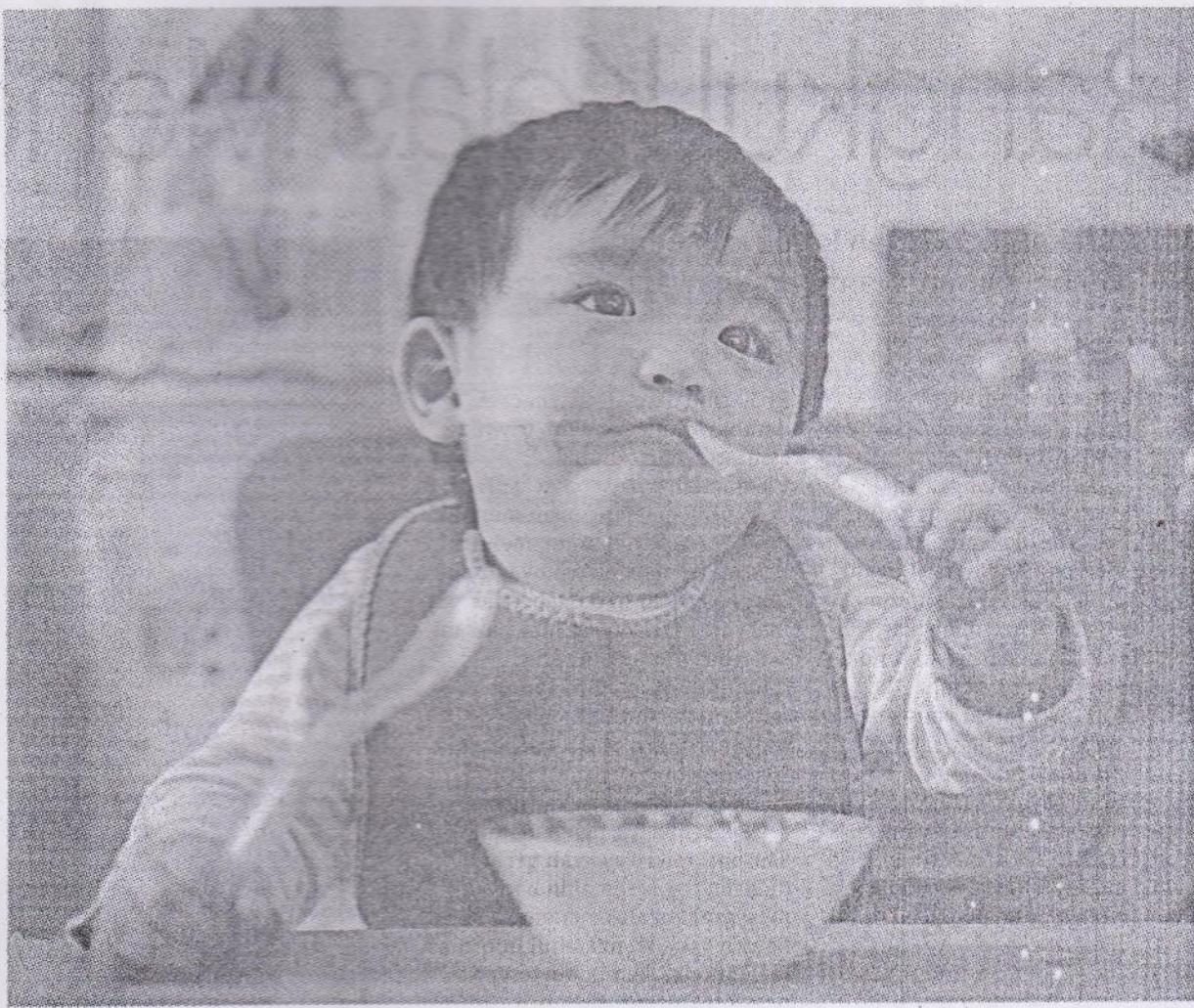


MEDIA INDONESIA

Hari : Jumat

Tanggal/Bulan/Tahun : 27/2/2015

Hal : 14



GETTYIMAGE

memperhatikan asupan gizi saat hamil.

Ia berupaya untuk mengonsumsi makanan sehat seperti sayuran, buah, kacang-kacangan, dilengkapi juga dengan susu.

Namun, ia sempat mengalami kesulitan memenuhi asupan protein.

"Sempet enggak mau makan ikan karena bau amis, tapi aku sadar makan ikan penting untuk memenuhi kebutuhan protein. Jadi, aku memilih ikan seperti salmon yang enggak begitu berasa baunya," ungkap Sindha.

Meskipun mengalami peningkatan berat badan, Shinda tidak khawatir. Ia paham bahwa konsumsi makanan yang cukup sangat dibutuhkan janin. Jika sebelumnya sempat melakukan diet, saat hamil ia berhenti diet karena tidak ingin mengganggu proses tumbuh janinnya.

Permasalahan gizi

Shinda merupakan salah satu dari ibu yang sudah memiliki pemahaman mengenai pentingnya asupan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan anak. Namun, masih banyak ibu yang belum mendapatkan pemahaman akan pentingnya asupan gizi pada anak.

Laporan Global Nutrition 2014 menyebutkan, Indonesia masuk daftar 17 negara dari 177 negara yang mengalami tiga masalah gizi serius.

Masalah tersebut meliputi *stunting* atau tinggi badan menurut umur kurang (32,7%), *wasting* atau berat badan menurut tinggi badan kurang (12,1%), dan obesitas (11,9%). Bukan cuma itu, Indonesia termasuk 47 negara dari 122 negara yang memiliki masalah anak pendek (*stunting*) pada balita dan anemia pada ibu hamil.

Permasalahan gizi anak di Indonesia itu juga diakui Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Puan Maharani seperti yang dilansir dari *Antara*, beberapa waktu lalu. Menurut Puan, masalah gizi di Indonesia muncul karena berbagai faktor, yakni kemiskinan, kesehatan, pangan, pendidikan, air bersih, keluarga berencana, dan berbagai faktor lainnya.

"Karena itu, untuk mengurai permasalahan gizi ini, dibutuhkan kerja sama yang sinergis dari berbagai pihak," harap Puan.

Dengan kerja sama dari berbagai pihak, Puan berharap program 1.000 hari pertama kehidupan dapat lebih cepat tercapai sehingga akan melahirkan penerus bangsa yang berkualitas. (Fairuz/S-1)