



# **GIZI DAUR HIDUP**

*Rizqie Auliana, M.Kes*

*rizqie\_auliana@uny.ac.id*

# Pengantar

- United Nations (Januari, 2000) memfokuskan usaha perbaikan gizi dalam kaitannya dengan upaya peningkatan SDM pada seluruh kelompok umur, dengan mengikuti siklus (daur) kehidupan,
- yaitu : ibu hamil, menyusui, bayi dan balita, anak usia sekolah, remaja, usia prakonsepsi, dewasa, lansia.

# Tujuan

- Agar seluruh anggota keluarga mencapai hidup sehat
- Tidak ada anggota keluarga yg kekurangan dan kelebihan gizi
- Seluruh keluarga menerapkan prinsip gizi seimbang dalam pengaturan pola makan

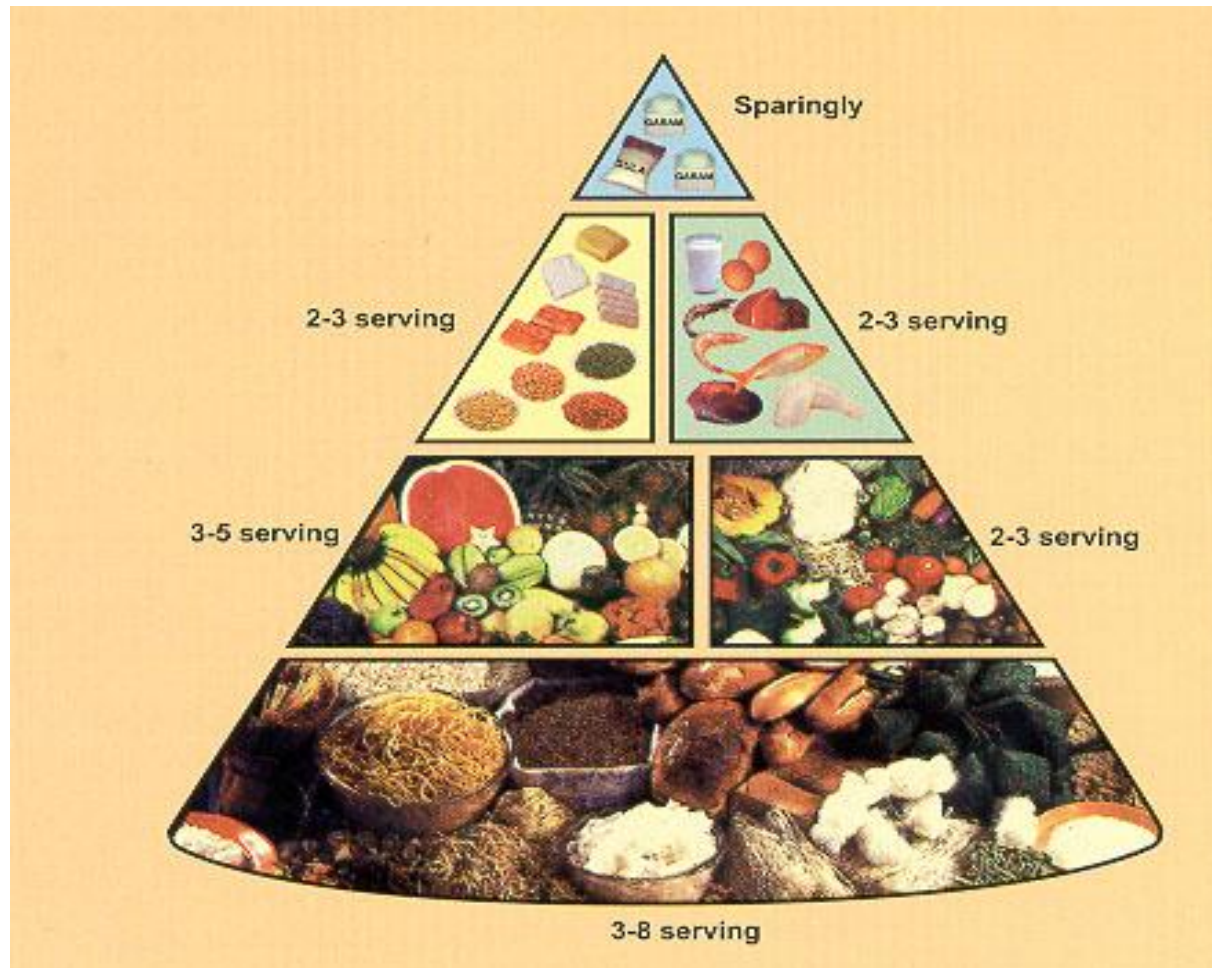
# Prinsip gizi seimbang (PGS)

- Di Indonesia dikenal sebagai pedoman umum gizi seimbang (PUGS)
- Terdiri dari 13 pesan dasar yang dapat diikuti sebagai pegangan mencapai hidup sehat seluruh anggota keluarga

# lanjutan

- Merupakan proses dinamisasi dan penjabaran secara rinci dari slogan "Empat Sehat Lima Sempurna" yang sudah mengakar kuat di masyarakat kita.
- Pedoman ini dibahas pertama kali dalam Widya Karya Pangan dan Gizi ke-V, April 1993.
- Setelah disepakati dan dikaji ulang dalam beberapa tahap, maka Pesan-Pesan Dasar Gizi Seimbang ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

# Piramida makanan



# Pesan 1. Makanlah aneka ragam makanan

- Selama ini tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung lengkap semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif.
- Sebab itu, setiap orang perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan (kecuali bayi berumur 0 - 4 bulan yang cukup sehat hanya dengan memperoleh ASI).
- Makanan yang beraneka ragam dijamin dapat memberikan manfaat besar terhadap kesehatan. Sebab zat gizi tertentu, yang tidak terkandung dalam satu jenis bahan makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari bahan makanan yang lain.

# Lanjutan pesan I

- Masing-masing bahan makanan dalam susunan aneka ragam menu seimbang akan saling melengkapi.
- Kesimpulannya, makan hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan gizi seseorang.



# Pesan 2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

- Setiap orang dianjurkan makan cukup hidangan mengandung sumber zat tenaga atau energi, agar dapat hidup dan melaksanakan kegiatannya sehari-hari, seperti bekerja, belajar, berolah raga, berekreasi, kegiatan sosial, dan kegiatan yang lain.
- Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat, protein, dan lemak.

# **Pesan 3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi**

- Terdapat 2 kelompok karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Bahan makanan sumber karbohidrat kompleks adalah padi-padian (beras, jagung, gandum), umbi-umbian (singkong, ubi jalar, kentang), dan bahan makanan lain yang banyak mengandung karbohidrat (sagu, pisang).

## Lanjutan pesan 3

- Sedangkan gula digolongkan sebagai karbohidrat sederhana yang tidak mengandung gizi lain. Konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari kecukupan energi, atau 3 - 4 sendok makan setiap harinya.
- Seyogyanya, sekitar 50 - 60% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat kompleks, atau setara dengan 3 - 4 piring nasi.
- Apabila energi yang diperoleh melebihi 60% berasal dari karbohidrat kompleks, maka biasanya kebutuhan protein, vitamin dan mineral sulit dipenuhi.

# Pesan 4. Batasi 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-vitamin A, D, E, dan K, serta menambah lezatnya hidangan.
- Konsumsi lemak dan minyak paling sedikit 10% dari kebutuhan energi.
- Seyogyanya menggunakan lemak dan minyak nabati, misalnya minyak kelapa, minyak jagung, minyak kacang, atau minyak nabati yang lain.

# Pesan 5. Gunakan garam beryodium

- Garam beryodium adalah garam yang telah diperkaya dengan  $\text{KIO}_3$  (kalium iodat) sebanyak 30 - 80 ppm.
- Sesuai dengan Keppres No. 69 tahun 1994, semua garam yang beredar di Indonesia harus mengandung iodium.
- Garam beryodium yang dikonsumsi setiap hari bermanfaat untuk mencegah timbulnya Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI).

## Lanjutan pesan 5

- GAKI dapat menghambat perkembangan tingkat kecerdasan pada anak-anak, penyakit gondok endemik dan kretin.
- Garam mengandung natrium. Kelebihan konsumsi natrium dapat memicu timbulnya penyakit tekanan darah tinggi.
- Karena itu hindari konsumsi garam yang berlebihan. Dianjurkan untuk mengkonsumsi garam tidak lebih dari 6 g atau 1 sendok teh setiap harinya.

## **Pesan 6. Makanlah makanan sumber zat besi**

- Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia gizi besi (AGB)
- AGB dapat diderita oleh semua golongan umur. Terutama ibu hamil, anak balita, anak sekolah, dan tenaga kerja wanita.

## Lanjutan pesan 6

- Konsumsi makanan sumber zat besi perlu diperbanyak. Bahan makanan sumber zat besi antara lain adalah semua sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, hati, telur, dan daging.
- Ibu hamil dan penderita anemia gizi diharuskan mengkonsumsi tablet tambah darah (pil besi) sesuai dengan anjuran.



## Pesan 7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai usia 4 bulan

- Air susu ibu (ASI) mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi untuk tumbuh kembang dan menjadi sehat sampai ia berumur 4 bulan.
- *Kolostrum*, yakni ASI yang keluar pada hari pertama, agar diberikan kepada bayi.
- Kolostrum mengandung zat kekebalan, vitamin A yang tinggi, lebih kental dan berwarna kekuning-kuningan.

## Lanjutan pesan 7

- Pemberian air gula, air tajin dan makanan pralaktal (sebelum ASI lancar diproduksi) lain harus dihindari.
- Setelah bayi berumur 4 bulan, ASI saja tidak mampu lagi memenuhi kebutuhan gizi bayi.
- Setelah lewat umur 4 bulan, bayi perlu mendapat Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI). MP-ASI diberikan kepada bayi secara bertahap sesuai dengan pertambahan umur, pertumbuhan badan, dan perkembangan kecerdasannya.

## Lanjutan pesan7

- Walaupun demikian, pemberian ASI tetap dilanjutkan sampai anak berumur 24 bulan. Manfaatnya adalah untuk membantu tumbuh kembang anak, mempertahankan dan meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit infeksi, serta mengakralkan jalinan kasih sayang ibu dan anaknya secara timbal balik.

## Pesan 8. Biasakan makan pagi

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

## Lanjutan pesan 8

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

## 9. Minumlah air bersih, aman, dan cukup

- Air minum harus bersih dan bebas kuman. Karenanya, air minum harus terlebih dulu dididihkan.
- Sedangkan air minum dalam kemasan, yang banyak beredar di pasaran, juga harus terlebih dulu diproses oleh pabriknya sesuai dengan ketentuan pemerintah dan memenuhi syarat-syarat kesehatan.
- Cairan yang dikonsumsi seseorang, terutama air minum, sekurang-kurangnya 2 l atau setara dengan delapan gelas setiap harinya, agar proses faali dalam tubuh berlangsung dengan lancar dan seimbang.

# Pesan 10. Lakukan kegiatan fisik dan olahraga teratur

- Kegiatan fisik dan olah raga, secara teratur dan cukup takarannya, dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan yang optimal bagi yang bersangkutan.
- Kegiatan fisik dan olah raga, yang tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi, dapat mengakibatkan berat badan lebih atau berat badan kurang bagi yang bersangkutan.

## Lanjutan pesan 9

- Untuk mempertahankan berat badan normal, usahakan agar kegiatan fisik dan olah raga selalu seimbang dengan masukan energi yang diperoleh dari makanan sehari-hari.
- Bila kegiatan sehari-hari kurang gerak fisik, usahakan untuk berolah raga secara teratur dan cukup takarannya atau mencari kegiatan lain yang setara.



# Pesan 11. Hindari minum minuman beralkohol

- Kebiasaan minum minuman beralkohol secara berlebihan dapat menimbulkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi, hilangnya zat gizi yang penting meskipun orang tersebut mengkonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup, kurang gizi, penyakit gangguan hati serta kerusakan saraf otak dan jaringan.
- Di samping itu, minum minuman beralkohol dapat menyebabkan ketagihan, mabuk, dan tak mampu mengendalikan diri. Kehilangan kendali diri sering menjadi pencetus tindak kriminal.

## Pesan 12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

- Makanan yang aman adalah yang tidak tercemar, tidak mengandung mikroorganisme atau bakteri, tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya, telah diolah dengan tata cara yang benar sehingga fisik dan zat gizinya tidak rusak, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.
- Makan makanan yang tidak aman dapat menyebabkan gangguan kesehatan, antara lain menderita keracunan makanan yang dapat menyebabkan kematian.

# Pesan 13. Bacalah label pada makanan yang dikemas

- Peraturan perundang-undangan menetapkan, setiap produk makanan yang dikemas harus mencatumkan keterangan pada labelnya mengenai: bahan-bahan yang digunakan, susunan (komposisi) zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting yang lain.
- Semua keterangan yang rinci pada label makanan kemas sangat membantu konsumen pada saat memilih dan menggunakannya. Keterangan mengenai susunan zat gizi pada label diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan keadaan kesehatan konsumen.

## Lanjutan pesan 13

- Keterangan mengenai tanggal kadaluarsa pada label menunjukkan kelayakan makanan tersebut untuk bisa dimakan atau tidak. Sedangkan keterangan mengenai bahan-bahan, yang terkandung dalam makanan kemasan tersebut, memberikan informasi kepada konsumennya untuk menilai halal atau tidaknya makanan tersebut.
- Beberapa singkatan yang lazim digunakan dalam label antara lain:

# Lanjutan pesan 13

- MD : Makanan yang dibuat di dalam negeri.
- ML : Makanan luar negeri (impor).
- Exp : Tanggal kadaluwarsa, 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.