

jumlahnya, (10) lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur, (11) hindari minuman beralkohol, (12) makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, dan (13) bacalah label pada makanan yang dikemas (Departemen Kesehatan R.I., 1995).

Data pola konsumsi pangan daerah (Departemen Kesehatan R.I., 1995) menunjukkan bahwa hampir di semua propinsi di Indonesia konsumsi sayuran dan buah sangat rendah. Padahal sayuran dan buah tersebut selain berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, juga dapat berguna sebagai sumber serat makanan, serta sebagai sumber antioksidan (beta-karoten, asam askorbat, flavonoid/polifenol). Diutarakan oleh Bermond (1990) bahwa secara praktis semua penyakit yang menyerang manusia menyangkut reaksi oksidasi pada tingkat subseluler. Supari (1996) menyatakan pendapat yang sama dan menunjukkan antara lain bahwa penyakit aterosklerosis, penyakit jantung dan diabetes, berkembang karena adanya proses oksidasi. Peranan antioksidan untuk mencegah penyakit-penyakit tersebut sangat diperlukan. Oleh karena itu, peningkatan konsumsi sayuran dan buah-buahan akan sangat menguntungkan.

IV. PENUTUP

Meskipun angkanya masih rendah, data prevalensi kegemukan pada anak-anak Indonesia menunjukkan peningkatan; demikian juga prevalensi kegemukan pada orang dewasa, terutama di kota-kota besar, dinilai cukup tinggi. WHO mengisyaratkan bahwa penyakit kardiovaskuler sedang berkembang di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Hal ini ditunjang oleh hasil SKRT tahun 1992, yang menunjukkan bahwa angka mortalitas PKV di Indonesia telah menduduki urutan pertama dan merupakan 16,5 % dari seluruh penyebab kematian. Demikian juga untuk penyakit-penyakit diabetes mellitus dan kanker, meskipun angka

prevalensinya sulit untuk ditemukan, diduga akan menunjukkan peningkatan di masa-masa mendatang.

Meskipun belum separah seperti di negara-negara maju, keadaan gizi lebih dengan konsekuensi timbulnya beberapa macam penyakit kronis, telah melanda Indonesia. Oleh karena itu, keadaan ini harus diwaspai dan ditindak lanjuti dengan peningkatan upaya pencegahan. Untuk itu diperlukan upaya nasional yang komprehensif, yang melibatkan sebanyak mungkin institusi dan pakar sehingga tercipta sistem dan model pencegahan yang efektif. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang mengandung tigabelas Pesan Dasar Gizi Seimbang merupakan salah satu upaya pencegahan yang perlu segera dimasyarakatkan secara luas.