



IPB University
— Bogor Indonesia —

POLICY BRIEF

Menuju Perbaikan Gizi dan Kesehatan Masyarakat

Penulis:

Ali Khomsan

2024



Departemen Gizi Masyarakat
Fakultas Ekologi Manusia
IPB University

Ringkasan

Masalah gizi di Indonesia yang saat ini menjadi isu perhatian yaitu *Triple Burden of Malnutrition/TBM*. TBM tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kemiskinan yang kemudian memengaruhi pola makan, kualitas dan kuantitas konsumsi makanan.. Pola makan yang disebabkan oleh pergeseran gaya hidup berpengaruh pada gizi dan kesehatan masyarakat. Rekomendasi kebijakan diperlukan untuk mengatasi tantangan masalah gizi dan kesehatan yang menekankan perlunya tindakan komprehensif dari para profesional kesehatan, pembuat kebijakan dan masyarakat.

Pendahuluan

Indonesia saat ini dihadapkan pada berbagai permasalahan kesehatan masyarakat, salah satunya yaitu *The Triple Burden of Malnutrition (TBM)*. TBM adalah keadaan ketika kekurangan gizi, kelebihan gizi (obesitas), dan *hidden hunger* (defisiensi gizi mikro) terjadi pada waktu yang bersamaan.

Pernikahan dini berkontribusi terhadap generasi kurang gizi karena rawan melahirkan anak BBLR (berat bayi lahir rendah), serta ketidaksiapan, baik secara fisik, finansial, dan mental yang akan berpengaruh terhadap kualitas anak yang dilahirkan. Usia perkawinan menjadi indikator penting yang perlu diperhatikan dalam masalah kekurangan gizi.

Aktivitas fisik yang ringan pada anak atau remaja yang dipicu konsumsi pangan berlebih berakibat pada munculnya masalah *overweight/obesitas* sehingga kejadian *triple burden of malnutrition* meningkat. Kurangnya aktivitas fisik dialami oleh hampir sepertiga penduduk Indonesia, padahal aktivitas fisik menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan kesehatan baik secara fisik dan mental serta mengurangi risiko kematian terkait obesitas.

Masalah ketiga dalam TBM adalah defisiensi gizi mikro (seperti Fe, Zn, vitamin A) yang disebabkan oleh kurangnya asupan pangan hewani. Harga pangan hewani yang mahal membuat pangan ini tidak terjangkau oleh rumah tangga miskin. Kemiskinan yang memengaruhi kesehatan masyarakat terjadi akibat banyaknya pengangguran atau bekerja dengan upah di bawah layak. Penurunan daya beli mengurangi kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi.

Secara global, 1 dari 3 balita mengalami kelaparan atau kurang gizi, dan 1 dari 3 orang mengalami obesitas. Data *Global Nutrition Report (GNR)* tahun 2021 menunjukkan 149,2 juta balita mengalami *stunting*, 13,7 juta balita mengalami *wasting*, dan 40 juta balita mengalami *overweight* atau obesitas. Laporan UNICEF tahun 2019 mencatat 340 juta balita kekurangan vitamin dan mineral seperti vitamin A dan zat besi. Selain itu, 29,9% wanita usia subur di dunia

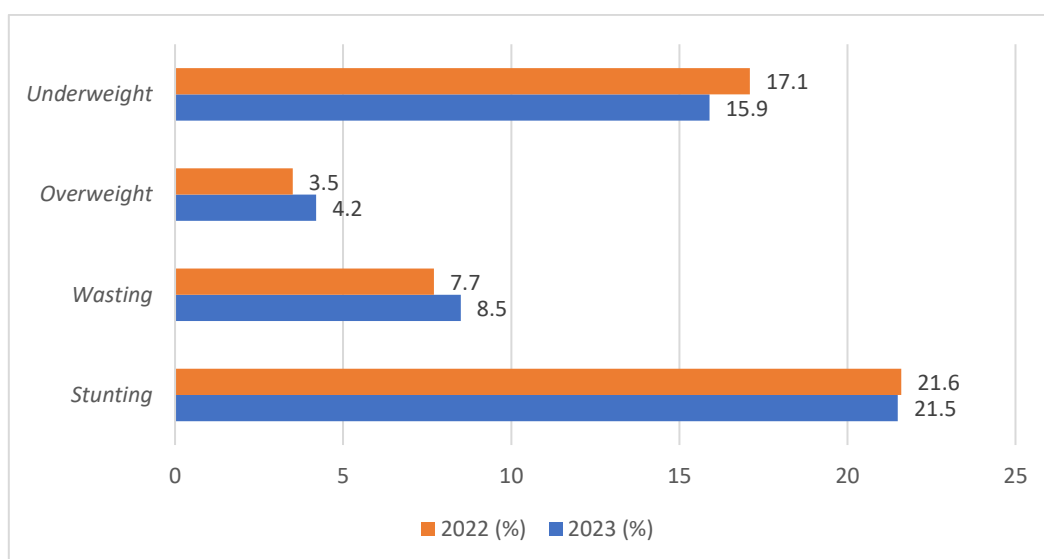
mengalami anemia, meningkat dari 28,5% pada tahun 2021. Semua masalah gizi ini tersebar di seluruh dunia, terutama di negara berkembang.

Negara Indonesia harus lebih fokus dalam mengimplementasikan kebijakan dan program untuk pencegahan dan penanganan *triple burden of malnutrition*. Layanan kesehatan untuk menangani *overweight* dan obesitas, termasuk dalam penyaringan, diagnosis, dan penanganan masalah ini harus ditingkatkan. Oleh karena itu, dibutuhkan berbagai kebijakan untuk meminimalisir jumlah penderita TBM yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan.

Masalah Gizi dan Kesehatan

Malnutrisi

Malnutrisi adalah kondisi kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan dalam asupan energi dan zat gizi pada individu. Terdapat tiga kondisi malnutrisi yaitu *undernutrition* atau gizi kurang, defisiensi mikronutrien dan kondisi *overweight/* obesitas. Ketiga kondisi tersebut jika dialami secara bersamaan dalam satu waktu disebut dengan *triple burden malnutrition*.



Gambar 1 Prevalensi malnutrisi di Indonesia menurut SSGI (Kemenkes 2022) dan SKI (Kemenkes 2023)

Masalah gizi kurang pada anak balita terdiri dari *stunting*, *wasting*, dan *underweight*. Masalah gizi *overnutrition* atau gizi lebih di antaranya berupa kelebihan berat badan dan obesitas. Di Indonesia, prevalensi malnutrisi *overweight* dan *wasting* mengalami peningkatan, sedangkan *underweight* dan *stunting* mengalami penurunan dari 2022 hingga 2023. Sementara itu masalah defisiensi mikronutrien atau kekurangan vitamin dan mineral yang sering terjadi yaitu anemia, kekurangan vitamin A, dan GAKY (Gangguan Akibat Kekurangan Yodium). Defisiensi mikronutrien memengaruhi kesehatan sepanjang siklus hidup dan tidak

hanya terjadi pada anak-anak. Masyarakat di separuh dari 156 negara mengalami masalah kekurangan 9 gizi mikro penting (Waangsir *et al.* 2023).

Sebagian masalah kesehatan disebabkan oleh peningkatan pergeseran dari penyakit menular ke penyakit tidak menular; perkembangan ekonomi yang pesat, dan lingkungan yang menghambat aktivitas fisik (Shimpton dan Rokx 2012). Kebijakan dan program untuk mencegah dan mengatasi TBM di Indonesia masih harus ditingkatkan. Layanan kesehatan juga harus mengantisipasi berbagai problem kesehatan akibat *overweight* dan obesitas secara efektif.

Defisiensi Zat Gizi Makro dan Mikro

Masalah defisiensi atau kekurangan gizi baik gizi makro maupun mikro masih menjadi problem di negara maju dan berkembang, Defisiensi zat gizi makro yang masih menjadi masalah di dunia termasuk Indonesia yaitu Kekurangan Energi Protein (KEP). Defisiensi gizi mikro adalah Kekurangan Vitamin A (KVA), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan Anemia Gizi Besi (AGB).

Defisiensi mikronutrien (gizi mikro) disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan beragam. Hal ini dapat berdampak jangka panjang di antaranya dapat mengganggu kemampuan belajar, menurunkan produktivitas kerja, serta meningkatkan keparahan penyakit dan mortalitas. Apabila penderita defisiensi mikronutrien pada suatu negara cukup besar maka hal ini akan berpengaruh terhadap perekonomian negara (Yuniastuti 2014).

Kekurangan Energi Protein (KEP)

Kekurangan Energi Protein (KEP) merupakan kondisi rendahnya cadangan lemak dan otot yang ditandai dengan tubuh kurus. Masalah KEP sering terjadi pada anak-anak balita. Di tingkat masyarakat masalah ini dapat dideteksi saat kunjungan ke posyandu

Kondisi kurang asupan gizi jika berlangsung lama akan menyebabkan penurunan cadangan lemak dan otot, penurunan daya tahan tubuh, sehingga anak akan mudah sakit dan dapat mengakibatkan tingginya angka *stunting*, kesakitan (morbiditas), dan kematian (mortalitas). Pada masa pertumbuhan, seperti bayi, balita, dan remaja, KEP dapat berdampak pada kualitas fisik dan kognitif, sehingga perlu penanganan yang tepat.

Kekurangan Vitamin A (KVA)

Masalah Kekurangan Vitamin A (KVA) dapat terjadi pada semua kelompok usia terutama pada masa-masa pertumbuhan (Khomsan *et al.* 2023). Vitamin A penting untuk kesehatan mata, sebagai antioksidan, dan untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Pada balita, vitamin A penting untuk sistem pencernaan dan menjaga integritas sel epitel mukosa usus. Kurangnya asupan vitamin A dapat mengganggu penyerapan zat gizi di usus, menurunkan

sistem imun, dan menyebabkan balita mudah terkena infeksi. Defisiensi vitamin A juga dapat mengganggu sintesis dan sekresi hormon pertumbuhan, sehingga menyebabkan kegagalan pertumbuhan pada anak prasekolah. Anak yang kekurangan vitamin A lebih berisiko terkena penyakit menular dan mengalami gangguan mata, yang jika tidak ditangani dapat menyebabkan kebutaan. Gejala awalnya termasuk rabun senja, yang dapat berkembang menjadi serosis konjungtiva, bercak bitot, serosis kornea, keratomalasea, dan akhirnya kebutaan (Khomsan *et al.* 2023).

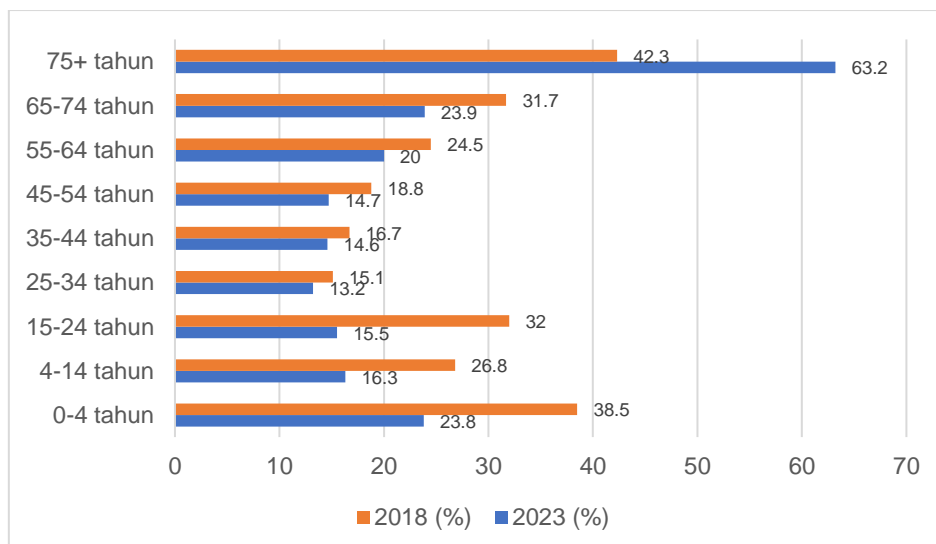
Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY)

Gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY) juga merupakan salah satu masalah gizi mikro. Yodium, meskipun dibutuhkan dalam jumlah kecil, adalah mineral mikro yang berperan penting pada tubuh manusia. Yodium tidak dapat diproduksi oleh tubuh dan harus didapatkan dari makanan atau minuman.

Akibat dari kekurangan yodium antara lain retardasi mental, gangguan perkembangan sistem saraf, dan gangguan pertumbuhan fisik. Dampak jangka panjang akibat GAKY yaitu rendahnya mutu sumber daya manusia (SDM) karena terjadinya gangguan perkembangan kecerdasan dan perkembangan sosial. Penderita gondok akan mengalami penurunan IQ 10 poin (Khomsan *et al.* 2023).

Anemia Gizi Besi (AGB)

Anemia gizi besi (AGB) adalah kekurangan sel darah merah akibat kurangnya hemoglobin (Hb) dalam darah dan menjadi masalah gizi mikro utama di Indonesia untuk hampir semua kelompok usia. Pada anak prasekolah dan sekolah, anemia defisiensi besi dapat mengganggu tumbuh kembang, menurunkan konsentrasi belajar, dan meningkatkan risiko penyakit. Penelitian menunjukkan adanya hubungan erat antara kadar hemoglobin dan kemampuan belajar anak (Melisa *et al.* 2012).



Gambar 2 Prevalensi anemia menurut Riskesdas (2018) dan SKI (2023)

Prevalensi anemia tahun 2018 hingga 2023 pada kelompok umur anak-anak, remaja, dan dewasa mengalami penurunan. Namun, terjadi peningkatan pada kelompok lansia. Anemia pada remaja dapat menurunkan produktivitas dalam belajar dan bekerja. Pada remaja putri, anemia yang tidak diintervensi bisa berlanjut hingga dewasa dan memengaruhi kehamilan, meningkatkan risiko kematian maternal, prematuritas, BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), dan kematian perinatal.

Sanitasi dan Kesehatan Masyarakat

Sanitasi dan higiene mencakup semua aspek untuk mencegah mewabahnya penyakit. Air yang tercemar oleh mikroorganisme seperti virus dan bakteri dapat menyebabkan gangguan kesehatan serius. Higiene air yang buruk dapat menyebabkan penyakit seperti diare yang disebabkan oleh bakteri *Escherichia coli* dan *Salmonella typhi*. Diare pada anak-anak dapat menyebabkan dehidrasi yang berpotensi fatal karena dapat menyebabkan kematian.

Permasalahan sanitasi di Indonesia yang belum teratasi salah satunya adalah wilayah yang masyarakatnya masih memiliki perilaku Buang Air Besar (BAB) sembarangan atau *Open Defecation Free* (ODF). Perilaku BAB secara sembarangan dapat menyebabkan terjadinya pencemaran tanah serta gangguan terhadap penyediaan air bersih serta memicu datangnya hewan atau vektor penyakit seperti lalat, nyamuk, tikus dan serangga lain untuk bersarang, berkembang biak serta menyebarkan penyakit (Neal *et al.* 2016). ODF merupakan salah satu target terpenting dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang ditujukan memutus rantai transmisi penyakit menular. Di Indonesia terdapat 63 juta (23,53%) masyarakat yang masih melakukan praktik buang air besar sembarangan (WHO 2017).

Covid-19 dan Kesehatan Masyarakat

Di masa pandemi, Covid-19 memiliki penularan yang terjadi melalui *droplet* yang dihasilkan saat berinteraksi sosial seperti bersalaman, berbicara, dan bercengkerama. *Physical distancing* dan *social distancing* sangat penting dilakukan untuk mengurangi penyebaran virus ini. Orang-orang dengan komorbiditas seperti penyakit jantung, diabetes, atau hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gejala yang parah jika terinfeksi Covid-19, karena sistem kekebalan tubuh mereka lebih lemah.

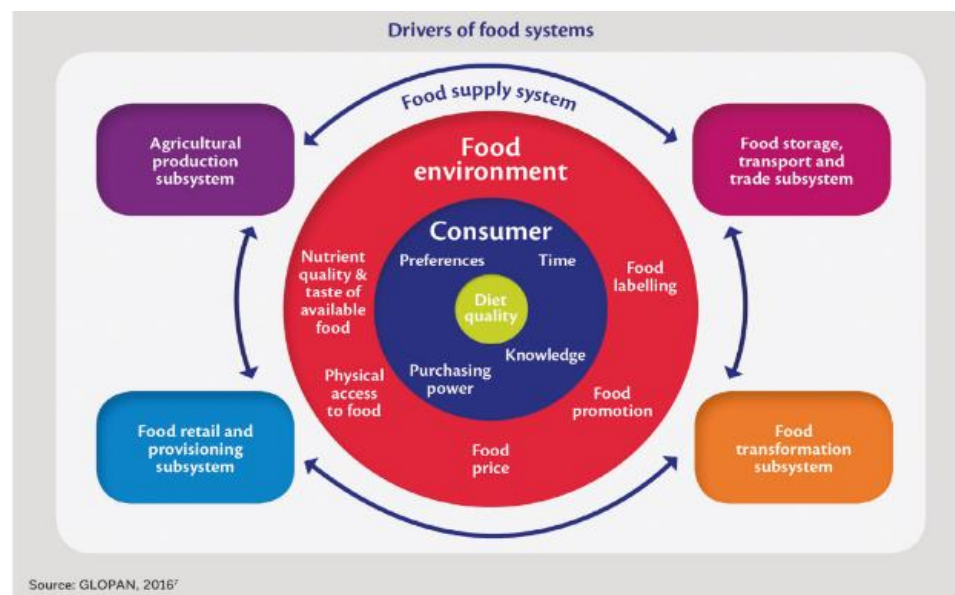
Upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh dapat dilakukan dengan menjaga pola makan seimbang dengan konsumsi sayur, buah, serta menghindari makanan tinggi lemak jenuh dan lemak trans. Selain itu, suplemen vitamin C, vitamin D, vitamin E, dan vitamin B6 juga bisa membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup dan manajemen stres yang baik juga penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan di tengah pandemi.

Isu Tantangan Gizi dan Kesehatan Masyarakat

Tantangan masalah gizi dan kesehatan di masyarakat saat ini terdiri dari kelaparan dan masalah gizi kurang, perubahan pola makan, dan sistem pangan. Masalah kelaparan dan gizi kurang memiliki konsekuensi besar terhadap mutu SDM. Kelaparan dan defisiensi zat gizi mikro menjadi penyebab masalah gizi seperti *stunting* dan anemia.

Perubahan pola makan masyarakat dapat memicu berbagai penyakit tidak menular karena tingginya konsumsi gula, garam dan minyak. Sementara buah-buahan dan sayuran tidak dikonsumsi dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi asupan yang direkomendasikan. Pola makan yang tidak sehat merupakan penyebab utama malnutrisi baik gizi kurang, gizi lebih, ataupun defisiensi zat gizi mikro.

Pola makan masyarakat sangat dipengaruhi oleh ketersediaan pangan, harga pangan, dan sejauh mana bahan makanan tersebut dapat diterima secara sosial dan budaya di suatu daerah (FAO 2006).



Gambar 3 Keterkaitan antara sistem pangan, lingkungan pangan dan kualitas pangan

Tantangan saat ini yaitu memperbaiki lingkungan pangan dengan menjadikan pola makan sehat lebih mudah dijangkau terutama bagi kelompok rentan. Sistem pangan yang baik berperan penting dalam mengatasi segala bentuk malnutrisi.

Rekomendasi Kebijakan

Sektor kesehatan dapat meningkatkan aktivitas promosi gizi dan kesehatan yang merupakan salah satu bagian dari program pemerintah. Tenaga kesehatan di berbagai

tingkatan diharapkan semakin berperan dalam memberikan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) pada seluruh kelompok sasaran baik individu maupun masyarakat.

Para pembuat kebijakan di luar sektor kesehatan perlu memahami dampak yang ditimbulkan dari penyakit tidak menular, *overweight*, dan obesitas. Karena pencegahan masalah gizi membutuhkan tindakan dari berbagai pihak. Setiap pihak memiliki peran masing-masing mulai dari pemerintah (kementerian dan lembaga), masyarakat, individu, dan sektor swasta.

Badan legislatif perlu memandu dan memantau kebijakan sektor publik dan alokasi anggaran terkait sistem pangan. Hal ini dapat mendorong penerapan insentif dan disinsentif yang tepat bagi dunia usaha dan konsumen untuk menuju perbaikan gizi dan kesehatan masyarakat.

Diperlukan juga upaya yang efektif dalam mendukung pola makan sehat dan perbaikan gizi melalui produksi pertanian (*agricultural production*); penyimpanan, transportasi, dan perdagangan makanan (*food storage, transport and trade*); transformasi makanan (*food transformation*); serta retail dan penyedia makanan (*food retail and provisioning*) (FAO 2018 dan WHO 2018).

Daftar Pustaka

- Global Nutrition Report. 2021. Global Nutrition Report. The State of Global Nutrition. UK: Global Nutrition Report.
- FAO. 2006. The state of Food and Agriculture 2006. Available at: <https://www.fao.org/4/a0800e/a0800e.pdf>
- FAO. 2018. The nutrition challenge: Food system solution. Available at: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/20e30f1a-0d05-4c57-ba47-ec2eb9ca67ce/content>
- Kemenkes. 2022. *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka*. Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomsan A, Briawan D, Oklita D, Khuzaimah U. 2023. *Hidden Hunger: Kekurangan Gizi Mikro*. Bogor (ID): IPB Press.
- Melisa DKL, Ketut SN, Putu LWL. 2012. Status anemia gizi besi dan konsumsi zat gizi pada anak usia sekolah di lima panti asuhan di kota Denpasar. *Indonesian Journal of Public Health*. 35(1), p. 9772302139009.
- Neal D, Vujcic J, Burn R. 2016. Nudging And Habit Change For Open Defecation. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. 12(5): 1-15.

- Shimpton R, Rokx C. 2012. *The Double Burden of Malnutrition – A Review of Global Evidence*. HNP Discussion Paper.
- UNICEF. 2019. *For Every Child, Reimagine. UNICEF Annual Report 2019*. New York: Uniter Nations Children (UNICEF).
- Waangsir FWF, Arnawa IGP, Kusmiyati K. 2023. Pengelolaan limbah cair domestik dan tinja manusia di desa manusak kecamatan kupang timur kabupaten kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*. 4(2).
- [WHO] World Health Organization. 2017. Progress on Sanitation and Drinking-water. World Health Organization.
- [WHO] World Health Organization. 2018. Health-care Waste. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-care-waste>
- Yuniastuti A. 2014. *Nutrisi Mikromineral dan Kesehatan*. Semarang (ID): UNNES press.