

KPMU 357

MAKANAN :
HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN JASMANI
DAN MENTAL

Armin Arief
FPMIPA-IKIP Padang

... makanlah olehmu di antara apa yang telah dikurniakan oleh Allah padamu yang halal lagi baik.

(Q.S. Al Maidah 5:88)

Pendahuluan

Pada dasarnya membicarakan soal makanan adalah membicarakan hubungan antara apa-apa bahan yang dimakan dengan kehidupan secara umum dan kesehatan secara khusus. Makanan sebagai sumber energi, maka makanan menjadi sumber kehidupan. Secara teoritis, makanan itu harus ada (dilahirkan) dahulu atau setidaknya kehadirannya secara bersamaan dengan adanya manusia. Tidak akan ada kelahiran bila tidak ada makanan. Untuk itu muncul pendapat, bahwa kehidupan itu adalah penjelmaan makanan. Makanan yang baik akan menumbuhkan kehidupan yang baik. Dengan perkataan lain; dari bahan baku yang baik akan memunculkan atau menumbuhkan kehidupan yang baik pula. Makanya makanan dan manusia tidak dapat dipisahkan, dan manusia pada dasarnya adalah tumpukan makanan. Apabila makanannya baik, maka manusianya akan baik; akan sehat jasmani maupun mentalnya. Kebiasaan makan ada

*) Bahan disampaikan pada diskusi dengan Mahasiswa Berbagai Perguruan Tinggi Sumatera Barat asuhan Yayasan Hachan Sindo Padang, Padang tanggal 16 Juli 1994.

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL :	22 DEC 1996
SUMBER / ASAS :	←
KOLEKSI :	K
NO. RAJUKAN :	1772/x/96-m. (2)

MILIK PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

pengaruh atau berperan dalam kehidupan manusia itu.

Makanan dapat ditinjau dari banyak sudut pandangan, antara lain: pertanian, perdagangan, pendistribusian, pemasaran, teknologi pangan, kesehatan, dan lain sebagainya.

Makanan dari sudut kesehatan banyak pula faktor yang mempengaruhinya, seperti faktor pada manusianya: tingkat pendidikan, kebiasaan, kesukaan, adat-istiadat, dan sebagainya. Dengan demikian hubungan makanan dengan kesehatan sangat kompleks.

Makalah ini mengetengahkan secara umum berbagai dimensi tentang makanan, yang muaranya adalah kesehatan manusia itu sendiri.

Makanan Dari Berbagai Pandangan

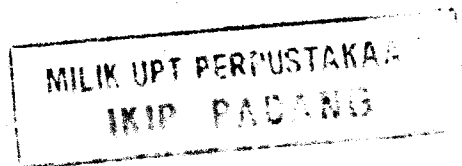
1. Makanan dari Sudut Individu dan Masyarakat

Makanan bagi individu di samping sebagai kebutuhan essensial untuk tubuhnya; maka soal makanan adalah juga menyangkut kebiasaan, selera, ketersediaan, dan keterjangkauan untuk pemenuhan terhadap makanan itu.

Di dalam masyarakat, makanan adalah sebagai pencerminan kondisi masyarakat. Kemakmuran digambarkan juga dari persediaan makanan yang ada di masyarakat.

2. Makanan dan Sosial Ekonomi

Makanan mempengaruhi kehidupan sosial-ekonomi masyarakat. Makanan menggambarkan kesejahteraan atau menggambarkan konflik-konflik dalam masyarakat. Makanan mempengaruhi kehidupan ekonomi. Persediaan pangan yang menipis, dapat menimbulkan gangguan atau keresahan dalam masyarakat. Bahkan



dapat terjadi persengketaan, malahan makanan menjadi senjata untuk menekan masyarakat atau negara. Adanya boikot atau embargo ekonomi (makanan) terhadap suatu negara atau daerah digunakan sebagai alasan untuk memaksakan suatu kehendak. Makanan dapat menjadi senjata dalam peperangan.

Banyak kegiatan sosio-kultural maupun religi diperlihatkan melalui makanan. Upacara-upacara tertentu memerlukan makanan tertentu. Upacara adat, agama, atau pun kegiatan-kegiatan lain ditentukan oleh makanan tertentu.

Masalah makanan adalah perkara hidup dan mati manusia; makanya ada upacara-upacara dengan menyertakan makanan. Upacara perkawinan, upacara kelahiran, upacara sunatan, ulang tahun, selamat, upacara kematian, dan sebagainya; menyertakan makanan sebagai alat acuannya.

Keresahan, kegembiraan, rasa syukur dan terimakasih mau pun gejala-gejala yang ada dalam masyarakat, tidak jarang digambarkan lewat makanan.

Makanan masuk kedalam berbagai sisi kehidupan atau kegiatan manusia, misalnya dalam bidang kesenian atau nyanyian. Ingat, ada nyanyian terimakasih ibu/bapak tani, terimakasih ibu/bapak nelayan, terimakasih ibu/bapak guru, bapak pembangunan, dan lain-lain yang telah mendorong untuk meningkatkan kehidupan, kesehatan atau kesejahteraan dalam arti luas. Sering kita lihat dan kita nikmati dalam tv. Ada nyanyian kolam susu, nyanyian pepaya-pisang-jambu, dan nyanyian lainnya, menunjukkan orang peduli terhadap makanan; memberikan kesegaran, kenikmatan, dan kesenangan jiwa apabila kita mendengarkan nyanyian tersebut.

Kekhasan budaya suatu daerah kadang kala ditentukan juga oleh makanan yang diproduksi daerah tersebut atau makanan spesifik daerah. Rendang padang, soto madura, soto surabaya,

gudeg yokya, dodol garut, dan sebagainya. Orang merasa ingin menikmati kekhasan spesifik apabila berkunjung ke daerah tertentu. Rasa puas dan rasa nikmat adalah bagian dari suatu totalitas kesehatan.

Keresahan yang berjangkit dalam masyarakat dapat juga terjadi karena makanan. Misalnya hal yang berkaitan dengan teknologi-industri makanan. Makanan dapat diproduksi secara besar-besaran; makanan menjadi murah biaya, akan tetapi timbul pula efek sampingan (side effect). Contohnya penangkapan ikan di laut dengan teknologi canggih. Apabila tidak ada pengawasan atau aturan, maka populasi ikan akan habis, dan selanjutnya ancaman pula terhadap kehidupan manusia masa depan. Teknologi canggih menjadi ancaman bagi kehidupan nelayan tradisional. Keresahan atau gangguan mental bagi sejumlah masyarakat yang menggantungkan kehidupan dengan cara tradisional, dan belum siap dengan teknologi canggih.

3. Makanan dan Segi Kualitas

Makanan dari sudut jumlah dan kualitasnya, maka makanan itu dapat dikaitkan dengan kalori atau energi yang dihasilkannya. Makanan sebagai substansi alami menghasilkan energi, dan tentu berbeda dengan substansi alami lain walaupun sama-sama dapat menghasilkan energi. Substansi alami lain yang dapat menghasilkan energi itu misalnya angin, air, bahan bakar, dan sebagainya.

Makanan dalam menghasilkan sesuatu mempunyai tujuan tertentu, seperti menghasilkan energi adalah sebagai sumber hayati (kehidupan). Sedangkan substansi alami lain menghasilkan energi adalah dalam tujuan lain pula.

4. Makanan dan Pandangan Ahli

Berbagai ahli mempunyai pandangan tersendiri terhadap makanan sesuai dengan keahlian yang digelutinya. Ahli pertanian lebih banyak melihat dari aspek produksi pangan, pengolahan, pembudi-dayaan, dan lain-lain. Ahli lain mungkin melihat dari aspek komoditi, perdagangan, pemasaran, daya beli, pengolahan, distribusi, ketenagakerjaan, penduduk, tingkat konsumsi, pilihan atau kesukaan, teknologi, industri, pengawasan, pengadaan, sanitasi, kesehatan, pendidikan dan sebagainya.

Banyak ahli atau keahlian diperlukan dalam membahas persoalan makanan. Persoalan makanan menyangkut atau melibatkan banyak keahlian atau multi dan interdisipliner keilmuan.

Makanan, Hubungannya dengan Kesehatan Jasmani dan Mental

1. Makanan dan Kesehatan (sehat atau sakit)

Makanan sebagai substansi dapat menjadi penyebab (agent), atau sebagai lingkungan media (environment) untuk terjadinya penyakit. Makanan sebagai agent, akan mirip dengan parasit sebagai penyebab penyakit. Makanan sebagai agent artinya sejak semula makanan tersebut telah mengandung bahan berbahaya atau racun yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan.

Makanan sebagai lingkungan (media, environment), artinya makanan menjadi wadah atau tempat kuman maupun racun yang mengkontaminasinya dan selanjutnya makanan yang terkontaminir ini menjadi penyebab gangguan kesehatan.

Kemajuan teknologi, misalnya: penggunaan bahan kimia, zat

pengawet, pewarna, dan lain-lain, akan mempengaruhi makanan, selanjutnya dapat mempengaruhi konsumen. Gangguan kesehatan, misalnya keracunan zat kimia apabila penggunaan bahan tidak tepat guna.

Teknologi makanan untuk tujuan kurang baik juga dapat memalsukan makanan, dapat merugikan konsumen, tidak saja dari segi kesehatan, mungkin juga dari segi finansial dan sebagainya. Makanan dijadikan sebagai alat penipuan atau pemalsuan; makanan rusak dianggap baik, makanan kualitas rendah dikatakan baik, makanan usang atau kadaluarsa dikatakan baru, makanan sintetis dikatkana asli, dan lain sebagainya.

Sanitasi makanan, antara di kota dan di desa berbeda. Di pedesaan makanan diolah dengan teknologi sederhana, dipikul dan dibawa ke masyarakat. Makanan mengalami kontaminasi mikroorganisma karena kurang perhatian dalam sanitasi.

Mikroorganisme memberikan akibat secara langsung, yaitu menginfeksi konsumen; atau secara tidak langsung melalui produk berupa racun yang dihasilkan oleh mikroorganisme. Untuk itu ada istilah 'food infection', infeksi melalui makanan, dan 'food poisoning' atau 'food intoxication' bagi keracunan makanan. Racun dapat menyerang saluran pencernaan, susunan saraf pusat, darah, dan sebagainya dari tubuh kita.

Di kota teknologi sudah canggih. Dengan teknologi makanan diproduksi dan dikirim ke masyarakat. Pencemaran makanan di kota dan di desa berbeda. Di desa teknologi rendah, maka pencemaran utama adalah mikroorganisma. Di kota teknologi sudah canggih, maka pencemaran oleh bahan kimia.

Sifat fisik makanan juga dapat mempengaruhi kesehatan. Makanan yang terlalu panas atau dingin, atau makanan yang lembab atau kering menyebabkan perubahan fisis makanan.

Makanan yang dipasteurisasi tidak sempurna, atau penggunaan bahan radioaktif dalam pengolahan bahan makanan, mau pun pemakaian pestisida yang tidak tepat dapat mempengaruhi kesehatan.

Ternak yang diberi zat pertumbuhan yang berlebihan agar cepat gemuk atau pun pemberian antibiotika yang tidak menurut aturan akan menimbulkan masalah kesehatan bagi masyarakat yang mengkonsumsi daging ternak tersebut.

Makanan yang dikemas dengan bahan kemasan yang tidak baik dapat menimbulkan bahaya. Bahaya dapat berasal dari bahan kemasan atau invasi parasit serta kuman yang berbahaya melalui kemasan yang tidak baik.

2. Makanan dan Perkembangan

Makanan mempengaruhi perkembangan jasmani dan mental. Bayi atau anak yang makanannya tidak cukup baik jumlah mau pun kualitasnya, tidak saja akan menghambat pertumbuhan fisik (antara lain tinggi dan berat badan), juga akan mengganggu perkembangan mentalnya. Anak yang mengalami gangguan gizi, tinggi dan berat badan kurang dari semestinya. Anak terlihat kurus, pucat. Jaringan otot dan jaringan lemak kurang berkembang. Kulit tampak kotor, kering bersisik. Rambut kusam tidak mengkilap. Mereka tidak gembira, lesu, lamban, dan acuh tak acuh dalam gerakannya. Kemampuan fisik atau prestasi kerja kurang. Kalau bekerja asal jadi, ogah-ogahan atau asal-asalan. Konsentrasi dalam bekerja kurang, dan kreatifitas rendah. Pada anak yang lebih kecil, gejala yang menonjol adalah cengeng, lesu, apatis, tidak bergairah untuk bergerak atau bermain.

Di sekolah anak yang kurang gizi mempunyai daya tangkap terhadap pelajaran, kurang baik. Guru-guru sering memasukan

anak ini ke dalam kelompok anak-anak bodoh atau anak-anak yang malas.

3. Makanan dan Kegiatan Kerja

Orang yang pendek kecil karena sebelumnya menderita kurang gizi, kemampuan prestasinya juga rendah (kecil).

Orang dewasa yang konsumsinya rendah (makan kurang), kekuatan ototnya juga akan lemah, ketepatan dan ketekunannya kurang, keuletannya bekerja juga rendah apabila dibandingkan dengan orang-orang dewasa dengan gizi yang baik. Kecepatan dan koordinasi kerja badannya juga rendah.

4. Makanan dan Daya Tahan Tubuh Terhadap Penyakit

Keadaan kurang gizi erat hubungannya dengan tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Seseorang yang menderita kekurangan gizi, lebih rentan terhadap penyakit; lebih berat dan lama sembuh apabila dia menderita sakit. Sistem kekebalan tubuhnya rendah. Kemampuan dan kapasitas menyerang sel-sel darah putih juga rendah.

Penyakit saluran pencernaan dan saluran pernapasan lebih umum dijumpai pada orang yang kurang gizi. Penyakit-penyakit ini sebagai penyebab utama kematian, pada penderita kurang gizi.

5. Defisiensi Zat Makanan

Susunan hidangan yang tidak seimbang akan berakibat penyakit gizi kurang. Contoh gangguan gizi yang masih banyak dalam masyarakat kita adalah: Kekurangan Kalori Protein (KKP), Kekurangan Vitamin A (KVA), Kekurangan Gizi Besi (KGB), Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), dan lain-lain. Dampak defisiensi zat makanan pada seseorang atau dalam suatu masyarakat sangat banyak; baik pada individu-individu, mau pun pada masyarakat itu sendiri.

Fungsi Makanan

1. Fungsi Fisiologis

Makanan dalam tubuh mempunyai tiga guna (triguna), yaitu: *i) penghasil tenaga, ii) bahan pembangun, iii) bahan pengatur.*

Guna pertama; makanan sebagai penghasil tenaga. Ibarat mobil, tentu diperlukan bahan bakar agar mobil dapat digerakan. Demikian tubuh perlu bahan bakar berupa makanan untuk dapat tenaga agar dapat bekerja, belajar, berolahraga, bergerak, bernapas, dan lain-lain. Makanan yang diperlukan untuk dapat bekerja (sumber tenaga) tergolong ke dalam kelompok makanan pokok. Makanan pokok itu diantaranya: beras, jagung, sagu, tales, singkong, kentang, terigu, dan sebagainya.

Guna kedua; makanan sebagai sumber zat pembangun. Ibarat tanaman (misalnya kecambah), untuk menjadi tinggi dan besar perlu bahan pembangun, dalam hal ini memerlukan pupuk untuk dapat bertumbuh dan berkembang (tumbuh-kembang). Manusia dalam hidupnya perlu bahan makanan untuk dapat pula tumbuh-kembang sesuai atau menurut mestinya. Bahan atau zat pembangun itu dalam makanan berupa kelompok lauk-pauk. Yang tergolong ke dalam lauk-pauk ini adalah: tempe, tahu, kacang-kacangan, ikan, telur, daging, dan lain-lain sejenisnya.

Guna ketiga; makanan sebagai zat pengatur. Ibarat dalam lalu lintas, diperlukan polisi lalu lintas untuk mengatur, agar perjalanan berjalan lancar, tertib, tidak ada gangguan kecelakaan, kemacetan dan sebagainya. Tubuh manusia dalam menjalankan fungsinya memerlukan sejumlah bahan (makanan) agar semua bagian atau alat-alat dalam tubuhnya dapat melakukan kerja secara teratur dan baik. Golongan bahan makanan yang berfungsi sebagai bahan pengatur adalah sayur-mayur dan buah-buahan. Contoh bahan pengatur berupa sayuran

adalah: bayam, kangkung, daun singkong, sawi, kacang panjang, daun katu, kol, daun pepaya, dan sebagainya. Bahan pengatur berupa buah-buahan adalah: mangga, jeruk, pepaya, pisang, nenas, nangka, dan sebagainya.

2. Fungsi Sosial

Makanan mempunyai fungsi sosial. Banyak peristiwa sosial ditandai dengan makan-makan. Misalnya, pada situasi Lebaran maka banyak jenis makanan yang disuguhkan pada tamu-tamu yang hadir, contohnya terkenal ketupat lebaran.

Kadang-kadang status sosial seseorang diukur dari pesta makanan yang beraneka ragam yang diadakannya pada acara kenduri atau upacara-upacara tertentu lainnya. Makin luar biasa atau meriah acara yang diadakannya maka makanan yang disuguhkannya makin istimewa, dan dianggap oleh masyarakat yang bersangkutan makin mampu atau status sosialnya lebih baik atau ekonominya lebih mampu.

3. Fungsi Psikologik

Makanan dalam kehidupan, di samping untuk kebutuhan fisiologis atau fisik, juga untuk keperluan psikologik. Bila makanan cukup tersedia dalam jumlah dan kualitas untuk waktu/masa tertentu, maka orang akan merasa aman dan tentram. Rasa cinta-kasih dan perhatian terhadap keluarga akan dapat porsi lebih besar. Bila makan tidak cukup, akan menimbulkan kegelisahan, gangguan ketentraman, dan sebagainya. Orang atau keluarga tersebut akan bergulat atau kerja keras dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Kadang-kadang perhatian terhadap keluarga tidak mencukupi, sehingga tidak jarang kesejahteraan anak/isteri kurang diperhatikan. Anak-anak menjadi gelandangan atau tidak sekolah/bekerja menurut semestinya. Banyak gangguan-gangguan kejiwaan beserta akibatnya akan ditemui karena kekurangan makanan.

Sebab-Sebab Kekurangan Makanan

Ada beberapa penyebab yang dapat menimbulkan kekurangan gizi pada seseorang atau masyarakat, dan penyebab itu sebagai berikut.

a. Ketidaktahuan (*ignorance*)

Ketidaktahuan dapat menyebabkan seseorang atau masyarakat mengalami kekurangan gizi. Misalnya dalam memilih makanan salah, atau tidak tepat. Pada hal dengan jumlah uang yang sama kalau mereka mengerti atau tahu, mereka dapat memperoleh makanan yang bergizi baik. Jadi dalam hal ini bukanlah persoalan tidak mampu untuk membelinya (segi ekonomi), akan tetapi adalah ketidak-tahuan tentang makanan bergizi itu.

b. Kemiskinan (*poverty*)

Faktor kemiskinan berkaitan dengan ketidakmampuan memperoleh atau membeli makanan bergizi. Mereka mungkin saja tahu makanan bergizi, akan tetapi kemampuan daya beli terbatas. Dalam hal ini menyangkut faktor ekonomi. Keadaan akan semakin lebih parah apabila kemiskinan harta (ekonomi) disertai pula dengan ketidaktahuan (miskin pengetahuan).

c. Adat Kebiasaan Atau Sikap Yang Merugikan (*cultural*)

Dalam masyarakat tidak jarang ditemui ada pantangan tertentu terhadap makanan. Pada hal pada saat itu tubuh memerlukan banyak gizi. Misalnya ada makanan-makanan tertentu tabu pada golongan-golongan tertentu, misalnya: ibu hamil, ibu menyusui, masa kanak-kanak, masa remaja dan sebagainya. Contoh klasik, makan ikan atau daging pada anak menyebabkan cacingan. Dan banyak contoh-contoh yang lain, tergantung sosial budaya masyarakat.

KI.
691.107
A 21
m
1

d. Keadaan Alam (*natural*)

Kondisi alam setempat dapat menyebabkan gangguan gizi. Ini berkaitan pada gangguan produksi dan distribusi. Misalnya daerah tandus, iklim yang tidak menguntungkan, lahan tidak cocok dengan tanaman bergizi. Kondisi ini menyangkut gangguan produksi pangan. Daerah yang terisolir, jauh dari sarana perhubungan, atau adanya musibah bencana alam, sehingga pendistribusian pangan terganggu, dan sebagainya.

e. Kelainan Tubuh (*biologic constitution*)

Kekurangan gizi dapat terjadi pada tubuh yang mengalami kelainan gangguan konstitusi biologik. Di samping gangguan atau cacat tubuh, faktor lain seperti: infeksi, invasi parasit, menyebabkan tubuh mengalami gangguan pada pencernaan, penyerapan, peredaran, maupun metabolisme makanan.

Kelainan tubuh mungkin secara herediter (keturunan), secara kongenital atau dibawa dari lahir, atau pun akuisita yaitu didapat/diperoleh setelah lahir, misalnya karena kecelakaan dan lain-lain.

Penutup

Makanan adalah kebutuhan essensial bagi manusia, dan banyak aspek yang terkait dalam hal makanan. Sebagai kebutuhan essensial bagi hidup dan kehidupan manusia, maka secara implisit mempunyai hubungan atau kaitan yang sangat erat dengan kesehatan fisik (jasmani) maupun kesehatan mental dan sosial.

1772 / K / 96 - m, (2)

