

## **Prof. Ir. Hardinsyah, MS. PhD**



- Lahir di Pekanbaru Riau 7 Agustus, gelar S1 & S2 di IPB, Gelar PhD in Nutrition & Food di University of Queensland, Brisbane, Australia
- Ketua Komisi Penghargaan & Tanda Kehormatan, Dewan Guru Besar IPB
- Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia & Ketua Umum AP-CSR-Indonesia
- Nara sumber dan konsultan paruh waktu pada lembaga swasta dan pemerintah. Penulis dan nara sumber di berbagai media.
- Penghargaan: Peserta terbaik Pelatihan Kepemimpinan Pemuda 1990. Dosen Teladan Faperta dan Dosen Teladan IPB 1997. The Best participant on International Training on Community Development 2005. Salah satu artikel terbaik jurnal kedokteran bidang teknologi terapan 2010
- Pernah : Ketua Departemen GMSK Faperta IPB, Direktur Pusat Studi Kebijakan Pangan dan Gizi IPB, Direktur Kerjasama IPB, Dekan Fakultas Ekologi Manusia (FEMA) IPB, visiting Scholar di Cornell University-USA. Wkl Ketua DPP PERSAGI, dan Sekjen PERGIZI PANGAN Indonesia
- Alamat : Jl Wijaya Kesuma Raya no 45 Taman Yasmin Sektor I Bogor  
Hp 08129192259, Email [hardinsyah2010@gmail.com](mailto:hardinsyah2010@gmail.com) & Tweeter; @Hardin\_IPB

# SARAPAN SEHAT

## SALAH SATU PILAR GIZI SEIMBANG

Selasa, 8 Januari 2013, Krida Bhakti Setneg, Jakarta



**Prof. Dr. Hardinsyah, MS**

Dan Guru Besar Departmen Gizi Masyarakat

Fakultas Ekologi Manusia (FEMA) IPB

Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia

[hardinsyah2010@gmail.com](mailto:hardinsyah2010@gmail.com); Hp 08129192259

Tweeter; @Hardin\_IPB



# FOKUS

1. Sarapan & Gizi Seimbang
2. Masalah Sarapan
3. Kenapa Penting Sarapan Sehat
4. Upaya mewujudkan Sarapan Sehat



# 1. SARAPAN & GIZI SEIMABNG

## SARAPAN:

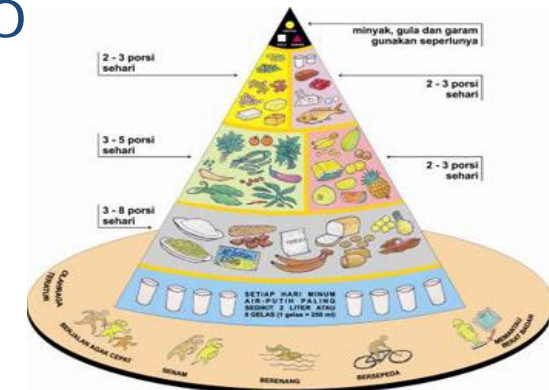
1. Makan & minum pagi
2. Kegiatan makan & minum yg dilakukan sebelum jam 9 pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian sebagai bagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, bugar, aktif, dan cerdas



## GIZI SEIMBANG:



1. Asupan gizi sesuai kebutuhan seseorang untuk mencegah risiko gizi lebih dan gizi kurang (UU No 36/2009)
2. Pola konsumsi pangan yg aman dan memenuhi kebutuhan gizi seseorang, terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan minuman, yg dikonsumsi saat sarapan, makan siang dan malam serta kudapan



## Sarapan Salah Satu Pilar Gizi Seimbang

Gizi	Waktu Makan	7-9 thn (%)	10-12 thn (%)	13-15 thn (%)	16-18 thn (%)
<b>Energi</b>	<b>Sarapan</b>	<b>26,3</b>	<b>26,3</b>	<b>26,2</b>	<b>26,5</b>
	Makan pagi	24,5	24,8	25,2	25,9
	Makan malam	25,1	25,3	25,7	26,3
	Snack	24,2	23,6	23,0	21,4
	<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
<b>Protein</b>	<b>Sarapan</b>	<b>27,0</b>	<b>26,6</b>	<b>25,9</b>	<b>25,9</b>
	Makan pagi	27,0	26,9	26,8	27,3
	Makan malam	27,5	27,4	26,9	27,0
	Snack	18,5	19,2	20,4	19,9
	<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
<b>Vitamin C</b>	<b>Sarapan</b>	<b>17,2</b>	<b>16,7</b>	<b>16,2</b>	<b>15,7</b>
	Makan pagi	22,3	23,1	24,7	24,3
	Makan malam	19,4	20,4	20,2	20,6
	Snack	41,2	39,8	38,9	39,4
	<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

**Sumber; Diolah Hardinsyah dari data Riskesdas 2010**

## 2. **MASALAH SARAPAN**

1. Masih banyak penduduk terutama anak sekolah, remaja & dewasa tidak sarapan
2. Banyak yang salah memaknai sarapan: hanya makan pagi saja atau minum pagi saja
3. Banyak yang belum tahu manfaat sarapan





1. Prevalensi tidak biasa sarapan pada anak dan remaja 16,9%-59% dan pada dewasa 31.2%.
2. 4.6% anak sekolah sarapan dengan kualitas rendah

NASKAH AKADEMIK

# Pekan Sarapan Nasional (PESAN)





## **% Subjek yg Selalu/Sering Sarapan**

<b>Kota</b>	<b>Tidak sarapan</b>	<b>Kadang/jarang</b>	<b>Selalu/sering</b>
<b>1. Medan</b>	<b>18,7</b>	<b>10,7</b>	<b>70,7</b>
<b>2. Jakarta</b>	<b>16,3</b>	<b>13,5</b>	<b>70,2</b>
<b>3. Bandung</b>	<b>15,8</b>	<b>17,5</b>	<b>66,7</b>
<b>4. Surabaya</b>	<b>18.9</b>	<b>11,2</b>	<b>69,9</b>
<b>5. Makassar</b>	<b>14.0</b>	<b>14,0</b>	<b>72,0</b>
<b>Total</b>	<b>16.8</b>	<b>13,4</b>	<b>69.8</b>

Kebiasaan sarapan 2011 di lima kota besar Indonesia (Jakarta, Surabaya, Bandung, Makassar dan Medan). Harian Kompas, 30 Mei hal 19:kol2

## **% Subjek menurut Kategori Kontribusi Gizi Sarapan ( % AKG)**

<b>Zat Gizi</b>	<b>% Subjek 6-12 Tahun</b>			
	<b>&lt;5% AKG</b>	<b>5 – 15% AKG</b>	<b>16 – 25% AKG</b>	<b>&gt;25 % AKG</b>
<b>Energi</b>	<b>5.4</b>	<b>39.2</b>	<b>35.8</b>	<b>19.6</b>
<b>Protein</b>	<b>8.9</b>	<b>26.5</b>	<b>28.5</b>	<b>36.1</b>
<b>Vitamin A</b>	<b>34.1</b>	<b>33.7</b>	<b>14.6</b>	<b>17.7</b>
<b>Besi</b>	<b>29.6</b>	<b>55.4</b>	<b>10.2</b>	<b>4.9</b>
<b>Kalsium</b>	<b>59.8</b>	<b>29.6</b>	<b>5.8</b>	<b>4.8</b>
<b>Serat</b>	<b>45.4</b>	<b>44.9</b>	<b>6.9</b>	<b>2.9</b>

**Sumber; Diolah Hardinsyah dari data Riskedas 2010**

## Pola Pangan Sarapan Anak Indonesia

Pola Pangan Sarapan	Anak 3-5 Thn		Anak 6-12 Thn	
	n	%	n	%
Karbohidrat+Lauk+Sayur+Buah+Minum	49	0.47	181	0.61
Karbohidrat+Lauk+Sayur+Minum	1538	14.61	5393	18.03
Karbohidrat+Lauk+Minum	3810	36.20	10291	34.41
Karbohidrat+Sayur+Minum	583	5.54	1694	5.66
Karbohidrat+Lauk+Sayur	184	1.75	685	2.29
Karbohidrat+Minum	2810	26.70	7097	23.73
Karbohidrat+Sayur	122	1.16	330	1.10
Karbohidrat+Lauk	468	4.45	1262	4.22
Karbohidrat	277	2.63	864	2.89
Minum	300	2.85	1038	3.47

Sumber; Diolah Hardinsyah dari data Riskesdas 2010

## Jenis dan Jumlah Pangan Sarapan Anak 6-12 Tahun

Pangan	%	Perempuan + Laki Mean ± SD(median)
<b>Makanan</b>		
Nasi putih (g)	28.50	149.19 ± 69.61(100)
Telur ceplok/dadar (g)	8.35	51.91 ± 18.12(50)
Tempe goreng (g)	6.72	42.86 ± 27.04(40)
Sayur berkuah (g)	5.78	62.32 ± 44.18(50)
Ikan goreng (g)	5.01	50.95 ± 28.91(50)
Mie Instan (g)	3.63	73.83 ± 26.55(75)
Nasi goreng (g)	3.36	164.39 ± 60.38(200)
Sayuran (tumis) (g)	3.33	56.96 ± 49.24(50)
Tahu goreng (g)	2.59	49.01 ± 31.75(50)
Roti, donat dll (g)	2.53	61.78 ± 39.02(50)
<b>Minuman</b>		
Air Putih (ml)	71.39	242.67 ± 83.74(200)
Teh manis (ml)	14.09	199.19 ± 38.01(200)
Susu Kental Manis (g)	4.32	22.77 ± 5.99(20)
Susu instan (g)	4.10	27.93 ± 18.10(27)
Air teh(g)	1.81	13.36 ± 17.63(5)

Sumber: Diolah dari Riskesdas 2010 oleh Hardiansyah dan Aries (2012). Jurnal Gizi dan Pangan 12

# **Banyak yang salah memaknai sarapan**

- 1. Hanya minum air/kopi/teh sudah dianggap sarapan**
- 2. Hanya makan sepotong kue kecil sudah dianggap sarapan**
- 3. Makan jm 10 pagi saat jam istirahat sekolah atau kerja dianggap sarapan**

### **3.**

## **KENAPA PENTING SARAPAN**

- 1. Tubuh setelah bangun pagi perlu kesiapan energi otak & stamina utk memulai aktifitas**
- 2. Sarapan meningkatkan stamina, konsentrasi belajar, kenyamanan kerja dan belajar**
- 3. Sarapan mencegah BAB, hipoglikemia, pusing, loyo , kerakusan, kegemukan, dan gangguan stamina & konsentrasi**
- 5. Menanamkan perilaku dan budaya makan sehat (Salah satu Pilar Gizi Seimbang)**

**Review  
terhadap  
102  
penelitian  
(1982-2007)**

**IMPACT OF SCHOOL BREAKFAST ON  
CHILDREN'S HEALTH AND LEARNING**

**An Analysis of the Scientific Research**



**Sumber:**

**Brown, JL, Beardslee, WH and Prothrow-Stith, D ( 2008)**



## **Sarapan bagi anak sekolah terbukti bermanfaat penting:**

- 1. Anak mempunyai kemampuan daya ingat (kognitif) yang lebih baik**
- 2. Anak memiliki daya juang belajar dan konsentrasi atau perhatian yang lebih baik**
- 3. Anak memiliki kemampuan membaca, berhitung (matematika) dan skor kemampuan sejenis (bahasa & logika) yang lebih baik**
- 4. Anak jarang sakit dan jarang pusing, sakit telinga, sakit perut**
- 5. Anak memiliki stamina & disiplin yang lbh baik**

# **Dampak Buruk Tidak Sarapan bagi Anak :**

- 1. Memarginalkan gizi dan kesehatan anak**
- 2. Memarginalkan stamina anak**
- 3. Menggagalkan penanaman kebiasaan gizi seimbang**
- 4. Menggagalkan pencapaian prestasi optimal anak**
- 5. Pemborosan investasi pendidikan**
- 6. Menghambat peningkatan kualitas SDM bangsa**

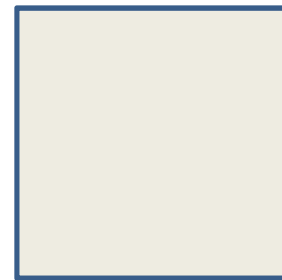
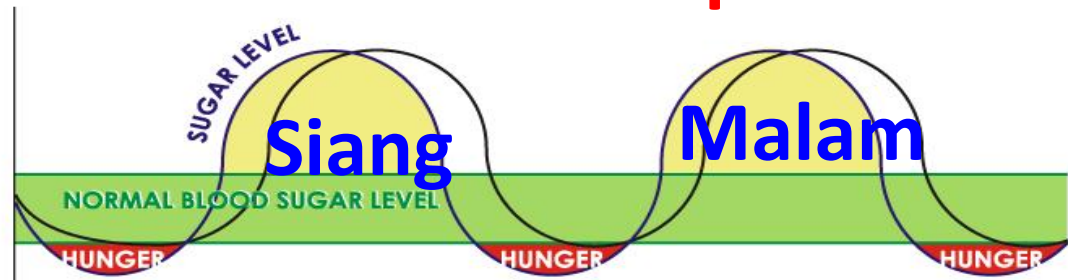
# 1. Sarapan Gizi Seimbang



Pagi

Pagi

# 2. Tidak Sarapan



Pagi

Pagi

# 4.

## UPAYA MEWUJUDKAN SARAPAN SEHAT



1. Goal & Strategi
2. Program & Kegiatan
3. Komunikasi, Informasi & Edukasi
4. Momentum berkala (Pekan Sarapan nasional)
5. Kemitraaan dan partsipasi masyarakat

## **4 Alasan perlu PESAN (Pekan Sarapan):**

- 1. Sarapan merupakan salah satu pilar gizi seimbang → UU Kesehatan & UU Pangan**
- 2. Mendukung salah satu pesan Pedoman Gizi Seimbang → Kemenkes**
- 3. Menjadi momentum berkala setiap tahun untuk selalu mengingatkan & mendorong masyarakat agar sarapan sehat**



# Terima Kasih

