

NARASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN PENENTUAN STATUS GIZI DAN PERENCANAAN DIET



Oleh :

dr. Novita Intan Arovah, MPH

Berdasarkan Surat Ijin/Penugasan Dekan FIK UNY No 1737/H.34.16/KP/2009

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2009**

A. PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat berupa Penyuluhan Penentuan Status Gizi dan Perencanaan Diet ini dilaksanakan pada tanggal 20 Nopember 2009. Kegiatan tersebut dilaksanakan atas permintaan dari pengurus Dharma Wanita Persatuan FIK UNY (Surat No B.09/Sekret/DWP.FIK/XI/2009). Kegiatan tersebut diikuti oleh anggota Dharma Wanita Persatuan yang berjumlah 40 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada anggota darmawanita tentang cara menentukan status gizi yang kemudian dapat dijadikan dasar untuk melakukan perencanaan gizi bagi dirinya sendiri maupun keluarganya. Anggota Dharma Wanita dipandang merupakan sasaran yang tepat mengingat wanita biasanay merupakan pengatur diet utama dalam rumah tangga. Pemberian penyuluhan pada wanita (ibu) diharapkan dapat memberikan dampak yang luas karena dapat mempengaruhi pola diet keluarga. Metode penyuluhan yang dilakukan adalah ceramah, diskusi dan praktek penentuan status gizi dan perencanaan diet.

B. MATERI KEGIATAN

1. Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah keadaan keseimbangan antara asupan (*intake*) dan kebutuhan (*requirement*) zat gizi. Status gizi baik (seimbang) bila jumlah asupan zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan. Status gizi tidak seimbang dapat dipresentasikan dalam bentuk gizi kurang yaitu jumlah asupan zat gizi kurang dari yang dibutuhkan, sedangkan status gizi lebih bila asupan zat gizi melebihi dari yang dibutuhkan (Departemen Kesehatan, 1994).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung dipengaruhi oleh asupan makanan dan kesehatan atau infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung dipengaruhi oleh kebiasaan makan, pemeliharaan kesehatan, daya beli keluarga serta lingkungan fisik dan sosial (Sinagabariang, 1990). Kesemuanya faktor tersebut saling berkaitan antara faktor yang satu dengan faktor yang lainnya

c. Penilaian Status Gizi

Ada beberapa cara melakukan penilaian status gizi pada kelompok masyarakat. Salah satunya adalah dengan pengukuran tubuh manusia yang dikenal dengan Antropometri (Riyadi, 2001). Dalam pemakaian untuk penilaian status gizi, antropometri disajikan dalam bentuk indeks yang dikaitkan dengan variabel lain. Variabel tersebut adalah sebagai berikut :

1) Umur.

Umur sangat memegang peranan dalam penentuan status gizi, kesalahan penentuan akan menyebabkan interpretasi status gizi yang salah. Hasil penimbangan berat badan maupun tinggi badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat. Kesalahan yang sering muncul adalah adanya kecenderungan untuk memilih angka yang mudah seperti 1 tahun; 1,5 tahun; 2 tahun. Oleh sebab itu penentuan umur anak perlu dihitung dengan cermat. Ketentuannya adalah 1 tahun adalah 12 bulan, 1 bulan adalah 30 hari. Jadi perhitungan umur adalah dalam bulan penuh, artinya sisa umur dalam hari tidak diperhitungkan.

2) Berat Badan

Berat badan merupakan salah satu ukuran yang memberikan gambaran massa jaringan, termasuk cairan tubuh. Berat badan sangat peka terhadap perubahan yang mendadak baik karena penyakit infeksi

maupun konsumsi makanan yang menurun. Berat badan ini dinyatakan dalam bentuk indeks BB/U (Berat Badan menurut Umur) atau melakukan penilaian dengan melihat perubahan berat badan pada saat pengukuran dilakukan, yang dalam penggunaannya memberikan gambaran keadaan kini. Berat badan paling banyak digunakan karena hanya memerlukan satu pengukuran, hanya saja tergantung pada ketetapan umur, tetapi kurang dapat menggambarkan kecenderungan perubahan situasi gizi dari waktu ke waktu.

3) Tinggi Badan

Tinggi badan memberikan gambaran fungsi pertumbuhan yang dilihat dari keadaan kurus kering dan kecil pendek. Tinggi badan sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita. Tinggi badan dinyatakan dalam bentuk Indeks TB/U (tinggi badan menurut umur), atau juga indeks BB/TB (Berat Badan menurut Tinggi Badan) jarang dilakukan karena perubahan tinggi badan yang lambat dan biasanya hanya dilakukan setahun sekali. Keadaan indeks ini pada umumnya memberikan gambaran keadaan lingkungan yang tidak baik, kemiskinan dan akibat tidak sehat yang menahun.

d. Indeks Antropometri

Indeks antropometri merupakan rasio dari suatu pengukuran terhadap satu atau lebih pengukuran atau yang dihubungkan dengan umur. Salah satu indeks antropometri yang sering digunakan dalam pengukuran status gizi anak adalah *BMI (Body Mass Index)* atau *IMT (Indeks Massa Tubuh)* (Riyadi, 2001).

1) Pengertian *BMI*

BMI adalah perhitungan yang menggunakan tinggi badan dan berat untuk memperkirakan berapa banyak lemak tubuh. *BMI* dihitung dengan menggunakan tinggi anak dan berat badan menggunakan rumus sederhana, atau sebuah kalkulator *BMI*, atau dengan merujuk pada kriteria tertentu.

2) Cara Menghitung *BMI*

Cara menghitung *BMI* adalah sebagai berikut:

$$BMI = [\text{berat badan (kg)} / (\text{tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)})]$$

Langkah selanjutnya adalah memasukkan hasil perhitungan *BMI* pada *BMI* persentil atau *BMI* tabel untuk menentukan interpretasi *BMI*. **Kategori *BMI*** :

Tabel 1. Kategori *BMI*

No.	Sebutan Status	Gizi Batas Pengelompokan
1	Sangat Kurus	<18
2	Kurus	18.5-20
3	Normal	20-25
4	Gemuk	25-30
5	Obesitas	>30

(Departemen Kesehatan, 1994)

2. Perencanaan Diet (Diet (Pola Makan))

a. Definisi Diet (Pola Makan)

Diet (Pola Makan) atau pola konsumsi pangan sebagai susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Secara umum diet (pola makan) dapat didefinisikan sebagai cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, budaya di mana mereka

hidup. Dalam hal ini, manusia dalam hidup bermasyarakat cenderung memiliki pandangan dan kebiasaan yang berbeda dalam pengaturan diet. Diet (pola makan) meliputi (a) frekuensi makan, (b) pemilihan jenis makanan dan (c) jumlah makanan yang biasa dikonsumsi (Supariasa *et.al*, 2002).

b. Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun selingan. Frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya tiga kali makanan utama atau dua kali makanan utama dengan satu kali makanan selingan dan dinilai kurang, bila frekuensi makan setiap harinya dua kali makan utama atau kurang. Diantara dua waktu makan dapat dihidangkan makan selingan yaitu makan selingan pagi antara pukul 10.00-11.00 dan makan selingan sore antara 16.00-17.00 .

c. Jenis Makanan

Zat gizi yang terdapat di dalam bahan makanan secara umum dibagi menjadi 6 jenis yakni karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Terdapat 2 jenis karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat kompleks terdiri dari polisakarida (pati, dekstrin, glikogen) dan serat. Serat sebenarnya merupakan jenis lain dari karbohidrat dan tidak dinamakan gizi karena tidak dicerna dan diserap oleh tubuh. Namun serat ini berperan cukup penting bagi kesehatan, terutama untuk membantu proses pencernaan dan memberikan perlindungan terhadap sejumlah jenis penyakit. Sedangkan karbohidrat sederhana terdiri dari monosakarida (glukosa, fruktosa, galaktosa, manosa, pentose), disakarida (sukrosa, maltose, laktosa,

trebalosa), gula alcohol (sorbitol, manitol, inositol), dan oligosakarida (rafinosa, stakiosa, verbaskosa, fruktan).

2) Lemak

Lemak juga menghasilkan energi bagi tubuh. Lemak juga berfungsi sebagai alat transportasi zat gizi lainnya. Lemak dari asam lemak, baik yang bersifat jenuh maupun tidak jenuh. Tubuh kita tidak dapat membuat semua jenis asam lemak yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga membutuhkan masukan dari makanan. Lemak jenuh terdapat pada jenis makanan hewani. Namun makanan yang tinggi lemak jenuhnya dapat menyebabkan penyakit kanker, jantung dan stroke. Sedangkan asam lemak tidak jenuh banyak terdapat pada makanan nabati, dan berfungsi sebagai komponen sel-sel syaraf, membran sel, dan untuk melindungi dari sejumlah jenis penyakit kronis, seperti jantung dan kanker.

Lemak dalam makanan dapat dibagi menjadi dua komponen.

- a) Komponen terlihat, contohnya mentega, margarin, gajih, minyak nabati dan lemak yang terlihat pada daging.
- b) Komponen tidak terlihat, lemak berkaitan erat dengan makanan meliputi lemak dalam kue, biskuit, krim, kue-kue dan makanan ringan.

3) Protein

Protein berperan cukup vital sebagai bahan baku pembentuk sel dan jaringan tubuh. Protein juga berfungsi dalam proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh yang mengalami kerusakan. Protein ini terdiri dari beberapa asam amino yang bekerja layaknya balok-balok bangunan yang membangun dan menjaga kokohnya jaringan tubuh. Protein dapat diubah menjadi energy bila tubuh kekurangan karbohidrat dan lemak. Apabila sudah berubah fungsi, maka kesediaan protein harus disuplai melalui makanan dalam

bentuk asam amino esensial. Namun asam amino esensial tidak terdapat dalam satu jenis makanan, sehingga perlu didukung oleh jenis makanan lainnya agar kebutuhan asam amino dalam tubuh dapat terus terpenuhi secara lengkap.

Protein berdasarkan sumbernya dapat dibedakan menjadi dua, yaitu protein hewani dan protein nabati.

a) Protein Hewani

Protein yang berasal dari hewan, contohnya : telur daging sapi, daging babi, ayam, telur, dan produk susu

b) Protein Nabati

Protein yang berasal dari tumbuhan, contohnya : tahu dan makanan kedelai lain, buncis, dan kacang-kacangan.

4) Vitamin

Vitamin berperan sebagai pemicu dan pengatur berbagai proses dalam tubuh, terutama untuk mengawali reaksi kimia dalam sel-sel tubuh. Karena itu vitamin merupakan zat yang diperlukan tubuh dalam jumlah kecil. Masing-masing vitamin memainkan peran spesifik yang berbeda-beda, sehingga setiap jenis vitamin tidak dapat menggantikan fungsi vitamin lainnya.

Vitamin dibagi menjadi dua kelompok:

a) Vitamin yang larut dalam lemak, yang mencakup vitamin A, D, E dan K.

b) vitamin larut air yang meliputi vitamin B kompleks dan vitamin C

5) Mineral

Mineral diperlukan untuk berbagai proses metabolisme. Tubuh membutuhkan pasokan rutin mineral agar metabolisme tubuh dapat berfungsi dengan baik. Senyawa organik seperti kalium, natrium, magnesium, klorida, kalsium, dan fosfat. Mineral ini diperlukan oleh tubuh dalam jumlah besar dan elektrolit penting.

6) Air

Air dalam tubuh berperan untuk menghantarkan zat ke dalam sel serta membawa pergi limbah atau sampah yang dihasilkan setiap proses dalam tubuh. Air juga berperan menjaga dan mengatur suhu tubuh agar tetap normal. Sebanyak 70 persen dari berat tubuh adalah air.

Pemilihan bahan makanan kalorigenik atau bahan makanan yang menghasilkan kalori mengacu pada rekomendasi sebagai berikut : karbohidrat (46%), lemak (12%), protein (42%), sedangkan vitamin mineral dan air dengan standar angka kecukupan gizi yang tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan keadaan fisiologis tubuh. Walaupun demikian, pada kenyataannya sering terjadi ketidak seimbangan pemilihan bahan makanan yang dalam jangka panjang dapat mengganggu kesehatan (Sinagabariang, 1990).

d. Prinsip Perencanaan Diet (Pola Makan) Sehat

Menurut Sinagabaria (1990) untuk memperoleh pola makan yang sehat itu paling tidak terdapat 3 kriteria yang harus kita penuhi antara lain:

1. Jumlah makanan yang kita konsumsi.

Kita harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang kita keluarkan. Apabila jumlah kalori yang masuk lebih besar dari energi yang kita keluarkan maka kita akan mengalami kelebihan berat badan.

2. Jenis makanan yang kita konsumsi

Selain jumlahnya, komposisinya harus seimbang seperti karbohidrat sebanyak 60-70%, protein sebanyak 10-15%, Lemak sebanyak 20-25%, vitamin dan mineral (A, D, E, K, B, C, dan Ca). Jenis makanan yang kita konsumsi harus mengandung karbohidrat, protein,

lemak dan nutrien spesifik. Karbohidrat kompleks bisa kita penuhi dari gandum, beras, terigu, buah dan sayuran. Pilih karbohidrat yang berserat tinggi dan kurangi karbohidrat yang berasal dari gula, sirup dan makanan yang manis-manis. Konsumsi makanan yang manis paling banyak 3-5 sendok makan per hari.. Kebutuhan tubuh akan serat sebanyak lebih dari 25 gram per hari. Untuk memenuhinya dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur.

Konsumsi protein harus lengkap antara protein nabati dan hewani. Sumber protein nabati didapat dari kedelai, tempe dan tahu, sedangkan protein hewani berasal dari ikan, daging (sapi, ayam, kerbau, kambing).

Tubuh manusia juga membutuhkan lemak, akan tetapi konsumsi lemak yang berlebihan akan menimbulkan dampak yang negatif, untuk itu dianjurkan untuk tidak berlebihan dalam mengkonsumsi lemak.

Sumber vitamin dan mineral terdapat pada vitamin A (hati, susu, wortel, dan sayuran), vitamin D (ikan, susu, dan kuning telur), vitamin E (minyak, kacang-kacangan, dan kedelai), vitamin K (brokoli, bayam dan wortel), vitamin B (gandum, ikan, susu, dan telur), serta kalsium (susu, ikan, dan kedelai).

3. Jadwal makan

Jadwal makan harus teratur, lebih baik makan dalam jumlah yang sedikit tapi sering dan teratur daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur.

Dengan mengetahui pola makan sehat seperti diatas diharapkan kita bisa selalu menjaga kesehatan tubuh kita.

C. KESIMPULAN DAN PENUTUP

Perencanaan diet yang baik yang berlangsung dalam jangka waktu lama merupakan bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan. Sebagai bagian upaya pemeliharaan kesehatan, diperlukan juga kegiatan evaluasi, secara berkala untuk menilai tingkat kecukupan gizi keluarga. Wanita yang biasanya bertindak sebagai perencana diet dalam keluarga sebaiknya memahami penilaian status gizi dan perencanaan diet yang sehat dan seimbang bagi keluarganya. Anggota Darwawanita FIK UNY pada akhir penyuluhan disarankan untuk mengevaluasi status gizi dan pola makan keluarga. Hal ini penting mengingat diet merupakan salah satu faktor yang penting dalam kegiatan pencegahan berbagai jenis penyakit serta sangat berperan dalam pemeliharaan kesehatan (upaya promotif kesehatan).

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan, R. I. (1994). *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa*. Jakarta, hal: 4-16.
- Riyadi, H. (2001). *Metode Penilaian Status Gizi Secara Antropometri*. Jurusan GMSK, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.
- Sinagabariang, N. N. P. (1990). *Pertimbangan Gizi dalam Perencanaan Pedoman Konsumsi Pangan dan Diet Suplemen di Desa Sukakarya, Kecamatan Sukabumi, Kabupaten Sukabumi, Provinsi Jawa Barat*.
- Supariasa, I. D. N., B. Bakri and I. Fajar (2002). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC: 1-76.