

Tinjauan yang Lalu dan Rumusan Baru Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi Melalui Kemitraan

**Dr. Minarto, MPS
Ketua Umum PERSAGI**

Tujuan Perbaikan Gizi (UU 36 2009)

→ MENINGKATKAN MUTU GIZI

Melalui;

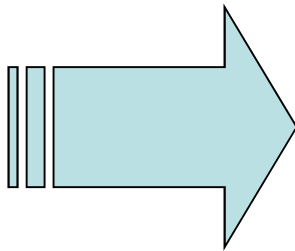
- a. perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang;
- b. perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan;
- c. peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi yang sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi; dan
- d. peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi.

Arah Perbaikan Gizi

- Setiap orang mendapatkan informasi tentang gizi
- Setiap orang akses terhadap bahan makanan yang berkualitas
- Setiap kasus kelainan gizi mendapatkan pelayanan sesuai standar

UU 36 Tahun 2009 (pasal 143)

Pemerintah bertanggung jawab meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi dan pengaruhnya terhadap status gizi.

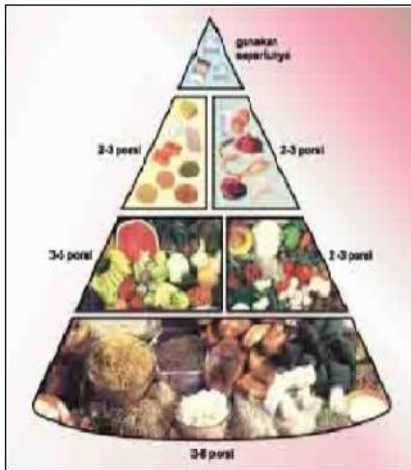


Setiap orang akses terhadap informasi gizi

Dasar Tersusunnya PUGS

- ❖ Mengkaji masalah gizi yang ada.
- ❖ Mengkaji kecenderungan pola makan dan gaya hidup
- ❖ Mempelajari format PUGS negara lain.
- ❖ Dibentuk team ahli inter disiplin, dibantu ahli dari Cornell University (USA).
- ❖ Dibahas dalam suatu seminar ilmiah.
- ❖ Saat itu para pakar memutuskan untuk Indonesia perlu “13 pesan dasar”.

13 Pesan Dasar PUGS



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 kecukupan energi.
5. Gunakan garam beryodium.
6. Makanlah makanan sumber zat besi.
7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai berumur 4 bulan.
8. Biasakan makan pagi.
9. Minumlah air bersih aman dan 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.

PUGS ADALAH

Dasar pokok atau prinsip meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugaran

dengan

Mengatur keseimbangan antara makan dan aktivitas fisik sesuai dengan persyaratan gizi

4 S 5 S = FOOD GUIDE (pedoman makanan)

Prinsip memilih dan mengatur makanan atas dasar kelompok sumber zat gizi yang dibutuhkan untuk hidup sehat

Review PUGS

- **Tahun 2003, pernah direview, masih dianggap relevan**
- **Tahun 2009, PUGS direview dan baru akan ditindaklanjuti.**
- **The regional consultation on food-based dietary guidelines for countries in the Asia region 6-9 December 2010 in New Delhi, India.**
- **WNPG XI 20-21 Nopember 2012**

Lingkup Kajian

1. Masalah Gizi & Peran PGS dalam Penanggulangannya

- Kerangka Konsep terjadinya masalah
- PGS dlm penanggulangan masalah gizi
- Pengembangan PGS

2. Status Gizi & Kesehatan serta PTM terkait Gizi

- Masalah gizi di Indonesia
- Faktor-faktor resiko dari PTM
- PTM & Kontribusinya terhadap kematian di Indonesia

Perkembangan Status Gizi

Masalah yang telah dapat dikendalikan

Kekurangan Vit A, Gangguan Akibat Kurang Iodium, Anemia Gizi pada anak 2-5 tahun

Masalah yang belum selesai (*un-finished*)

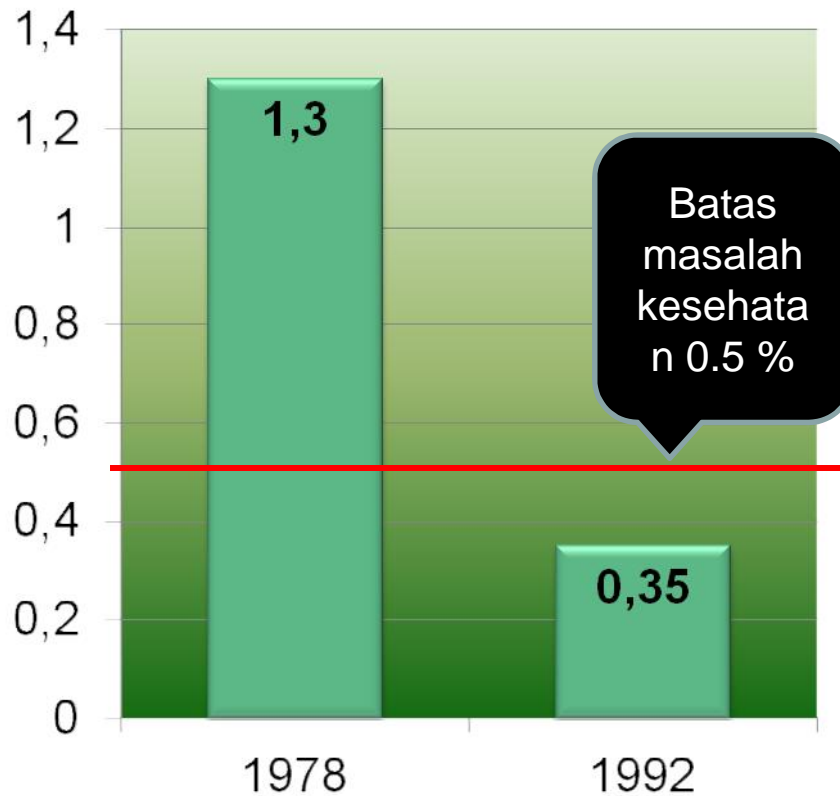
Stunting dan Gizi Kurang

Masalah baru yang mengancam kesehatan masyarakat (*emerging*)

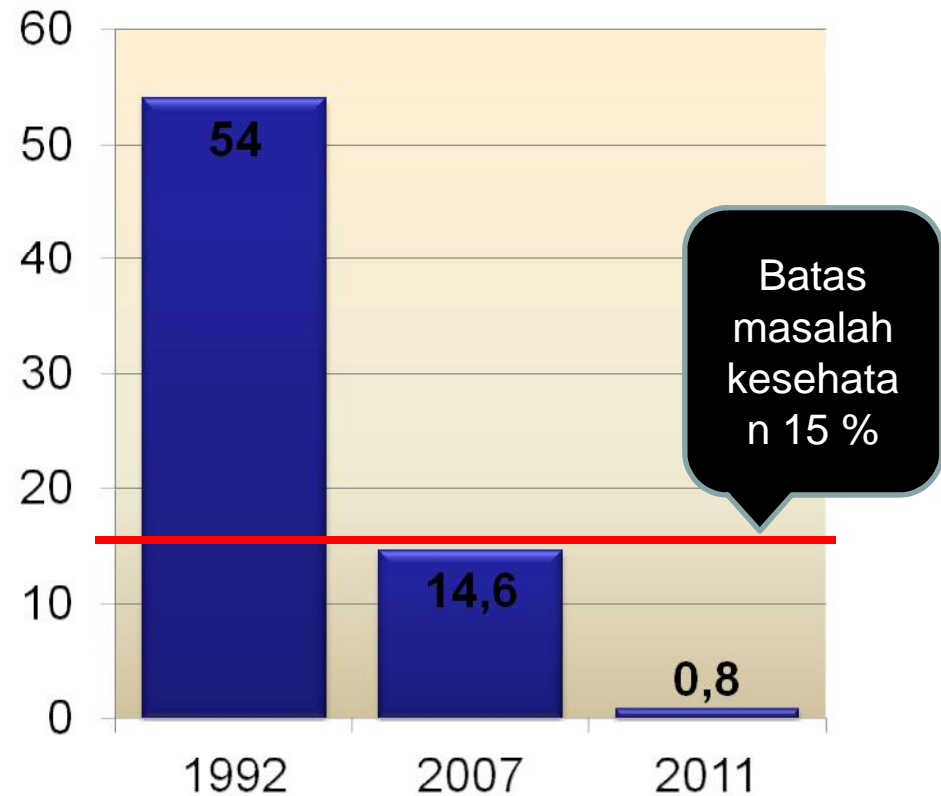
Gizi lebih

Masalah Kurang Vitamin A

**% Xerophthalmia (X1B)
1978-1992**



**% retinol < 20 µg/DL
1992-2011**



Sumber data: - 1978 Survai Nasional Vita A
- 1992 Survai Nasional Vita A

- 2007 Survai Nasional gizi Mikro
- 2011 SEANUTS (Nasional)

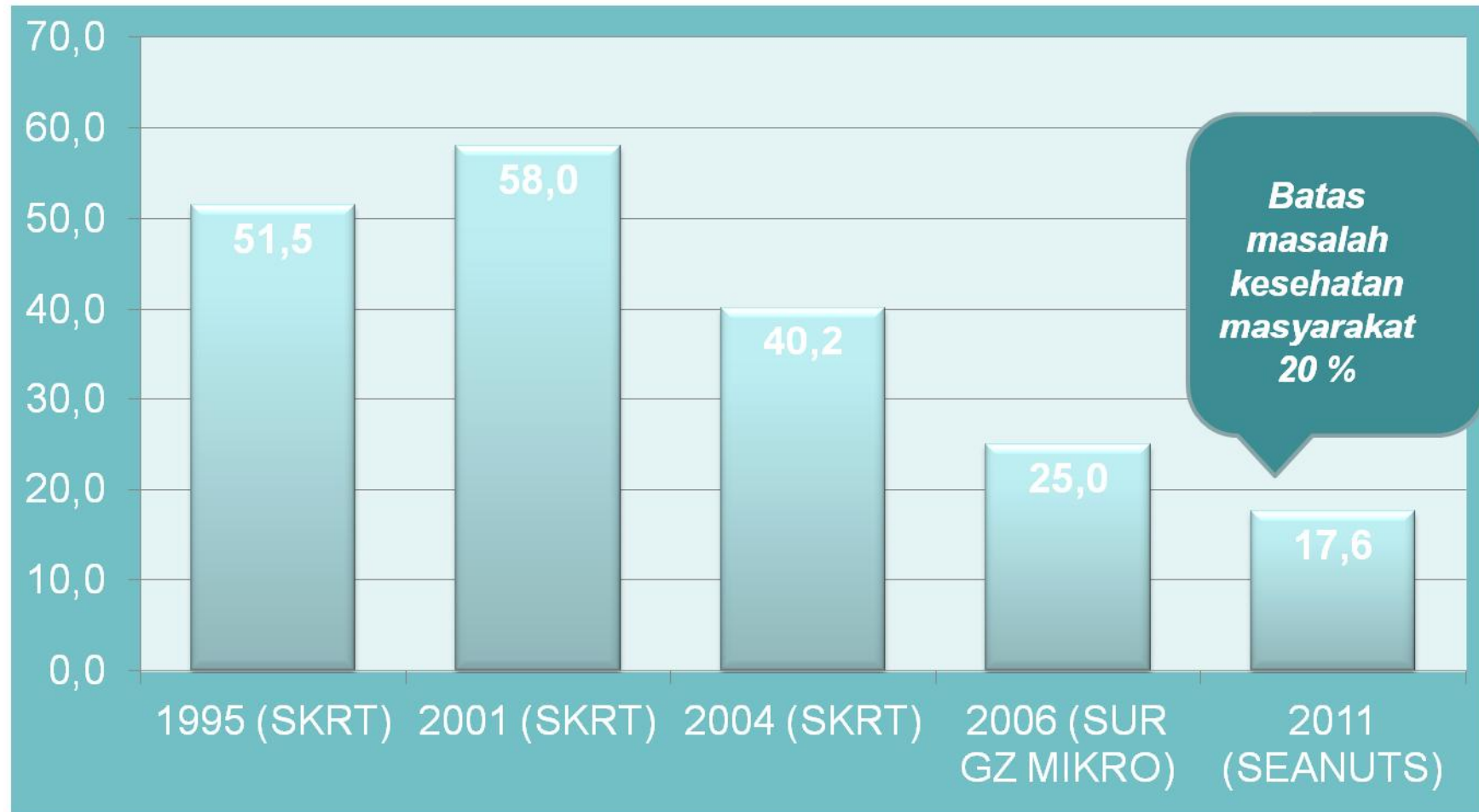
Gangguan Akibat Kurang Iodium (GAKI)

Indikator	Batas masalah kesehatan masyarakat	2002	2007	2011
Median EIU pada anak sekolah ($\mu\text{g/L}$)	100-299	229	224	228
% EIU < 100	20%	16,3	12,9	11,5

$\mu\text{g/L}$ Ekskresi Iodium dalam Urin

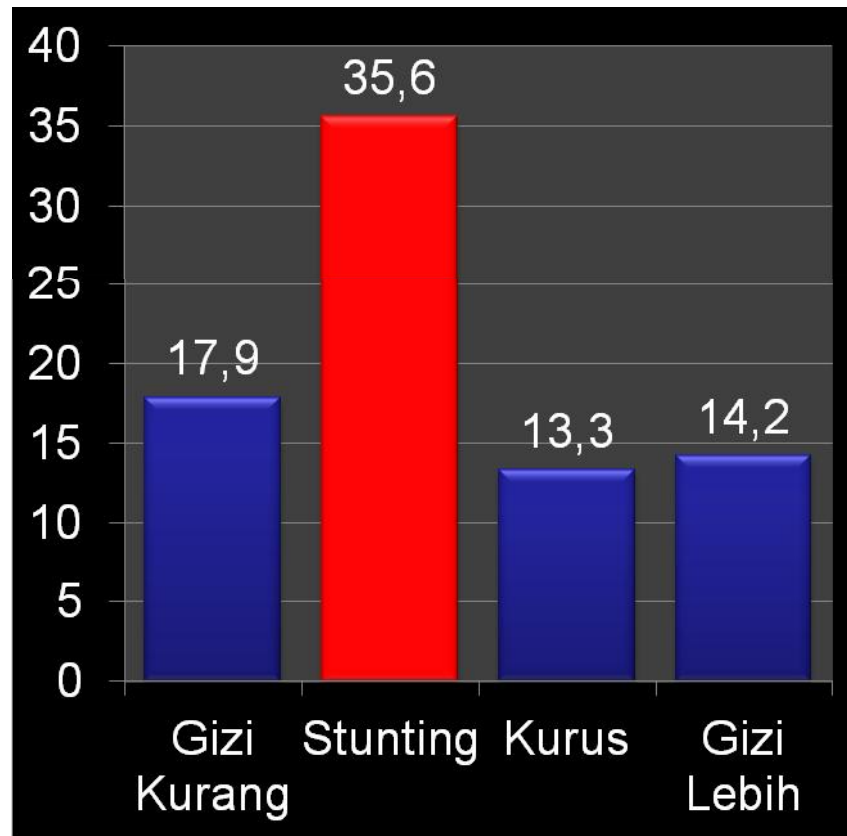
Sumber data: 2002 – Survai GAKI
2007 - Riskesdas
2011 - SEANUTS

Prevalensi Anemia Gizi pada anak 1995-2011

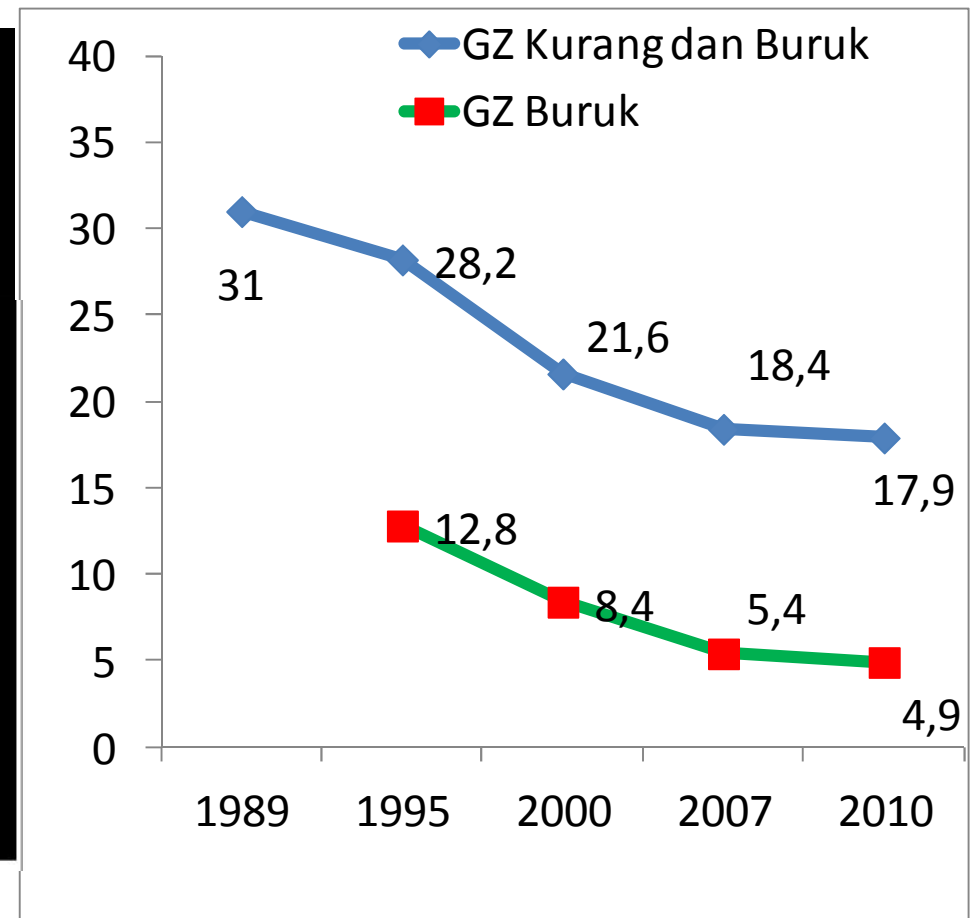


Status Gizi Balita 1989-2010

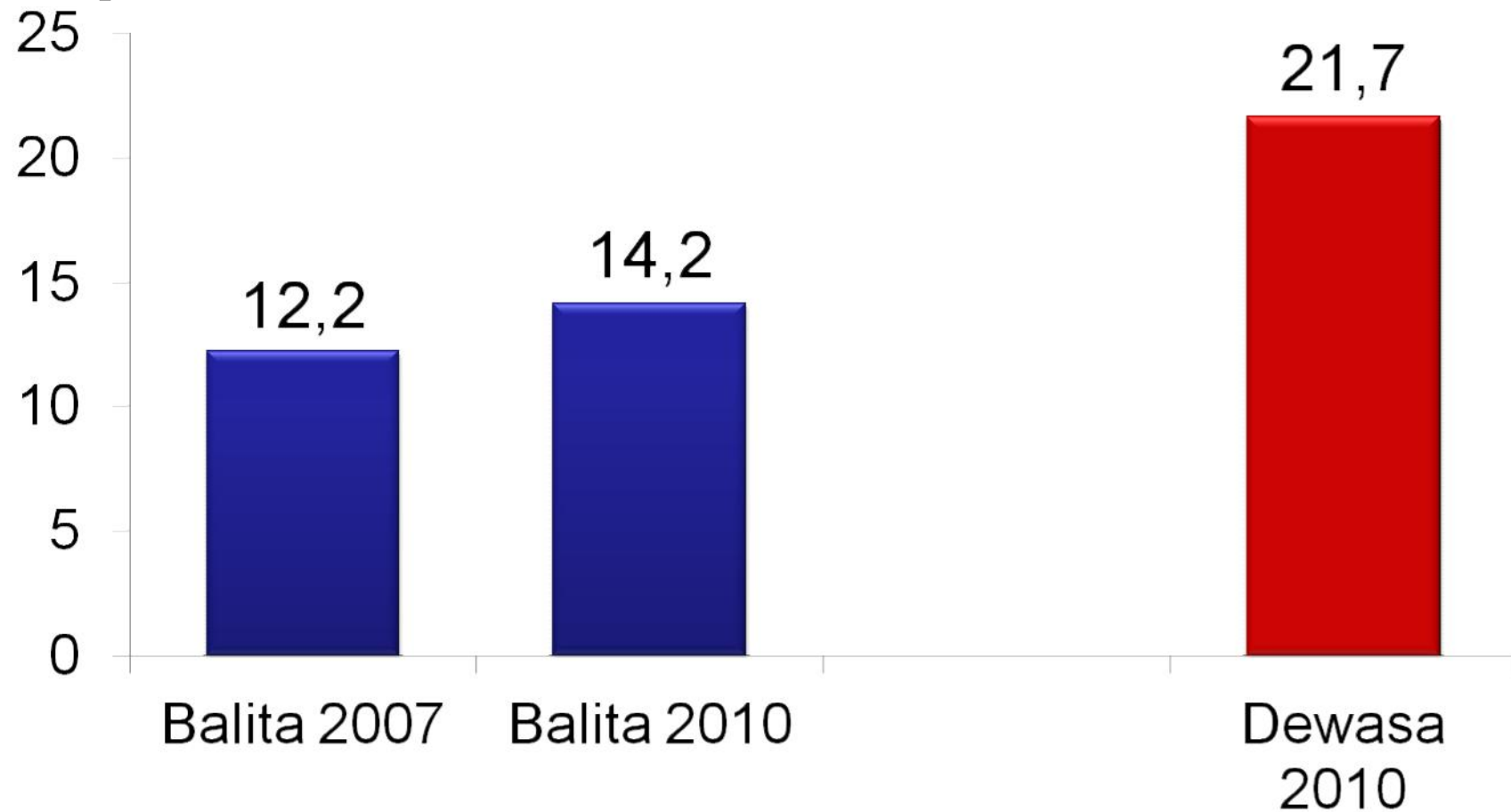
Status Gizi Balita 2010



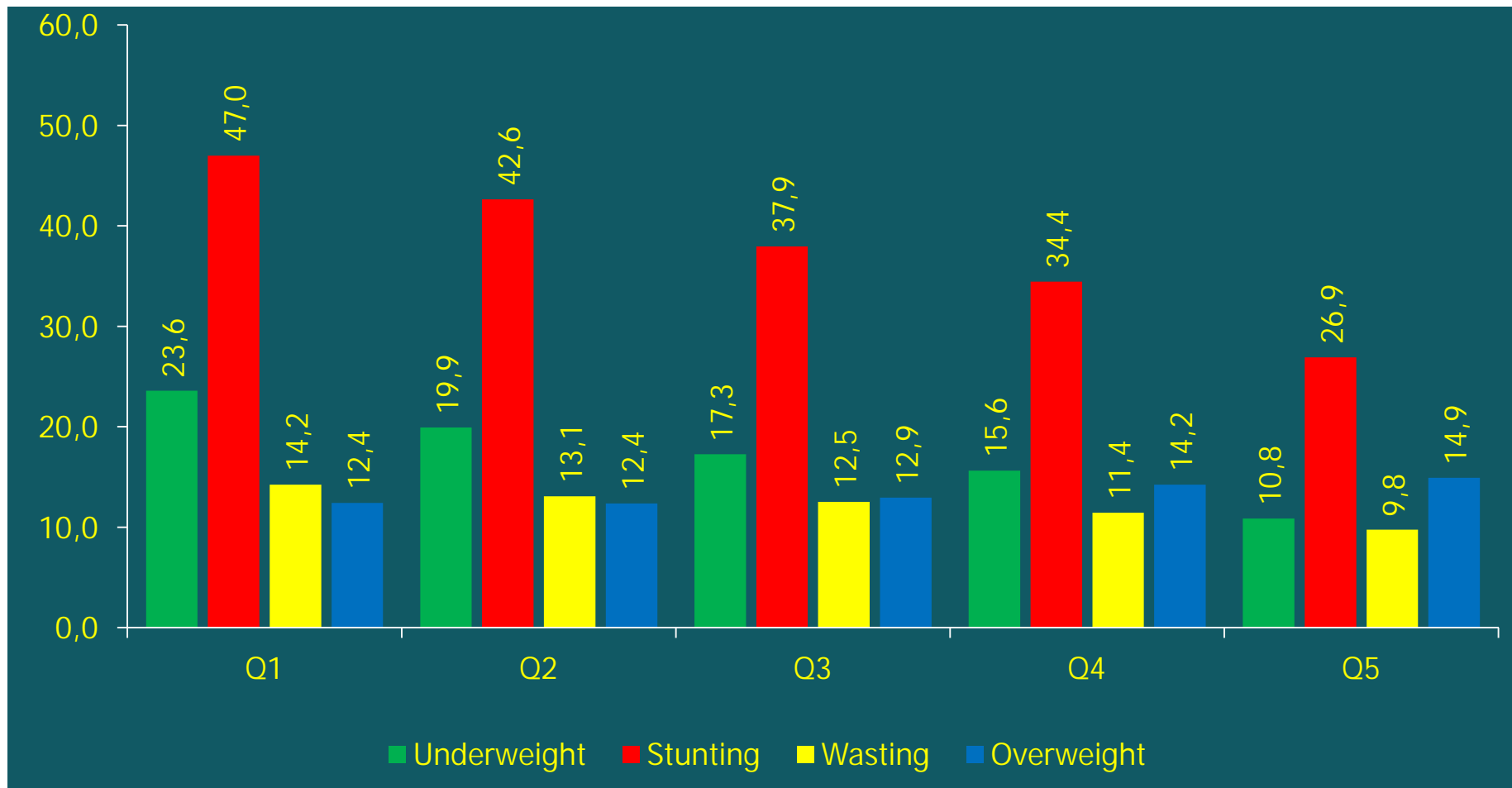
Kecenderungan Gizi Kurang 1989-2010



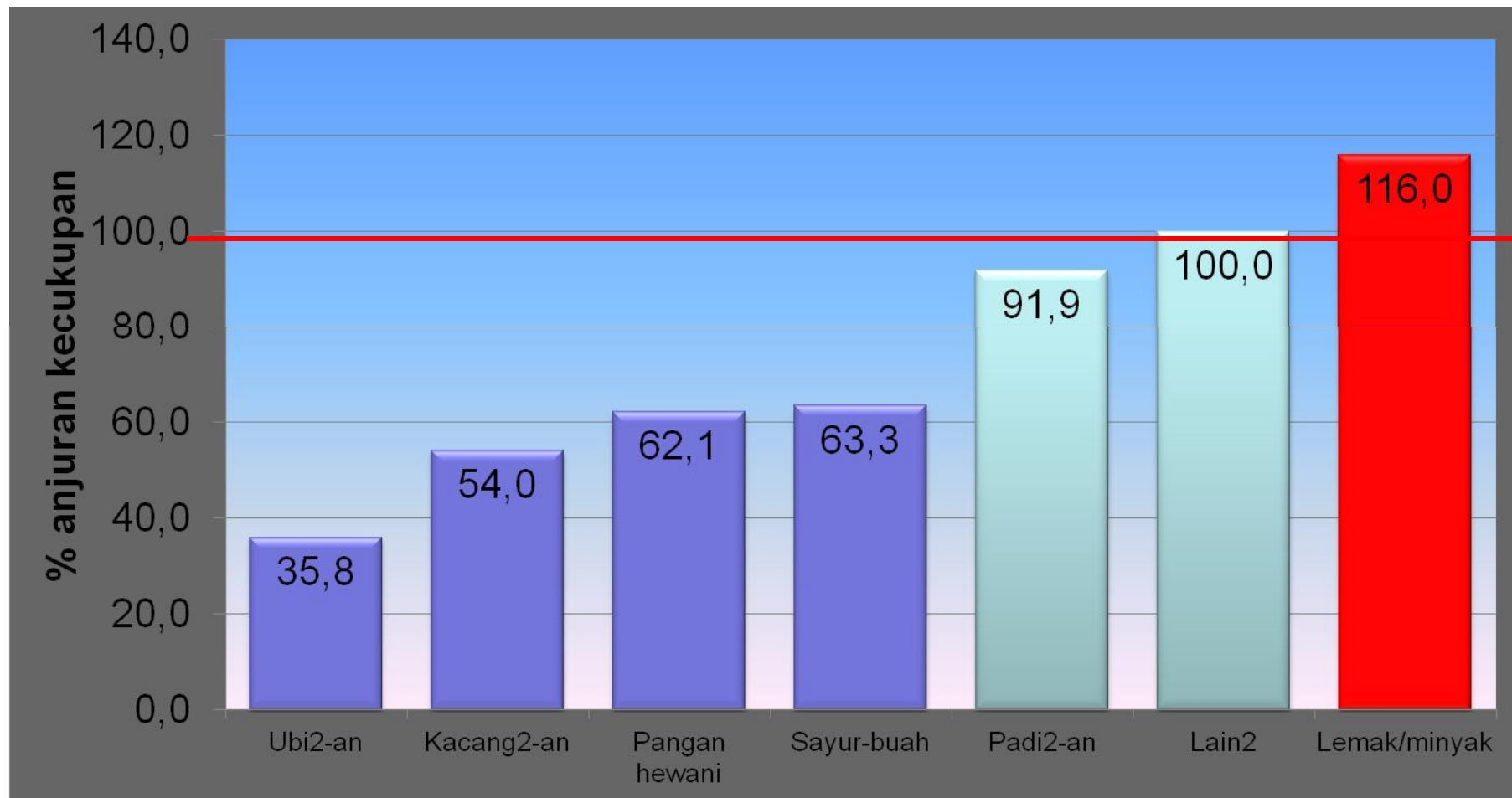
Prevalensi Gizi Lebih pada Anak dan Dewasa



Prevalensi Gizi Kurang menurut tingkat pendapatan, 2010

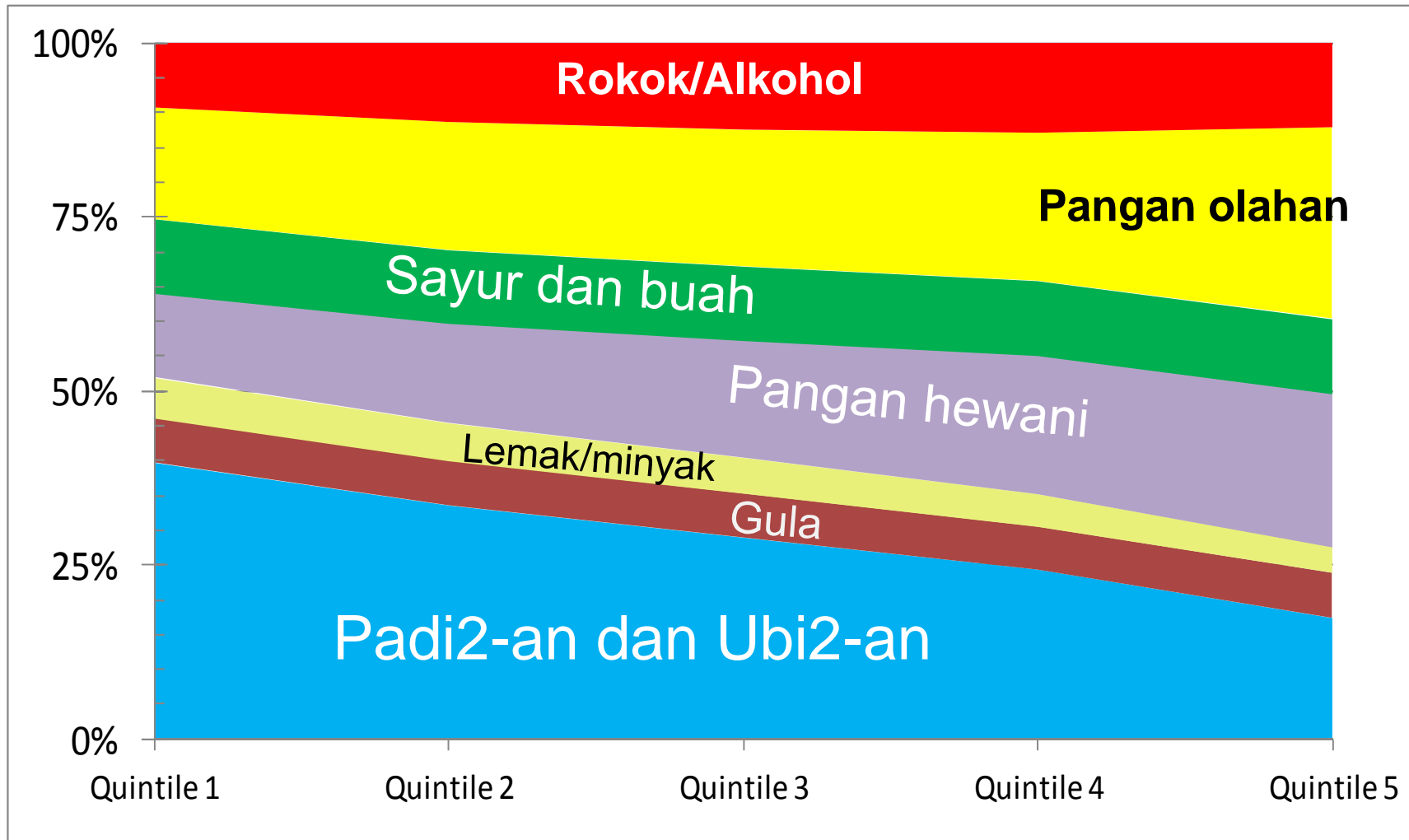


Pola konsumsi pangan 2011



Sumber data: diolah dari BPS 2012

Proporsi pengeluaran rumah tangga menurut pendapatan



Dimodifikasi dari Bob Tilden, 2011

Sarapan dan Kelebihan BB

Evidence Summary Overview

- RCT; non RCT; prospective cohort studies

Conclusion

Moderate evidence suggests that children who do not eat breakfast are at increased risk of overweight and obesity. The evidence is stronger for adolescents.

REKOMENDASI

- Perlu penyempurnaan Pesan Gizi Seimbang (PGS) dengan prioritas pada 1000 HPK
- PGS harus berpijak di atas 4 pilar yakni:
 - Makan bervariasi sesuai kebutuhan
 - Aktivitas fisik secara teratur dan terukur
 - Menjaga kebersihan diri dan lingkungan
 - Pertahankan berat badan ideal.

REKOMENDASI

- Cegah terjadinya IUGR dan akibat lanjut:
 - Suplementasi zat gizimikro kepada remaja puteri dan bumil untuk cegah dan atasi anemi
 - PMT bumil untuk cegah dan atasi KEK
 - Tingkatkan ASI Eksklusif dan kualitas MP-ASI
 - Monev secara ketat PMT bagi anak > 2 tahun yang kekurangan gizi agar tidak terjadi kegemukan

REKOMENDASI

Cegah terjadinya Sindroma Metabolik:

- Kegiatan fisik secara teratur dan terukur. → Asosiasi Jantung Amerika → mulai dari yang ringan lalu meningkat hingga 30-60 menit 5-7 hari/minggu;
- Turunkan berat badan ke berat badan ideal jika kelebihan berat badan apalagi kegemukan.
- Batasi lemak jenuh, gula dan garam

REKOMENDASI

- Hindari pangan yang mengandung asam lemak jenuh, lemak trans, dan kolesterol
- Batasi garam
- Batasi gula terutama gula tambahan seperti makanan dan minuman padat fruktosa misalnya HFCS.
- Biasakan makan pagi secara teratur
- Minum air cukup

New PGS

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 kecukupan energi, **GARAM, GULA**
5. Gunakan garam beryodium.
6. Makanlah makanan sumber zat besi.
7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai berumur 4 bulan.
8. Biasakan makan pagi.
9. Minumlah air bersih aman dan 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.

Peranan Pemerintah dan masyarakat

Undang-Undang No 36 tahun 2009 tentang Kesehatan secara tegas menyebutkan bahwa ***Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat bersama-sama*** menjamin ***tersedianya bahan makanan yang mempunyai nilai gizi yang tinggi secara merata dan terjangkau***; Pemerintah bertanggung jawab meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi dan pengaruhnya terhadap peningkatan status gizi.

PERAN PEMANGKU KEPENTINGAN



P E N U T U P

- ❑ Penerapan PGS diperlukan dalam rangka upaya peningkatan kualitas SDM
- ❑ Dukungan dari semua pihak akan membantu tersosialisasinya PGS kepada masyarakat.
- ❑ Dengan diterapkannya PGS diharapkan dapat meningkatkan status gizi dan kesehatan masyarakat