

MAKANAN SEHAT BERGIZI

Saat ini Indonesia sedang mengalami krisis gizi. Beberapa masyarakat beralasan bahwa makanan dengan bergizi seimbang mahal, dan lebih senang makan makanan yang sedang tren. Kurangnya pengetahuan akan gizi juga menjadi salah satu faktor dari hal tersebut. Krisis gizi ini tidak hanya mengganggu kesehatan individu, tapi juga sudah memberikan pengaruh besar bagi kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Permasalahan mulai obesitas anak, stunting anak, anemia, bahkan penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker, penyakit ginjal sudah semakin meningkat serta menjadi ancaman serius bagi generasi bangsa di masa depan. Saat ini Indonesia sedang mengalami krisis gizi.

Menurut data dari badanpangan.go.id, hasil Survei Gizi dan Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 96% populasi Indonesia tidak memenuhi kebutuhan konsumsi sayuran dan buah setiap hari. Ini mencerminkan rendahnya kualitas pola makan masyarakat. Salah satu penyebab utama adalah perubahan gaya hidup di mana masyarakat cenderung membeli makanan secara sembarangan dan lebih tertarik pada makanan yang praktis dan beragam, seperti makanan gorengan, daging olahan, dan makanan junk food. Selain itu, makanan dengan cita rasa dan pedas yang kaya lebih populer dibandingkan dengan makanan yang seimbang secara nutrisi.

Ditambah dengan persepsi yang keliru bahwa makanan bergizi lebih mahal, serta kurangnya perhatian terhadap konsumsi nutrisi yang cukup. Dampak dari pola makan tidak sehat ini terhadap kualitas sumber daya manusia. Menurut Kompas.com, Prof. Damayanti menyatakan bahwa dampak negatif dari stunting terhadap kualitas sumber daya manusia telah terbukti dalam berbagai studi penelitian ilmiah. Salah satunya adalah Emond (2007) yang menunjukkan bahwa kekurangan energi dan protein, bahkan untuk waktu singkat, dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat pada anak. Krisis gizi adalah salah satu penyebab kecerdasan yang lebih rendah, di mana pada anak-anak yang mengalami kekurangan gizi, IQ-nya bisa lebih rendah 3-4 poin dibandingkan dengan anak seusianya yang tidak mengalami krisis gizi. Hal ini menunjukkan krisis gizi bukan hanya masalah kesehatan, tetapi juga berdampak pada aspek intelektual, yang akan menurunkan kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia pada jangka waktu yang lebih lama.

Contoh menu sehat rumahan yang bisa dibuat adalah nasi, ayam ketumbar, tumis kangkung, pisang, dan air mineral. Makan dengan porsi gizi seimbang di rumah dengan Nasi putih yang bermanfaat sebagai sumber energi utama yang membuat tubuh bertenaga dan kenyang lebih lama; ayam ketumbar membantu pembentukan dan perbaikan otot karena kandungan proteinnya serta meningkatkan daya tahan tubuh; tumis kangkung bermanfaat untuk melancarkan pencernaan, menjaga kesehatan mata, dan membantu pembentukan sel darah; pisang memberi energi cepat, melancarkan pencernaan, serta menjaga kesehatan otot dan jantung; sedangkan air mineral berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, melancarkan metabolisme, dan mencegah dehidrasi.

Di Indonesia, masalah gizi buruk yang terjadi tidak hanya karena masalah ekonomi, tetapi juga disebabkan kurangnya pengetahuan tentang gizi dan pola konsumsi yang cenderung

mengikuti arus konsumsi makanan yang tidak sehat. Hal ini mengakibatkan memburuknya kondisi kesehatan dan kualitas sumber daya manusia, yang terlihat dari meningkatnya stunting, obesitas, anemia, diabetes, penyakit ginjal dan lainnya. Sebenarnya untuk memenuhi gizi seimbang hanya dengan memasak menu rumahan yang sederhana, murah, dan mudah dibuat, seperti nasi, ayam ketumbar, tumis kangkung, disertai tentu dengan pisang dan air mineral. Oleh karena itu, edukasi dan kesadaran tentang gizi seimbang sangat penting untuk mengatasi krisis gizi yang terjadi, yang juga untuk masa depan bangsa.