

KKI / 3 JS

GIZI DAN KESEHATAN KELUARGA



MILIK UPTI PERPUSTAKAAN IKIP PADANG

DATE INA TGL 4-6-94

SIMPAN HARI 170

KODI KKI

Oleh NO INVENTARIS 033/170/94-81/21

CALL NO 641.1 Sya 90

Dra. Asmi Svarief

Makalah Ini Disampaikan Pada : Program Belajar Pendidikan
 Keluarga Bidang Rintisan Program Proyek PP PLS
 FIP IKIP Padang di Kelurahan Parak Buruk
 Kec. Koto Tangah Kodya Padang
 Tanggal 2 November 1992

FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN
 INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PADANG

1992

GIZI DAN KESEHATAN KELUARGA

Dra. Asmi Syarief

A. Pendahuluan

Anggota keluarga terdiri dari berbagai jenis dan usia, ada bapak, ada ibu, ada anak. Dikeluarga lain mungkin ada kakak, nenek, ada remaja, ada pula balita. Bagaimana cara mengetahui kebutuhan gizi masing-masing, sehingga bisa menyusun menu yang cocok bagi masing-masing anggota dengan harapan tentunya agar seluruh anggota bertubuh sehat, tidak kegemukan, dan tidak pula kurus kering seakan-akan kurang gizi. Untuk dapat memahami Gizi dan Kesehatan Keluarga perlu dipahami Pengertian kesehatan keluarga dan gizi, zat-zat makanan yang dibutuhkan tubuh, cara untuk mendapatkan zat makanan, serta cara menyusun menu keluarga.

B. Pengertian

Kesehatan merupakan salah satu modal pokok dalam membangun masyarakat yang meliputi kesehatan jasmani, kesehatan rohani, dan kesehatan sosial. Kesehatan yang baik adalah seluruh anggota keluarga bebas dari penyakit jasmani, seperti kudis, sariawan; bebas dari penyakit mental seperti kebodohan; bebas dari penyakit

sosial seperti tidak mau/ tidak bisa bergaul dengan tetangga dsb.

Agar kesehatan anggota keluarga dapat mencapai kesehatan yang baik, maka harus menyediakan makanan yang baik pula untuk anggota keluarganya, dengan kata lain bahwa makanan tersebut harus mengandung semua zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh anak-anak dan seluruh anggota keluarga. Kalau makanan yang dimakan baik, sesuai dengan kebutuhan, maka jelas akan

1. akan membentuk fisik yang baik, anak akan tumbuh dengan baik dan sehat serta tidak terhambat pertumbuhannya.
2. anak akan pintar, rajin dan mentalnya yang kuat
3. Akan yang mendapat gizi yang baik mudah bergaul dan dapat menyesuaikan diri.

Semua ini akan lebih bermanfaat apabila anak-anak mempunyai kesempatan pendidikan yang lebih baik pula.

Tentu sebaliknya kalau anak tidak mendapat makanan yang baik dan cukup maka :

1. pertumbuhan anak akan terganggu
2. perkembangan mentalnya tidak maju dan kemungkinan besar anak tidak aktif.
3. bekerja lamban dan pemalas
4. akan mudah terserang penyakit.

C. Zat-Zat Makanan Yang Dibutuhkan Oleh Tubuh.

Untuk menjamin kesehatan anggota keluarga ada beberapa zat makanan yang dibutuhkan tubuh yaitu Zat hidrat arang, zat lemak, zat protein, vitamin, garam-garam, dan air.

1. Zat hidrat arang

Hidrat arang merupakan sumber kalori, energi atau tenaga utama bagi tubuh. Karena merupakan sumber energi jumlahnya dianjurkan 55 - 65 % dari kebutuhan kalori sehari. Didalam tubuh hidrat arang dibakar dan dapat memberikan tenaga erta panas. sebagian besar kalori yang dibutuhkan tubuh berasal dari hidrat arang.

Hidrat arang banyak terdapat pada :

- a. Padi-padian (beras, jagung, gandum, dan makanan yang dihasilkannya seperti mie, bihun dll).
- b. Umbi-umbian (ubi jalar, singkong. kentang, talas)
- c. gula dan makanan yang menggunakan gula.

2. Zat lemak

Zat lemak dapat dikelompokkan dalam dua kelompok yaitu yang berasal dari hewan seperti lemak sapi, lemak kambing, lemak ikan sb. dan lemak yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti minyak kelapa, kacang tanah, kedele, jagung, bunga matahari dsb.

Lemak memberikan rasa gurih, enak pada makanan. Disamping itu lemak berguna untuk melarutkan vitamin A, D, E, dan K didalam tubuh.

3. Protein

Protein merupakan salah satu zat gizi yang sangat diperlukan tubuh yang berguna untuk membentuk jaringan tubuh dan menggagti sel-sel yang rusak.

Protein makanan dibagi dalam 2 golongan yaitu: yang berasal dari hewan (terdapat dalam daging, telur, ikan, ayam, susu dsb). Yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang disebut juga dengan protein nabati (terdapat dalam kacang kedele, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau dan hasi olah dari kacang seperti tahu, tempe).

Apabila seseorang kekurangan protein makanan dapat menyebabkan penyakit kwashiorkor dan apabila kekurangan protein dibarengi kekurangan kalori dapat menyebabkan penyakit marasmus.

4. Garam-garam

Banyak macam garam-garam yang dibutuhkan oleh tubuh dan setiap macam garam tersebut mempunyai fungsi yang berbeda misalnya :

a. Natrium

Natrium terdapat dalam garam dapur. Tekanan darah tinggi berhubungan erat dengan kebiasaan

makan garam dapur yang tinggi. Menurut ahli gizi Kartini Sukadji MCH (1991 : 3) anjuran makan garam dapur tidak lebih dari 6 gram perorang per hari (1,5 sendok teh peres) bagi orang yang sehat.

b. Garam Yodium

Garam Yodium berfungsi untuk mencegah penyakit gondok. Garam Yodium banyak terdapat dalam bahan makanan yang berasal dari laut. Untuk memenuhi kebutuhan garam Yodium ini pemerintah menganjurkan agar garam yodium dimasukkan kedalam garam dapur dan juga melalui Posyandu dianjurkan memakan kapsul garam Yodium.

c. Garam besi

Garam besi terdapat dalam hati, daging, kuning telur, sayur-sayuran yang berwarna hijau serta kacang-kacangan. Bagi remaja dianjurkan lebih memperhatikan pemakaian garam besi karena wanita setiap sebulan sekali mengeluarkan darah haid dan kebutuhan garam besi perlu diganti agar tidak kekurangan.

d. Garam phosphor dan garam calsium

Garam phosphor dan garam kalsium sangat penting untuk pembentukan tulang dan gigi. Disamping itu berguna untuk mempetahankan fungsi saraf dan otot termasuk denyut-denyut jantung.

5. Vitamin

Vitamin sangat dibutuhkan oleh tubuh yang berguna untuk melindungi tubuh dari bermacam-macam penyakit. Vitamin ini ada yang larut dalam air yaitu vitamin B dan C, dan ada yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K.

Vitamin banyak terdapat dalam :

- a. Sayur-sayuran yang berwarna hijau dan jingga
- b. Buah-buah yang masak dan berwarna
- c. Vitamin A dan D banyak terdapat pada bahan makanan yang berasal dari hewan seperti ikan, hati, susu dan sebagainya.

Untuk memenuhi kebutuhan vitamin A bagi anak balita di sediakan oleh pemerintah melalui Posyandu 6 bulan sekali.

6. Air

Air sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Orang dapat hidup tanpa makan untuk beberapa hari, tetapi tidak mungkin kalau kekurangan air walaupun beberapa hari.

Air dibutuhkan untuk melarutkan/ membawa zat-zat makan keseluruh tubuh dan juga membawa sisa-sisa makanan ke alat pembuangan apakah melalui kulit atau urine.

Disamping zat makanan tersebut diatas ada bahan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh yaitu serat. Serat disini adalah serat tubuh-tumbuhan. Serat ini adalah bahan yang tidak dapat dicerna didalam tubuh tetapi sangat berguna didalam pencernaan dan meningkatkan kesehatan, karena dapat berfungsi untuk menurunkan kolesterol dan mengendalikan gula darah pada penderita diabetes mellitus.

D. Cara Untuk Mendapatkan Zat Makanan

Cara untuk mendapat zat makanan yang dibutuhkan tubuh dapat melalui :

1. Menyediakan makanan yang terdiri dari :
 - a. Nasi atau penggantinya
 - b. lauk pauk
 - 1). dari hewan seperti ikan, daging, telur,
 - 2). dari tumbuh-tumbuhan seperti tahu, tempe
 - c. sayur-sayuran, utamakan yang berwarna hijau dan jingga.
 - d. buah-buahan yang masak seperti pisang, pepaya.Sebagai pedoman untuk menyediakan berapa jumlah yang harus disediakan untuk setiap harinya adalah sebagai berikut :

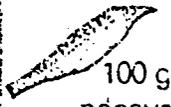
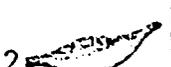
Golongan umur	beras g	lauk-pauk ikan g	tempe g	sayur g	Buah	susu
laki2 dewasa						
20 - 19 th	500	50	75	150	200	
40 - 59	400	75	100	150	200	
60 th keatas	300	75	125	150	200	
Wanita dewasa						
20 - 39 th	350	50	75	150	200	
40 - 55	300	75	75	150	200	
60 th keatas	200	100	100	150	200	
Hamil	400	75	100	300	200	1 gls
Menyusui	500	75	125	300	200	1 gls
Laki2 remaja						
16 - 19 th	600	75	75	150	200	
13 - 15	550	75	75	150	200	
10 - 12	400	50	75	150	200	
Wanita remaja						
16 - 19	350	75	75	150	200	
13 - 15	400	75	100	150	200	
10 - 12	400	50	75	150	200	
Anak-anak						
7 - 9 th	300	50	75	150	200	1 gls
4 - 6	200	50	75	150	200	1 gls
1 - 5	150	25	50	100	200	1 gls

Pada dasarnya bahan makanan diatas harus ditambah gula dan minyak yaitu golongan dewasa dan remaja ditambah 1 sendok makan gula, 4 sendok makan minyak.

Jumlah ini disesuaikan dengan anjuran makanan satu hari untuk berbagai golongan umur yang dikeluarkan oleh Direktorat Gizi Ditjen Pembinaan Kesehatan, Deoartement Kesehatan RI sebagai berikut

ANJURAN MAKANAN SATU HARI

UNTUK BERBAGAI GOLONGAN UMUR

GOLONGAN	NASI		LAUK		SAYUR	BUAH	SUSU				
		dari 200 g beras									
			25 g ikan	25 g tempe	100 g sayuran	100 g pepaya	100 g susu segar				
LELAKI DEWASA											
20-39 tahun	2½ X		2 X		3 X		1½ X		2		
40-59 tahun	2 X		3 X		4 X		1½ X		2		
60-th.keatas	1½ X		3 X		5 X		1½ X		2		
PEREMPUAN DEWASA											
20-39 tahun	1¾ X		2 X		3 X		1½ X		2		
40-59 tahun	1½ X		3 X		3 X		1½ X		2		
60-th.keatas	1 X		4 X		4 X		1½ X		2		
Hamil	2 X		3 X		4 X		3 X		2		1 X 
Meneteki	2½ X		3 X		5 X		3 X		2		1 X 
LELAKI REMAJA											
6-19 tahun	3 X		3 X		3 X		1½ X		2		
13-15 tahun	2¾ X		3 X		3 X		1½ X		2		
10-12 tahun	2 X		2 X		3 X		1½ X		2		
PEREMPUAN REMAJA											
6-19 tahun	1¾ X		3 X		3 X		1½ X		2		
13-15 tahun	2 X		3 X		4 X		1½ X		2		
10-12 tahun	2 X		2 X		3 X		1½ X		2		
PELAKSANA ANAK											
7-9 tahun	1½ X		2 X		3 X		1½ X		2		1 X 
4-6 tahun	1 X		2 X		3 X		1½ X		2		1 X 
1-3 tahun	¾ X		1 X		2 X		1 X		1		1 X 

E. Menyusun menu Untuk Keluarga

Menu perlu direncanakan sebelumnya, untuk beberapa hari. Kalau direncanakan sekaligus misalnya untuk 5 hari dapat memberikan beberapa keuntungan yaitu :

1. Variasi dan kombinasi bahan makanan dapat diatur sehingga tidak membosankan dan menanamkan kebiasaan anggota keluarga terutama anak untuk menyukai macam-macam makan sejak dari kecil.
2. Biaya dapat diperhitungkan, sehingga dapat dihindari kekurangan uang belanja ataupun pembelian bahan makanan yang berlebihan

Pada waktu merencanakan menu untuk keluarga perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Nilai gizi makanan

Makanan harus mengandung zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi setiap anggota keluarga.

2. Biaya yang tersedia

Perencanaan menu yang tepat dan cermat dapat membantu menghasilkan hidangan yang sesuai dengan biaya yang tersedia tanpa mengabaikan mutu makanan. Hal ini dapat ditempuh dengan cara membeli bahan-bahan makan pada musimnya, karena pada musimnya harga murah kualitas baik.

3. Mudah dikerjakan

Perencanaan menu disesuaikan dengan tenaga, waktu dan peralatan yang tersedia, apalagi bagi ibu-ibu yang bekerja.

4. Diterima anggota keluarga

Agar menu dapat diterima oleh anggota keluarga perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Variasi penggunaan bahan makanan dan cara memasaknya sehingga tidak membosankan
- b. kombinasi yang tepat dari rasa, bentuk, dan warna masakan serta menyajikan yang rapi, bersih, dan menarik sehingga menimbulkan selera makan.
- c. perhatikan kegemaran anggota keluarga terhadap makanan dan bahan makanan tertentu, sekali-sekali dapat disiapkan
- d. Makanan untuk bayi dan balita perlu dimasak tersendiri, karena kemampuan menerima berbagai bahan makanan berbeda dari orang dewasa.

Untuk lebih memahami cara menyusun menu ini baiklah dibawah ini diberikan contoh manu.

Contoh susunan menu

Makan Siang / makan malam.

Nasi

Pangek masin ikan

Goreng tempe

Lalap sayuran

Sambal bajak

Pepaya

Untuk lebih memfariasikan susunan menu sehari-hari untuk anggota keluarga dapat berpedoman, pengelompokan bahan makanan yang dapat ditukar satu sama lain yang nilai gizinya sama sebagai berikut :

Tabel 1: Daftar Anjuran Makanan Satu Hari untuk berbagai golongan umur dan jenis kelamin dengan kegiatan sedang (dalam satuan penukar).

Golongan	Sumber Zat Tenaga	Sumber Zat Pembangun	Sumber Zat Pengatur
Laki-laki dewasa			
20 - 39 tahun	10 p	5 p	4 p
40 - 59 tahun	9 p	7 p	4 p
60 - ke atas	6 p	8 p	4 p
Wanita dewasa			
20 - 39 tahun	6 p	6 p	4 p
40 - 59 tahun	5 p	7 p	4 p
60 - ke atas	4 p	7 p	4 p
Hamil	7 p	8 p	7 p
Menyusukan	8 p	8 p	7 p
Laki-laki remaja			
16 - 19 tahun	10 p	6 p	4 p
13 - 15 tahun	8 p	6 p	4 p
10 - 12 tahun	8,5 p	6 p	4 p
Wanita remaja			
16 - 19 tahun	7 p	5 p	4 p
13 - 15 tahun	7 p	7 p	4 p
10 - 12 tahun	8 p	5 p	4 p
Anak-anak	6 p	6 p	4 p
7 - 9 tahun	5 p	5 p	4 p
4 - 6 tahun	3 p	6 p	2 p
1 - 3 tahun			

Keterangan:

Pada daftar ditambahkan ketentuan gula dan minyak sebagai berikut:

- Untuk golongan dewasa dan remaja ditambah dengan 3 (tiga) sendok makan gula dan 4 (empat) sendok makan minyak goreng.
- Untuk golongan anak-anak, umur:
 - 1 - 6 tahun: Tambah 2 sendok makan gula dan 2 sendok makan minyak goreng.
 - 7 - 12 tahun: Tambah 3 sendok makan gula dan 2 sendok makan minyak goreng.

Sumber : Kartini Sukardji MCH. (1991 : 6).

Tabel 2: Daftar 1 penukar bahan makanan sumber zat tenaga
 Golongan bahan ini umumnya digunakan sebagai makanan pokok atau makanan kecil (*snack*).
 Satu penukar mengandung 175 kalori dan 4 gram protein.

No.	Nama Bahan	Berat tiap Satuan penukar	Urt.
1.	Nasi/beras	100/50 g	3 4 gelas/1 1/2 gelas
2.	Bihun	50 g	1 gelas
3.	Biskuit meja	50 g	4 buah
4.	Crackers	50 g	5 buah
5.	Kentang	200 g	4 buah sedang
6.	Makaroni	50 g	1/2 gelas
7.	Maizena *)	50 g	9 sdm
8.	Mie basah	250 g	2 1/2 gelas
9.	Mie kering	50 g	1 gelas
10.	Roti putih	80 g	4 ptg sedang
11.	Singkong *)	100 g	1 ptg sedang
12.	Tales *)	200 g	2 ptg sedang
13.	Tepung beras	50 g	12 sdm
14.	Tepung jagung	50 g	12 sdm
15.	Tepung terigu	50 g	8 sdm
16.	Tepung hunkwe	150 g	1 biji
17.	Ubi *)	150 g	-1 biji

Sumber : Kartini Sukardji MCH. (1991 : 7).

Tabel 3: Daftar 1 penukar bahan makanan sumber zat pembangun
 Dipakai sebagai lauk.
 Satu penukar mengandung 50 kalori dan 5 gram protein.

No.	Nama Bahan	Berat tiap Satuan penukar.	Urt.
1.	Daging sapi	25 g	1 ptg kecil (sebesar korek api)
2.	Daging babi	25 g	1 ptg kecil
3.	Daging ayam	25 g	1 ptg kecil
4.	Hati sapi	30 g	1 ptg kecil
5.	Babat	30 g	1 ptg sedang
6.	Usus sapi	40 g	4 bulatan
7.	Telur ayam	35 g	1 butir
8.	Ikan segar	25 g	1 ptg kecil
9.	Ikan asin	15 g	1 ptg kecil
10.	Ikan teri	15 g	1 sdm
11.	Udang basah	25 g	1 sdm
12.	Susu sapi segar	100 g	1/2 gelas
13.	Tepung susu 'whole'	15 g	2 sdm
14.	Kacang hijau	25 g	2 1/2 sdm
15.	Kacang kedelai	15 g	1 1/2 sdm
16.	Kacang merah	25 g	2 1/2 sdm
17.	Kacang tanah kupas	20 g	2 sdm
18.	Kacang tolo	25 g	2 1/2 sdm
19.	Keju kacang tanah	20 g	2 sdm
20.	Oncom	50 g	2 ptg besar
21.	Tahu	75 g	1 biji sedang
22.	Tempe kedelai	25 g	2 ptg sedang

Sumber : Kartini Sukardji MCH. (1991 : 8)

Tabel 4: Daftar 1 penukar bahan makanan sumber zat pengatur
1 penukar terdiri dari 100 gram sayuran campuran atau 100 gram buah.

<p>A. Sayuran</p> <p>Bayam Daun pepaya Buncis Katuk Sawi hijau Selada Kacang kapri Labu siam Taoge</p> <p>B. Buah-buahan</p> <p>Mangga Pepaya Sawo Jambu biji Jeruk garut Semangka</p>	<p>Daun melinjo Daun singkong Genjer Kecapir Wortel Jamur Kacang panjang Melinjo Terung</p> <p>Nartas Pisang Sirsak Jambu monyet Apel Anggur</p>	<p>Daun pakis Daun talas Kangkung Kol Pare Gambás (oyong) Labu air Pepaya muda Tomat</p> <p>Nangka masak Rambutan Blimbing Jeruk bali Duku</p>
--	--	--

Keterangan:

1. Arti singkatan: bh = buah ptg = potong sdm = sendok makan gls = gelas

2. Gula pasir dan minyak goreng karena hanya mengandung kalori, tidak dicantumkan dalam daftar bahan makanan penukar.

3. Bahan makanan yang ditandai *) kurang mengandung protein, sehingga pemakaian bahan ini perlu ditambah 1 satuan penukar bahan makanan sumber protein (sumber zat pembangun).

Sumber : Kartini Sukardji MCH. (1991 : 8).

F. Kesimpulan

Gizi sangat diperlukankan untuk kesehatan yang optimal baik untuk kesehatan fisik, kesehatan jasmani maupun kesehatan sosial. Oleh karena itu agar kesehatan terjamin maka dianjurkan untuk menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan anggota keluarga baik zat makanannya (gizi) maupun bahan makanannya.

Agar anak dapat menyukai bermacam-macam makanan dianjurkan sejak sedini mungkin anak sudah dibiasakan secara bergantian memperkenalkan dan memberikan makanan tersebut dalam menunya sesuai dengan pertumbuhan anak tersebut, disamping tidak membosankan.

DAFTAR BACAAN

Bogert, L. Jean. (1954). Gizi Dan Kesehatan Jasmani.
Terjemhan Natitupulu. Bandung. Genta Ilmu.

Dep. Pertanian. (1967). Mustika Rasa. Jakarta.

Direktorat Gizi Ditjen Pembinaan Kesehatan Departement
Kesehatan R,I, (1976).Buku Penuntun Ilmu gizi Umum.
Jilid I. II. III dan IV. Jawa Barat.

Persatuan Ahli Gizi Indonesia. (1968). Gizi Indonesia.
Jakarta.

Sukardji, Kartini, MCH. (1991). Menyusun Menu keluarga.
Bonus Femina.

Syarief, Asmi Dra. (1989). Dasar Ilmu Gizi. IKIP
Padang.

Winarno, F.G. Prof Dr. (1988). Mengenal Lebih Dekat
Protein. Bonus femina.