetahui berat badan normal, seseorang dapat menggunakan Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk anak balita, anak usia sekolah, dan kelompok usia lanjut. Bagi orang dewasa di luar golongan tersebut di atas, digunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).



Konsumsi energi yang melebihi kecukupan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan. Energi yang berlebih disimpan sebagai cadangan di dalam tubuh berbentuk lemak atau jaringan lain.

Apabila keadaan ini berlanjut akan menyebabkan kegemukan, yang biasanya disertai berbagai gangguan kesehatan. Antara lain tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit kencing manis dll.

Tetapi apabila konsumsi energi kurang, maka cadangan energi dalam tubuh yang berada dalam jaringan otot/lemak akan digunakan untuk menutupi kekurangan tersebut. Apabila hal ini berlanjut, maka dapat menurunkan daya kerja, prestasi belajar dan kreativitas. Kemudian diikuti oleh menurunnya produktivitas kerja, merosotnya prestasi belajar dan prestasi olah raga.

Kekurangan energi yang berlangsung lama pada seseorang akan mengakibatkan penurunan berat badan dan kekurangan zat gizi lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang. Keadaan gizi kurang akan membawa akibat terhambatnya proses tumbuh kembang pada anak. Dampaknya pada saat ia mencapai usia dewasa, tinggi badannya tidak mencapai ukuran normal dan kurang tangguh. Selain itu, ia mudah terkena penyakit infeksi.

Apabila kecukupan energi dapat terpenuhi, maka pemanfaatan zat gizi yang lain akan optimal.

Kecukupan energi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti: umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, jenis pekerjaan/aktivitas dan iklim. Hal ini akan dibahas dalam pesan 10 dan bab III.



MILIK PERPUSTAKAAN
DEP: KESIHATAN

PESAN

3

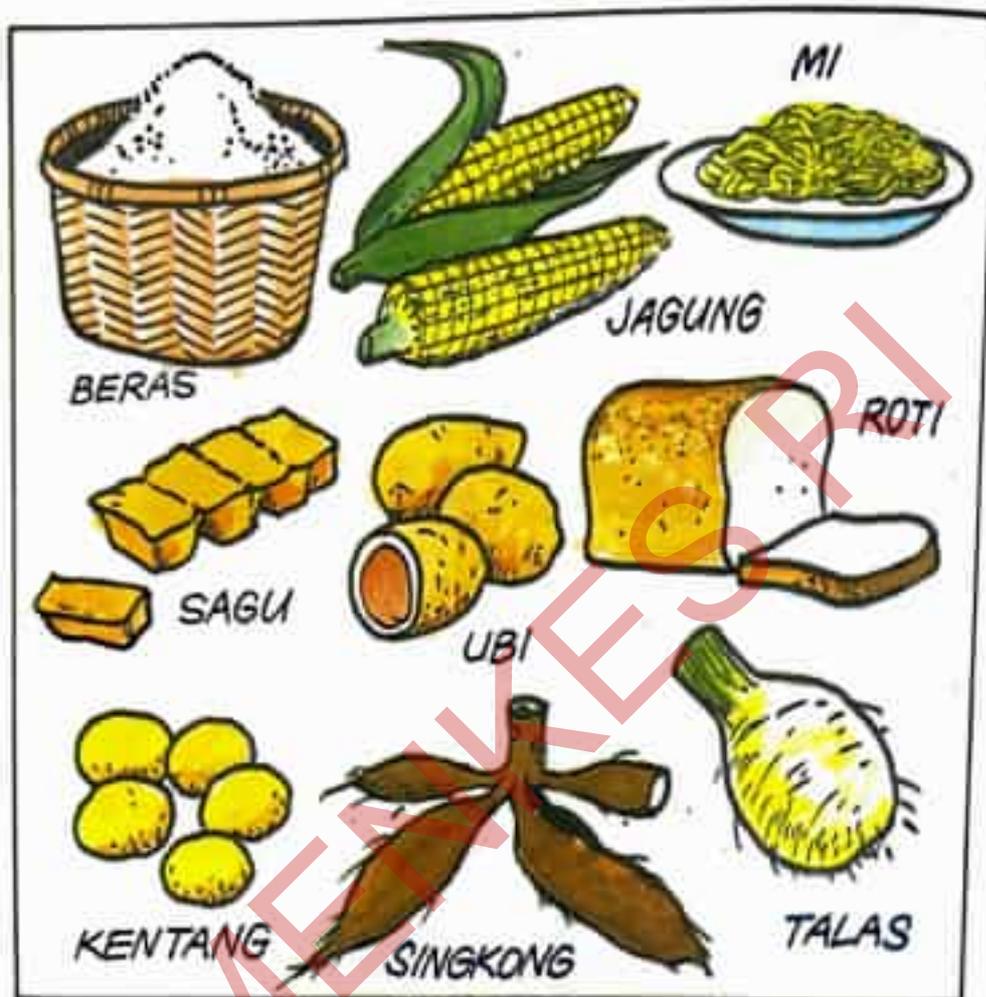
MAKANLAH MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT, SETENGAH DARI KEBUTUHAN ENERGI

TERDAPAT dua kelompok karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Makanan sumber karbohidrat kompleks adalah padi padian (beras, jagung, gandum); umbi-umbian (singkong, ubi jalar, kentang); dan makanan lainnya seperti tepung, sagu dan pisang. Sedangkan gula, sebagai karbohidrat sederhana, tidak mengandung zat gizi lain. Konsumsi gula yang berlebih dapat mengurangi peluang terpenuhinya zat gizi lain.

Proses pencernaan dan penyerapan karbohidrat kompleks di dalam tubuh berlangsung lebih lama daripada karbohidrat sederhana. Sehingga, dengan mengonsumsi karbohidrat kompleks, orang tidak segera merasa lapar. Sedangkan gula atau karbohidrat sederhana langsung dapat diserap dan dipergunakan tubuh sebagai energi, sehingga cepat menimbulkan rasa lapar.

Konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari jumlah kecukupan energi atau sekitar 3-4 sendok makan setiap hari. Konsumsi gula yang berlebihan akan menyebabkan konsumsi energi yang berlebih dan disimpan dalam jaringan tubuh/lemak. Apabila hal ini berlangsung lama dapat mengakibatkan kegemukan.

Berbagai penelitian menyatakan bahwa gula merupakan media yang baik bagi pertumbuhan bakteri yang dapat merusak gigi. Rusaknya gigi oleh bakteri disebut karies.



Makanan sumber karbohidrat kompleks merupakan sumber energi utama dalam hidangan di Indonesia, seperti : nasi, jagung, ubi atau sago. Tetapi makanan sumber karbohidrat kompleks ini kurang memberikan zat gizi lain yang diperlukan tubuh. Oleh karena itu, makanan sumber karbohidrat ini harus dibatasi konsumsinya sekitar 50 - 60% dari kebutuhan energi. Dengan demikian, kekurangan zat gizi yang lain dapat dipenuhi dari sumber zat pembangun dan pengatur.

- Apabila energi yang diperoleh dari makanan sumber karbohidrat kompleks melebihi 60%, maka kebutuhan protein, vitamin dan mineral sulit dipenuhi.

Contoh :

Seorang yang terlanjur kenyang makan ubi rebus, tak berusaha lagi mengonsumsi lauk pauk, sayur dan buah.

PESAN

4

BATAS KONSUMSI LEMAK DAN MINYAK SAMPAI SEPEREMPAT DARI KECUKUPAN ENERGI

LEMAK dan minyak yang terdapat di dalam makanan berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K, serta menambah lezatnya hidangan.

Ditinjau dari kemudahan proses pencernaan, lemak terbagi 3 golongan. Yaitu lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda yang paling mudah dicerna, lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh tunggal yang mudah dicerna, dan lemak yang mengandung asam lemak jenuh yang sulit dicerna.

Makanan yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda dan tak jenuh tunggal umumnya berasal dari makanan nabati, kecuali minyak kelapa. Makanan sumber asam lemak jenuh umumnya berasal dari hewani.

Konsumsi lemak dan minyak paling sedikit 10% dari kebutuhan energi. Seyogyanya menggunakan lemak dan minyak nabati, karena minyak nabati mudah dicerna oleh tubuh.

Potensi lemak dan minyak sebagai sumber energi terhitung lebih tinggi daripada karbohidrat dan protein. Tiap gram lemak menghasilkan 9 kilokalori, sedangkan karbohidrat dan protein hanya 4 kilokalori. Selain berpotensi tinggi kalori, lemak juga relatif lama berada dalam sistem pencernaan dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.

Jika seseorang mengonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengurangi konsumsi makanan lain. Akibatnya, kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi.

Dianjurkan, konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari tidak lebih dari 25% dari kebutuhan energi.



Bagi kebanyakan penduduk Indonesia, khususnya yang tinggal di perdesaan, konsumsi lemak/minyak masih sangat rendah sehingga masih perlu ditingkatkan. Sedangkan konsumsi lemak pada penduduk perkotaan sudah harus diwaspadai karena cenderung berlebihan. Mereka yang sudah berlebihan mengonsumsi lemak harus segera menurunkan secara bertahap, dengan cara mengurangi konsumsi makanan berlemak tinggi, termasuk mengurangi konsumsi makanan bersantan dan yang digoreng.

Kebiasaan mengonsumsi lemak hewani yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner. Namun membiasakan makan ikan dapat mengurangi risiko menderita penyakit jantung koroner, karena lemak ikan mengandung asam lemak omega 3. Asam lemak omega 3 berperan mencegah terjadinya penyumbatan lemak pada dinding pembuluh darah.

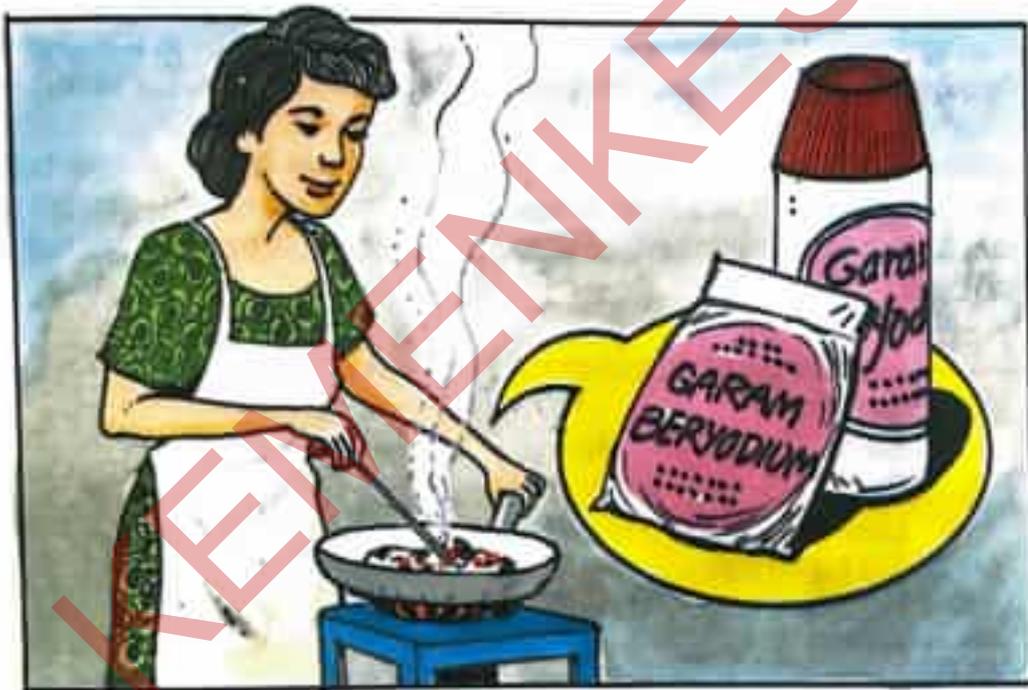
Adapun komposisi konsumsi lemak yang dianjurkan adalah: 2 bagian makanan yang mengandung sumber lemak nabati, dan 1 bagian dikonsumsi mengandung sumber lemak hewani.

PESAN

5

GUNAKAN GARAM BERYODIUM

GARAM beryodium adalah garam yang telah diperkaya dengan KIO₃ (kalium iodat) sebanyak 30-80 ppm. Sesuai Keppres No. 69 tahun 1994, semua garam yang beredar di Indonesia harus mengandung yodium. Kebijakan ini berkaitan erat dengan masih tingginya kejadian gangguan kesehatan akibat kekurangan yodium (GAKY) di Indonesia.



GAKY (Gangguan Akibat Kekurangan Yodium) merupakan masalah gizi yang serius, karena dapat menyebabkan penyakit gondok dan kretin. Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari, dapat pula menurunkan tingkat kecerdasan seseorang. Indonesia saat ini diperkirakan kehilangan 140 juta I.Q point akibat GAKY.

Perhitungan ini didasarkan pada klasifikasi pengurangan I.Q point sebagai berikut:

- kretin (GAKY berat) = 50 point
- gondok = 5 point
- bayi di daerah GAKY = 10 point
- GAKY bentuk lain = 10 point

Catatan :

- Rata-rata IQ manusia normal = 110 point.
- IQ di bawah 80 point tergolong bodoh.
- IQ point merupakan ukuran kemampuan seseorang dalam hal berpikir, memecahkan masalah dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang baru.

Seperti halnya anemia gizi besi, anak sekolah yang menderita GAKY biasanya memerlukan waktu yang relatif lebih lama untuk menyelesaikan tingkat pendidikan formal tertentu. Bahkan mereka yang menderita GAKY tingkat berat (kretin, kretinoid) tidak mampu menyerap pelajaran pendidikan dasar.

Berdasarkan penjelasan tersebut, perlu ditumbuhkan kepedulian kita pada anak-anak di daerah gondok endemik. Selain mengonsumsi garam yang beryodium setiap hari juga, mereka wajib minum kapsul yodium sesuai dosis yang dianjurkan.

Dosis pemberian kapsul Yodium adalah sbb:

* Bayi	0 - 1 tahun	: ½ kapsul/tahun
* Balita	1 - 5 tahun	: 1 kapsul/tahun
* Laki-laki	6 - 20 tahun	: 2 kapsul/tahun
* Ibu hamil dan ibu menyusui		: 1 kapsul/tahun
* Wanita	6 - 35 tahun	: 2 kapsul/tahun

Mengingat dalam garam beryodium juga terdapat unsur natrium, maka konsumsi garam beryodium pun harus dibatasi. Kelebihan konsumsi natrium dapat memicu timbulnya penyakit tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko terjadinya stroke, yaitu pecahnya pembuluh darah

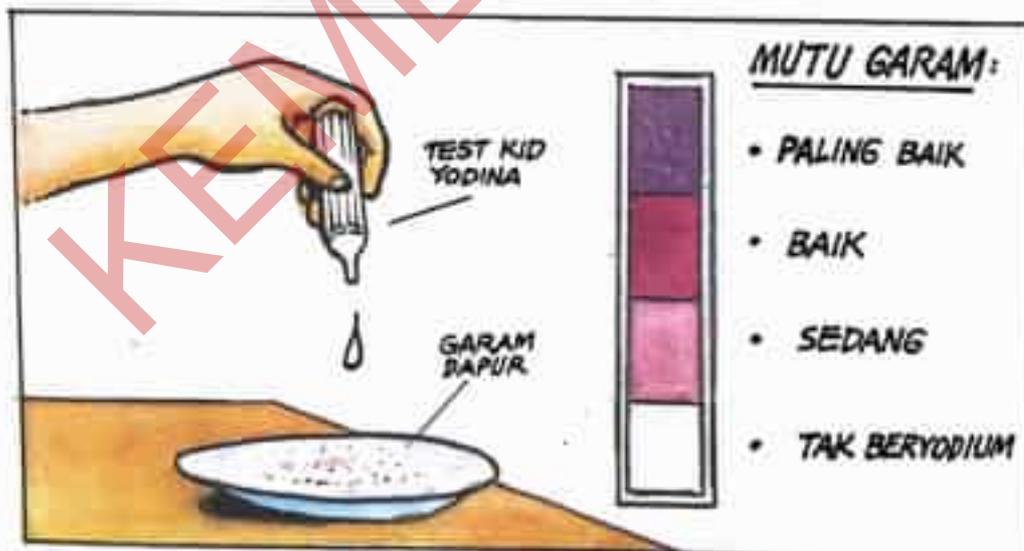
otak. Stroke merupakan penyebab kematian pada orang dewasa di atas usia 40 tahun. Sedangkan, penyakit tekanan darah tinggi membawa resiko timbulnya penyakit jantung pada kelompok usia dewasa. Karena itu hindari konsumsi garam yang berlebihan.

Untuk menghindari pengaruh sampingan dari konsumsi garam beryodium yang berlebihan, maka dianjurkan untuk mengonsumsi garam tidak lebih dari 6 gram atau 2½ gram tiap 1.000 kilokalori, atau **satu sendok teh** setiap hari.

Dengan mengonsumsi garam beryodium 6 gram sehari, kebutuhan yodium dapat terpenuhi, namun ambang batas penggunaan natrium tidak terlampaui. Dalam kondisi tertentu, misalnya keringat yang berlebihan, dianjurkan mengonsumsi garam sampai 10 gram atau dua sendok teh per orang per hari. Bagi seseorang yang harus mengurangi konsumsi garam, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dari laut yang kaya yodium.

Demikian penting manfaat garam beryodium untuk mencegah dan menanggulangi GAKY, maka mutu garam beryodium yang beredar di pasar perlu dipantau.

Cara untuk menilai mutu garam beryodium tidak sulit, yaitu dengan **Test Kit Yodina** yang tersedia di Puskesmas dan apotik. Ambil garam, kemudian tetesi dengan cairan yodina. Warna yang timbul dibandingkan dengan petunjuk warna yang ada pada Kit. Garam yang bermutu baik akan menunjukkan warna biru keunguan. Semakin berwarna tua, semakin baik mutu garam.



Selain itu, pengujian dapat dilakukan dengan menggunakan singkong parut. Caranya sebagai berikut : singkong (ubi kayu) segar dikupas, diparut dan diperas tanpa diberi air. Tuang 1 sendok perasan singkong parut ke dalam gelas bersih. Tambahkan 4-6 sendok teh munjung garam yang akan diperiksa. Tambahkan 2 sendok teh cuka makan berkadar 25 %. Aduk sampai rata, dan tunggu beberapa menit. Apabila timbul warna biru keunguan, berarti garam tersebut mengandung yodium. Semakin berwarna pekat, semakin baik mutu garam. Sebab, garam yang tak beryodium tidak akan mengalami perubahan warna setelah diperiksa dengan cairan yodina maupun cairan singkong parut.

Garam beryodium sebaiknya disimpan dalam wadah terbuat dari beling (kaca) dan bertutup, seperti stoples atau botol selai.



PESAN

6

MAKANLAH MAKANAN SUMBER ZAT BESI

ZAT besi adalah salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Zat besi secara alamiah diperoleh dari makanan. Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit *anemia gizi* atau yang dikenal masyarakat sebagai penyakit kurang darah.

Anemia Gizi Besi (AGB) terutama banyak diderita oleh wanita hamil, wanita menyusui, dan wanita usia subur pada umumnya, karena fungsi kodrati. Peristiwa kodrati wanita adalah haid, hamil, melahirkan dan menyusui. Karena itu menyebabkan kebutuhan Fe atau zat besi relatif lebih tinggi ketimbang kelompok lain. Kelompok lain yang rawan AGB adalah anak balita, anak usia sekolah, dan buruh serta tenaga kerja berpenghasilan rendah.



Sumber utama Fe adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua. Kesulitan utama untuk memenuhi kebutuhan Fe adalah rendahnya tingkat penyerapan Fe di dalam tubuh, terutama sumber Fe nabati yang hanya diserap 1-2%. Sedangkan tingkat penyerapan Fe makanan asal hewani dapat mencapai 10-20%. Ini berarti bahwa Fe pangan asal hewani (heme) lebih mudah diserap daripada Fe pangan asal nabati (non heme).

Dengan penjelasan di atas, maka dapat dipahami apabila angka penderita AGB pada wanita hamil mencapai lebih dari 63% dan pada balita mencapai 55%. Hal ini terjadi karena tidak mudah memenuhi kebutuhan Fe secara alami. Keanekaragaman konsumsi makanan berperan penting dalam membantu meningkatkan penyerapan Fe di dalam tubuh. Kehadiran protein hewani, vitamin C, vitamin A, zink (Zn), asam folat, zat gizi mikro lain dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh.

Manfaat lain dari mengonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhinya kecukupan vitamin A, karena makanan sumber zat besi biasanya juga merupakan sumber vitamin A.



Tanda-tanda anemia gizi besi (AGB) antara lain: pucat, lemah, lesu, pusing dan penglihatan sering berkunang-kunang. Apabila dilakukan pemeriksaan kadar Hb dalam darah, maka angka Hb kurang dari normal. Adapun ambang batas normal kadar Hb untuk berbagai kelompok adalah sebagai berikut :

Anak Balita	: 11 gram %
Usia Sekolah	: 12 gram %
Wanita dewasa	: 12 gram %
Laki-laki dewasa	: 13 gram %
Ibu hamil dan menyusui eksklusif	: 11 gram %

Sumber: WHO, 1986. Temu Nasional Anemia, 1983.

AGB dapat mengakibatkan gangguan kesehatan dari tingkat ringan sampai berat. Anemia pada ibu hamil akan menambah risiko: mendapatkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), risiko perdarahan sebelum dan pada saat persalinan, dan bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayinya, jika ibu hamil tersebut menderita anemia berat.

Anemia sedang dan ringan dapat menimbulkan gejala lesu, lelah, pusing, pucat dan penglihatan sering berkunang-kunang. Bila terjadi pada anak sekolah, anemia gizi akan mengurangi kemampuan belajar. Sedangkan pada orang dewasa akan menurunkan produktivitas kerja. Disamping itu, penderita anemia lebih mudah terserang infeksi. Hal ini tentunya sangat menghambat upaya pengembangan kualitas sumber daya manusia.

Departemen Kesehatan telah melaksanakan program penanggulangan AGB dengan membagikan tablet besi atau Tablet Tambah Darah (TTD) kepada ibu hamil sebanyak satu tablet setiap hari berturut-turut selama 90 hari selama masa kehamilan.

TTD tersebut mengandung 200 mg ferrosulfat, setara dengan 60 miligram besi elemental dan 0.25 mg asam folat. Sedangkan untuk penanggulangan anemia pada balita diberikan preparat besi dalam bentuk sirup.

Pada beberapa orang, pemberian preparat besi ini dapat menimbulkan gejala-gejala seperti mual, nyeri di daerah lambung, muntah, dan kadang-kadang terjadi diare atau sulit buang air besar. Untuk mencegah timbulnya gejala di atas, dianjurkan minum tablet/sirup besi setelah makan pada malam hari. Agar

penyerapan besi dapat maksimal, dianjurkan minum tablet/sirup zat besi dengan air minum yang sudah dimasak.

Tidak perlu cemas, jika setelah minum tablet/sirup zat besi, kotoran (tinja) akan berwarna hitam. Hal ini sama sekali tidak membahayakan.

Dengan minum tablet Fe, maka tanda-tanda kurang darah akan menghilang. Bila tidak menghilang, berarti yang bersangkutan bukan menderita AGB, tetapi menderita anemia jenis lain.



PESAN

7

BERIKAN ASI SAJA PADA BAYI SAMPAI UMUR 4 BULAN

AIR Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi. Tidak ada satu pun makanan lain yang dapat menggantikan ASI, karena ASI mempunyai kelebihan yang meliputi 3 aspek, yaitu: aspek gizi, aspek kekebalan dan aspek kejiwaan, berupa jalinan kasih sayang yang penting untuk perkembangan mental dan kecerdasan anak.

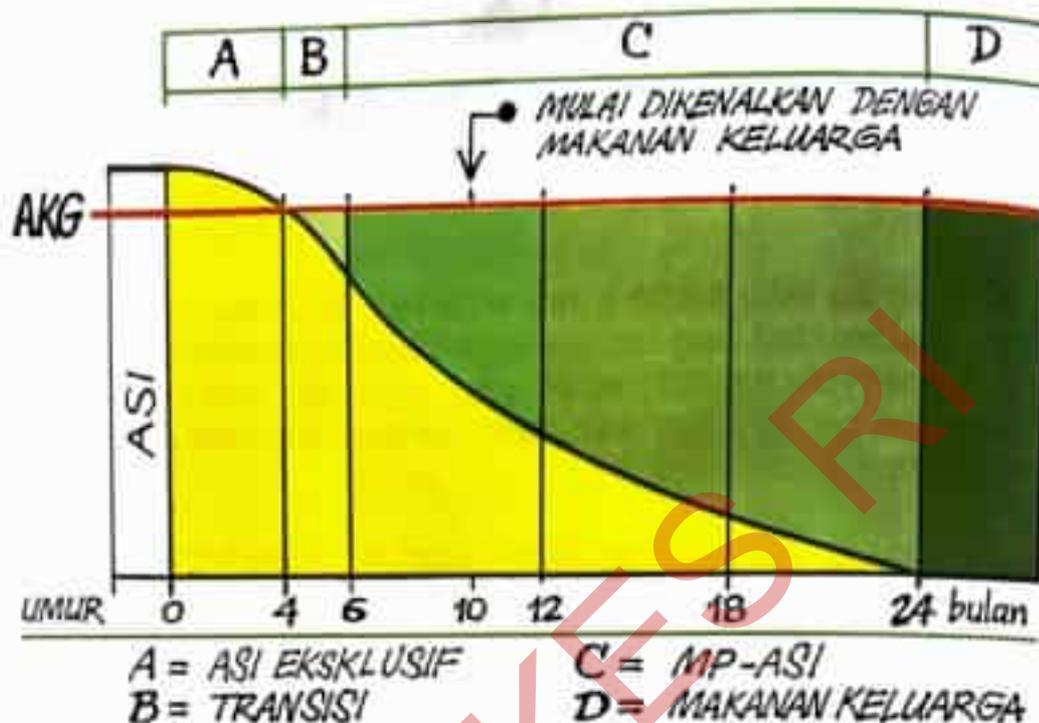
Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal dari ASI, maka ASI harus diberikan kepada bayi segera setelah dilahirkan (dalam waktu 30 menit setelah lahir), karena daya isap bayi pada saat itu paling kuat untuk merangsang produksi ASI selanjutnya.

ASI yang keluar beberapa hari setelah persalinan disebut *kolostrum*. Kolostrum mengandung zat kekebalan, vitamin A yang tinggi, lebih kental dan berwarna kekuning-kuningan. Oleh karena itu, kolostrum harus diberikan kepada bayi. Sekalipun produksi ASI pada hari-hari pertama baru sedikit, namun mencukupi kebutuhan bayi. Pemberian air gula, air tajin, dan makanan pralaktal (sebelum ASI lancar diproduksi) lain harus dihindari.

- ASI MENGANDUNG SEMUA ZAT GIZI YANG DIPERLUKAN BAYI
- MENYUSUI MENUMBULKAN RASA KASIH-SAYANG



- ASI MENGANDUNG ZAT KEKEBALAN TERHADAP PENYAKIT
- BERSIH DAN MUDAH DIBERIKAN



Pada usia 0-4 bulan, bayi cukup diberi ASI saja (pemberian ASI Eksklusif), karena produksi ASI pada periode tersebut sudah mencukupi kebutuhan bayi untuk tumbuh kembang yang sehat. Pemberian makanan selain ASI pada umur 0-4 bulan dapat membahayakan bayi, karena bayi belum mampu memproduksi enzim untuk mencerna makanan bukan ASI. Apabila pada periode ini, bayi dipaksa menerima makanan bukan ASI, maka akan timbul gangguan kesehatan pada bayi, seperti diare, alergi dan bahaya lain yang fatal. Tanda bahwa ASI eksklusif memenuhi kebutuhan bayi antara lain : bayi tidak rewel, dan tumbuh sesuai dengan grafik pada Kartu Menuju Sehat (KMS).

Agar pemberian ASI eksklusif dapat berhasil, selain tidak memberikan makanan lain, perlu pula diperhatikan cara menyusui yang baik dan benar, yaitu tidak dijadwal, ASI diberikan sesering mungkin, termasuk menyusui pada malam hari.

Ibu menggunakan payudara kiri dan kanan secara bergantian tiap kali menyusui. Di samping itu posisi ibu bisa duduk atau tiduran dengan suasana tenang dan santai. Bayi dipeluk dengan posisi menghadap ibu. Isapan mulut bayi pada puting susu ibu harus baik, yaitu sebagian besar areola (bagian hitam sekitar puting) masuk ke mulut bayi.

Apabila payudara terasa penuh dan bayi belum mengisap secara efektif, sebaiknya ASI dikeluarkan dengan menggunakan tangan yang bersih.

Keadaan gizi ibu yang baik selama hamil dan menyusui, serta persiapan psikologis selama kehamilan, akan menunjang keberhasilan menyusui.

Seorang ibu yang menyusui harus menjaga ketenangan pikiran, menghindari kelelahan, membuang rasa khawatir yang berlebihan, dan percaya diri bahwa ASI - nya mencukupi untuk kebutuhan bayi.

Kegagalan pemberian ASI eksklusif akan menyebabkan berkurangnya jumlah sel otak bayi sebanyak 15-20%, sehingga menghambat perkembangan kecerdasan bayi pada tahap selanjutnya.

POLA MAKANAN BALITA

UMUR (BULAN)	JENIS MAKANAN:			
	ASI	MAKANAN LUMAT	MAKANAN LEMBIK	MAKANAN KELIARGA
0 - 4	Yellow	White	White	White
4 - 6	Yellow	Light Green	White	White
6 - 12	Yellow	White	Dark Green	White
12 - 24	Yellow	White	White	Dark Green
24 ke atas	Yellow	White	White	Dark Green

Pada umur 4-6 bulan (masa transisi), bayi terus minum ASI dan mulai diperkenalkan dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), MP-ASI berbentuk *lumat* atau *setengah cair*. Ingat, pemberian ASI harus didahulukan sebelum MP-ASI.

Pada umur 6-9 bulan, kuantitas dan kualitas MP-ASI perlu diperhatikan. MP-ASI diberikan sesuai umur bayi, minimal diberikan 3 x sehari. Porsi MP-ASI setiap kali makan sebagai berikut:

- Pada umur 6 bulan, berikan minimal 6 sendok makan;
- Pada umur 7 bulan, berikan minimal 7 sendok makan;
- Pada umur 8 dan 9 bulan, berturut-turut berikan 8 dan 9 sendok makan.

Sejak umur 10 bulan, makanan keluarga perlu diperkenalkan kepada bayi, agar pada saat berumur 12 bulan, bayi sudah dapat makan bersama keluarga. Porsi makanan anak 12 bulan kira-kira separuh dari porsi orang dewasa.

Pemberian ASI tetap diteruskan sampai bayi berumur 2 tahun. Makanan selingan yang bergizi (bubur kacang hijau, biskuit, pepaya/jeruk) perlu diberikan.

Pada umur 24 bulan, secara bertahap anak perlu disapih. Antara lain dengan menjarangkan waktu menyusui.





Apabila ibu menghadapi masalah seperti :

- grafik pertumbuhan berat badan bayi tidak sesuai KMS,
- puting lecet,
- payudara bengkak,
- puting terbenam dan lain-lain,

dianjurkan menghubungi petugas kesehatan, bidan, klinik laktasi di Rumah Sakit Sayang Bayi (RSSB) atau Kelompok Pendukung ASI (KP-ASI).

Bagi ibu pekerja dianjurkan untuk tetap menyusui sebelum dan sesudah bekerja. Di tempat kerja, ibu dapat mengeluarkan ASI-nya dengan tangan, dan disimpan dalam wadah bersih, bertutup, dan selanjutnya diberikan kepada bayinya saat ibu pulang ke rumah. ASI yang dikeluarkan tadi dapat disimpan dan tidak rusak selama 6 jam pada suhu kamar, atau selama 24 jam dalam lemari es. Apabila bayi/anak sakit, tetap teruskan menyusui dan berikan MP-ASI lebih cair/lunak.



PESAN

8

BIASAKAN MAKAN PAGI

MAKAN pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik.



Membiasakan makan pagi pada anak memang terasa sulit. Adanya citra makan pagi sebagai suatu kegiatan yang dirasakan menjengkelkan perlu diubah menjadi salah satu kebiasaan yang disukainya.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengubah citra tersebut adalah sebagai berikut:

- Anak-anak perlu dibiasakan bangun lebih pagi, agar tersedia waktu yang cukup untuk makan pagi.
- Para orang tua hendaknya memberi contoh yang baik, yaitu membiasakan makan pagi.
- Pada saat makan pagi, sebaiknya anak ditemani oleh salah seorang anggota keluarga.
- Orang tua dan guru hendaknya tidak bosan mengingatkan anak untuk selalu makan pagi, dan memberi penjelasan mengenai manfaat makan pagi.
- Bagi anak yang tidak sempat makan pagi, sebaiknya makanan dibawa ke sekolah.
- Untuk membiasakan anak yang belum biasa makan pagi, perlu memakai cara bertahap. Mula-mula diberikan makan pagi dengan takaran (porsi) sedikit. Kemudian, secara bertahap, porsi makanan ditambah sesuai dengan anjuran.

Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.

Seseorang yang tidak makan pagi memiliki risiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain : lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar. Bagi pekerja akan menurunkan produktivitas kerja.

Kebiasaan seseorang menghindari makan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, jelas merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan. Antara lain berupa gangguan pada saluran pencernaan.

Bagi seseorang yang tidak sempat makan pagi di rumah, agar tetap mengupayakan makan pagi di tempat lain yang memungkinkan.

PESAN

9

MINUMLAH AIR BERSIH, AMAN YANG CUKUP JUMLAHNYA

AIR minum harus bersih dan bebas kuman. Untuk mendapatkannya, air minum harus dididihkan terlebih dahulu. Air minum dalam kemasan, yang banyak beredar di pasaran, telah diproses sesuai dengan ketentuan pemerintah dan memenuhi syarat-syarat kesehatan.

Fungsi air dalam tubuh adalah:

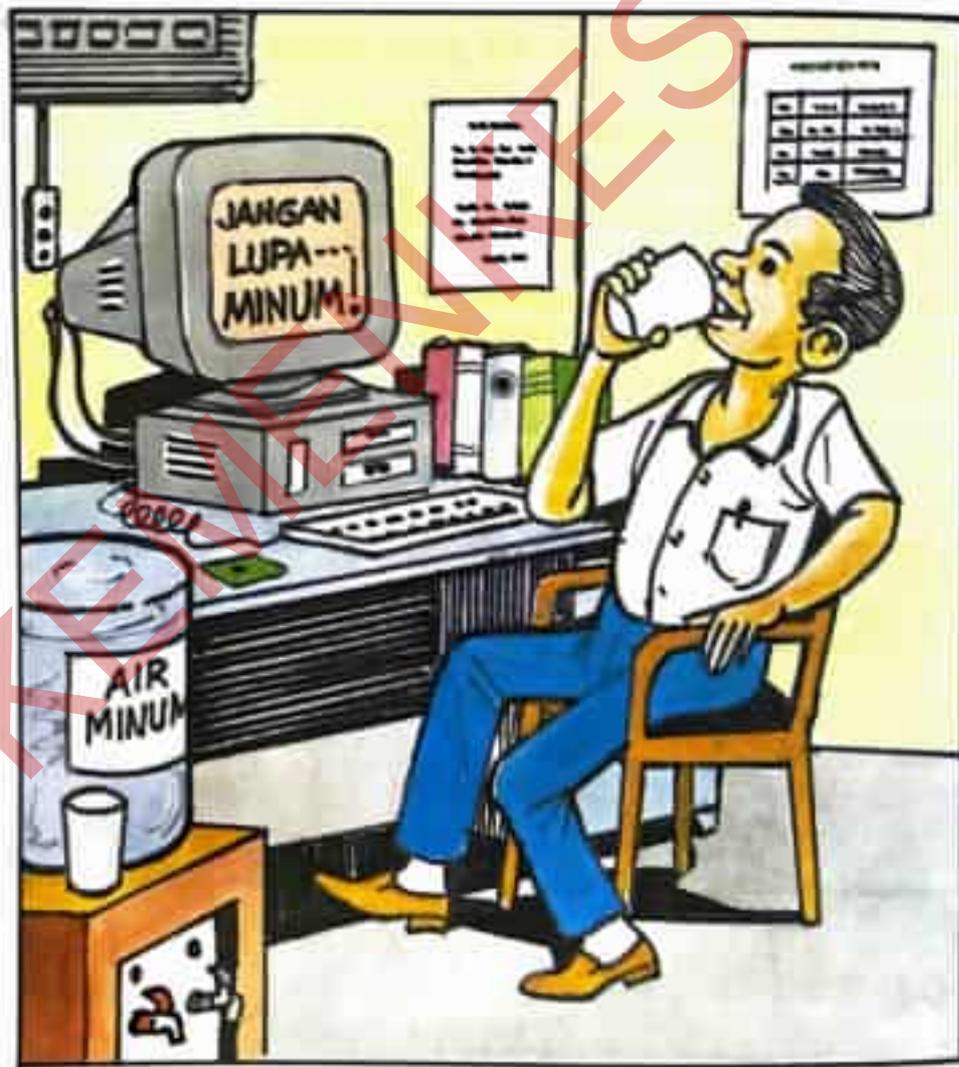
- melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh
- mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh
- mengatur suhu tubuh
- mengeluarkan bahan sisa (sisa metabolisme) dari dalam tubuh

Untuk memenuhi fungsi tersebut di atas, cairan yang dikonsumsi seseorang, terutama air minum, sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan delapan gelas setiap hari. Selain itu, mengonsumsi cukup cairan dapat mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh, dan dapat menurunkan risiko penyakit batu ginjal.



Mengonsumsi cairan yang tidak terjamin keamanannya dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti diare dan keracunan berbagai senyawa kimia yang terdapat pada air. Menentukan kebutuhan air minum dengan mengandalkan rasa haus tidak sepenuhnya benar. Contoh, seseorang yang bekerja di ruang AC tidak merasa haus, padahal yang bersangkutan seharusnya memerlukan cairan lebih banyak dibanding ketika ia bekerja di ruang tanpa AC.

Pada kondisi tertentu seperti, suhu udara tinggi dan kelembaban udara rendah, terjadi banyak penguapan cairan tubuh seseorang. Tetapi biasanya yang bersangkutan tidak merasa haus. Oleh karena itu, jika tidak mengonsumsi banyak cairan, maka yang bersangkutan akan menderita *dehidrasi* atau kehilangan cairan tubuh. Keadaan demikian dapat berakibat yang bersangkutan menderita *heat stroke*, pingsan atau tewas akibat sengatan udara panas.



PESAN

10

LAKUKAN KEGIATAN FISIK DAN OLAHRAGA SECARA TERATUR

KEGIATAN fisik dan olah raga bermanfaat bagi setiap orang, karena dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot serta memperlambat proses penuaan.



Seseorang yang sehat dapat melakukan kegiatan fisik dan olah raga setiap hari tanpa kelelahan yang berarti. Olah raga harus dilakukan secara teratur. Macam dan takaran olah raga berbeda menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan.

Ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan kegiatan fisik/olah raga, banyak dijumpai di kalangan tertentu. Misalnya di kalangan para eksekutif. Kesibukan kerja, cenderung memaksa para eksekutif tidak melakukan olah raga secara teratur dan mengonsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhannya.

Kegiatan fisik dan olah raga yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi dapat mengakibatkan berat badan lebih atau berat badan kurang. Untuk mempertahankan berat badan normal, upayakan agar kegiatan fisik dan olah raga selalu seimbang dengan masukan energi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Apabila pekerjaan sehari-hari seseorang kurang memungkinkan gerak fisik, upayakan untuk berolah raga secara teratur dan cukup takaran. Atau melakukan kegiatan lain yang setara, seperti membiasakan diri naik tangga 2-6 lantai secara bertahap dan teratur, walaupun di tempat itu tersedia sarana *lift*.



PESAN

11

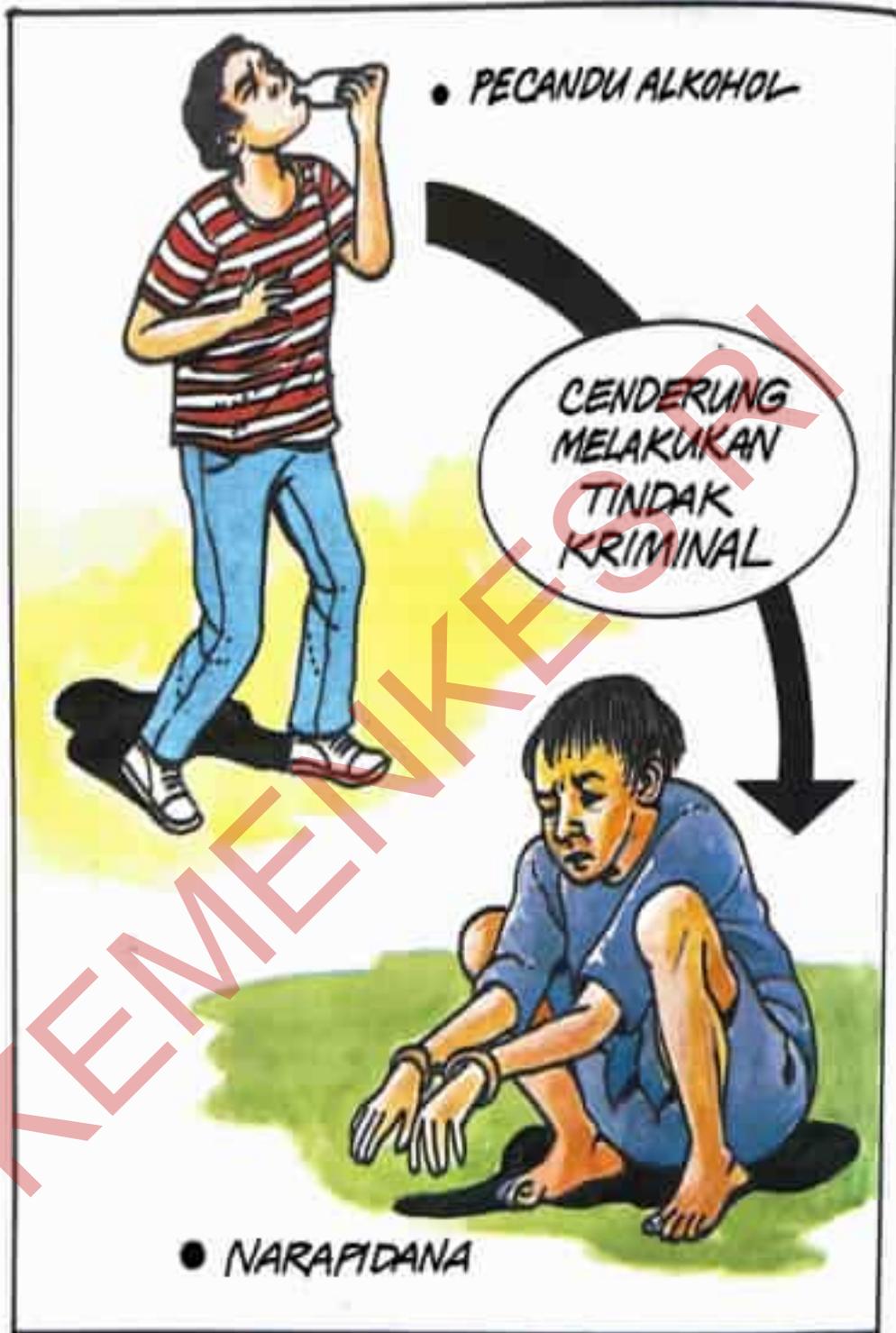
HINDARI MINUM MINUMAN BERALKOHOL

SEORANG yang minum minuman beralkohol akan sering buang air kecil sehingga menimbulkan rasa haus. Orang ini akan mengatasi rasa hausnya dengan minum minuman beralkohol lagi. Alkohol hanya mengandung energi, tetapi tidak mengandung zat gizi lain.

Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan,

1. terhambatnya proses penyerapan zat gizi,
2. hilangnya zat gizi yang penting, meskipun orang tersebut mengonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup,
3. kurang gizi,
4. penyakit gangguan hati,
5. kerusakan saraf otak dan jaringan.





Di samping itu, minum minuman beralkohol dapat menyebabkan ketagihan dan kehilangan kendali diri. Hal ini dapat menjadi faktor pencetus ke arah tindak kriminal

PESAN

12

MAKANLAH MAKANAN YANG AMAN BAGI KESEHATAN

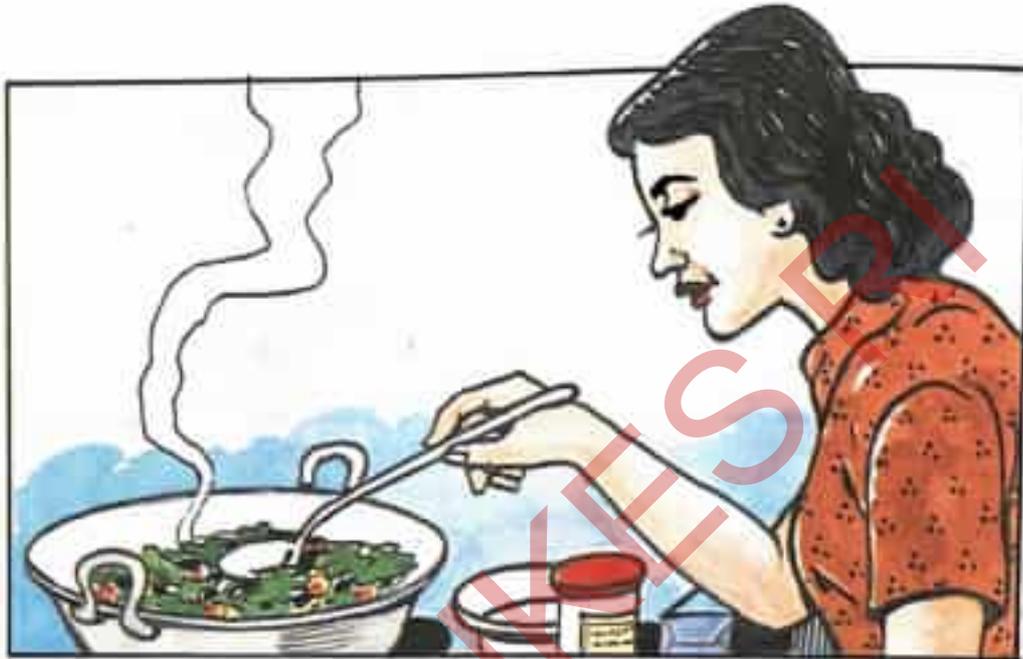
SELAIN harus bergizi lengkap dan seimbang, makanan harus juga layak konsumsi, sehingga aman bagi kesehatan. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia berbahaya, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.



Makanan yang tidak bertentangan dengan keyakinan atau norma agama dikenal dengan istilah "halal".

Selama ini, konsep "halal" yang lazim dipergunakan dalam kaidah agama islam, sering diartikan secara sempit, Anggapan bahwa semua makanan dan minuman yang tidak mengandung unsur alkohol dan daging babi dianggap halal. Padahal konsep makanan halal dalam arti luas, selain tidak beralkohol dan bukan daging babi, adalah makanan yang harus diolah atau dipersiapkan secara higienis, sehingga tidak mengandung cemaran yang dapat membahayakan kesehatan manusia.

Agar makanan atau masakan dapat memenuhi syarat-syarat halal dan aman untuk dikonsumsi, maka sejak bahan makanan tersebut ditanam/diternakan sampai siap disantap, maka makanan harus diperlakukan secara baik dan benar. Perlakuan ini pada tahap budidaya disebut cara budidaya yang baik. Pada tahap pengolahan di pabrik disebut cara produksi yang baik, dan pada tahap pengolahan di rumah tangga disebut cara penanganan yang baik.



Sejak pengolahan dan pengemasan di pabrik sampai makanan diangkut dan dipasarkan ke tingkat pengecer/pedagang atau langsung ke konsumen, harus dilakukan dengan cara baik dan benar. Sedangkan cara penanganan makanan yang baik di rumah tangga meliputi cara-cara: mempersiapkan, menyimpan, mencuci, mengolah/memasak, menyimpan makanan matang, yang baik dan benar.

Dengan penyelenggaraan seperti tersebut di atas makanan akan terhindar dari kemungkinan tercemar kuman dan bahan kimia yang membahayakan kesehatan manusia.

Menurut ilmu gizi, makanan yang aman harus pula memenuhi syarat "wholesome". Artinya, zat-zat gizi tidak banyak yang hilang, dan bentuk fisiknya masih utuh. Kecuali apabila makanan yang akan diolah sengaja diubah bentuk fisiknya (misalnya ikan dijadikan tepung, dll.).

Tanda-tanda umum bagi makanan yang tidak aman bagi kesehatan antara lain: berlendir, berjamur, aroma dan rasa atau warna makanan berubah. Khusus untuk makanan olahan pabrik, bila melewati tanggal daluwarsa, atau terjadi karat/kerusakan pada kemasan, makanan kaleng tersebut harus segera

dimusnahkan. Sebaiknya, makanan dengan tanda-tanda tersebut tidak dibeli dan tidak dikonsumsi, meskipun harganya sangat murah. Tanda lain dari makanan yang tidak memenuhi syarat aman, adalah bila dalam pengolahannya ditambahkan bahan tambahan berbahaya, seperti *asam borax/bleng*, *formalin*, zat pewarna *rhodamin B* dan *methanil yellow*, seperti banyak dijumpai pada makanan jajanan pasar. Oleh karena itu, produsen jajanan pasar perlu diberi penyuluhan.





Penggunaan borax, bleng dan formalin menyebabkan makanan tahan lebih lama dan lebih elastis/kenyal. Misalnya, tahu tahan lebih dari dua hari bila dibiarkan pada suhu ruangan. Makanan jajanan pasar yang berwarna cerah menunjukkan tanda adanya penggunaan zat pewarna berbahaya.

Bahan makanan yang diberi warna kuning, bila ditetesi air kapur sirih tidak berubah warnanya menjadi ungu, pertanda makanan tersebut menggunakan zat pewarna berbahaya, yaitu *methanil yelow*.

Cara mengolah atau meracik makanan yang tidak benar juga dapat mengancam kesehatan dan keselamatan konsumen. Misalnya merebus air minum dan susu segar, yang tidak dipanaskan sampai mendidih akan sangat berbahaya bila diminum, karena kuman-kuman berbahaya masih dapat hidup. Kuman akan mati bila dipanaskan sampai mendidih.

PESAN

13

BACALAH LABEL PADA MAKANAN YANG DIKEMAS

LABEL pada makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis dan ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kedaluwarsa dan keterangan penting lain.

Peraturan perundang-undangan menetapkan, bahwa setiap produk makanan yang dikemas harus mencantumkan keterangan pada label.



Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen pada saat memilih dan menggunakan makanan tersebut, sesuai kebutuhan gizi dan keadaan kesehatan konsumen.

Beberapa singkatan yang lazim digunakan dalam label antara lain:

- MD = makanan yang dibuat di dalam negeri
- ML = makanan luar negeri (import)
- Exp = tanggal kedaluwarsa, artinya batas waktu makanan tersebut masih layak dikonsumsi. Setelah tanggal tersebut, makanan tidak layak dikonsumsi.
- SNI = Standar Nasional Indonesia, yakni keterangan bahwa mutu makanan telah sesuai dengan persyaratan.
- SP = Sertifikat Penyuluhan.



BAB

3

ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG)

A. ANGKA KECUKUPAN GIZI NASIONAL

1. PERKEMBANGAN PENYUSUNAN ANGKA KECUKUPAN GIZI DI INDONESIA

Pertama kali AKG di Indonesia disusun tahun 1958 oleh Lembaga Makanan Rakyat dengan pendekatan lintas sektor. Tujuan utama penyusunan AKG adalah untuk acuan perencanaan makanan dan menilai tingkat konsumsi makanan individu/masyarakat. Rujukan yang digunakan saat itu adalah Recommended Dietary Allowances (RDA) yang dikeluarkan FAO/WHO. AKG ini ditinjau kembali tahun 1968.

Pada tahun 1973 penyusunan AKG dikoordinasikan oleh Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), dalam forum Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi dengan tetap mengacu pada AKG yang dikeluarkan FAO/WHO. Selanjutnya setiap 5 tahun sekali AKG dievaluasi sesuai dengan kemajuan Ilmu Gizi, perubahan kependudukan dan sosial ekonomi.

Untuk pertama kali AKG hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi V pada tahun 1993 disahkan oleh Menteri Kesehatan dengan SK No. 332/MENKES/ SK/IV/1994 tanggal 16 April 1994.

2. DATA UNTUK PENYUSUNAN ANGKA KECUKUPAN GIZI DI INDONESIA

Data yang digunakan untuk penyusunan AKG di Indonesia adalah sebagai berikut:

- a. standar FAO/WHO
- b. hasil survei tentang gizi
- c. kemampuan penyediaan makanan
- d. kependudukan
- e. sosial ekonomi

Data tentang penduduk dikelompokkan sesuai dengan anjuran FAO/WHO, yakni:

- 0 - 6 bulan
- 7 - 12 bulan
- 1 - 3 tahun
- 4 - 6 tahun
- 7 - 9 tahun

Pengelompokan di atas tidak membedakan jenis kelamin

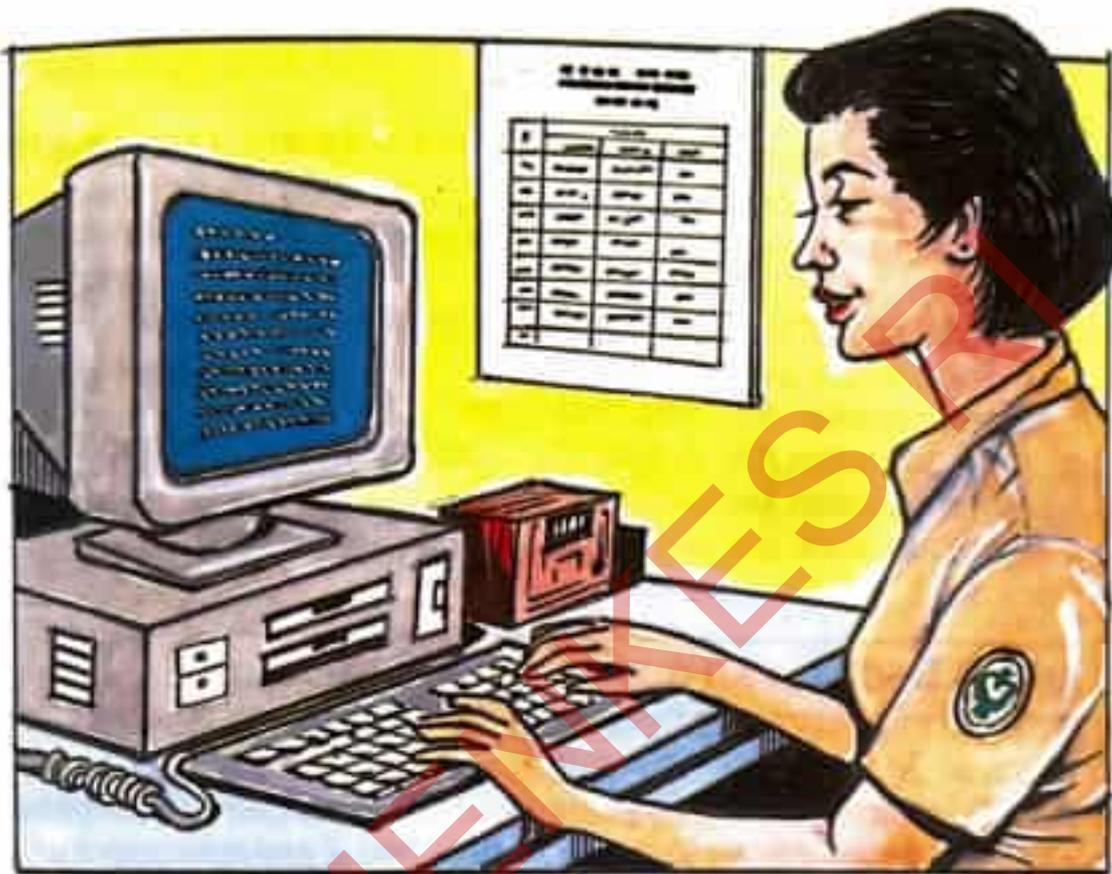
Untuk pengelompokan umur selanjutnya, adalah sebagai berikut:

- 10-12 tahun
- 13-15 tahun
- 16-19 tahun
- 20-59 tahun

Penggolongan di atas dibedakan antara laki-laki dan perempuan, kondisi hamil dan menyusui.

Untuk masing-masing kelompok umur ditetapkan berat badan dan tinggi badan standar. Sedangkan untuk kelompok laki-laki dan perempuan umur 20-59 tahun, ditetapkan pula pengelompokan berdasarkan jenis pekerjaan, yaitu: ringan, sedang dan berat. Pengelompokan ini dilakukan karena kebutuhan gizi dari masing-masing kelompok itu berbeda.

Dengan mengetahui komposisi penduduk, maka dapat pula ditetapkan AKG rata-rata untuk penduduk Indonesia. Pada Repelita VI, AKG rata-rata pada tingkat konsumsi untuk penduduk Indonesia adalah 2.150 kilokalori dan 46,2 gram protein. Untuk jelasnya dapat dilihat pada lampiran B.



3. ZAT GIZI DALAM ANGKA KECUKUPAN GIZI

Untuk Indonesia tidak semua zat gizi ditetapkan di dalam AKG. Namun dibatasi pada penyusunan zat-zat gizi yang paling penting untuk Indonesia pada saat itu.

Adapun AKG 1993-1998 meliputi zat gizi sebagai berikut:

- | | |
|---------------|---------------|
| a. Energi | h. Asam folat |
| b. Protein | i. Vitamin C |
| c. Vit. A | j. Kalsium |
| d. Thiamin | k. Fosfor |
| e. Riboflavin | l. Zat besi |
| f. Niacin | m. Seng (Zn) |
| g. Vit. B 12 | n. Yodium |

4. KEGUNAAN ANGKA KECUKUPAN GIZI

Angka kecukupan gizi diharapkan berguna bagi berbagai kelompok yang berminat di bidang pangan dan gizi, antara lain ahli gizi, ahli kesehatan masyarakat, guru, para perencana, para pengambil kebijakan dan mereka yang bekerja di bidang industri pangan dan gizi. Data AKG ini selanjutnya dapat dipergunakan untuk:

- a. menentukan kecukupan makanan
- b. merencanakan bantuan makanan dalam rangka program kesejahteraan rakyat
- c. mengevaluasi tingkat kecukupan penyediaan pangan untuk kelompok tertentu
- d. menilai tingkat konsumsi individu maupun masyarakat
- e. menilai status gizi masyarakat
- f. merencanakan fortifikasi makanan
- g. merencanakan KIE di bidang gizi termasuk penyusunan PUGS
- h. merencanakan kecukupan gizi institusi
- i. membuat label gizi pada kemasan produk makanan industri

B. ANGKA KECUKUPAN GIZI KELOMPOK KHUSUS

Angka kecukupan gizi untuk kelompok khusus meliputi umur, pekerjaan, jenis kelamin, kondisi hamil dan menyusui. Adapun prinsip dasar AKG untuk masing-masing kelompok adalah sebagai berikut:

1. Umur

Pada usia balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat. Karena itu kebutuhan zat gizi tiap satuan berat badan relatif lebih tinggi dari kelompok umur lain.

Contoh:

- Kebutuhan energi bayi/balita 100-120 kilokalori per kilogram berat badan, sedangkan pada orang dewasa 40-50 kilokalori per kilogram berat badan.
- Kebutuhan protein bayi/balita: 2 - 2,5 gram/kilogram berat badan, sedangkan untuk orang dewasa 1 gram per kilogram berat badan.

Dari contoh ini terlihat, bahwa makin bertambah umur, kebutuhan zat gizi seseorang relatif lebih rendah untuk tiap kilogram berat badannya.

2. Aktivitas

Kebutuhan zat gizi seseorang ditentukan oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Makin berat aktivitas yang dilakukan, kebutuhan zat gizi makin tinggi pula, terutama energi.

Contoh:

Seorang pria dewasa dengan pekerjaan ringan, membutuhkan energi 2.800 kilokalori. Sedangkan bila bekerja berat, ia membutuhkan energi 3.600 kilokalori.

3. Jenis Kelamin

Kebutuhan zat gizi juga berbeda antara laki-laki dan perempuan, terutama pada usia dewasa. Perbedaan ini terutama disebabkan oleh komposisi tubuh dan jenis aktivitasnya.

Contoh:

- Laki-laki dewasa dengan aktivitas ringan membutuhkan energi dan protein masing-masing 2.800 kilokalori dan 55 gram protein, sedangkan pada wanita dewasa dengan aktivitas ringan membutuhkan 2.050 kilokalori dan 48 gram protein
- Kebutuhan zat besi pada wanita 2 kali kebutuhan zat besi laki-laki. Perbedaan kebutuhan zat besi ini karena fungsi kodrati yaitu haid.

4. Kondisi khusus (hamil dan menyusui)

Pada masa hamil dan menyusui, kebutuhan zat gizi pada wanita meningkat, karena:

- Metabolisme meningkat
- Konsumsi makanan juga meningkat untuk kebutuhan diri sendiri, bayi yang dikandung dan persiapan produksi ASI

5. Kelompok lain

Angka kecukupan gizi yang disusun belum mempertimbangkan faktor geografi dan ekologi, sehingga perlu ada penyesuaian untuk keadaan demikian. Terutama yang menyangkut kebutuhan zat gizi mikro.

Contoh:

- Penduduk di daerah perkotaan dengan tingkat polusi tinggi perlu mengkonsumsi lebih banyak makanan sumber vitamin dan mineral
- Seseorang yang sehari-hari bekerja di lingkungan radiasi, kebutuhan semua zat gizi tentu lebih tinggi daripada seseorang yang bekerja di lingkungan tanpa radiasi
- Penduduk di daerah pegunungan yang dingin, kecukupan energi, vitamin dan mineral tentu lebih tinggi daripada penduduk di daerah pesisir yang panas.

C. PENJABARAN ANGKA KECUKUPAN GIZI KE DALAM MAKANAN

Angka kecukupan gizi rata-rata per orang per hari dapat digunakan untuk merencanakan penyediaan makanan bagi keluarga, kelompok maupun nasional. Untuk keperluan tersebut, AKG perlu dijabarkan ke bentuk komoditi makanan. Dalam Repelita VI penjabaran AKG ke bentuk komoditi pangan didasarkan pada kebutuhan energi dan protein rata-rata per orang per hari, yaitu sebagai berikut:

Indikator	Tingkat konsumsi	Tingkat persediaan
Energi :	2.150 kilokalori	2.500 kilokalori
Protein :	46,2 gram	55 gram
	(9 gram protein ikan: 6 gram protein hewani lainnya 40 gram nabati)	

Penjabaran di atas berdasarkan asumsi bahwa bila kebutuhan energi dan protein terpenuhi maka kebutuhan zat gizi lain juga

terpenuhi. Berikut ini adalah jabaran AKG pada kelompok komoditi makanan.

KOMODITI MAKANAN	JUMLAH KEBUTUHAN
Beras/Serealea	360 gram
Umbi-umbian	150 gram
Pangan Hewani (ikan, susu, telur dan daging)	60 gram
Minyak nabati	50 gram
Kacang-kacangan	30 gram
Sayuran	100 gram
Buah	150 gram
Gula	35 gram

Selanjutnya, jabaran AKG menurut takaran konsumsi makanan sehari, berdasarkan kelompok umur, adalah sebagai berikut:

<p>1. Balita 1-3 tahun</p> <p>Nasi/pengganti: 1-1½ piring Lauk Hewani : 2-3 potong : 1 gls susu Lauk nabati : 1-2 potong Sayuran : ½ mangkuk Buah : 2-3 potong</p>	<p>2. Anak 2-4 tahun</p> <p>Nasi/pengganti : 1-3 piring Lauk Hewani : 2-3 potong : 1-2 gls susu Lauk nabati : 1-3 potong Sayuran : 1-1½ mangkuk Buah-buahan : 2-3 potong</p>
<p>3. Anak 7-9 tahun</p> <p>Nasi/pengganti: 2-3 piring Lauk Hewani : 2-4 potong Lauk nabati : 2-3 potong Sayuran : 1-1½ mangkuk Buah-buahan : 2-3 potong</p>	<p>4. Anak 10-12 tahun</p> <p>Nasi/pengganti : 2-4 piring Lauk Hewani : 2-4 potong Lauk nabati : 2-3 potong Sayuran : 1-1½ mangkuk Buah-buahan : 2-3 potong</p>

<p>5. Anak 13-15 tahun</p> <p>Nasi/pengganti: 3-4 piring Lauk Hewani : 3-4 potong Lauk nabati : 2-4 potong Sayuran : 1½-2 mangkuk Buah-buahan : 2-3 potong</p>	<p>6. Remaja 16-19 tahun</p> <p>Nasi/pengganti: 3-5 piring Lauk Hewani : 3-4 potong Lauk nabati : 2-4 potong Sayuran : 1½-2 mangkuk Buah-buahan : 2-3 potong</p>
<p>7. Dewasa 20-59 tahun</p> <p>Nasi/pengganti: 4-5 piring Lauk Hewani : 3-4 potong Lauk nabati : 2-4 potong Sayuran : 1½-2 mangkuk Buah-buahan : 2-3 potong</p>	<p>8. Ibu Hamil</p> <p>Nasi/pengganti: 4-5½ piring Lauk Hewani : 4-5 potong Lauk nabati : 2-4 potong Sayuran : 2-3 mgk Buah-buahan : 3 potong</p>
<p>9. Ibu Menyusui</p> <p>Nasi/pengganti: 5-6 piring Lauk Hewani : 4-5 potong : 1 gls susu Lauk nabati : 3-4 potong Sayuran : 2-3 mangkuk Buah-buahan : 3 potong</p>	<p>10. Usia Lanjut > 60 tahun</p> <p>Nasi/pengganti: 1½-2 piring Lauk Hewani : 2 potong Lauk nabati : 3 potong Sayuran : 1-2 mgk Buah-buahan : 3 potong</p>

Ingat: minumlah air tidak kurang dari delapan gelas per hari.

BAB

4

TELAAH POLA KONSUMSI MAKANAN DAERAH

TERSEDIANYA berbagai macam masakan dan hidangan dari seluruh daerah Indonesia memungkinkan kita bebas memilih makanan yang lezat, menarik, bergizi seimbang, sehat, aman sesuai dengan kaidah agama dan keyakinan. Namun tidak semua makanan tradisional memenuhi persyaratan gizi seimbang.

Oleh karena itu, makanan tradisional Indonesia, apabila dikonsumsi dalam jumlah dan cara sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), akan menghasilkan keadaan gizi yang baik. Keadaan gizi yang baik berguna untuk meningkatkan perkembangan intelektualitas dan produktivitas. Apabila anjuran PUGS diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, maka dapat dicegah kemungkinan menderita gizi kurang, gizi lebih, dan penyakit-penyakit yang menyertainya.

Perkembangan urbanisasi, globalisasi dan industrialisasi mempengaruhi gaya hidup sebagian masyarakat Indonesia untuk cenderung menyenangi makanan siap santap ala Barat. Misalnya, hotdog, pizza, hamburger dll. Makanan siap santap ini mempunyai kandungan lemak dan garam yang tinggi tetapi rendah serat. Untuk menangkal pengaruh asing yang merugikan tersebut, salah satu upaya mencapai keadaan gizi yang baik, adalah dengan melestarikan menu makanan tradisional Indonesia yang memenuhi syarat gizi seimbang. Hal ini seiring dengan gerakan massa Aku Cinta Makanan Indonesia (ACMI) yang dicanangkan oleh Ibu Negara pada tanggal 16 Oktober 1993 dalam rangka hari pangan sedunia XIII.

Berdasarkan hal tersebut maka pola konsumsi makanan daerah perlu dikaji sesuai pengelompokan bahan makanan yang terdapat pada logo PUGS.

Data untuk analisis didasarkan pada hasil survei sosial ekonomi nasional (Susenas) 1993. Adapun kriteria untuk menelaah konsumsi 3 kelompok makanan adalah sebagai berikut:

< 85%	standar	= sangat rendah
85-94%	standar	= rendah
95-105%	standar	= cukup/sesuai standar
106-115%	standar	= tinggi
>115%	standar	= sangat tinggi

Agar mudah dipahami, maka telaah pola konsumsi makanan daerah, dijelaskan dalam bentuk: matriks pola konsumsi, konsekuensi kesehatan, dan saran perbaikan menuju pola konsumsi gizi seimbang.

Di samping telaah pola konsumsi, di halaman lanjutan juga disajikan makanan atau masakan populer daerah, dan saran agar dapat dicapai masukan zat gizi yang seimbang.

KEMENKES RI

A. MATRIKS TELAAH POLA KONSUMSI DAERAH

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
1	Aceh	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk
2	Sumut	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk-pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
3	Sumbar	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk
4	Riau	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Ada risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi sedikit konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
5	Jambi	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Ada risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur dan lauk pauk - Meningkatkan sedikit konsumsi buah
6	Sumsel	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
7	Bengkulu	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sanawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk
8	Lampung	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran tinggi - Konsumsi buah tinggi - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi lauk pauk - Pertahankan konsumsi sayur dan buah

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
9	DKI Jaya	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks rendah - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Ada risikozat pembangun dan pengatur tidak digunakan secara efisien. - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk-pauk
10	Jabar	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
11	Jateng	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sesuai standar - Konsumsi sayuran rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Ada risiko gangguan pencernaan dan kanker - Ada risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan konsumsi buah dan lauk pauk - Meningkatkan sedikit konsumsi sayuran - Pertahankan konsumsi makanan sumber KH kompleks
12	DIY	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks rendah - Konsumsi sayuran rendah - Konsumsi buah rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Ada risiko zat pembangun & pengatur tak digunakan secara efisien - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Ada risiko gangguan pencernaan dan kanker - Ada risiko penurunan daya tahan tubuh - Ada risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan sedikit konsumsi makanan sumber KH kompleks, sayur & buah - Meningkatkan konsumsi lauk pauk

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
13	Jatim	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sesuai standar - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk - Pertahankan konsumsi makanan sumber KH kompleks
14	Bali	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
15	Kalbar	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk
16	Kalteng	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Ada risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur dan lauk pauk - Meningkatkan sedikit konsumsi buah

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
17	Kalsel	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sesuai standar - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Ada risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan konsumsi sayur dan lauk pauk - Meningkatkan sedikit konsumsi buah - Pertahankan konsumsi makanan sumber KH kompleks
18	kaltim	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sesuai standar - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sesuai standar - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan konsumsi sayur dan lauk pauk - Pertahankan konsumsi makanan sumber KH kompleks dan buah

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
19	Sulut	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sesuai standar - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur dan lauk pauk - Pertahankan konsumsi buah
20	Sulteng	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat tinggi - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama umbi-umbian dan sereal - Meningkatkan konsumsi sayur dan lauk pauk - Pertahankan konsumsi buah

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
21	Sulsel	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk
22	Sultra	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sesuai standar - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama umbi-umbian dan sereal - Meningkatkan konsumsi sayur dan lauk pauk - Pertahankan konsumsi buah

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
23	NTB	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein, vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama sereal - Meningkatkan konsumsi sayur, buah dan lauk pauk
24	NTT	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sangat tinggi - Konsumsi sayuran sangat tinggi - Konsumsi buah sesuai standar - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko tidak terpenuhinya zat gizi lain terutama protein - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama umbi-umbian dan sereal - Meningkatkan konsumsi lauk pauk - Pertahankan konsumsi buah dan sayur

No	Propinsi	Telaah pola konsumsi	Konsekuensi Kesehatan	Saran Perbaikan
25	Timor	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks tinggi - Konsumsi sayuran sesuai standar - Konsumsi buah sangat rendah - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Ada risiko tidak terpenuhinya vitamin dan mineral - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko sariawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurangi konsumsi makanan sumber KH kompleks terutama umbi-umbian dan sedikit sereal - Meningkatkan buah dan lauk pauk - Pertahankan konsumsi sayuran
26	Maluku	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sesuai standar - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat tinggi - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan konsumsi sayur dan lauk pauk - Pertahankan konsumsi makanan sumber KH kompleks dan buah
27	Irian Jaya	<ul style="list-style-type: none"> - Konsumsi sumber KH kompleks sesuai standar - Konsumsi sayuran sangat rendah - Konsumsi buah sangat tinggi - Konsumsi lauk pauk sangat rendah 	<ul style="list-style-type: none"> - Tingginya risiko gangguan tumbuh kembang dan regenerasi sel - Tingginya risiko gangguan pencernaan dan kanker - Tingginya risiko penurunan daya tahan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan konsumsi sayur dan lauk pauk - Pertahankan konsumsi makanan sumber KH kompleks dan buah

CATATAN: -Hampir semua Propinsi telah menunjukkan adanya konsumsi alkohol

B. MATRIKS POLA KONSUMSI MAKANAN KHAS DAERAH

No.	Propinsi	Menu	Usul Perbaikan
1	Aceh	- Gulai itik + nasi - Sambal udang + nasi - Sayur bunga pepaya + nasi	*Makan dengan sayur dan buah *Kurangi lemak *Makan dengan sayur dan buah *Kurangi lemak *Makan dengan sumber protein
2	Sumbar	- Rendang + Nasi - Balado + Nasi	*Makan dengan sayur dan buah-buahan *Kurangi lemak *Makan dengan sayur dan buah-buahan *Kurangi lemak
3	Sumsel	- Pindang Salai + nasi - Sate Pentul Ikan + Nasi	*Makan dengan sayur dan buah *Makan dengan sayur dan buah
4	Sumut	- Naniura + nasi - Daun ubi tumbuk + Nasi	*Makan dengan sayur dan buah *Diproses lebih matang *Makan dengan sayur dan buah *Kurangi lemak
5	Riau	- Ayam lada + Nasi	*Makan dengan sayur dan buah
6	Lampung	- Seruwit + nasi - Urap daun singkong + nasi	*Makan dengan sayur dan buah *Makan dengan sumber protein *Kurangi lemak
7	Bengkulu	- Acar ikan mas + nasi - Tumis Terong dan buncis + nasi	*Makan dengan sayur dan buah *Makan dengan sumber protein (ikan, daging) *Kurangi lemak
8	Jambi	- Kelia hati ayam + nasi - Tempe Tauco + nasi	*Makan dengan sayur dan buah *Makan sumber protein hewani (ikan, daging)

No	Propinsi	Menu	Usul Perbaikan
9	DKI Jaya	- Gado-gado + Nasi - Sayur asam + nasi	* Makan dengan protein hewani * Makan dengan sumber protein
10	Jabar	- Lalapan + nasi - Pepes ikan + nasi	* Makan dengan sumber protein * Menggunakan bahan matang * makan bersama sayur dan buah
11	DIY	- Gudeg + nasi - Tiwul + urap	* Makan bersama sayur dan buah * Makan dengan sumber protein
12	Jateng	- Soto babat + nasi - Lele mangut + nasi	* Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak * Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak
13	Jatim	- Rawon + Nasi - Soto Madura + nasi	* Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak * Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak
14	Bali	- Ayam betutu + nasi - Suhu ares + nasi - Suhu Serombotan + Ketupat	* kurangi lemak * Makan dengan sayur dan buah * Makan dengan sumber Protein
15	Kaltim	- Ampliang + nasi - Atuk mitun Ao + nasi	* Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak * Makan dengan sayur dan buah
16	Kalsel	- Gangan paliat + nasi - Soto Banjar + nasi	* Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak * Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak
17	Kalbar	- Sop Bambu + nasi - Karabu beragam + nasi	* Makan dengan sumber protein, sayur dan buah * Makan dengan sumber protein

No	Propinsi	Menu	Usul Perbaikan
18	kalteng	- Gangan asam + nasi - Sambal bubuk + nasi	* Kurangi lemak * Makan dengan sayur dan buah
19	Sulteng	- Kaledo + nasi - Palu mara bai + nasi	* Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak * Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak
20	Sultra	- Kapurung + ikan - Parepe Ikan + nasi	* Makan dengan sayur dan buah * Makan dengan sayur dan buah
21	Sulut	- Bubur Manado - Jagung binte	* Kurangi lemak
22	Sulsel	- Coto Makasara + ketupat - Ikan Bolu Bakar + nasi	* Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak * Makan dengan sayur dan buah
23	NTB	- Pelecing ayam + nasi - Pelecing kangkung + nasi	* Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak * Makan dengan sayur dan buah * Makan dengan sumber protein * Kurangi lemak
24	NTT	- Jagung bosa + sei - Rumpu rampe + nasi	* Makan dengan sayur dan buah * Kurangi lemak * Makan dengan sumber protein * Kurangi lemak
25	Tim Tim	- Daging belancang + nasi - Sayur pepaya + nasi	* Kurangi lemak * Makan sayur dan buah * Kurangi lemak * Makan dengan sumber protein

No	Propinsi	Menu	Usul Perbaikan
26	Maluku	- Papeda + ikan - Koho-koho + ubi rebus	• Makan dengan sayur dan buah
27	Irian Jaya	- Aunu senebre + nasi - Serpihan ikan pedes+ nasi	• Kurangi lemak • Makan dengan sayur dan buah • Kurangi lemak

KEMENKES RI

BAB

5

PENUTUP

BUKU Panduan 13 Pesan Dasar ini berisi informasi tentang 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. Di samping itu dibahas juga Angka Kecukupan Gizi (AKG), perkembangan dan penggunaan serta penjabaran AKG ke dalam komoditi makanan untuk berbagai kelompok umur. Juga diuraikan telaah Pola Konsumsi Makanan Daerah dan upaya perbaikan untuk mewujudkan gizi seimbang bagi masyarakat Indonesia.

Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang ini diharapkan dapat menjadi rujukan utama bagi para petugas di daerah dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan gizi masyarakat. Setiap daerah diharapkan dapat mengembangkan PUGS ini sesuai dengan situasi dan kondisi daerah masing-masing. Petugas di daerah dapat melakukan telaah pola konsumsi makanan di wilayah kerjanya dan dapat menyusun skala prioritas dalam penerapan 13 pesan dasar PUGS.

Semoga buku ini bermanfaat dalam membina keluarga sadar gizi, selamat bekerja semoga sukses selalu.

Lampiran A : Bahan Makanan Sumber Zat Gizi Tertentu

Lampiran A 1 - 2

BAHAN MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT

Nama bahan makanan	Kandungan Karbohidrat per 100 gram bahan (gram)	Nama bahan makanan	Kandungan Karbohidrat per 100 gram bahan (gram)
Aci Aren	85,6	Beras Giling var Pelita I/1	78,9
Sagu Ambon	83,1	Beras Ketan Tumbuk var hitam	78,4
Ketela Oyek	83,1	Mishoa	78
Beras tipa-tipa	79,8	Tepung Terigu	77,2
Jagung Titi	79,1	Biji Kabau	41,0

BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN

Nama bahan makanan	Kandungan Protein per 100 gram bahan (gram)	Nama bahan makanan	Kandungan Protein per 100 gram bahan (gram)
Dendeng Mujair	68,3	Dendeng Kerang	41,1
Sale Cais	61,3	Kacang Kedelai	40,4
Tepung Ikan	60,1	Kacang Belimbing	34,4
Kembang Tahu	48,9	Sangan Kacang Tanah	29,5
Tepung Teri	48,8	Tempe Murni	20,8

Lampiran A 3 - 4

BAHAN MAKANAN SUMBER LEMAK

Nama bahan makanan	Kandungan per 100 gram bahan (gram)	Nama bahan makanan	Kandungan per 100 gram bahan (gram)
Biji Jambu Mete Goreng	56,6	Kacang Kedelai Goreng	37,7
Wijen	51,1	Telur Ikan	34,8
Biji Jambu Mete	47,3	Kacang Bogor Goreng	23,2
Kacang Tanah Goreng	44,4	Telur Bebek	16,4
Kacang Tanah	42,7	Telur Ayam Lokal	15,3

BAHAN MAKANAN SUMBER Fe (ZAT BESI)

Nama bahan makanan	Kandungan Fe per 100 gram bahan (mg)	Nama bahan makanan	Kandungan Fe per 100 gram bahan (mg)
Dendeng teripang	96,4	Tepung teri	18,6
Terasi	78,5	Koya mirasa	17,0
Oncom kacang tanah	34,4	Tepung ikan	16,6
Telur ikan	25,2	Kerang	15,6
Ikan calo, peda	22,6	Tempe	12,4

Lampiran A 5 - 6

BAHAN MAKANAN SUMBER YODIUM

Nama bahan makanan	Kandungan Yodium per 100 gram bahan (mg)	Nama bahan makanan	Kandungan Yodium per 100 gram bahan (mg)
Sereal yang bergula	7,421	Roti	0,114
Minyak ikan	0,175	Kue mafi	0,114
Sereal	0,160	Roti putih	0,009
Daging sapi	0,123	Kacang nafi	0,086
Kacang lima	0,114	Krekers asin	0,077

BAHAN MAKANAN SUMBER NATRIUM (GARAM)

Nama bahan makanan	Kandungan Natrium per 100 gram bahan (mg)	Nama bahan makanan	Kandungan Natrium per 100 gram bahan (mg)
Garam	38758	Ham	1250
Builon blok	5000	Susis	1000
Kecap	4000	Mentega	987
Saos tomat	2100	Krackers garam	710
Keju	1250	Roti bakar	700

Lampiran A 7 - 8

BAHAN MAKANAN SUMBER VITAMIN C

Nama bahan makanan	Kandungan Vitamin C per 100 gram bahan (mg)	Nama bahan makanan	Kandungan Vitamin C per 100 gram bahan (mg)
Daun Singkong	275	Daun Melinjo	182
Daun Katuk	239	Gandaria	111
Daun Kelor	220	Jambu Biji	87
Jambu Monyet	197	Pepaya	78
Peterseli	193	Rambutan	58

BAHAN MAKANAN SUMBER VITAMIN A

Nama bahan makanan	Kandungan Vitamin A per 100 gram bahan	
	Caroten (mkg)	Vitamin A (I.U)
Lamtoro Gung	18900	0
Daun katuk	10020	0
Wortel rebus	7150	0
Andaliman	6300	0
Tempe lamtoro gung	5900	0
Daun singkong rebus	4250	0
Tepung ikan	0	1083
Ikan belida	0	233
Telur (bebek, ras. lokal)	375/104/125	233/120/213
Tepung teri	130	200
Belut laut	71	171

Lampiran A 9

BAHAN MAKANAN SUMBER KOLESTEROL

Nama bahan makanan	Kandungan kolesterol per 100 gram bahan (mg)	Nama bahan makanan	Kandungan kolesterol per 100 gram bahan (mg)
Otak	2000	keju	100
Telur	550	Susu bubuk penuh	85
Hati	300	Daging sapi	70
Mentega	250	Daging kambing	70
Udang	125	Daging ayam	60

KEMENKES RI

Lampiran B

Daftar Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan (per orang per hari)

Gol. Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kKal)	Protein (gr)	VitA (IU)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niasin (mg)	Vit B12 (ug)	Asam Folat (ug)	Vit C (mg)	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Iodin (mg)	Yodium (ug)
0-6 bulan	5,5	60	560	12	350	0,3	0,3	2,5	0,1	22	30	600	200	3	3	50
7-12 bulan	8,5	71	800	15	350	0,4	0,4	3,8	0,1	32	35	400	250	5	5	70
1-3 tahun	12	90	1.250	20	360	0,5	0,5	5,4	0,5	40	40	500	350	8	10	70
4-6 tahun	18	110	1.750	32	360	0,7	0,9	7,8	0,7	60	45	500	350	9	10	100
7-9 tahun	24	120	1.900	37	400	0,7	0,9	8,1	0,9	81	45	500	400	10	10	120
Pria																
10-12 tahun	30	135	2.000	45	450	0,8	1,0	8,8	1,0	90	50	700	500	14	15	150
13-15 tahun	48	150	2.400	60	600	0,9	1,1	9,7	1,0	125	60	700	500	17	15	150
16-19 tahun	56	160	2.500	66	600	1,0	1,2	10,0	1,0	165	60	600	500	23	15	150
20-59 tahun	62	163	Ringan 2.500	55	600	1,0	1,2	10,8	1,0	170	60	500	500	13	15	150
			Sedang 3.000	55	600	1,1	1,4	11,9	1,0	170	60	500	500	13	15	150
			Berat 3.800	55	600	1,3	1,6	14,3	1,0	170	60	500	500	13	15	150
60 tahun	62	165	2.300	55	600	0,8	1,0	8,6	1,0	170	60	500	500	13	15	150
Wanita																
10-12 tahun	35	140	1.900	54	500	0,7	0,9	7,7	1,0	100	50	700	450	14	15	150
13-15 tahun	46	153	2.100	52	500	0,8	1,0	8,4	1,0	130	60	700	450	19	15	150
16-18 tahun	50	153	2.000	51	500	0,8	0,9	8,1	1,0	150	60	600	450	25	15	150
20-59 tahun	54	156	Ringan 2.050	48	500	0,9	1,0	8,4	1,0	150	60	500	450	26	15	150
			Sedang 2.250	48	500	0,9	1,0	9,3	1,0	150	60	500	450	26	15	150
			Berat 2.600	48	500	1,0	1,2	10,6	1,0	150	60	500	450	26	15	150
> 50 tahun + Hamil	54	154	1.850 + 285	48 + 12	500 + 200	0,7 + 0,2	0,9 + 0,2	7,5 + 1,3	1,0 + 0,3	150 + 190	60 + 10	500 + 400	450 + 200	14 + 20	15 + 5	+ 25
Menyusui 0-6 bulan			+ 700	+ 16	+ 350	+ 0,3	+ 0,4	+ 3,1	+ 0,3	+ 50	+ 25	+ 400	+ 300	+ 2	+ 10	+ 50
7-12 bulan			+ 500	+ 12	+ 300	+ 0,3	+ 0,3	+ 2,2	+ 0,3	+ 40	+ 10	+ 400	+ 200	+ 2	+ 10	+ 50
13-24 bulan			+ 400	+ 11	+ 250	+ 0,2	+ 0,2	+ 1,8	+ 0,3	+ 25	+ 10	+ 300	+ 200	+ 2	+ 5	+ 25

Sumber: Widyia Karya Nasional Pangan dan Gizi V, Jakarta, 1993

Catatan:

Kecukupan energi rata-rata nasional pada tingkat konsumsi (per orang/hari) = 2150 kkal
 Kecukupan energi rata-rata secara nasional pada tingkat persediaan (per orang/hari) = 2500 kkal
 Kecukupan protein rata-rata secara nasional pada tingkat konsumsi (per orang/hari) = 45,2 gr
 Kecukupan protein rata-rata secara nasional pada tingkat persediaan (per orang/hari) = 55 gr

Lampiran C

CONTOH MENU SEHARI
Energi 2150 kilokalori

Contoh 1:

Contoh 2:

Pagi: Nasi: 1 prg nasi Sambel goreng kering daging: 1 ptg sedang Setup buncis + wortel: 1/2 gelas Teh manis (gula 1 sdm): 1 gls	Pagi: Roti: 2 tangkep Telur mata sapi: 1 btr sedang Setup buncis + wortel: 1/2 gelas Teh manis (gula 1 sdm): 1 gelas
Siang: Nasi: 1 prg nasi Ikan goreng: 1 ptg sedang Sambel goreng tahu: 1 ptg sedang Sayur asam: 3/4 gls Pepaya: 1 ptg sedang	Siang: Nasi: 1 prg nasi Pepes ikan: 1 ptg sedang Sambel goreng tahu: 1 ptg sedang Sayur asam: 3/4 gls Pepaya: 1 ptg sedang
Sore: Nasi: 1 prg nasi Telur bumbu rujak: 1 btr sedang Tempe goreng: 1 ptg sedang Sup sayuran: 3/4 gls Pisang: 1 bh sedang	Sore: Nasi: 1 prg nasi Daging bumbu basi: 1 ptg sedang Tempe goreng: 1 ptg sedang Sup sayuran: 3/4 gls Pisang: 1 bh sedang
Selingan pukul 16.00 Bubur kacang hijau: 1 mangkok	Selingan pukul 16.00 Kolak pisang: 1 mangkok

DAFTAR PUSTAKA

Hadudu J.S. Inilah Bahasa Indonesia Yang Benar, Gramedia Pustaka Utama Jakarta, 1994

Bagian Gizi RS Dr. Cipto Mangunkusumo dan Persatuan Ahli Gizi Indonesia Penuntun Diet, Ed. 2, PT Gramedia, Jakarta, 1984

Biro Pusat Statistik. Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Indonesia dan Propinsi, CV Arief Brother, Jakarta, 1994

Blumberg J. Role Of Vitamins In Health Promotion And The Prevention Of Non-Communicable Disease, Paper Presented at Proposed Joint WHO/FAO Consultation On Preparation And Use Of Food Based Dietary Guidelines, Cyprus, Maret 1995

Departemen Kesehatan RI. Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia. Jakarta, 1995

Departemen Kesehatan RI. Kumpulan Menu Makanan Khas Daerah, Jakarta, 1993

Departemen Kesehatan RI. Manajemen Laktasi, Ed. 2, Jakarta, 1994

Departemen Kesehatan RI. Menu Seimbang Dari Berbagai Makanan Pokok Seri I, Jakarta, 1993

Departemen Kesehatan RI. 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang, Jakarta, 1994

Kantor Menteri Negara Urusan Pangan Republik Indonesia. Makanan Indonesia Dalam Pandangan Islam, Jakarta, 1995

Kantor Menteri Negara Urusan Pangan. Penentuan Sasaran Skor Mutu Pangan (Komposisi Bahan Pangan) Menuju Pola Pangan Harapan (PPH), Jakarta, 1995

Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. Risalah Widyakarya Pangan Dan Gizi, Jakarta, 1993

Penington, J.A.T, et.al. Mineral content of foods and total diets: The selected minerals in food survey, 1982 to 1984, Journal of the American Dietetic Association 86:876, 1986

Republik Indonesia. Rancangan Rencana Pembangunan Lima Tahun Keenam 1994/95 - 1998/99, Buku II.

Tontisisrin J and Sirichahawal. Nutrient Requirements And Dietary Guidelines, Paper Presented at Proposed Joint WHO/FAO Consultation On Preparation And Use Of Food Based Dietary Guidelines, Cyprus, Maret 1995

Uauy R, et.al. Recommended Nutrient Intakes As a Basis To Establish FoodBased Dietary Giudelines, Preliminary Document, Paper Presented at Proposed Joint WHO/FAO Consultation On Preparation And Use Of Food Based Dietary Guidelines, Cyprus, Maret 1995

Wahlquist M.L, et.al. Food Based Dietary Guidelines, Paper Presented at Proposed Joint WHO/FAO Consultation On Preparation And Use Of Food Based Dietary Guidelines, Cyprus, Maret 1995

Whitney, E.N., and Hamilton, E.M.T. Understanding Nutrition, Third Edition, West Publishing Company, New York , 1984

MILIK PERPUSTAKAAN
DEP: KEBSEHATAN

TIM PENYUSUN

PENGARAH :

Prof. Soekirman, PhD.

Dr. Fasli Jalal, PhD.

PENANGGUNG JAWAB:

Drs. Benny A Kodyat, MPA

ANGGOTA:

Nursiah A Gani, M.Sc

Siti Chatidjah, SKM

Titi Sukmanah, SKM

Ir. Alwi Alhabsyi, MPH

Sientje Masoara MCH

Ir. Sunarko, M.Sc

Djasmidar AT, SKM

Ramchan Raoef, MCN

Dr. Anie Kurniawan, M.Sc

Ir. Slamet Purnomo, M.Sc

Dr. Ernanti Wahyurini, M.Sc

Ir. Irawati Susalit

Ruflina, SKM

DR. H e r m a n a

DR. IG Djoko Susanto, SKM

DR. Soebagyo Soemodihardjo, M.Sc

Ir. Sriwulan

Dra. Widarmi D. Wijana

HA Bernadus

Della Rosa

ILUSTRATOR/ARTIS:

Waloeyo DS

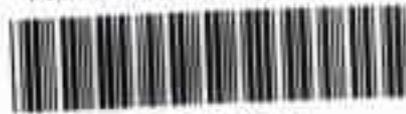
COMPUTER SETTING:

Eko Wibisono

KEMENKES RI



PERPUSTAKAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA



001207884



Ilustrasi buku PUGS
dikembangkan atas kerjasama
Departemen Kesehatan RI dengan World Health Organization (WHO)

