

## Pola Makan Sehat

Oleh: Rika Hardani, S.P.

Makalah ini disampaikan pada Seminar Online Kharisma ke-2,  
Dengan Tema: 'Menjadi Ratu Dapur Profesional: Mengawal kesehatan keluarga  
melalui pemilihan dan pengolahan pangan yang tepat'  
Dunia Maya, 16-22 Desember 2002

### Latar Belakang



Makan. Setiap hari, tentu saja manusia butuh makan. Berapa banyak kegiatan manusia yang bersangkutan dengan kata makan, tentu akan panjang sekali daftarnya. Namun dari kegiatan makan tersebut akan muncul pertanyaan. Apakah makanan itu sehat? Dan pola makannya pun sehat?

Tentu saja jawabannya akan beragam sekali. Tergantung dari tingkat pengetahuan gizi dan kesadaran orang tersebut. Untuk itu perlu kiranya pengetahuan akan gizi, agar dapat diterapkan dalam keseharian. Terutama bagi kaum wanita. Mengapa? Karena biasanya, kaum wanitalah yang mempunyai kesempatan dan kemampuan lebih untuk mengelola penyediaan konsumsi keluarga. Walaupun tidak tertutup kemungkinan, kaum laki-laki juga mempunyai kemampuan dalam hal ini.

Bagi kaum wanita, tentu saja ini merupakan suatu penghormatan tersendiri. Karena dengan penyediaan makanan yang sehat dalam keluarga, insya Allah, kondisi setiap anggota keluarga akan lebih terjamin. Dengan kondisi tubuh yang baik, maka akan dapat mendukung mereka untuk bisa berprestasi. Dengan demikian, peran kaum wanita **penting** untuk mendukung kesuksesan masing-masing anggota keluarga.

### Apa perlunya pola makan sehat?



dipenuhi dengan baik sehingga organ-organ tubuh akan melakukan fungsinya dengan baik pula.

Seperti telah dijelaskan di atas, bahwa dengan pola makan yang sehat, kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik pula. Dengan tubuh yang sehat, orang akan lebih bersemangat untuk bekerja, berpikir dan akan lebih produktif. Begitu pula halnya dengan anak-anak. Anak yang sehat akan tampak lebih lincah, kreatif dan bersemangat belajar. Hal ini karena kebutuhan tubuh dapat



Sebaliknya, bila tubuh kekurangan suatu zat gizi tertentu, maka daya tahannya juga akan menurun. Kemampuan kerjanya melemah. Dan bila berkelanjutan akan dapat menimbulkan penyakit yang berbahaya.



Jangan sampai lupa pula kondisi kesehatan si ibu itu sendiri. Terutama bagi ibu yang sedang hamil dan menyusui. Kebutuhannya lebih banyak dibanding kondisi biasa. Namun bukan berarti kebutuhannya menjadi dua kali lipatnya. Bagaimana kondisi si ibu akan sangat berpengaruh pada bayi. Juga bagi yang tidak sedang hamil, sebaiknya jangan terobsesi dengan keinginan menjadi langsing namun tidak memperhatikan kebutuhan tubuh.

### Lalu bagaimana pola makan yang sehat itu?



Ada dua hal yang terkandung dari 'Pola Makan Sehat' ini. Yaitu **makanan** yang sehat dan **Pola** makannya.

Pertama, sedikit akan kita bicarakan mengenai makanan yang sehat.

**Makanan yang sehat** yaitu makanan yang di dalamnya terkandung zat-zat gizi. Sedangkan zat gizi itu sendiri adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Kemudian juga vitamin dan mineral yang sangat banyak manfaatnya.

**Karbohidrat** merupakan sumber energi utama dalam kebanyakan makanan kita. Karbohidrat yang kita konsumsi dapat berupa zat pati dan zat gula. Karbohidrat yang terdapat pada sereal dan umbi-umbian biasa disebut zat pati. Sedangkan yang berasal dari gula pasir (sukrosa), sirup, madu dan gula dari buah-buahan disebut zat gula.

**Protein** dapat berasal dari hewan maupun tumbuhan (nabati). Di dalam tubuh banyak sekali manfaat protein ini. Di antaranya untuk pembentukan sel-sel tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, dapat dipecah untuk menghasilkan energi dan sebagainya. Agar dapat diperoleh kandungan protein yang lengkap, maka perlu untuk mengkombinasikan sumber pangan, dari bahan hewani dan nabati.

Kebutuhan protein untuk orang dewasa untuk diet barat menurut FAO/WHO sekitar 0,8 g/kg berat badan. Untuk orang Indonesia dewasa diperkirakan sekitar 0,9 g/kg berat badan (Puslitbang Gizi).

Bahan makanan yang banyak mengandung protein misalnya telur, susu sapi, daging sapi, ayam, kedelai, dan lain-lain.

**Lemak** merupakan bahan pangan berenergi tinggi karena setiap gramnya memberi lebih banyak energi daripada karbohidrat atau protein. Lemak merupakan cadangan energi yang disimpan dalam jaringan adipose.

**Vitamin** merupakan zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah sangat sedikit. Vitamin-vitamin tersebut esensial dalam arti tidak dapat disintesis oleh jaringan tubuh manusia semuanya atau dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dalam kondisi normal.

Berdasarkan kelarutannya, vitamin dibagi menjadi dua. Yaitu vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C) dan yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, K)

Contoh-contoh bahan makanan yang mengandung vitamin tsb di antaranya:

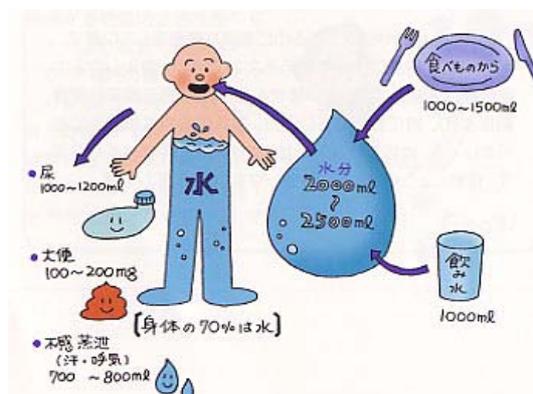
- Vitamin B misalnya kacang, telur, biji-bijian, hati, dll
- Vitamin C misalnya jeruk, tomat, kubis, buah-buahan, dll
- Vitamin A misalnya wortel, hati, minyak ikan, dll
- Vitamin D misalnya minyak ikan, telur
- Vitamin E misalnya sayur-sayuran hijau, minyak, dll
- Vitamin K misalnya daun hijau, sayur-sayuran, keju, kuning telur.

**Mineral** juga merupakan unsur yang diperlukan tubuh. Mineral yang dibutuhkan tubuh secara umum dapat dibagi menjadi dua, yaitu makro mineral dan mikro mineral.

Makro mineral yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu Ca, P (phospor), S (belerang), K (kalium), Na (natrium), Cl (chlor) dan Mg (magnesium). Banyak didapatkan dari keju, kerang-kerangan, garam meja, kacang-kacangan , dll.

Sedangkan mikromineral yang dibutuhkan tubuh misalnya Fe, Flour, Zn (seng), Si (silicon), dll. Namun di antara mikromineral tersebut, Fe adalah mikromineral yang paling banyak dalam tubuh manusia.

**Air** bukan merupakan salah satu zat gizi. Namun sangat dibutuhkan oleh tubuh. Sekitar 70% komponen massa tubuh orang dewasa adalah air. Karena itu usahakan untuk mengkonsumsi air 2-2,5 liter per hari untuk orang dewasa.



**Zat nabati sekunder atau fungsional**

Sekarang ini telah diketahui bahwa di samping zat-zat makanan yang telah diulas di atas terdapat pula zat-zat lainnya di dalam bahan makanan nabati (asal dari tanaman) yang tidak mempunyai sifat sebagai zat gizi, namun sangat diperlukan oleh tubuh karena mengkondisikan tubuh untuk terhindar dari berbagai macam penyakit. Kelompok zat ini dinamakan zat nabati sekunder atau fungsional dan terdapat terutama pada buah dan sayur. Zat-zat sekunder ini jumlahnya kecil sekali, namun sudah cukup untuk menghasilkan efek positif yang sangat besar terhadap kesehatan. Di samping sebagai sumber zat nabati fungsional, bahan pangan nabati juga mengandung serat kasar yang meskipun tidak menyumbang energi namun mutlak diperlukan untuk proses pencernaan. Serat kasar akan dikeluarkan kembali oleh tubuh dalam bentuk feses (kotoran) saat buang air besar. Jadi, makanan kita hendaknya tidak hanya mengenyangkan dan mendatangkan energi, namun juga mengandung zat-zat gizi lengkap sesuai kebutuhan tubuh serta zat nabati fungsional dan serat.

## **Pola makan**

Pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang tertuang dalam 13 pesan dasar sebagai berikut (Pedoman Umum Gizi Seimbang, Direktorat Gizi Masyarakat, RI):

1. Makanlah aneka ragam makanan
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makanlah makanan sumber zat besi
7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur empat bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya
10. Lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur
11. Hindari minum minuman beralkohol
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas.

Sedangkan pada masyarakat Jepang, ada beberapa anjuran untuk menjaga kesehatan ini (Dept. Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan Jepang, 2002):

1. Bila badan dan hati merasa puas maka akan dapat menciptakan kesehatan
2. Makanlah makanan yang bergizi lengkap, karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan juga air



3. Makanlah tiga kali sehari dengan porsi yang seimbang
4. Makanlah cukup sayuran dan buah buahan
5. Minumlah susu
6. Makan jangan berlebihan



7. Jangan lupa makan pagi
8. Setelah makan jangan langsung tidur
9. Jangan banyak garam, bahan tambahan makanan, makanan instant dan bumbu penyedap



10. Usahakan ragam makanan 30 jenis dalam 1 hari



11. Jangan lupa olahraga
12. Diet yang aman
13. Kunyahlah makanan dengan baik dan jangan terburu-buru
14. Lakukan olahraga dengan teratur
15. Makanlah bersama keluarga dengan gembira



## Pengecekan Pola Makan

Ada cara sederhana untuk mengecek apakah pola makan Anda selama ini sudah cukup baik atau belum, yaitu dengan menggunakan metode Body Mass Index (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{berat badan (dalam kilogram)}}{\text{kuadrat tinggi badan (dalam meter)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan lebih akan meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang.

Pedoman ini bertujuan memberikan penjelasan tentang cara-cara yang dianjurkan untuk mencapai berat badan normal berdasarkan IMT dengan penerapan hidangan sehari-hari yang lebih seimbang dan cara lain yang sehat.

Untuk memantau indeks massa tubuh orang dewasa digunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan.

## IMT Sebagai Alat Pemantau Berat Badan

Dengan IMT akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus atau gemuk. Penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa berumur > 18 tahun dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan.

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO, yang membedakan batas ambang untuk laki-laki dan perempuan. Disebutkan bahwa batas ambang normal untuk laki-laki adalah: 20,1 - 25,0; dan untuk perempuan adalah : 18,7 -23,8. Untuk kepentingan pemantauan dan tingkat defisiensi kalori ataupun tingkat kegemukan, lebih lanjut FAO/WHO menyarankan menggunakan satu batas ambang antara laki-laki dan perempuan. Ketentuan yang digunakan adalah menggunakan ambang batas laki-laki untuk kategori kurus tingkat berat dan menggunakan ambang batas pada perempuan untuk kategori gemuk tingkat berat.

Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi lagi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang. Pada akhirnya diambil kesimpulan, batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut (Direktorat Gizi Masyarakat, RI):

	<b>Kategori</b>	<b>IMT</b>
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Kategori seseorang menurut IMT-nya :

1. IMT < 17,0: keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat atau Kurang Energi Kronis (KEK) berat.
2. IMT 17,0 – 18,4: keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat ringan atau KEK ringan.
3. IMT 18,5 – 25,0: keadaan orang tersebut termasuk kategori normal.
4. IMT 25,1 – 27,0: keadaan orang tersebut disebut gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat ringan.
5. IMT > 27,0: keadaan orang tersebut disebut gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat berat

#### **Contoh cara menghitung IMT:**

Eko dengan tinggi badan 148 cm dan berat badan 38 kg, maka IMT-nya:

$$\frac{38 \text{ kg}}{(1,48 \times 1,48) \text{ m}^2} = 17,3$$

Status gizi Eko adalah kurus tingkat ringan. Eko dianjurkan menaikkan berat badan sampai menjadi normal antara 41 - 54 kg dengan IMT 18,5 – 25,0.

#### **PERHATIAN !**

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

Opong dengan tinggi badan 159 cm, mempunyai berat badan 70 kg. Maka IMT Opong adalah :

$$\frac{70 \text{ kg}}{(1,59 \times 1,59) \text{ m}^2} = 27,7$$

Berarti status gizi Opong adalah gemuk tingkat berat, dan Opong dianjurkan menurunkan berat badannya sampai menjadi 47 - 63 kg agar mencapai berat badan normal (dengan IMT 18,5 – 25,0).

**PERHATIAN !**

***Seseorang dengan IMT > 25,0 harus berhati-hati agar berat badan tidak naik. Dianjurkan untuk menurnkan berat badannya sampai dalam batas normal.***

## **Penutup**

Mudah-mudahan bermanfaat. Khususnya bagi para wanita, para ratu dapur, antarkan keluarga Anda menuju kesuksesan dengan diawali dari pola makan yang sehat !

## **Sumber :**

1. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), Direktorat Gizi Masyarakat, RI.
2. Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa, Direktorat Gizi Masyarakat, RI.
3. Departemen Kesehatan , Tenaga kerja dan Kesejahteraan Jepang, 2002. (bahan pustaka dalam edisi bahasa jepang)
4. Studi bahan pangan bidang science dan technology, Jepang. 2000. (bahan pustaka dalam bahasa Jepang)
5. Home Page Terumo Corporation, japan, 2001.
6. Nutritional Biochemistry and Metabolism. Maria C.Linder. 1992
7. Seminar Nasional Jepang mengenai Ukuran Berat Badan dan Lemak Tubuh, 1999. (Bahan Pustaka dalam bahasa Jepang)