

Seri Buklet Berpikir Sistem untuk  
Sistem Pangan Berkelanjutan

# Pola Makan Sehat



2



# Kata Pengantar

---

Pola makan sehat bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan kita. Jika kita menerapkan pola berpikir sistem, pola makan sehat juga dapat mempengaruhi keseimbangan alam hingga menggerakkan ekonomi lokal.

Pola makan sehat menjadi salah satu bagian dari pilihan solusi berbagai persoalan pangan di sekitar kita. Menariknya, kendali atas pola makan sehat sebagian besar justru ada di tangan kita, sehingga kita bisa melakukan aksi individual. Jika kemudian aksi individual ini dilakukan berkembang menjadi kolektif, dapat lahir sebuah gerakan yang masif dan dapat mempengaruhi sistem pangan secara keseluruhan.

Solusi sistemik untuk mengatasi permasalahan pangan perlu dilakukan agar tidak menimbulkan persoalan baru yang lebih berat di masa depan. Pola makan sehat adalah bagian dari solusi sistemik tersebut.

Koalisi Food and Land Use (FOLU) Indonesia menyusun buklet ini untuk mengajak pembaca tidak hanya menerapkan berpikir sistem dalam melihat persoalan pangan, tetapi juga dalam menemukan solusinya. Buklet ini merupakan bagian dari Seri Buklet Berpikir Sistem untuk Sistem Pangan Berkelanjutan yang terdiri dari 5 jilid, yakni:

**Jilid 1:** Menegal Sistem Pangan dan Kerangka Berpikir Sistem

**Jilid 2:** Pola Makan Sehat

**Jilid 3:** Agroekologi

**Jilid 4:** Menurunkan Susut dan Limbah Pangan

**Jilid 5:** Kelestarian Alam dalam Kerangka Sistem Pangan

Buklet jilid 2 ini terdiri dari tiga bagian.

Bagian pertama diawali dengan mengenal pola makan sehat. Di bagian ini, pembaca dapat mengenal apa yang dimaksud dengan pola makan yang sehat.

Bagian kedua buklet ini membahas kaitan pola makan sehat dengan sistem pangan. Pembaca dapat melihat sejauh mana relasi pola makan sehat dan sistem pangan secara umum.

Bagian ketiga buklet ini membahas langkah-langkah yang dapat diambil dalam menerapkan pola makan sehat. Pembaca akan mengetahui berbagai langkah kecil untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupannya sehari-hari.

Buklet ini disusun berdasarkan bahan-bahan pelatihan berpikir sistem untuk sistem pangan berkelanjutan dan diperkaya dengan berbagai sumber bacaan lainnya. Koalisi FOLU Indonesia mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya terhadap berbagai pihak yang membantu terbitnya buklet ini.

Kami menyadari bahwa buklet ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami terbuka terhadap masukan dan kritik untuk perbaikan buklet ini ke depannya.

Akhirnya, Koalisi FOLU Indonesia berharap buklet ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang ingin mengenal dan belajar tentang penerapan berpikir sistem dalam membangun sistem pangan yang berkelanjutan.

Jakarta, Januari 2023

# I. Mengenal Pola Makan Sehat

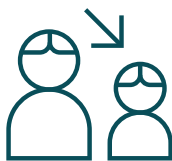
Mungkin kita pernah membaca atau melihat berita di media massa mengenai kelaparan di sebuah daerah. Penduduk yang mengalami kelaparan umumnya dapat dengan mudah dilihat dari kondisi fisiknya. Namun, ternyata terdapat juga kelaparan yang tidak tampak langsung secara fisik atau disebut kelaparan tersembunyi.

## Nah, kondisi bagaimana yang dimaksud dengan kelaparan tersembunyi itu?

Malnutrisi merupakan bentuk kelaparan yang tersembunyi<sup>1</sup>. Malnutrisi adalah kondisi ketika asupan nutrisi tidak sesuai dengan kebutuhan harian tubuh, baik makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, maupun mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Kondisi malnutrisi ternyata tidak hanya terjadi saat seseorang kekurangan asupan nutrisi, tetapi juga saat berlebihan.

Beberapa contoh malnutrisi yang ada di sekitar kita misalnya:

### ■ Stunting:



Permasalahan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam rentang yang cukup waktu lama, umumnya hal ini karena asupan makan

yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi<sup>2</sup>. Kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun<sup>3</sup>.

### ■ Obesitas:



Penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama<sup>4</sup>.

### ■ Defisiensi:



Kekurangan zat gizi mikro (juga dikenal sebagai kelaparan tersembunyi) terjadi ketika asupan atau penyerapan vitamin dan mineral terlalu rendah untuk mempertahankan

kesehatan dan perkembangan pada anak-anak dan juga fungsi fisik serta mental yang normal pada orang dewasa. Penyebabnya termasuk pola makan yang buruk, penyakit, atau peningkatan kebutuhan mikronutrien yang tidak terpenuhi selama kehamilan dan menyusui. Sementara pengertian kurang gizi sendiri adalah kekurangan kalori kronis, dengan konsumsi kurang dari 1.800 kilokalori sehari – jumlah minimum yang dibutuhkan rata-rata orang untuk dapat hidup sehat dan produktif<sup>5</sup>.

**"Sekitar 90 persen penyakit, baik yang bersifat fisik maupun mental, disebabkan pola dan jenis makanan,"** ujar pakar gizi dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (FK UNDIP) Semarang, Profesor Muhammad Sulchan<sup>6</sup>.

Sebuah studi mengenai tren diet global, yang dirilis oleh jurnal The Lancet, menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat di 195 negara yang disurvei mengkonsumsi terlalu banyak jenis makanan yang salah. Studi yang sama juga mengungkapkan bahwa rata-rata orang di berbagai tempat di dunia mengkonsumsi minuman mengandung gula sepuluh kali lebih banyak dari jumlah konsumsi yang disarankan<sup>7</sup>.

Selain itu, data tahun 1990-2017 dalam penelitian itu juga menunjukkan bahwa sekitar 11 juta kematian di seluruh dunia diakibatkan oleh pola makan yang buruk. Sejauh ini, penyakit kardiovaskuler, yang biasanya disebabkan atau diperburuk oleh obesitas, masih menjadi pembunuh utama<sup>8</sup>.

### Apa yang dimaksud dengan pola makan sehat?

Pola makan sehat adalah perilaku mengonsumsi makanan yang mengandung semua unsur gizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, yakni jika konsumsi sehari-hari sudah terdiri dari protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah seimbang yang didapatkan dari bahan alami<sup>9</sup>.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia<sup>10</sup>, konsumsi yang ideal dalam satu piring makanan adalah sebagai berikut

- Setengah isi piring terdiri dari buah dan sayuran, yaitu: 1/3 buah dan 2/3 sayuran.
- Setengah isi piring lainnya terdiri dari protein dan karbohidrat, yaitu: 2/3 makanan pokok dan 1/3 protein hewani maupun nabati.

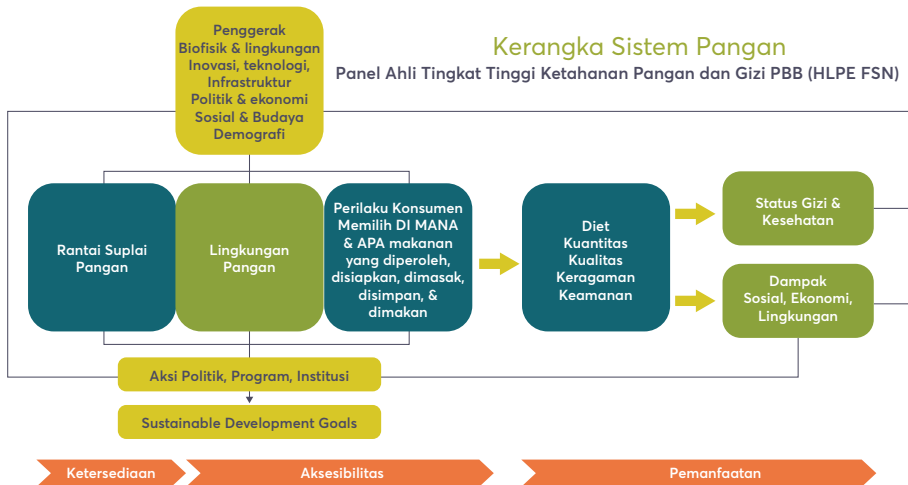
Seluruhnya bisa diperoleh dari pangan lokal di masing-masing daerah. Saat makan siang ( $\pm 700$  kalori) misalnya, komposisi di satu piring adalah sebagai berikut:



Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

## II. Pentingnya Pola Makan Sehat dalam Kerangka Sistem Pangan

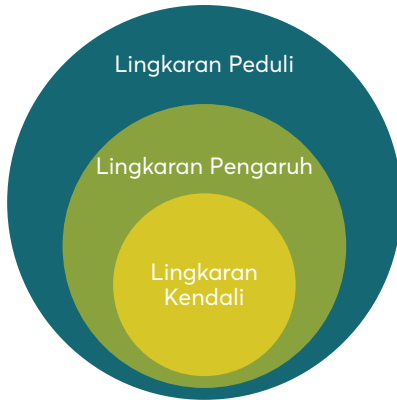
Bila kita menjalankan pola makan yang sehat, kita tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan, tetapi juga akan berkontribusi terhadap dinamika dalam sistem pangan.



Pola makan sehat pada awalnya merupakan sebuah pilihan individual seperti terlihat pada kotak di atas. Namun, apabila dilakukan secara kolektif, akan terbangun sebuah permintaan baru terhadap bahan pangan yang sehat. Jika hal itu terjadi, keseluruhan rantai pasok pangan juga akan ikut terpengaruh, yakni dari cara produksi, penyimpanan dan distribusi, pemrosesan dan pengemasan, hingga penjualan retail pangan. Gerakan kolektif pangan sehat yang dipicu oleh kesadaran individu juga akan mempengaruhi lingkungan dari pangan itu, misalnya konten dari iklan produk-produk pangan di media.

Lebih jauh lagi, gerakan kolektif pangan sehat juga akan berdampak pada perubahan sosial, ekonomi, lingkungan hidup, budaya, politik yang pada akhirnya akan mempengaruhi ketersediaan dan akses terhadap pangan.

## LINGKARAN KEHIDUPAN



Konsumen Berkesadaran

Konsumen Berdaya

Konsumen Mulai Perubahan dari Diri Sendiri

Singkatnya, perubahan besar dalam dinamika sistem pangan dapat dimulai dari kesadaran individu untuk memulai hidup dengan pola makan yang sehat. Syaratnya, kesadaran individu itu ditransformasikan menjadi sebuah gerakan kolektif. Kegiatan sosialisasi, kampanye, dan pendidikan publik menjadi bagian tak terpisahkan dari upaya mentransformasi kesadaran individu menjadi sebuah gerakan bersama.



### III. Langkah-Langkah Menjalankan Pola Makan Sehat

---

Kita telah mengetahui pentingnya pola makan sehat, tidak hanya bagi individu tetapi juga untuk lingkungan. Lalu, apa yang bisa kita lakukan untuk memulai pola makan sehat?

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia<sup>11</sup>, berikut adalah kebiasaan yang dapat dilakukan untuk membangun kebiasaan pola makan sehat:

1



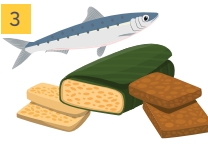
Biasakan konsumsi makanan pokok lokal yang beraneka ragam.

2



Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak.

3



Biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.

4



Biasakan sarapan pagi.

5



Biasakan minum air putih yang cukup dan tidak tercemar.

6



Banyak makan buah dan sayur.

7



Biasakan membaca label kandungan nutrisi pada kemasan pangan.

Tujuh langkah sederhana tersebut dapat memandu kita untuk mulai membiasakan pola makan yang sehat. Kebiasaan pola makan sehat ini akan lebih lengkap bila kita selalu mencuci tangan menggunakan sabun di air yang mengalir serta rutin melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mempertahankan berat badan ideal.

# Referensi

---

- 1 Seri Berpikir Sistem untuk Sistem Pangan Berkelanjutan, Modul 2 Keragaman Pangan Dan Pola Makan Sehat, The Food and Land Use Coalition
- 2 Mengenal Stunting dan Gizi Buruk. Penyebab, Gejala, Dan Mencegah, <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8486>
- 3 Cegah Stunting untuk Masa Depan Anak yang Lebih Baik, <https://diskes.baliprov.go.id/cegah-stunting-untuk-masa-depan-anak-yang-lebih-baik/>
- 4 Apa itu Obesitas, <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-itu-obesitas>
- 5 FAO (2013); and von Grebmer et al. (2013).
- 6 90 Persen Penyakit Akibat Pola Makan, <https://regional.kompas.com/read/2010/08/09/09465236/90.persen.penyakit.akibat.pola.makan>.
- 7 Peneliti: Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian, <http://p2ptm.kemkes.go.id/tag/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>
- 8 *ibid*
- 9 11 Cara Tepat untuk Memulai Pola Makan Sehat, <https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/diet-nutrisi/11-cara-tepat-untuk-memulai-pola-makan-sehat>
- 10 "Isi Piringku" perlu diperkenalkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-perlu-diperkenalkan-dan-diterapkan-dalam-kehidupan-sehari-hari>
- 11 Sobot Sehat, yuk terapkan kebiasaan baik dalam pola makan yang sehat berikut ini, <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/2/sobat-sehat-yuk-terapkan-kebiasaan-baik-dalam-pola-makan-yang-sehat-berikut-ini>

Disusun oleh



The  
**Food and Land Use**  
Coalition

[indonesia@folu.org](mailto:indonesia@folu.org)

Januari 2023