



Pusat Analisis Keparlemenan
Badan Keahlian Setjen DPR RI

GIZI SEIMBANG DALAM MENCIPTAKAN GENERASI GEMILANG

Nur Sholikhah Putri Suni
Analisis Legislatif Ahli Muda
nur.suni@dpr.go.id

Isu dan Permasalahan

Peringatan hari gizi nasional yang jatuh setiap tanggal 25 Januari merupakan kesempatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi seimbang untuk kesehatan dan kesejahteraan. Selain itu, juga sebagai momentum penting untuk memberdayakan masyarakat dengan pengetahuan tentang pentingnya kebiasaan makan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang. Di sisi lain, peringatan hari gizi tersebut adalah upaya untuk mendeklarasikan masalah perbaikan gizi, seperti *stunting*, *wasting*, *underweight*, dan obesitas.

Permasalahan terkait gizi di Indonesia yang menjadi sorotan akhir-akhir ini adalah *stunting*. *Stunting* merupakan permasalahan serius dan masih tergolong tinggi di Indonesia. *Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang diakibatkan oleh kekurangan gizi kronis yang ditandai dengan panjang/tinggi badan menurut usia berada di bawah minus dua standar deviasi pada kurva pertumbuhan World Health Organization (WHO) terutama pada seribu hari pertama kehidupannya yang merupakan periode emas tumbuh kembang anak. Anak-anak yang mengalami *stunting* memiliki pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang terhambat, sehingga dapat memengaruhi kesehatan dan produktivitas ketika dewasa. Survei Status Gizi Nasional (SSGI) tahun 2022, menyebutkan bahwa prevalensi *stunting* di Indonesia mencapai 21,6% sehingga 1 dari 5 anak balita menderita *stunting*. Prevalensi tersebut masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan standar WHO di bawah 20%.

Pencegahan masalah gizi dapat dilakukan sejak masih berada di dalam kandungan, yaitu dengan memastikan ibu hamil tercukupi kebutuhan gizinya. Ketika bayi sudah lahir, pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif hingga berusia enam bulan harus dilakukan, kemudian pemberian makanan pendamping ASI (MPASI). Gizi seimbang berkaitan erat dengan pemberian MPASI yang tepat. Menurut WHO, pemberian MPASI yang tepat berdasarkan waktu, jenis, keamanan, dan jumlah. Pemberian MPASI waktunya tidak boleh terlambat maupun terlalu cepat karena dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak. MPASI mulai diberikan ketika bayi berusia enam bulan. Selain itu, jenis MPASI juga harus memiliki nilai gizi yang padat (adekuat), seperti kaya akan protein hewani berupa daging, ikan, dan telur. Hal ini karena protein hewani mengandung asam amino esensial yang lebih lengkap untuk tubuh. Asam amino esensial penting untuk merangsang protein "mTorci" yang berfungsi untuk mendukung pertumbuhan tulang, otot, sistem darah, dan perkembangan organ. Pengolahan dan penyajian MPASI harus aman dan terjaga kebersihannya. Disamping itu, jumlah kalori yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan bayi. MPASI dengan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting bagi anak usia dini. Hal ini menyebabkan tumbuh kembang menjadi optimal, sehingga permasalahan gizi dapat dicegah.

Anak yang tumbuh dengan gizi seimbang akan menjadi sumber daya manusia (SDM) yang sehat, cerdas dan gemilang, sehingga sangat berguna untuk membangun negara di masa datang. Sebaliknya, anak yang memiliki permasalahan gizi akan menjadi beban bagi ekonomi keluarga dan masyarakat, serta dapat berujung pada kematian. Oleh karena itu, permasalahan gizi perlu segera diatasi melalui kerja sama semua pihak secara lintas sektoral.

Atensi DPR

Bonus demografi di Indonesia memberikan keuntungan jika generasi tersebut termasuk generasi gemilang. Untuk menciptakan generasi tersebut perlu adanya upaya perbaikan gizi. Oleh karenanya, Komisi IX DPR RI yang membidangi masalah kesehatan perlu:

- 1.mengawasi dan memastikan langkah pemerintah dalam tata kelola lintas sektoral untuk menyelesaikan akar masalah gizi melalui pendekatan berbagai sektor;
- 2.mendorong pemerintah untuk meningkatkan kompetensi dan kesejahteraan SDM kesehatan;
- 3.mengawasi pemerintah terkait implementasi kebijakan yang mendukung upaya penanggulangan masalah gizi, termasuk program-program pencegahan *stunting*, promosi pola makan sehat, serta pemenuhan gizi baik di tingkat pusat maupun daerah; dan
- 4.mengalokasikan anggaran untuk program penanggulangan masalah gizi.

Melalui peran-peran tersebut, DPR RI, khususnya komisi IX dapat berkontribusi secara signifikan dalam upaya peningkatan gizi masyarakat Indonesia.

Sumber

antaranews.com, 26 Januari 2024;
cnnindonesia.com, 25 Januari 2024;
detik.com, 24 Januari 2024; dan
Kompas, 27 Januari 2024.



Koordinator Sali Susiana
Polhukam Puteri Hikmawati
Ekkuinbang Sony Hendra P.
Kesra Hartini Retnaningsih

 <https://pusaka.dpr.go.id>

 @pusaka_bkdprri

Polhukam

Prayudi
Novianto M. Hantoro
Ahmad Budiman

Ekkuinbang

Juli Panglima S.
Sri Nurhayati Q.
Sulasi Rongiyati
Nidya W. Sayekti
Monika Suhayati

Kesra

Yulia Indahri
Trias Palupi K.
Luthvi Febryka Nola

EDITOR

LAYOUTER

Dewi Sendhikasari D.
Sita Hidriyah
Noverdi Puja S.

Anih S. Suryani
Teddy Prasetiawan
T. Ade Surya
Masyithah Aulia A.
Yosephus Mainake

Mohammad Teja
Nur Sholikhah P.S.
Fieka Nurul A.

©PusakaBK2024