Membangun Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) di Jawa Timur

Oleh Agus Sri Wardoyo, SKM

Pembaca yang budiman, Jawa Timur dengan Luas wilayah 48.256 km2, Kepadatan penduduk 803/ km2, 38 Kab/ Kota, 623 Kecamatan, 7914 Desa, 10.626.600 Rumah Tangga, dengan jumlah penduduk 38,4 juta jiwa, adalah wajar bila akan selalu timbul permasalahan kesehatan, gizi khususnya.

Secara prosentase bolehlah dibawah cakupan nasional gizi buruk dan kurang 19,13 % lebih baik daripada nasional 19,63 %, Pendek dan sangat pendek 35,81 % lebih rendah dari cakuan nasional 37,21 % (Riskesdas 2013), tetapi karena jumpal pendudukyang besar, maka secara absolut tetap saja Jawa Timur menjadi juara dalam masalah gizi.

Belum lagi angka Kemiskinan 12,73%, Angkatan kerja 20,14 juta orang, Pengangguran Terbuka 4,33 orang, Pendidikan mayoritas para pekerja adalah SD ke bawah (53,26%), semakin membuka potensi masalah gizi ini.

Sementara kelompok golongan rawan yaitu Jumlah Bumil : 640.456, Jumlah ibu bersalin : 611.344, Jumlah bayi lahir hidup : 582.233, Jumlah bayi : 570.762, Jumlah balita :2.976.344, *(sumber Pusdatin, 2011)* . sehingga timbul pula masalah Jumlah Kematian Bayi yang tinggi yaitu 5.144 *data rutin prov 2013)*

Secara Keseluruhan, Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) Jawa Timur adalah 0,5411, dan menjadi Peringkat 14 dari 33 provinsi.

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Posisi Setiap Variabel

IPKM : 0,5411

Kelompok Indikator	Nilai Indeks	Nasional
Kesehatan Balita	0.6473	0,6114
Kesehatan Reproduksi	0.4931	0,4756
Pelayanan Kesehatan	0.4269	0,3808
Perilaku Kesehatan	0.3637	0,3652
Penyakit Tidak Menular	0.5856	0,6267
Penyakit Menular	0.7287	0,7507
Kesehatan Lingkungan	0.5425	0,5430

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Jawa Timur 2016

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Apa masalah kesehatan balita?

IPKM Kesehatan Balita : 0,6473

Indikator	Prevalensi/ Cakupan Jawa Timur	Prevalensi Nasional
Gizi Buruk dan Kurang	19,13	19,63
Pendek dan Sangat Pendek	35,81	37,21
Gemuk	11,75	11,76
Cakupan Penimbangan	79,31	68,28
Imunisasi Lengkap	40,80	50,39
Kunjungan Neonatal	87,96	88,73

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Jawa Timur 2016

PERMASALAHAN

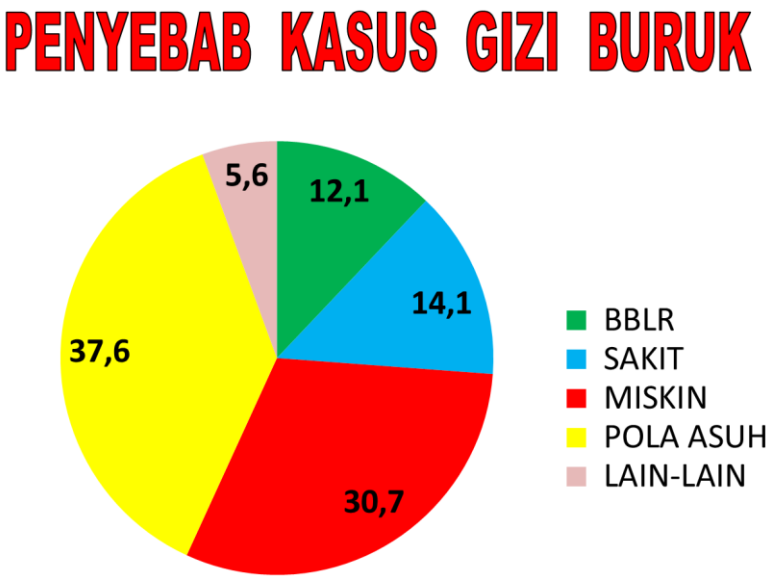
Bila melihat masalah gizi, masalah gizi berakar pada masalah ketersediaan, distribusi, dan keterjangkauan pangan, kemiskinan, pendidikan dan pengetahuan serta perilaku masyarakat. Dengan demikian masalah pangan dan gizi merupakan permasalahan berbagai sektor dan menjadi tanggung jawab bersama pemerintah dan masyarakat.

Timbulnya masalah kurang gizi pada balita pada dasarnya disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung terjadi karena faktor **makanan** anak dan **penyakit infeksi** yang mungkin diderita anak. Terjadinya gizi kurang tidak hanya karena makanan yang kurang, tetapi juga karena penyakit. Dalam kenyataan, keduanya (makanan dan penyakit) secara bersama-sama merupakan penyebab kurang gizi

Sedangkan penyebab tidak langsung adalah **ketahanan pangan di keluarga, pola asuh anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan**. Ketiga faktor penyebab tidak langsung tersebut berkaitan dengan faktor pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga

Berbagai faktor penyebab langsung dan tidak tidak langsung di atas berkaitan dengan pokok masalah yang ada di masyarakat dan akar masalah yang bersifat nasional. Di samping masalah kemiskinan, ketidaktahuan tentang gizi dinilai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap timbulnya masalah gizi. Ketiadaktahuan akan menyebabkan rendahnya asuhan gizi keluarga.

Dari hasil Survey pemantauan status gizi (PSG 2013) penyebab tertinggi gizi buruk adalah masalah pola asuh. Pengetahuan keluarga tentang pengasuhan gzi dalam keluarga. Sehingga penting sekali untuk menggalakkkan keluarga sadar gizi



sumber PSG 2013

KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI)

Pengertian Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) adalah keluarga yang berperilaku gizi seimbang, mampu mengenali dan mengatasi masalah gizi anggota keluarganya.

Adapun cara yang bisa dilakukan diantaranya dengan cara:

1. Memberikan hanya ASI saja kepada bayi, sejak lahir sampai usia 6 bulan
2. Memantau berat badan secara teratur
3. Makan beraneka ragam
4. Mengkonsumsi hanya garam beryodium
5. Mendapatkan dan memberikan suplementasi gizi bagi anggota keluarga yang membutuhkan.

Setiap keluarga tentu menginginkan seluruh anggota keluarganya sehat, salah satu caranya adalah dengan menjadi keluarga sadar gizi.Keluarga sadar gizi (Kadarzi) adalah keluarga yang seluruh anggota keluarganya melakukan perilaku gizi seimbang, mampu mengenali masalah kesehatan dan gizi bagi setiap anggota keluarganya, dan mampu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizi yang dijumpai oleh anggota keluarganya. Secara umum Kadarzi bertujuan yaitu tercapainya keadaan gizi yang optimal untuk seluruh anggota keluarga.

Indikator yang digunakan untuk menilai perubahan perilaku gizi anggota keluarga adalah sebagai berikut :

Kebiasaan keluarga dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari yang beraneka ragam.

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Makan makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan sebab kekurangan atau kelangkaan zat gizi tertentu, pada satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain.

Makan makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan seseorang. Idealnya adalah jika setiap kali makan siang dan malam, hidangan tersebut terdiri dari 4 kelompok makanan (makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah)

HARI GIZI NASIONAL 2017

Penganeka ragaman makanan, dan kembali kepada alam, serta pemanfaatan makanan keluarga akhirnya menjadi dasar dibuatkannya tema hari gizi Nasional 2017 yaitu **Membangun Gizi Menuju Bangsa Sehat Berprestasi**, dengan subtema **Peningkatan**

Konsumsi Sayur Dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Sehat, dengan slogan **ayo makan buah dan sayur.**

Dalam buah dan sayur terdapat berbagai zat gizi mikro yang amat ber manfaat bagi tubuh kita dan keluarga. **Buah dan sayur** memiliki banyak kandungan gizi atau zat kimia penting sangat bermanfaat untuk menopang kesehatan tubuh manusia.

Baik buah-buahan maupun sayur-sayuran merupakan salah satu menu makanan penunjang kesehatan tubuh. Konsumsi buah dan sayur setiap hari sangat dianjurkan agar memenuhi menu makanan sehat, karena keduanya memiliki nutrisi serta nilai gizi yang banyak diperlukan olah tubuh sehingga kita dapat selalu sehat tampil lebih bugar. Oleh karena itu, kita perlu tahu apa saja manfaat buah-buahan maupun sayur-sayuran tersebut serta kandungan nilai gizi yang terkandung didalamnya.

MANFAAT BUAH-BUAHAN DAN MANFAAT SAYUR-SAYURAN BAGI TUBUH

Perlu diketahui, bahwa di dunia ini banyak sekali jenis buah-buahan maupun sayur-sayuran, dimana memiliki ciri serta kekhasan masing-masing. Masing-masing buah maupun sayur memiliki kandungan nutrisi serta nilai gizi berbeda. Konsumsi buah dan sayur secara rutin sangat dianjurkan untuk menjaga kesimbangan gizi, selain banyak mengandung serat, buah maupun sayur juga kaya akan kandungan vitamin maupun mineral. Untuk memenuhi kebutuhan vitamin serta mineral tubuh, sangat baik jika kita setiap hari mengkonsumsi 5 porsi buah dan sayur. Disamping merupakan agenda program hidup sehat, konsumsi buah-buahan maupun sayur-sayuran juga merupakan diet alami mudah, murah, serta menyehatkan.

Manfaat Vitamin A

Vitamin A bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata maupun kulit. Jenis buah : Buah alpukat, **sirsak**, apel, belimbing, jambu biji, kiwi, mangga, melon, pepaya, pisang, semangka. Jenis sayur : Sayur ayam, brokoli, wortel, kangkung, ubi jalar merah, labu kuning, kacang panjang, seledri.

Manfaat Vitamin B1

Vitamin B1 bermanfaat membantu memperlancar sirkulasi darah, metabolisme, maupun fungsi otak. Jenis buah : Buah kiwi, buah naga, kismis, semangka, **pisang**, timun. Jenis sayur : Sayur kacang panjang, sayur kangkung.

Manfaat Vitamin B2

Manfaat vitamin B2 bagi tubuh manusia terutama dalam pembentukan sel darah merah serta meningkatkan aliran oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Jenis buah : Buah kiwi, apel, **manggis**, pisang, semangka, timun. Jenis sayur : Sayur bayam, kacang panjang, serta

jamur.

Manfaat Vitamin B6

Manfaat vitamin B6 bagi tubuh terutama ditemui dalam meningkatkan kekebalan tubuh, metabolisme, serta sistem syaraf. Jenis buah : Buah semangka, pisang, alpukat. Jenis sayur : Sayur kentang, seledri, serta ubi jalar.

Manfaat Vitamin C

Manfaat vitamin C terutama dalam membantu menjaga kesehatan gigi serta kesehatan gusi. Jenis buah : Buah apel, **jeruk**, buah naga, belimbing, mangga, jambu biji, pepaya, pisang, sirsak, maupun buah stroberi. Jenis sayur : **Jagung**, ubi jalar, kembang kol, serta kol.

Manfaat Vitamin E

Vitamin E selain baik untuk menjaga kelembaban kulit maupun perawatan rambut juga bermanfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu kesuburan alat kelamin, mengurangi stress, serta mencegah penyakit jantung maupun kanker. Jenis buah : Buah alpukat, mangga, kiwi, pisang, **tomat**. Jenis sayur : Sayur brokoli, bayam, paprika, asparagus, labu, kacang tanah.

Manfaat Vitamin K

Vitamin K bermanfaat bagi tubuh terutama dalam pembentukan tulang maupun pembekuan darah. Jenis buah : Buah alpukat, buah kiwi. Jenis sayur : Sayur kubis, brokoli, asparagus.

Manfaat Asam Folat

Manfaat asam folat bagi tubuh terutama untuk meningkatkan kekebalan tubuh, serta meningkatkan energi. Jenis buah : Buah sirsak, kiwi, alpukat, pisang, jeruk, tomat, maupun bit. Jenis sayur : Sayur terong, bayam, kangkung, brokoli, kentang, jagung, serta kacang kacangan.

Manfaat Zat Besi

Zat besi memiliki manfaat yang baik untuk pembentukan sel darah merah. Jenis buah : Buah alpukat, sirsak, apel, buah naga, mangga. Jenis sayur : Sayur bayam, kangkung, caisin, kacang panjang, kembang kol, kubis, timun.

Manfaat Potasium

Potasium juga bermanfaat bagi tubuh terutaman dalam membantu mengontrol detak jantung, menurunkan tekanan darah, maupun mengontrol fungsi otak. Jenis buah : Buah jeruk, kismis, pisang, tomat, semangka. Jenis sayur : Sayur bayam, kentang, maupun buncis.

Manfaat Kalsium

Manfaat kalsium baik untuk pembentukan tulang, serta mencegah terjadinya ostereoporosis. Jenis buah : Buah sirsak, apel merah, stroberi, buah naga, pisang, jeruk,

nanas, mangga, **pepaya**, alpukat, kiwi, jambu biji, anggur, pir, buah manggis. Jenis sayur : Pare hijau, kubis, serta sayur kangkung

Mari kita ajak keluarga kita untuk mekan beraneka ragam. Mengkonsumsi buah dan sayur secara rutin. Mari ber KADARZI.

Allahu a'lam bishawab