
ISU TERKINI DALAM PENDIDIKAN GIZI

Oleh:
Sofyawati. D.Talibo
e-mail: poppytalibo@yahoo.com

ABSTRAK

Pendidikan gizi didefinisikan sebagai sebuah kombinasi dari desain strategi pendidikan untuk memudahkan konsumen melakukan pemilihan makanan yang berkaitan dengan gizi dan perilaku kesehatan yang baik. Pendidikan gizi ditujukan melalui perilaku dan keterlibatan aktivitas individu, masyarakat dan kebijakan dalam pendidikan gizi.

Kombinasi dari strategi pendidikan menekankan banyak faktor yang mempengaruhi perilaku, pendidikan gizi harus menggunakan beberapa strategi pendidikan dan mempelajari pengalaman-pengaruh perilaku tersebut, faktor pemilihan

makanan, dan diet untuk memudahkan perubahan diet. Pendidikan gizi fokus pada peningkatan kesehatan dan memudahkan untuk mendapatkan solusi.

Ada banyak cara untuk mengetahui makanan bergizi dan cara memperoleh makanan tersebut. Hanya dengan informasi saja tidak cukup.

Akan tetapi faktor biologis, budaya dan faktor emosional dan psikologis membantu orang tentang pemilihan makanan yang baik.

Pemilihan makanan adalah implikasi dari pendidikan gizi yang berkaitan dengan faktor makanan, manusia dan lingkungan.

Kata Kunci : Pendidikan, Gizi

RECENTLY ISSUES NUTRITION EDUCATIONS

By:

Sofyawati. D.Talibo
e-mail: poppytalibo@yahoo.com

ABSTRACT

Nutrition education can be defined as combined education strategy design to assist client in order to choose nutritious foods and appropriate healthy behaviour. Nutrition education refers to individual as well as society behaviour and involvement activities and education policies.

The combined education strategies focuses on multi factors that affect behaviours. Nutrition education should employ some education strategies and learn about experience-effect of behaviour, food selection factor and diet to improve diet changes.

Nutrition education focuses on the improvement of health status and to facilitate solution making.

Information solely is not enough. Biological, culture, emotional and psychological factors can facilitate people to choose nutritious foods.

Foods selection is the implication of nutrition education that correlates with foods, human and environment factors.

Kata Kunci : Educations, Nutrition

There are some techniques to explore nutritious foods and how to access them.

PENDAHULUAN

Setiap orang mempunyai ketertarikan pada bidang gizi. Pada media massa seperti koran, majalah membahas tentang berbagai hal yang menyangkut dengan makanan,, bahkan buku masakan sampai ke buku diet banyak diterbitkan. Sehingga makanan menjadi suatu hal yang menjadi topik pembicaraan yang penting pada masyarakat banyak. Jika anda menyatakan sebagai ahli gizi, maka orang akan berkonsultasi pada anda. Dari pengalaman diatas dapat dikatakan bahwa makanan bukan hanya sebagai kebutuhan akan tetapi juga termasuk pada kesenangan.

Pola makan saat ini berkaitan dengan 4 sampai 10 penyebab kematian pada Negara-negara maju seperti Amerika Serikat : penyakit jantung koroner, beberapa tipe kanker, stroke dan diabetes tipe 2 (Frazo, 1999). Faktor makanan juga berhubungan dengan osteoporosis, penyebab utama patah tulang pada lansia. Kegemukan dapat meningkatkan berbagai penyakit-penyakit kronis. Dari akhir tahun 1970 an sampai 1990an, prevalensi overweight meningkat dua kali lipat, diantara 10%-15% dari usia 6 sampai 17 tahun mengalami overweight dan

setengah populasi dari orang dewasa di Amerika menderita overweight. Rata – rata kejadian obesitas meningkat di setiap Negara. Pada tahun 1990, prevalensi obesitas sekitar 14%, tetapi sekarang prevalensinya meningkat sampai 20 % bahkan lebih.

Saat ini juga kondisi kesehatan dipengaruhi oleh perilaku dan gaya hidup. Diet dan faktor-faktor perilaku seperti merokok, kurang aktivitas, konsumsi alkohol dan kecelakaan merupakan setengah dari penyebab kematian di Amerika.

Perusahaan makanan dan penyedia pelayanan makanan, menganggap “gizi” mempunyai nilai jual produk. Produk roti bebas lemak , yogurt rendah lemak, rendah karbohidrat adalah cara perusahaan makanan untuk menjawab entusiasme konsumen. Beberapa restorancepat saji, mengolah dengan cara memanggang, menyajikan salad dan jenis lainnya sehingga lebih memperhatikan “kesehatan”.

APAKAH PENDIDIKAN GIZI DIPERLUKAN?

Gizi sangatdiperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, dan untuk kesehatan pada semua tingkat umur, hubungan antara gizi dan kesehatan, adalah berkaitan dengan

komponen-komponen pada makanan, termasuk pendidikan gizi. Yang dimaksud “pendidikan gizi” adalah pendidikan tentang makanan tersebut.

POLA MAKAN YANG TIDAK OPTIMAL

Meskipun makanan dan produk-produk makanan berlimpah, tetapi asupan pola makan kebanyakan tidak optimal. Survey menunjukkan bahwa rata-rata intake seseorang pada makanan bervariasi dan produk-produk makanan di Amerika Serikat meningkat pada beberapa kategori, tetapi tidak sehat seperti negara lain. Contoh, Amerika saat ini mengonsumsi buah segar dalam jumlah yang kurang dan banyak mengonsumsi buah olahan seperti jus jeruk, serta peningkatan mengonsumsi sayuran. Akan tetapi sekitar 50% dari konsumsi sayuran adalah mengonsumsi kentang putih dan diolah menjadi kentang goreng. Konsumsi susu menurun, tetapi konsumsi soda meningkat dari 10 galon per orang per tahun menjadi 55 galon per orang per tahun. Konsumsi daging tinggi, seperti juga penambahan lemak dan gula. Dari hasil data survey menunjukkan bahwa sekitar 74% orang Amerika dewasa memiliki pola makan

“perlu perbaikan” dan 16% melakukan diet “salah” (CNPP, 2004).

PEMILIHAN MAKANAN YANG SULIT

Alasan lain mengapa orang memerlukan pilihan makanan adalah ketersediaan lingkungan makanan yang semakin meningkat. Masyarakat Amerika memperhatikan konsumsi makanan yang mengandung kolesterol, tetapi mengonsumsi sedikit buah dan sayuran dan hanya sekitar 40% yang mengonsumsi makanan yang mengandung sedikit lemak.

Peningkatan dramatis terjadi pada dua dekade akibat perkembangan industri makanan yang mengkonversi makanan pokok ke produk makanan dengan penggunaan teknologi lengkap. Dahulu kala, pengolahan dan penyajian makanan dilakukan oleh anggota keluarga tetapi sekarang banyak disediakan di supermarket (sekitar 40%). Sehingga konsumen dihadapkan pada banyak pilihan dan konsekuensi dalam pemilihan berbagai jenis makanan. Kriteria makanan yang dipilih juga sering dipertimbangkan adalah tentang cara pengolahan, penyajian dan pendistribusian karena menyangkut keamanan pangan tersebut.

KERUMITAN INFORMASI

Berbagai variasi makanan yang tersedia di supermarket membuat cara pemilihan lebih susah. Dahulu, orang mengetahui makanan dengan cara melihatnya atau mempelajari dari keluarga atau tradisi sebelumnya. Saat ini, supermarket telah menyediakan makanan yang hampir menyerupai dengan makanan yang dimakan pada masa lalu. Sehingga hal ini menuntut konsumen untuk mengetahui literatur makanan yang mengandung gizi. Dan sesungguhnya pengetahuan tentang gizi tidak mudah mudah diperoleh. Makanan yang dikemas atau yang diperjual belikan di supermarket harus mencantumkan labelnya. Meskipun 80% konsumen berusaha untuk membaca label gizi, kebanyakan mengakui bahwa mereka tidak terlalu mengerti. Beberapa label produk, pada kenyataannya “*menyesatkan*”, seperti makanan beku berlabel “95% bebas lemak” akan tetapi berisi 30% kalori dari lemak”, “susu rendah lemak” dapat berisi 30% kalori dari lemak .

KEBINGUNGAN SEBAGAI KONSUMEN

Meskipun banyak masyarakat Amerika prihatin atau memperhatikan masalah kesehatan mereka dan dengan

sungguh-sungguh mengonsumsi makanan sehat dibandingkan beberapa waktu yang lalu, namun rata-rata diet seseorang membaik dan memburuk pada waktu bersamaan. Contoh, membeli susu skim “tinggi lemak” untuk keluarga dan es krim menjadi “kebiasaan rumah”, kemudian akan merasa bahwa kedua jenis makanan tersebut sebagai kebutuhan utama. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumen yang mengurangi intake lemak dari makanan berlemak, seperti lemak daging, justru menambah 5 sampai 6 sendok makan salad untuk makanan penutup. Hasilnya mereka justru lebih banyak menambah banyak lemak dan mungkin tidak mengandung gizi yang baik dari diet mereka.

Perilaku yang bertentangan ini sering menyebabkan kebingungan tentang apa yang baik yang seharusnya untuk dikonsumsi. Perusahaan makanan telah merespon keprihatinan konsumen terhadap makanan sehat, dengan cara menjadikan makanan kurang sehat menjadi makanan sehat. Kebingungan juga terjadi di Negara-negara berkembang yaitu banyak orang menukarkan makanan pokok lokal dengan makanan impor, yang dipercayai lebih baik untuk kesehatannya.

TANTANGAN UNTUK ORANG BERPENDIDIKAN TENTANG MAKANAN YANG BAIK

Hasil penelitian membuktikan bahwa meskipun seseorang berpengetahuan tentang makanan dan gizi dan perusahaan makanan memproduksi banyak produk makanan sehat, konsumen masih membutuhkan bantuan untuk memilih makanan bergizi. Ada banyak cara untuk mengetahui yang mana makanan bergizi dan cara memperoleh makanan tersebut. Hanya dengan informasi saja tidak cukup. Faktor biologis, budaya dan pilihan masyarakat, faktor emosional dan psikologis membuat pekerjaan membantu orang tentang makanan yang baik, dituntut.

PENGARUH- PENGARUH BIOLOGIS

Hasil penelitian Clara Davis tentang “spontanitas” pemilihan makanan pada balita balita umur 6 sampai 11 tahun yang telah disapih, dibiarkan memilih makanan mereka yang terdiri dari 34 jenis, tanpa penambahan garam atau gula, dengan pengolahan yang sangat minimal, seperti sayuran kukus, jus buah, susu, daging, dan oatmeal secara bergantian. Hasilnya menunjukkan bahwa setelah beberapa

bulan dari “spontanitas” pemilihan makanan tersebut, status gizi balita tersebut menjadi baik sekali.

Mekanisme biologis yang berpengaruh untuk membantu memilih variasi dan kecukupan diet. Yudkin (1978) mengungkapkan bahwa di masa lalu, orang mendapatkan apa yang mereka butuhkan dengan mudah dengan makan apa yang diinginkan. Kuncinya adalah untuk mendapatkan variasi diet. Ketika makan lebih dari beberapa makanan tertentu dalam waktu yang singkat seperti mengonsumsi makanan lengkap, ketika kurang menyukai rasanya, tetapi niat untuk mengonsumsi makanan lain tetap ada (Rolls, 2000). Fenomena ini : ketika kita sudah kenyang, tidak mampu lagi menyantap makanan lain, tetapi kita tetap bisa menyantap makanan penutup . Meskipun rasa lapar memastikan kita untuk makan, adanya kenikmatan kita terhadap rasa makanan-makanan yang dikombinasikan disebut dengan mekanisme kepuasan spesifik sensori. Menariknya, variasi diet juga tampaknya membuat kita makan lebih banyak, lingkungan yang kaya akan makanan juga dapat menjadi musuh kita.

BUDAYA DAN PILIHAN MASYARAKAT

Rozin (1982) mencatat bahwa ketersediaan makanan untuk dikonsumsi ditentukan tidak hanya tersedia secara geografis dan secara ekonomi, tetapi juga budaya untuk makan. Rozin mengatakan bahwa peramal terbaik dari pemilihan makanan adalah kebiasaan dan perilaku terutama manusia dengan informasi tentang etniknya (masakan penduduk asli).

KELUARGA DAN FAKTOR-FAKTOR PSIKOLOGIS

Beberapa kebiasaan keluarga ditentukan dengan apa yang dihidangkan oleh keluarga, yang merefleksikan budaya keluarga dan kepercayaan terhadap makanan.

SUMBER MATERI DAN KEADAAN LINGKUNGAN

Penyiapan makanan sehat berkaitan dengan berbagai hal seperti halnya dengan daya beli. Sumber materi tidak hanya uang tetapi juga waktu dan tenaga kerja. Kemampuan menghasilkan makanan sehat berkaitan juga dengan penghasilan rendah. Lingkungan yang menyediakan makanan dengan harga yang tinggi dan suplai terbatas untuk makanan sehat, sangat sulit untuk direalisasikan. Produk makanan pokok, buah-buahan dan sayuran biasanya tidak disediakan di restoran cepat saji,

kafetaria dekat tempat kerja, atau tempat lain yang selain rumah dan biasanya harganya lebih mahal. Makanan cepat saji di setiap tempat cenderung meningkatkan asupan lemak, gula, dan garam, lezat dan dengan harga murah dan porsi yang lebih besar. Survei menemukan bahwa hampir 60% orang Amerika mengonsumsi makanan tersebut meskipun lokasinya jauh dari rumah tempat tinggal mereka.

DEFINISI PENDIDIKAN GIZI

Pendidikan gizi didefinisikan sebagai sebuah kombinasi dari desain strategi pendidikan untuk memudahkankan konsumen dengan sukarela melakukan pemilihan makanan yang berkaitan dengan gizi dan perilaku yang mendatangkan kesehatan yang baik. Pendidikan gizi ditujukan melalui perilaku dan keterlibatan aktivitas individu, masyarakat dan kebijakan.

Kombinasi dari strategi pendidikan menekankan karena banyaknya faktor yang mempengaruhi perilaku, pendidikan gizi harus menggunakan beberapa strategi pendidikan dan mempelajari pengalaman-pengaruh perilaku tersebut, faktor pemilihan makanan, dan diet untuk memudahkan perubahan diet. Pendidikan gizi fokus pada peningkatan

kesehatan dan memudahkan untuk mendapatkan solusi.

Pendidikan gizi direncanakan secara spesifik pada pengaturan aktivitas. Pendidik dapat membantu untuk membuat perubahan diet. Pendidikan tentang makanan dan gizi adalah tentang kesadaran, promosi dan perenungan untuk meningkatkan motivasi masyarakat melalui pemahaman dirinya.

Sukarela berarti mengenali dan menghargai untuk membuat pilihan dengan bebas sesuai dengan dirinya. Berarti bahwa program ini dilaksanakan tanpa paksaan dan pemahaman tentang tujuan pendidikan gizi.

Pendidik gizi berkewajiban untuk mengajarkan bahwa makanan dan kesehatan perlu diperhatikan bagi setiap individu dan tidak hanya dilakukan dengan mendiskusikannya saja, akantetapi harus didemonstrasikan, contohnya pengaturan makanan sehat. Perilaku pemilihan makanan berhubungan dengan efek yang dihasilkan secara langsung pada pendidikan gizi. Contoh, mengonsumsi sayur dan buah, diet rendah lemak, tinggi kalsium dan bahan makanan lokal.

APAKAH PENDIDIKAN GIZI EFEKTIF ?

Sejumlah studi yang dilakukan dengan menggunakan metode statistik dan meta analisis, secara keseluruhan 303 studi dilakukan selama tahun 1910-1984 yang hasilnya menunjukkan bahwa pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan sebesar 33%, sikap 14% dan perilaku 19%. Sebuah penelitian dari Contento tahun 1980 sampai 1995, menemukan bahwa pendidikan gizi adalah sebuah faktor signifikan dalam peningkatan praktek diet dan perubahan perilaku.

Di Amerika pendidikan gizi diselenggarakan di sekolah, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat pelayanan kesehatan. Selain itu dilakukan juga berbagai macam tindakan pengamatan dan pengawasan agar kegiatan tersebut berjalan sebagaimana mestinya.

RUANG LINGKUP PENDIDIKAN GIZI

1. Pendidikan gizi yang dikembangkan bukan hanya untuk kepentingan individu saja akan tetapi juga pada tujuan dan strategi yang akan digunakan.
2. Isu utama pendidikan gizi yaitu kesehatan personal seperti pola makan dan kesehatan, kandungan gizi, sumber dana, keamanan

-
- makanan, ASI, sarapan, aktivitas fisik dan makan seimbang.
3. Saat ini makanan semakin diminati oleh banyak orang, oleh karenanya bertambah pula penyakit akibat makanan, modifikasi gen pada makanan, hormon pertumbuhan yang terkandung pada susu, dsb. Oleh karenanya pendidik gizi harus mempersiapkan diri dan mempunyai wawasan yang luas akan isu tersebut.
 4. Pendidik gizi bisa dapat menggunakan media massa, ceramah, diskusi kelompok, workshop, bazar kesehatan, atau koran, video, brosur dan lainnya untuk menyebarkan pendidikan gizi.
 5. Pendidik gizi juga mengembangkan pada pusat pendidikan dan bekerjasama dengan ahli-ahli lainnya.

PENDIDIKAN GIZI, GIZI KESEHATAN MASYARAKAT, DAN PROMOSI KESEHATAN: PERAN DAN KONTEKS PENDIDIKAN GIZI

1. Pendidikan gizi yang berkonsentrasi pada faktor lingkungan dan personal dan termasuk didalamnya pengamatan dan strategi yang dimulai dari kesehatan masyarakat dan usaha promosi kesehatan.

2. Hubungan antara promosi kesehatan dan pencegahan penyakit, peran pendidikan gizi, gizi kesehatan masyarakat, pendidikan kesehatan, saat ini saling terkait dan sering tumpang tindih.
3. Jangkauan pendidikan gizi bukan hanya masalah personal. Kaitan antara bidang pertanian-gizi juga terkait dengan gizi dan komponen kesehatan lainnya. Dan tak bisa dilupakan juga adalah akses dan ketersediaan pangan, keamanan pangan serta proses pengolahan dan produksi bahan pangan.
4. Pendidikan gizi tidak lengkap apabila hanya pada komponen gizi saja tetapi secara terus menerus dikembangkan dengan bidang lainnya seperti gizi kesehatan masyarakat, promosi kesehatan sehingga masyarakat dapat mengatur asupan atau konsumsi makanannya yang bergizi dan bermanfaat dalam jangka waktu yang panjang.

PEMILIHAN MAKANAN DAN PERUBAHAN POLA MAKAN: IMPLIKASI PENDIDIKAN GIZI

Beberapa hal yang mempengaruhi pemilihan makanan pada seseorang adalah :

a.Faktor terkait makanan

Masing-masing orang memiliki respon sensoris-afektif terhadap rasa, bau, penampakan dan tekstur makanan sehingga mempengaruhi pemilihan makanan.

- Secara biologi menentukan predisposisi makanan
- Pengalaman dengan makanan

b.Faktor terkait orang

- Faktor Intrapersonal
- Berkaitan dengan Persepsi, kepercayaan dan sikap seseorang.
- Faktor interpersonal

c.Faktor terkait lingkungan

- Lingkungan fisik: ketersediaan dan akses makanan.
- Struktur sosial dan budaya lingkungan
- Lingkungan ekonomi
- Informasi lingkungan

KESIMPULAN

Hubungan manusia dan lingkungan sangat dekat. Manusia dimotivasi untuk mengonsumsi makanan dan memerlukan dukungan lingkungan untuk mewujudkan motivasi

mereka. Motivasi sangat penting dalam hubungannya diet dengan perilaku yang peranannya dalam pendidikan gizi harus diketahui secara spesifik. Individu akan mengambil tindakan/ mengubah perilaku jika faktor lingkungan secara personal mendukung.

Pendidikan gizi dapat membantu masyarakat memahami bahwa diet dihubungkan dengan kesehatan dan menyediakan informasi makanan apa yang dikonsumsi untuk kesehatan. Dapat menilai masyarakat untuk mempertimbangkan pilihan makanan yang berhubungan dengan isu dekat lingkungan mereka seperti hubungan personal, rumah dan situasi kerja, ekonomi dan tekanan waktu pengambilan keputusan, struktur masyarakat dan kondisi lainnya. Akhirnya, dapat menilai masyarakat untuk mengambil sikap terhadap lingkungan melalui penggabungan pembangunan pemberdayaan dan perilaku kolektif. Pemilihan makanan adalah implikasi dari pendidikan gizi yang berkaitan dengan faktor makanan, manusia dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

Contento Isobel R, PhD, CDN, "Nutrition Education" Teachers College Columbia University.2011