

Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular

DIET SEIMBANG



Penulis :
Yustiana Olfah

Kata Pengantar

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, serta sholawat dan salam kepada Nabi junjungan kami Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Flipbook Series Pencegahan Penyakit Tidak Menular : Diet Seimbang.

Flipbook ini telah penulis susun dengan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan flipbook terutama kepada Farha Sabirah. Flipbook ini dibuat sebagai bentuk sedikit sumbangsih sehubungan dengan kejadian penyakit tidak menular dan mendukung transformasi layanan kesehatan primer bidang edukasi. Flipbook ini ditulis untuk pegiat kesehatan dan masyarakat pada umumnya.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada banyak kekurangan baik dari segi susunan, kalimat maupun tata bahasa serta isi. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki flipbook ini, dapat dikirimkan ke email yustiana.olfah@poltekkesjogja.ac.id

Akhir kata penulis berharap semoga flipbook tentang diet seimbang ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi gaya hidup sehat terhadap pembaca.

Yogyakarta, Maret 2025
Penulis

Biodata Penulis



Nama lengkap : Yustiana Olfah
Tempat, tanggal lahir : Banjarmasin, 17 Oktober 1967
Pekerjaan saat ini : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Yogyakarta
Pekerjaan sebelumnya : Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Banjarbaru, Banjarmasin

RIWAYAT PENDIDIKAN

- Pendidikan dasar hingga SMA di Banjarmasin
- Akademi Keperawatan Banjarbaru, Kalimantan Selatan
- Diploma IV Keperawatan (Peminatan Keperawatan Maternitas), lulus tahun 1999
- S2 Ilmu Kedokteran Klinik, minat Maternal Perinatal, Universitas Gadjah Mada (UGM), lulus tahun 2007
- S3 Pemberdayaan Masyarakat, bidang Promosi Kesehatan, Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, lulus tahun 2021

PENGALAMAN

- Penelitian dan pengabdian masyarakat terutama dalam bidang preventif dan promotif di lingkungan klinik, pendidikan, dan masyarakat
- Penulisan buku saku penunjang kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat (tersedia di: eprints.poltekkesjogja.ac.id)
- Publikasi artikel ilmiah di jurnal nasional dan internasional.
- Pemilik channel YouTube yustianaolfah8082 yang berisi konten edukasi kesehatan

Daftar Isi

Halaman Judul.....	I
Kata Pengantar.....	II
Biografi Penulis.....	III
Daftar Isi.....	IV
Pendahuluan.....	1
Definisi	4
Gaya Hidup Sehat Pasca Pandemi.....	5
Pengertian Gizi.....	6
Fungsi Zat Gizi.....	7
Gizi Seimbang.....	8
4 Pilar Gizi Seimbang.....	9
Prinsip Gizi Seimbang.....	11
Anjuran Gizi Seimbang.....	12
Panduan Porsi Makan	13
Panduan Asupan Gula,Garam, dan Lemak	14
Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak Perhari.....	16
Kesimpulan.....	17
Daftar Pustaka.....	18

Pendahuluan

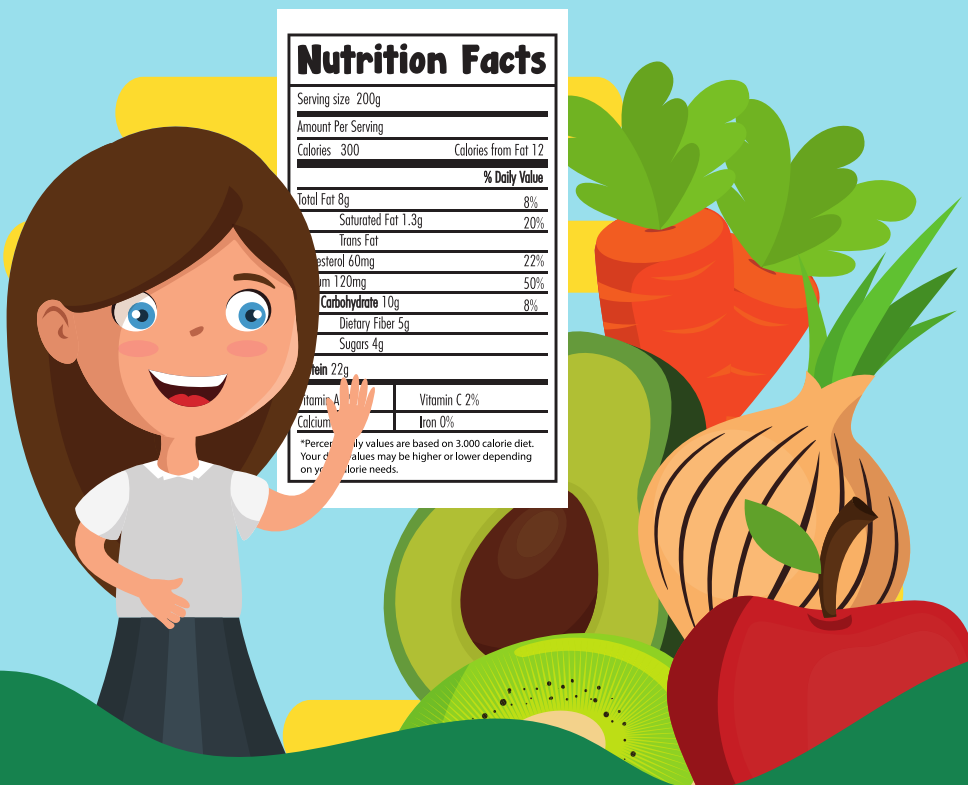
Kotler et al. (2018) menggambarkan gaya hidup seseorang sebagai kumpulan aktivitas, pendapat, minat dan interaksi. Singkatnya, memiliki gaya hidup yang sehat adalah pilihan yang bagus (Priansa, 2017). Setelah pandemi COVID-19, banyak orang di Indonesia memulai gaya hidup sehat untuk mempertahankan kesehatan dan bentuk tubuh yang lebih baik. Mengonsumsi makanan sehat adalah salah satu dari banyak cara untuk menjaga kesehatan tubuh (Nathaniel et al., 2020).

Makanan sehat dapat dikonsumsi dan mengandung gizi seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, dan mineral. Menurut Fairuzah (2013), makanan sehat juga dapat dikonsumsi karena memiliki manfaat dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh serta memiliki rasa lezat dan kenyang (Munastiwi, 2018). Makanan sehat dan gaya hidup sehat menjadi topik yang semakin marak di masyarakat saat ini (Tiara & Lasnawati, 2022).



Pada kehidupan pasca pandemi seperti sekarang ini, orang mulai banyak mengonsumsi makanan sehat, yang memulai gaya hidup sehat (Pratiwi & Nawangsari, 2022). Selain itu, minat masyarakat terhadap makanan sehat juga meningkat (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Gizi dan kesehatan saling terkait secara erat, membentuk fondasi kesehatan yang optimal. Asupan gizi yang seimbang sesuai kebutuhan tubuh berperan penting dalam mendukung fungsi organ dan sistem tubuh. Ini tidak hanya meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit, tetapi membantu dalam proses pemulihan saat tubuh mengalami sakit. Pentingnya gizi dalam berbagai aspek kesehatan terlihat pada pertumbuhan dan perkembangan. Gizi optimal sangat krusial untuk anak-anak, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan, dimana kekurangan gizi dapat mengakibatkan stunting. Selain itu, remaja dan orang dewasa memerlukan gizi yang baik untuk mendukung pertumbuhan organ tubuh dan menjaga kesehatan reproduksi (Nursilmi, C. M. Kusharto, and C. M. Dwiriani, 2021).



Gizi yang baik memiliki peran besar dalam penguatan sistem kekebalan tubuh. Asupan nutrisi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh terhadap infeksi, sedangkan kekurangan vitamin dan mineral tertentu dapat melemahkan sistem kekebalan dan meningkatkan risiko infeksi. Selain itu, konsumsi makanan bergizi seimbang dapat berperan dalam pencegahan penyakit kronis seperti diabetes, jantung, stroke, dan kanker. Gizi yang baik membantu menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan tekanan darah dalam batas normal. Dalam pemulihan dari sakit, asupan gizi yang optimal sangat diperlukan. Orang yang sakit membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi untuk melawan infeksi dan membangun kembali jaringan tubuh yang rusak (Witari, I., Yuliana, and A. Yulastri, 2023).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh gizi yang baik. Kekurangan vitamin dan mineral tertentu dapat terkait dengan depresi dan kecemasan. Untuk meningkatkan kesehatan melalui gizi, mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Pilihlah makanan kaya buah-buahan, sayur-sayuran, karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak, dan lemak sehat. Batasi konsumsi makanan olahan, tinggi gula, garam, dan lemak jenuh (Akhsan, A., Ratnawati, and S. Reski, 2022).



Definisi

Menurut Fairuzah (2013), makanan adalah segala jenis bahan yang bermanfaat dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, serta memberikan rasa kenikmatan dan kenyang. Makanan yang sehat adalah bahan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk kesehatan.

Pengaturan keseimbangan energi harus menjadi bagian dari gaya hidup sepanjang hidup, bukan hanya sebagai program sementara. Ketidakseimbangan energi, dimana asupan kalori melebihi pengeluaran energi, dapat menyebabkan penumpukan lemak dan akhirnya obesitas. Oleh karena itu, individu yang mengalami obesitas perlu mengadopsi perubahan gaya hidup yang berkelanjutan sepanjang hidupnya (Dirjen P2PTM. 2017).

Kebutuhan akan energi dan nutrisi tergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, aktivitas fisik, dan iklim. Angka kecukupan gizi (AKG) merupakan jumlah nutrisi yang harus dipenuhi oleh setiap individu yang ingin menjaga kesehatannya. AKG juga berguna sebagai panduan dalam menentukan label gizi pada makanan kemasan.



4



Gaya Hidup Sehat Pasca Pandemi



Gaya hidup adalah keseluruhan pola kehidupan seseorang yang mencakup aktivitas, pendapat, ketertarikan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Memilih untuk menjalani gaya hidup sehat dianggap sebagai pilihan yang positif, terutama setelah pandemi Covid-19. Banyak masyarakat di Indonesia mulai mengadopsi gaya hidup sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh mereka dan menjaga kesehatan secara keseluruhan, serta mempertahankan bentuk tubuh yang proporsional. Salah satu cara yang populer untuk menjaga kesehatan adalah melalui konsumsi makanan sehat.

Pasca pandemi, minat terhadap gaya hidup sehat dan makanan sehat semakin meningkat di kalangan masyarakat. Banyak orang mulai mengonsumsi makanan sehat sebagai langkah awal dalam mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Hal ini menandai tren yang berkembang di masyarakat saat ini, di mana perhatian terhadap kesehatan dan nutrisi semakin diperhatikan dengan serius (Tiara, P. P., & Lasnawati, L. 2022).



Pengertian Gizi

Gizi berasal dari bahasa Arab "giza" yang berarti makanan, merujuk pada ketersediaan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk menjalankan fungsi-fungsinya secara optimal. Konsep gizi tidak hanya terbatas pada aspek kuantitatif, melainkan melibatkan kualitas zat-zat yang dikonsumsi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Secara umum, gizi didefinisikan sebagai kumpulan zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsinya, seperti pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan produksi energi (Soekirman, 2021). Pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan ditekankan oleh teori diet seimbang yang dikemukakan oleh Walter Willett pada tahun 1992. Willett menekankan bahwa diet seimbang mencakup asupan nutrisi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan tubuh, menghindari kelebihan atau kekurangan zat-zat tertentu. Teori ini menggarisbawahi pentingnya variasi dalam konsumsi makanan untuk memastikan tubuh mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan (BPOM RI, 2023).



B₁₂

Fungsi Zat Gizi

Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh manusia. Lemak, sumber energi yang efisien, memiliki kontribusi penting dalam melindungi organ-organ vital, membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K, serta berpartisipasi dalam produksi hormon dan membangun membran sel. (Utama, D. P., Sudarmaningtyas, P., & Churniawan, A. D, 2019) Protein, sebagai penyusun utama jaringan tubuh, tidak hanya membangun dan memperbaiki jaringan, tetapi memproduksi enzim dan hormon. Fungsi regulasi sistem kekebalan tubuh menjadi tanggung jawab protein Vitamin, dalam jumlah yang relatif kecil, membantu menjaga kesehatan kulit dan mata, melawan infeksi, dan mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh. Mineral, sebagai unsur penting, berkontribusi dalam proses fundamental tubuh, termasuk pembentukan tulang dan gigi, regulasi keseimbangan cairan, dan dukungan terhadap fungsi otot dan saraf. Konsep ini diperkaya oleh pemikiran ahli nutrisi Swedia, Carl Voegtlin, pada awal abad ke-20 yang mengenali pentingnya mineral dalam menjaga kesehatan tubuh manusia (Hermansyah, M., & Mas'ud, M.I., 2021).

Na

Zn

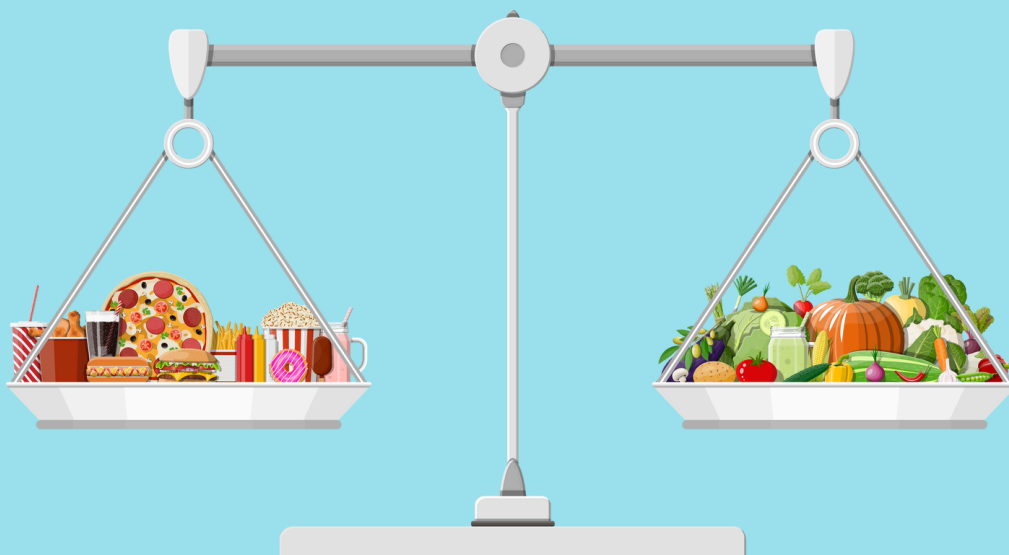
K

B₁



Gizi Seimbang

Pilihan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan tetap pada tingkat normal untuk menghindari masalah gizi.



Pedoman terkait gizi seimbang dapat ditemukan di PMK no. 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.

4 Pilar Gizi Seimbang

1. Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan

Selain keanekaragaman jenis pangan, yang dimaksudkan dalam prinsip ini juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur. Sebagai contoh, dibandingkan dengan anjuran sebelumnya, disarankan untuk mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan. Disarankan juga untuk mengurangi jumlah makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak, yang dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit tidak menular.



2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contohnya:

- Pastikan untuk selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum dan sesudah beraktivitas (seperti makan, memasak, menyiapkan asi, bab, bak, dll) untuk mencegah tangan dan makanan terkontaminasi oleh kuman.
- Pastikan makanan ditutup agar lalat dan binatang lain tidak menempel pada makanan, serta debu yang dapat membawa berbagai kuman yang menyebabkan penyakit.
- Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin atau batuk, agar tidak menyebarkan kuman penyakit (ikuti etika batuk/bersin yang sudah dianjurkan).
- Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

#HariGiziNasional

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Prinsip gizi seimbang memiliki empat pilar utama

Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga

Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam

Menjaga berat badan ideal

Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Prinsip Gizi Seimbang

Image by Freepik

www.p2ptm.kemkes.go.id [f @p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)

The infographic features a central title 'Prinsip Gizi Seimbang' in large yellow letters. Four pillars are arranged around it, each in a colored circle with an arrow pointing towards the center. The top-left pillar is purple and includes an illustration of a man and a woman exercising. The top-right pillar is pink and shows a bowl of various fruits and vegetables. The bottom-left pillar is green and depicts a scale and a stack of coins. The bottom-right pillar is purple and shows a person cleaning and another person washing hands. Logos for the Indonesian Ministry of Health and GERMAS are at the top. Social media and website information are at the bottom.

Anjuran Gizi Seimbang

Berikut ini adalah instruksi untuk isi piring dan porsi makan saya, serta instruksi untuk mengonsumsi gula, garam, dan lemak sesuai Gernas :





Panduan Porsi Makan



Panduan Asupan Gula, Garam, dan Lemak

Tahukah Anda ?
Asupan gula, garam dan lemak berlebihan menjadi **FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR**

Disarankan : Setara

Asupan	Sumber	Terdapat dalam:	DALAM KONSUMSI PERHARI
GULA	(Sumber Karbohidrat)	Sirup, madu, selai, es krim, cake, Nasi, roti, kentang, bihun, mie, tepung dll	Maksimal 4 sdm peres (50 gram)
GARAM	(Sumber Natrium)	Kecap, saos, vetsin, margarin, mentega, keju ikan asin dll	Maksimal 1 sdt (5 gram)
LEMAK		Mentega, minyak kelapa, susu full cream, daging ternak, Otak, keju, santan, makanan olahan (sosis, kornet, nugget), cake dll.	Maksimal 5 sdm (67 gram)

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI



Mengikuti pola makan isi piringku dan isi piring model T. Isi piring terdiri dari sumber karbohidrat (nasi, mie, roti, pasta, singkong, dll) dan jumlah bahan makanan sumber protein setara dengan jumlah bahan makanan sumber karbohidrat.

Sayur dan atau buah minimal harus sama dengan jumlah karbohidrat ditambah protein (P2PTM Kemenkes, 2022).



Model T yaitu menjelaskan isi piringku yaitu:

- 1/4 dari piring = karbohidrat (nasi, roti, pasta, singkong, kentang, dll),
- 1/4 piring lainnya berisi protein (ikan, ayam, telur, daging, dll),
- sisanya yaitu 1/2 piringku berisi sayuran dan buah

Anjuran gula, garam, lemak (Permenkes no.30 tahun 2013)

- Konsumsi gula per harinya 50gram atau setara 4 sendok makan
- Konsumsi garam per harinya 5gram atau setara 1 sendok teh
- Konsumsi lemak per harinya 5 sendok makan



#GGL



Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak per Hari

Sesuai dengan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji



G4

Anjuran Konsumsi GULA /orang /hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan **Gula 4 sendok makan /orang /hari (50 gram/orang/hari)**



G1

Anjuran Konsumsi GARAM adalah 2000 mg natrium atau setara dengan **Garam 1 sendok teh (sdt) /orang /hari (5 gram/orang/hari)**



L5

Anjuran Konsumsi LEMAK /orang/hari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) atau setara dengan **Lemak 5 sendok makan /orang /hari (67 gram/orang/hari)**



Kesimpulan



Makanan adalah segala jenis bahan yang bermanfaat dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, serta memberikan rasa kenikmatan dan kenyang. Makanan yang sehat adalah bahan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk kesehatan. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus disesuaikan dengan jumlah kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan tetap pada tingkat normal untuk menghindari masalah gizi.

Daftar Pustaka

- Akhsan, A., Ratnawati, and S. Reski. (2022). "Tingkat Pengetahuan Gizi dan Asupan Gizi dengan Status Gizi pada Atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022. "Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK). 2(2)
- BPOM RI. (2023). Edukasi Nutrisi Seimbang Edisi: Masyarakat Umum. Kenali & Cermati Label Informasi Nilai Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 61
- Fairuzah, T. 2013. Makanan Sehat Dalam Al-Qur'ân Kajian Tafsir Bi Al-Ilm Dengan Pendekatan Tematik. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Yogyakarta
- Hermansyah, M., & Mas'ud, M. I. (2021). "Penentuan Menu Makanan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Kalori Buruh Pabrik Dengan Analisis Detak Jantung. "Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer. 5(3), 936-942.
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. 2020. Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. Indonesian Business Review, 1(2), 186-200.
- Nurhilmi, C. M. Kusharto, and C. M. Dwiriani. (2021). "Hubungan Status Gizi dan Kesehatan dengan Kualitas Hidup Lansia di Dua Lokasi Berbeda. "JURNAL MKMI. 13(4).

- Pratiwi, L., & Nawangsari, H. 2022. Penyuluhan Gaya Hidup Sehat Remaja. *Jurnal Abdi Medika*, 2(2), 45-52.
- Tiara, P. P., & Lasnawati, L. 2022. Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627-1638.
- Witari, I., Yuliana, and A. Yulastri. (2023). "Influence of Nutrition and Health on Beauty." *Jurnal Gizi*. 2(1).