

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/299389817>

SARAPAN SEHAT SEBELUM JAM 9 UNTUK PERBAIKAN

Article · March 2016

CITATIONS

0

READS

328

11 authors, including:



Bernatal Saragih

Universitas Mulawarman

40 PUBLICATIONS 8 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Herbal Drink of Tiwai [View project](#)



Functional Food [View project](#)

SARAPAN SEHAT SEBELUM JAM 9 UNTUK PERBAIKAN GIZI DAN KEMANDIRIAN PANGAN#



Oleh
Bernatal Saragih*

*Penulis adalah Guru Besar Bidang Pangan dan Gizi Universitas Mulawarman, Ketua Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan Indonesia Kalimantan Timur, # Paper ini sudah di Publik Hariian Tribun Kaltim tanggal 22 dan 23 Maret 2016

Ada kegelisahan dan ketimpangan dalam pembangunan terutama pembangunan sumberdaya manusia yang berkualitas dan sejahtera, jika yang menjadi pokok indikator pembangunan tidak menjadi bagian eksplisit dalam rencana pembangunan daerah ataupun bangsa. Pembangunan suatu daerah sulit berhasil jika rakyat tidak ikut diajak untuk terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung terutama bagaimana mencapai apa yang menjadi cita-cita atau sasaran pembangunan yang diinginkan. Sasaran akhir dalam sebuah pembangunan tentunya pada manusia, pembangunan manusia merupakan pembangunan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat baik secara vertikal (menyeluruh di semua lapisan masyarakat) dan horizontal (kehidupan lebih baik dari segala bidang). Pembangunan suatu daerah sendiri akan tercapai apabila setiap orang memperoleh peluang seluas-luasnya untuk hidup sehat, berpendidikan dan berketrampilan serta mampu mencukupi kebutuhan baik primer, sekunder maupun tersier.

Indikator yang sering digunakan dalam pembangunan manusia adalah HDI/Human Development Index (Indeks Pembangunan Manusia), Indeks pembangunan manusia dihitung untuk mengukur keberhasilan atau kinerja suatu negara/wilayah dalam bidang pembangunan manusia dengan melakukan analisis perbandingan pencapaian pembangunan manusia antar wilayah. IPM sendiri dibangun melalui pendekatan tiga

dimensi dasar yang mencakup Angka Harapan Hidup (kesehatan), Angka Harapan Lama Sekolah dan Rata-rata Lama Sekolah (pendidikan), serta Daya Beli Per Kapita (standar hidup layak/ekonomi).

Kalimantan Timur sebagai provinsi yang katanya kaya, ternyata sulit untuk membuat program gizi secara eksplisit dalam indikator pembangunan. Hal ini bisa kita amati dari RKPD Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2017 merupakan penjabaran tahun ke empat dari RPJMD Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2013-2018. Kita bisa lihat tujuan dan sasaran RKPD Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2017 yang pertama adalah **Meningkatkan Kualitas SDM Kaltim**. Guna mewujudkan kualitas SDM Provinsi Kalimantan Timur, maka sasaran pembangunan yang harus dicapai adalah: 1).Meningkatnya Kualitas SDM dengan IPM pada tingkat 75,70, 2) Meningkatnya pemerataan pendidikan di segala usia dengan angka melek huruf menjadi 98,80 persen, 3) Meningkatnya kualitas pendidikan masyarakat dengan rata-rata lama sekolah menjadi 9,75 tahun, 4) Meningkatnya derajat kesehatan masyarakat dengan angka harapan hidup menjadi 74,25 tahun, dan 5) Meningkatnya kehidupan sosial ekonomi masyarakat secara merata dan berkualitas dengan pendapatan perkapita menjadi Rp. 52,65 juta (Bappeda Kaltim, 2016).

Kita bisa mengamati bahwa pendukung kualitas manusia status gizi tidak masuk secara eksplisit dalam indikator atau sasaran pembangunan pada hal gizi menjadi penopang utama untuk membuat orang sehat, maka orang yang sehat menjadi cerdas dan berkualitas, orang yang berkualitas dan cerdas akan memiliki kesempatan kerja dan produktivitas yang baik, orang yang memiliki produktivitas yang baik tentunya akan meningkat pendapatan (income) maka akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam pemenuhan kebutuhan dan sejahtera. Orang yang bergizi baik akan meningkatkan kualitas sumberdaya manusia, kualitas Sumber Daya Manusia mempunyai peranan kunci dalam menentukan berhasil atau gagalnya pembangunan yang dilakukan pada suatu daerah.

Sebagai gambaran mari kita lihat perkembangan Indeks Pembangunan Manusia dengan masalah gizi sendiri di Kalimantan Timur. Dalam kurun waktu lima tahun terakhir, Indeks Pembangunan Manusia Provinsi Kalimantan Timur selalu mengalami kenaikan. Pada tahun 2010, IPM Provinsi Kalimantan Timur sudah termasuk kategori tinggi yang

mencapai 73,31 dan sudah di atas rata-rata nasional bahkan peringkat 3 se-Indonesia. Di tahun-tahun berikutnya, IPM terus mengalami kenaikan hingga terakhir tahun 2014 angka IPM Provinsi Kalimantan Timur mencapai 73,82 dan menduduki peringkat 3 level nasional. Pertanyaan bagaimana dengan masalah gizi yang masih momok dan kurang menjadi perhatian. Kasus anak *stunting/pendek* kabupaten Paser (25,50%), Kutai Barat (30,70%), Kutai Kartanegara (26,10%), Kutai Timur (28,40%), Berau (21,70%), Penajam Paser Utara (24,70%), Balikpapan (21,00%), Samarinda (24,90%) dan Bontang (32,40%) dengan total kejadian *stunting* di Kalimantan Timur (23,54%). *Underweight* di kabupaten Paser (16,40%), Kutai Barat (14,50%), Kutai Kartanegara (11,20%), Kutai Timur (16,40%), Berau (11,40%), Penajam Paser Utara (15,60%), Balikpapan (8,70%), Samarinda (7,00%) dan Bontang (11,40%). Dengan kejadian gizi buruk rata-rata jumlah penderita per 1000 penduduk untuk kabupaten Paser (1,47), Kutai Barat (2,03), Kutai Kartanegara (0,60), Kutai Timur (0,99), Berau (3,35), Penajam Paser Utara (0,47), Balikpapan (0,06), Samarinda (0,07) dan Bontang (0,12).

Masih tingginya masalah gizi terutama status gizi anak yang pendek/*stunting* perlu menjadi perhatian. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi badan juga berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan. Orang yang rata-rata yang memiliki tinggi badan lebih tinggi diteliti di dunia ternyata memiliki rata-rata income/pendapatan lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang lebih pendek. Hal ini dibuktikan dengan berbagai kesempatan kerja ternyata lebih banyak diperoleh yang memiliki tubuh yang lebih tinggi dan proporsional. Untuk mengatasi masalah gizi *stunting* ini dapat dilakukan, salah satunya dengan perbaikan gizi anak terutama dengan pendekatan perbaikan sarapan. Indikator gizi bisa masuk dalam pembangunan secara eksplisit berupa target Kaltim skor PPH, balita gizi kurang, balita gizi kurus, balita pendek, obesitas di atas 18 tahun, konsumsi energi, protein, bayi BBLR dll.

Sarapan Sehat dan Gizi Baik

Perbaikan kecukupan gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pembentukan sumberdaya manusia. Penyebab terjadinya gangguan gizi dan pertumbuhan dini pada umumnya disebabkan gangguan gizi pada masa kehamilan, infeksi, praktek pemberian makan. Praktek pemberian makan yang akan kita bahas lebih pada sarapan

pada anak. Karena dengan sarapan yang baik dapat meningkatkan status gizi anak, sehingga terhindar dari gizi kurang atau buruk. Gizi buruk pada anak berdampak pada penurunan tingkat kecerdasan atau IQ. Setiap anak gizi buruk mempunyai risiko kehilangan IQ 10-13 poin. Lebih jauh lagi dampak yang diakibatkan adalah meningkatnya kejadian kesakitan bahkan kematian. Mereka yang masih dapat bertahan hidup akibat kekurangan gizi yang bersifat permanen, kualitas hidup selanjutnya mempunyai tingkat yang sangat rendah dan tidak dapat diperbaiki meskipun pada usia berikutnya kebutuhan gizinya sudah terpenuhi.

Dalam tulisan ini penulis lebih mengajak kita untuk memperhatikan dimana peran masyarakat dan pemerintah untuk memperbaiki pola makan terutama sarapan. Pada tanggal 29 Nopember 2015 yang lalu penulis melakukan kegiatan bagian perbaikan gizi dan kesehatan dengan program **“Ayo Sarapan Sehat Sebelum Jam Sembilan (3S)”** di Stadion Sempaja Samarinda dengan warga yang datang lebih kurang 5.000 orang. Kegiatan ini terselenggara dengan kerjasama berbagai pihak dengan penulis sendiri perwakilan/Ketua Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan Indonesia Wilayah Kalimantan Timur (PERGIZI PANGAN INDONESIA). Kegiatan tersebut juga dihadiri oleh Pj. Walikota Samarinda, dan SKPD yang ada di Samarinda dengan program utama Sarapan Sehat. Penulis menekankan apa yang dimaksud dengan Sarapan Sehat pada acara tersebut, merupakan kegiatan makan dan minum yang aman bergizi di pagi hari sebelum sekolah atau bekerja, memenuhi 15-30% dari kebutuhan gizi harian. Pentingnya masyarakat memahami sarapan dengan harus memperhatikan jumlah, jenis, waktu (JJW). Secara sederhana sarapan sehat adalah ABCDE, A= Aman, bersih dari cemaran; B= Bergizi Seimbang (ada lauk dan sayur/buah); C= Cepat disajikan; D= Dikonsumsi pagi hari (sebelum belajar/bekerja); E= Enak. Sumber pangan yang disiapkan bisa bersumber dari berbagai bahan pangan, misalnya Pangan karbohidrat (Sereal, ubi, jagung, mie, roti, sagu, dll). Pangan protein (Telur, ikan, daging, tahu atau tempe, dll). Sayur atau Buah (Sayuran Hijau, Tomat, ketimun, pisang, pepaya, jambu atau jeruk, dll). Minuman (Air putih atau Susu, dll).

Pertanyaan kenapa program sarapan menjadi sangat penting, karena dengan sarapan; 1) Menjaga agar tubuh tetap sehat dan kuat, 2) Meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, 3) Meningkatkan prestasi belajar, 4) Mencegah jajan sembarangan, dan 5)

Melatih disiplin dan Kebersamaan, 6) Tidak Sarapan, melahirkan generasi lemah, rentan sakit dan masa depan suram. Berbagai studi membuktikan di Indonesia 17-59% tidak sarapan, 23.7% hanya sarapan dengan pangan karbohidrat dan minum (Hardinsyah dkk 2012). 4 dari 10 anak Indonesia sarapan kurang energi (Hardinsyah dan Aries, 2012), 7 dari 10 anak Indonesia, kekurangan gizi sarapan, yaitu < 15% AKG harian 15 zat gizi (Perdana dan Hardinsyah, 2013). Hasil berbagai studi menunjukkan bahwa ada empat alasan utama kenapa anak sering tidak sarapan yaitu karena anak sulit bangun (59%), anak sulit diajak sarapan (19%), buru-buru (10%), khawatir anak terlambat sekolah (6%). Tentunya perlu program yang dibuat oleh pemerintah ataupun masyarakat untuk mengatasi kesulitan sarapan ini antara lain dengan program: 1) Membiasakan anak tidur sebelum jam 21.00 (Jauhkan dari HP, TV, Games, komputer setelah jam 21.00), hal ini juga didukung dengan program kesempatan orang tua untuk menemani anak untuk belajar dengan program jam belajar malam dirumah. 2) Membiasakan anak makan malam/sore sebelum jam 19.30, 3) Membiasakan anak tidak makan segera sebelum tidur (Bila lapar, cukup makan buah atau minum/susu), 3) Biasakan membangunkan anak sekitar 1 jam sebelum berangkat ke sekolah, 4) Buatlah sarapan dengan yang menarik, bergizi, aman dan enak (kombinasi warna makanan, disertai penggugah selera makan), 5) Berikan contoh yang baik pada anak (bangun pagi, sarapan bersama, dll), 6) Bila anak tidak sempat sarapan, sediakan bekal sehat atau berikan uang jajan disertai pesan penggunaannya. Selain itu perlu membuat pola makan yang seimbang dengan Delapan (8) pesan Gizi Seimbang (Kemenkes 2014) bagi anak sekolah : 1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan 2) Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga 3) Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya 4) Banyak makan sayuran hijau dan buah-buahan berwarna, 5) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah, 6) Batasi konsumsi makanan cepat saji dan jajanan yang manis, asin dan berlemak, 7) Biasakan menyikat gigi 2 kali sehari setelah sarapan dan sebelum tidur kegiatan, dan 8) Hindari merokok.

Masalah yang sering terjadi terkait dengan sarapan bila anak tidak sempat sarapan, maka orang tua harus menyiapkan bekal atau makanan tambahan. Pembuatan bekal dan makanan tambahan ini juga harus diperhatikan dan dilaksanakan, mengingat kondisi wilayah negara Republik Indonesia yang sangat luas dan mayoritas

penghasilannya dari pertanian serta masih banyak daerah pedalaman yang belum memiliki akses sekolah jauh dari rumah mereka seperti layaknya di Kalimantan Timur ini yang mana jarak antara sekolah dengan kerumah ada yang jauh dan dipisahkan oleh sungai-sungai sehingga anak-anak sekolah tidak sempat sarapan atau bahkan makan siang juga terlambat. Perbaikan gizi masyarakat khususnya anak sekolah tadi salah satunya dengan pemberian makanan tambahan anak sekolah yang padat kalori dan gizi bagi semua siswa. Program penyediaan bekal anak tentunya harus bergizi, sehat dan aman dikonsumsi. Makanan bekal atau tambahan dapat diberikan beraneka ragam yaitu; berupa cairan (bubur kacang), setengah padat dan makanan kering (biskuit) atau roti-roti tawar serta makanan lokal, buah, sayur, dari kedele seperti tahu dan tempe maupun minuman dari susu. Mungkin susunan makanan anak sekolah yang paling terkenal adalah sarapan pagi Olso, yang telah diberikan pada anak-anak sekolah di Olso Norwegia tahun 1929. Ini merupakan susunan makanan sangat bergizi yang terdiri atas biskuit rye, beberapa roti yang terbuat dari tepung terigu dengan angka ekstra tinggi margarin diberi vitamin, keju, pasta hati ikan, satu gelas susu, satu potong wortel, satu buah apel dan sebelah jeruk. Susunan hidangan ini diberikan 45 menit sebelum pelajaran dimulai. Akan tetapi makanan seperti ini tidak dapat langsung dijiplak dan diterapkan di Indonesia atau Kalimantan Timur terutama dari variasi menu tentunya akan tetapi programnya dapat dilaksanakan dengan memanfaatkan sumberdaya pangan lokal kita.

Beberapa keuntungan yang diperoleh dengan memberikan bekal makanan ini antara lain: 1) Banyak angka kematian dan angka sakit tinggal di daerah khususnya pada anak-anak di negara tropis yang disebabkan oleh gizi salah (malnutrition) dan untuk menghadapi hal ini, dengan memberikan suatu hidangan makanan mencukupi nilai gizinya setiap hari merupakan suatu kegiatan masyarakat yang sangat penting, 2) Sekolah biasanya terletak jauh sehingga anak-anak tidak dapat pulang kerumah mereka masing-masing untuk makan siang khususnya ini terjadi di daerah pedalaman karena kalau di kota hal ini tidak bisa dijumpai lagi, terutama jika transportasi daerah tersebut jika tidak lancar, 3) Anak-anak yang menderita gizi malah tidak dapat dengan mudah menerima pelajaran dan pengetahuan, apalagi dia sangat lapar sudah pasti dia akan memikirkan makanan, 4) Perbendaharaan yang sangat berharga bagi suatu negara jika suatu generasi tumbuh baik, kuat dan sehat. Hal ini bisa dicapai dengan memberikan makanan bergizi

kepada anak-anak sebagai tunas bangsa, 5) Mengolah makanan dan memasak makanan di lingkungan gedung sekolah dapat dipergunakan untuk mengajar kebiasaan makan yang baik dan akan mempunyai pengaruh penting pada anak-anak tersebut dikemudian hari, 6) Susunan makanan tersebut dapat ditakar sedemikian rupa, sehingga setiap defisiensi yang diketahui biasanya banyak terdapat didalam susunan makanan tambahan tersebut, yang tentunya dapat diperbaiki gizinya sehingga anak-anak juga memperoleh makanan yang cukup nilai gizinya (Saragih, 2011).

Dari uraian tersebut diatas jelaslah bahwa anak-anak sebagai generasi bangsa harus dipersiapkan secara dini bukan saja masalah orang tua tetapi juga masalah nasional demi kemajuan bangsa Indonesia dimasa-masa yang akan datang dengan mempersiapkan generasi yang tangguh terlebih dalam era globalisasi ini.

Sarapan Sehat dan Kemandirian Pangan

Sarapan sehat yang telah disampaikan diatas bukan hanya memperhatikan sumber energi setara dengan 25% dari kecukupan harian (Angka Kecukupan Gizi) tetapi keragaman sumber bahan pangan untuk sarapan juga sangat penting dilakukan. Pertanyaan mungkinkah kita bisa melaksanakan sarapan sehat setiap pagi tanpa nasi? Seperti negara tetangga kita misalnya Thailand, Vietnam dan Malaysia lebih menekankan tanpa nasi akan tetapi pemanfaatan sumberdaya lokal. Kalimantan Timur kaya akan sumberdaya lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan sarapan yang sehat dengan kaya akan gizi yang perlu terus dikembangkan, seperti singkong (singkong gajah), kentang udara, gadung, uwi, jagung, sagu dari palmae (nipah, aren, sawit, dll), bonggol pisang, sukun, dan sebagainya.

Pemerintah memiliki program diversifikasi yang tentunya patut harus didukung oleh semua elemen bangsa karena telah di Undangkan dalam Undang-Undang dan Peraturan Pemerintah. Akan tetapi program ini masih jauh dari harapan kita. Sadar atau tidak sadar sebenarnya program diversifikasi adalah kunci penting dalam membentuk generasi yang sehat dan membantu kemandirian pangan dengan penurunan konsumsi atau ketergantungan dengan beras. Penulis melakukan perhitungan berapa dukungan sarapan yang sehat untuk percepatan kemandirian pangan Kalimantan Timur. Jika dalam sehari kita rata-rata sesuai anjuran kebutuhan energi (AKG) sebanyak 2000 kalori, dan

kebutuhan untuk sarapan setiap hari 25% dari 2000 kalori, maka minimal kita sarapan pagi 500 kalori. Setiap karbohidrat yang kita konsumsi dikonversi dalam kalori maka 1 gram karbohidrat rata-rata menghasilkan 4 kalori. Kebutuhan sarapan pagi 500 kalori dibagi dengan 4 maka kita butuh karbohidrat (beras) 125 gram setiap pagi. Kebutuhan konversi beras dalam satu tahun perorang untuk sarapan 45.625 gram/tahun atau setara dengan 45,63 kg/tahun/orang. Dari kebutuhan beras yang dikonversi keberas tersebut kita turunkan lagi jika diversifikasi berjalan dengan asumsi pemenuhan energi dari beras 50% sebagai sumber energi sarapan maka kebutuhan sarapan pagi menjadi 22,81 kg/tahun/orang. Penduduk Kalimantan Timur pada tahun 2017 telah mencapai 3.500.000 (tiga juta lima ratus ribu) orang maka kebutuhan untuk sarapan pagi saja Kalimantan Timur dengan kebutuhan 50% energi sarapan 500 kalori diperoleh dari beras mencapai 79.844.750 kg/tahun atau setara dengan 79.844 ton beras/tahun. Saya hitung lagi jika produksi gabah kering giling (GKG) kita dalam hektar hanya 4,2 ton maka kita butuh produksi padi sebanyak 129.346 ton GKG untuk mencapai 79,844 ton beras (dengan konversi beras 62%). Perhitungan ini hanya didasarkan kebutuhan energi 50% dari 500 kalori rata-rata sarapan sehat untuk penduduk Indonesia. Bagaimana kalau sarapan sudah dimulai dengan KKN (Kerupuk, Kecap dan Nasi) pada anak, maka kebutuhan beras akan meningkat dapat dua kali hanya untuk sarapan orang Kalimantan Timur ditambah lagi dengan peningkatan Naskun (Nasi Kuning).

Maka program sarapan sehat dengan beragam tentunya wajib dilaksanakan, sarapan nasi kuning (bisa dari non beras) tapi nasi singkong fortifikasi (beras analog fortified), buah, sayur dan lauk sangat dianjurkan untuk kesehatan. Maka saatnya saya mengajurkan provinsi Kalimantan Timur memiliki program sarapan sehat seperti yang telah saya sampaikan pada tanggal 29 Nopember 2015 di Stadion Sempaja, selain peningkatan produksi padi yang tentunya harus juga dilaksanakan.

Peningkatan SDM sangat dipengaruhi oleh status gizi dan kesehatan yang dimiliki oleh masyarakat Provinsi Kalimantan Timur. Dengan meningkatkan gizi yang baik, kesehatan dan pendidikan maka terjadi peningkatan produktivitas dan income perkapita seseorang dan negara. Peningkatan kualitas sarapan juga perlu menjadi perhatian semua pihak, sarapan sehat akan mendukung generasi Kalimantan Timur menjadi sumber daya manusia yang mampu bersaing secara nasional bahkan internasional. Akhir kata Penulis

Sampaikan “Ayo Sarapan Sehat Sebelum Jam 9 dan Ayo Perbaiki gizi dapat dilakukan tanpa harus menunggu rakyat menjadi kaya/makmur, tetapi menjadi bagian yang eksplisit dari program pembangunan untuk memakmurkan rakyat”.