

Gizi Optimal untuk Generasi Milenial

SAAT ini Indonesia mempunyai masalah gizi balita stunting yang perlu perhatian khusus. Pemerintah pusat sampai daerah telah gencar melakukan terobosan untuk mengatasi masalah tersebut. Di sisi lain kita juga punya 'PR' masalah gizi kelompok remaja yang merupakan generasi milenial baik berupa kurang atau kelebihan gizi.

Mengacu pendapat beberapa ahli, generasi milenial adalah mereka yang lahir antara tahun 1980-2000. Hasil penelitian Boston Consulting Group (BCG) bersama University of Berkley (2011) mengungkap dan menggambarkan generasi milenial memiliki karakteristik lebih suka telepon pintar dibandingkan konvensional, memilih telepon pintar daripada televisi, serta akun sosial media digunakan sebagai alat komunikasi dan pusat informasi. Generasi milenial yang dibesarkan bersamaan kemajuan teknologi memiliki karakteristik kreatif, informatif dan produktif.

Beban Gizi Ganda

Dikaitkan dengan masalah gizi, generasi milenial relatif rentan mengalami berbagai masalah gizi. Mereka terdiri dari kelompok remaja sampai dewasa muda yang memerlukan perhatian dalam pemenuhan gizi yang tepat. Bagi perempuan, usia tersebut merupakan persiapan kehamilan yang mempengaruhi generasi yang dilahirkan. Menkes RI (20/1) menyampaikan bahwa Indonesia memiliki beban gizi ganda pada remaja. Di mana 25% remaja putri anemia, 8,7% remaja kurus dan 16% remaja mengalami kegemukan dan obesitas.

Anemia dapat dikaitkan rendahnya konsumsi pangan sumber zat besi. Kecenderungan mengonsumsi makanan yang praktis dan siap saji biasanya tinggi karbohidrat dan lemak namun rendah zat besi. Adanya *image* kurus itu bagus/cantik juga berakibat remaja me-

Agus Wijanarka

ngurangi makan. Banyak milenial mencari informasi di internet terkait cara penurunan berat badan dari sumber yang tidak tepat. Sehingga mengakibatkan penurunan berat badan tidak sehat. Prevalensi remaja yang kegemukan dan obesitas juga semakin meningkat. Kondisi ini berhubungan dengan rutinitas terutama makan berlebihan, aktivitas yang minim atau kurang berolahraga. Dampak mager (malas gerak) juga menjadi pemicu terjadinya simpanan energi yang diubah dalam bentuk lemak tubuh. Fasilitas telepon pintar juga menyebabkan kemudahan di sebagian urusan dan mengurangi aktivitas fisik. Mereka tidak perlu bergerak saat komunikasi antarteman, transaksi keuangan, pencarian sumber bacaan, koneksi transportasi, termasuk urusan pemesanan makanan.

Gizi Optimal

Masalah gizi di masa remaja sebagai generasi milenial apabila tidak ditangani dengan benar akan berlanjut hingga usia dewasa/tua. Baik masalah gizi kurang maupun lebih akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan *stroke*), diabetes serta kanker. Perempuan dengan status gizi kurang juga memiliki risiko lebih besar melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah ataupun *stunting*. Untuk itu kondisi gizi optimal sangat penting untuk menjaga risiko buruk pada generasi tersebut.

Dalam mencapai gizi optimal, perlu menjaga pola ma-

kan agar mengonsumsi gizi yang seimbang antara kebutuhan dengan yang digunakan tubuh. Prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* (Pedoman Gizi Seimbang) hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma tahun 1992 masih diyakini cocok untuk memperoleh gizi optimal. Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai kebutuhan dengan memperhatikan prinsip empat pilar meliputi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal.

Generasi milenial harus membiasakan makan beraneka ragam termasuk pangan lokal yang ada di sekitarnya. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan akan menjauhkan dari risiko infeksi. Aktivitas fisik minimal 30 menit sehari akan menjaga kebugaran dan mempertahankan berat badan selalu normal. Generasi milenial yang sehat menjadi aset berharga untuk SDM Indonesia menuju menjadi negara maju. □ - g

*) **Dr Agus Wijanarka SSiT MKes**,
Dosen pada Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.

Pojok KR

UMKM DIY 'go public' di BIY

- Jangan biarkan UMKM hanya jadi penonton

Paket wisata alternatif berdayakan warga

- Pariwisata itu tergantung kreativitas.

Bupati Purworejo perjuangkan warga soal ganti untung

-Pemimpin yang baik membuat warganya tersenyum.

Berabe