

Indonesia Menghadapi Permasalahan Gizi Paling Lengkap

Wednesday, 06 September 2017 WIB, Oleh: Agung




Indonesia merupakan negara yang mempunyai permasalahan gizi paling lengkap. Masalah gizi yang muncul adalah kekurangan zat gizi, seperti anemia, gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), kurang gizi dan gizi buruk. Di sisi lain, ada juga masalah yang sebaliknya yaitu kelebihan gizi yang bisa menimbulkan penyakit degeneratif.

Menurut Dr. Toto Sudargo, SKM., M.Kes, Kepala Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran UGM, defisiensi yodium dan zat besi menjadi salah satu unsur penting dalam mencetak kualitas pertumbuhan. Secara nasional, data Riskesdas pada 2013 menyebutkan bahwa proporsi anemia pada balita dengan rentang usia 12-59 bulan sebesar 28,1 persen dan ibu hamil sebesar 37,1persen.

"Dampak permasalahan gizi yang tidak teratasi dengan baik akan memengaruhi kualitas hidup dan akan berdampak besar terhadap kondisi sosial ekonomi komunitas. Maka, sudah seharusnya permasalahan gizi yang terjadi pada individu ini melibatkan berbagai lintas sektor yang ada," ujarnya pada Talkshow "Pengaruh Malnutrisi Yodium dan Zat Besi pada Kecerdasan", di ruang Theater, Gedung Perpustakaan Fakultas Kedokteran UGM, Selasa (5/9).

Toto mengungkapkan permasalahan gizi di Asia Tenggara ternyata variatif. Terutama permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia, diantaranya, kurang energi protein (kurus dan pendek), anemia gizi besi, gizi lebih (overweight) dan kekurangan yodium.

"Spektrum kekurangan yodium rentan terjadi pada tahap janin, neonatus, anak dan remaja maupun dewasa yang dampaknya beragam," ungkapnya.



dr. Rukmono Siswihanto, M.Kes., Sp.OG(K), pakar kedokteran fetomaternal, menambahkan dari permasalahan yang ada yang terpenting adalah pemberian dosis dengan waktu yang tepat. Sebab, terlalu berlebihan tidak baik, demikian pula jika mengalami kekurangan. Adapun zat gizi apa yang dikonsumsi berlebihan (over intake), yaitu minyak 147 persen dan garam 22 persen.

"Berlebihan dan kekurangan gizi juga tidak baik bagi kesehatan manusia. Malnutrisi bisa kelebihan dan kekurangan," tuturnya.

dr. Yudha Patria, Ph.D., Sp.A, pakar endokrinologi, memandang masa setelah kelahiran dinilai sebagai golden period. Masa ini penting untuk mendapat perhatian.

Masa emas atau golden period, kata Yudha, anak berusia sebelum dua tahun. Banyak hal terjadi sebelum dua tahun, diantaranya pembentukan otak sudah 90 persen orang dewasa dan tinggi badan rata-rata sudah mencapai setengah tinggi orang dewasa.

"Disini dibutuhkan tiga "A" agar anak-anak menjadi manusia yang utuh, yaitu harus ada asuh, asih dan asah. Asuh terkait soal fisik, asih soal mental kalau asuh soal pembelajaran. Kemudian zat yang harus dipenuhi yang terpenting adalah vitamin A dan vitamin D, mineralnya ada besi, zinc dan yodium," katanya. (Humas UGM/ Agung)

Berita Terkait

- [Indonesia Memerlukan Banyak Dietisien](#)
- [Jutaan Balita di Indonesia Mengalami Masalah Gizi](#)
- [FK UGM Adakan Seminar 'Current Update in Nutrition 2016'](#)
- [Petani Paling Dirugikan dalam Perubahan Iklim Global](#)
- [Fapet UGM Menggelar ALP 2016 dan Kampanye Gizi](#)