

Tingkatkan Status Gizi Melalui Keluarga Sadar Gizi

BELUM lama ini kita dikejutkan dengan berbagai kasus gizi mulai dari gizi buruk sampai dengan obesitas. Kasus gizi buruk lagi-lagi ditemukan pada kabupaten/kota di Indonesia. Kasus obesitas juga menjadi viral di media massa seperti kasus Iiti Wati dari Palangkaraya Kalimantan yang mempunyai berat badan di atas 300 kilogram.

Kita bertanya-tanya mengapa hal tersebut bisa terjadi. Obesitas atau masalah gizi lainnya tidak mungkin terjadi tiba-tiba. Adanya ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kalori yang dikeluarkan menyebabkan terjadinya masalah gizi. Apabila asupan makanan kurang dari kebutuhan gizi yang dianjurkan maka akan mengakibatkan kekurangan gizi dan *stunting* (pendek). Itu terjadi jika kekurangan asupan gizi tersebut dalam waktu yang lama. Sebaliknya bila asupan gizi melebihi kebutuhan yang seharusnya maka akan mengakibatkan kelebihan gizi atau obesitas.

Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai permasalahan gizi paling lengkap. Global Nutrition Report 2014 melaporkan bahwa Indonesia termasuk dalam 17 negara di antara 117 negara yang memiliki tiga masalah utama gizi, yaitu *stunting* (37,2 persen), *wasting* (12,1 persen), dan *overweight* (11,9 persen). Laporan Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa permasalahan gizi belum menunjukkan perubahan yang cukup berarti. Prevalensi masalah gizi di Indonesia masih berada di atas ambang batas WHO. Prevalensi gizi kurang dan buruk pada balita sebesar 17,7 persen. Prevalensi ini berada di atas ambang batas WHO yaitu lebih dari 10 persen. *Stunting* atau pendek masih di atas 20 persen yaitu sebesar 30,8 persen. Demikian pula dengan obesitas sebesar 8,0 persen dengan ambang batas WHO adalah 5 persen. Kemudian prevalensi anemia pada ibu hamil meningkat dibandingkan dengan Riskesdas 2012 yaitu sebesar 48,9

penyakit infeksi. Secara tidak langsung ini disebabkan oleh pola asuh, pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, sosial ekonomi dan budaya, sanitasi dan air bersih serta akses ke fasilitas kesehatan. Permasalahan gizi tidak hanya pada masyarakat yang mempunyai pendapatan rendah, tetapi juga pada masyarakat dengan pendapatan tinggi dan tersebar pada masyarakat perkotaan maupun di perdesaan.

Setiap tahun, Indonesia memperingati hari gizi nasional yang jatuh pada 25 Januari. Tema hari gizi nasional 2019 ini adalah "Membangun Gizi Menuju Bangsa Berprestasi dengan sub tema "Keluarga Sadar Gizi, Indonesia Sehat dan Produktif". Setiap tahun hari gizi nasional kita peringati, tetapi permasalahan gizi belum juga teratasi. Masalah gizi merupakan masalah yang sangat kompleks yang memerlukan dukungan dari berbagai pihak baik dari sektor kesehatan maupun di luar sektor kesehatan. Pemerintah telah mengeluarkan strategi intervensi dalam perbaikan gizi yaitu intervensi sensitif dan intervensi spesifik. Intervensi sensitif adalah intervensi dari sektor kesehatan seperti kesehatan ibu dan anak, pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan tambahan, gizi seimbang dan pencegahan penyakit. Intervensi spesifik adalah intervensi bukan dari sektor kesehatan seperti jaminan sosial, pemberdayaan perempuan, perlindungan anak, sanitasi air bersih dan lain sebagainya.

Berbagai upaya sudah dilakukan oleh pemerintah tidak akan berhasil permasalahan gizi kalau tidak dimulai dari kesadaran individu dan keluarga dalam perbaikan gizi. Hal yang ditanamkan terlebih dahulu adalah kesadaran seorang ibu dalam perawatan gizi pada keluarganya. Ibu sebagai pengasuh



Olen,
Dr MITRA
Ketua Prodi
Magister Kesmas
STIKes Hang Tuah
Pekanbaru

rang ayah juga tak kalah pentingnya. Peran suami atau ayah bagi anaknya adalah mencari informasi mengenai ASI dan pemberian makan bayi, keterlibatan ayah dalam keputusan pemberian makan pada anak, pemilihan tempat untuk pemeriksaan kehamilan, persalinan dan pasca persalinan, pemberian imunisasi, dan keterlibatan dalam berbagai kegiatan pengasuhan anak. Pengasuhan pada anak usia 0-12 bulan pada keluarga bersifat *dyadic* dan *polyadic*. *Dyadic* adalah pengasuhan yang melibatkan dua orang sedangkan *polyadic* melibatkan lebih dari dua orang. Pengasuh terbaik adalah ibu bersama dengan ayah, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Dengan keterpaduan kedua orang tua, maka diharapkan dapat membawa keluarga menjadi keluarga sadar gizi.

Keluarga sadar gizi adalah keluarga yang berperilaku gizi seimbang, mampu mengenal dan mengatasi masalah gizi pada anggota keluarga. Keluarga sadar gizi adalah keluarga yang secara mandiri dapat mengatasi masalah gizi pada keluarganya, menerapkan pola makan keluarga dengan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, memberikan ASI eksklusif pada bayi dalam enam bulan pertama kehidupan, melakukan pemantauan pertumbuhan balita setiap bulannya, dan mengonsumsi garam beryodium serta suplemen zat gizi.

Puskesmas dan Posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan dasar kepada masyarakat mempunyai tugas melaksanakan upaya preventif dan promotif kepada masyarakat. Pemberian Konseling dan edukasi gizi merupakan bagian penting dari perbaikan gizi kepada masyarakat

sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat untuk menjadi keluarga sadar gizi.

Konsumsi makanan beragam merupakan salah satu indikator pada keluarga sadar gizi. Konsumsi makanan beragam, bergizi dan berimbang adalah keanekaragaman bahan pangan, baik sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang dikonsumsi dalam jumlah berimbang yang dapat memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan. Keberagaman makanan diperlukan karena tidak ada satu jenis pangan yang lengkap yang dapat mencukupi kebutuhan gizi, semakin beragam pangan yang dikonsumsi maka semakin tinggi kualitas zat gizi yang diperoleh, dan dengan beragamnya makanan yang dikonsumsi maka dapat mencegah penyakit degeneratif seperti jantung, kolesterol, Diabetes dan hipertensi. Beberapa penelitian menyatakan bahwa kurang beragamnya jenis pangan yang dikonsumsi merupakan prediktor kuat terjadinya *stunting* dan gizi kurang pada balita.

Kementerian kesehatan telah mengonakan panduan makan sehat melalui isi piringku yang dijadikan acuan dalam sajian sekali makan. Setengah porsi piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan yang beragam jenis dan warna. Seperempat piring diisi dengan lauk pauk dan seperempatnya lagi dengan karbohidrat. Karbohidrat yang dikonsumsi tidak hanya nasi putih tetapi beragam seperti gandum, beras merah, sagu, ketela dan lain sebagainya. Konsumsi sayur dan buah oleh masyarakat di Indonesia belum memadai. Pemerintah melalui gerakan masyarakat sehat (Germas) telah memberikan edukasi kepada masyarakat untuk hidup sehat dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah serta melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit setiap harinya. Dengan berperilaku Germas dan keluarga sadar gizi maka permasalahan gizi