KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

# GIZI SEIMBANG: Kebijakan, Strategi dan Tantangan

**Dr. Dhian P. Dipo, MA**
- Direktorat Gizi Masyarakat -



# GAMBARAN UMUM POLA KONSUMSI MASYARAKAT INDONESIA

**4,8%**




Konsumsi gula
>50 gram
per orang per hari

**18,3%**



Konsumsi Natrium
>2000 mg

**26,5%**



Konsumsi lemak
berlebihan

**Proporsi penduduk kurang sayur & buah**

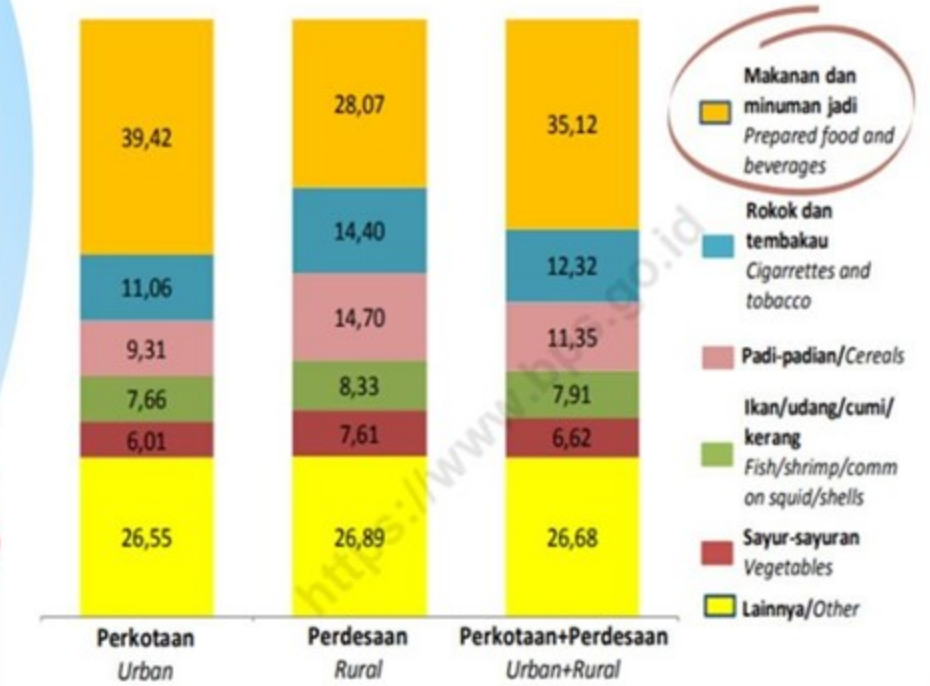
**95,5%**
Riskesdas 2018





**93,3%**
Riskesdas 2013

Gambar *Figure* 1.3 **Persentase Pengeluaran per kapita Sebulan menurut Kelompok Komoditas Makanan dan Daerah Tempat Tinggal, Maret 2019**
*Percentage Monthly Average Expenditure per Capita by Commodity of Food Group and Urban Rural Classification, March 2019*




Sumber/*Source*: BPS, Susenas Maret 2019/*BPS-Statistics Indonesia, The March 2019 Susenas*



1 dari 5 penduduk dewasa
mengalami obesitas



**34.1%**
HYPERTENSION



**10.9%**
STROKE



**8.5%**
DIABETES

Riskesdas, 2018

# GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT SEBAGAI SALAH SATU ARAH KEBIJAKAN DAN STRATEGI RPJMN 2020-2024

"MENINGKATKAN SDM BERKUALITAS DAN BERDAYA SAING"

"**Meningkatkan pelayanan kesehatan menuju cakupan kesehatan semesta** terutama penguatan pelayanan kesehatan dasar (*Primary Health Care*) dengan mendorong **peningkatan upaya promotif dan preventif**, didukung inovasi dan pemanfaatan teknologi, melalui:

1. **Peningkatan kesehatan ibu, anak, keluarga berencana (KB) dan kesehatan reproduksi**
2. **Percepatan Gizi Masyarakat**
3. **Pembudayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)**
4. **Peningkatan Pengendalian Penyakit**
5. **Penguatan sistem kesehatan & pengawasan obat dan makanan**

Sumber : Perpres No.18 Tahun 2020

# PESAN GERMAS

## Peningkatan Aktivitas Fisik:

- Aktivitas fisik 30 menit setiap hari
- Peregangan di tempat kerja
- Melakukan olah raga di tempat kerja minimal 1 kali dalam seminggu
- Jalan kaki atau bersepeda ke tempat kerja
- Olah raga masyarakat

## Penguatan Edukasi dan Perilaku Hidup Sehat:

- Tidak merokok
- Cuci tangan pakai sabun
- Memasak air minum sampai mendidih
- Mengajak berolahraga
- Kelola stres

## Penyediaan Pangan Sehat dan Perbaikan Gizi:

- **Konsumsi gizi seimbang (isi piringku)**
- **Memperhatikan konsumsi Gula, Garam, dan Lemak**
- **Selalu konsumsi buah dan sayur setiap hari**
- Konsumsi rapat dengan buah

## Peningkatan Pencegahan dan Deteksi Dini Penyakit:

- Pemeriksaan tekanan darah
- Cek kolesterol, asam urat, dan gula darah
- Pemeriksaan IVA
- Pemeriksaan kanker payudara

## Peningkatan Kualitas Lingkungan:

- Sarana air besih
- Penyediaan jamban keluarga
- Menyediakan tempat sampah
- Membuang sampah pada tempatnya
- Membangun ruang terbuka hijau
- Lingkungan bebas polusi
- Pemberantasan sarang nyamuk
- Bahan pangan bebas zat pewarna dan adiktif

# ARAH PERBAIKAN GIZI MASYARAKAT




**Perbaikan pola konsumsi** makanan yang sesuai dengan **gizi seimbang**




Perbaikan **perilaku sadar gizi**, aktivitas fisik, dan kesehatan



Peningkatan **akses** dan **mutu pelayanan gizi** sesuai dengan kemajuan **ilmu** dan **teknologi**




Peningkatan sistem **Kewaspadaan pangan dan gizi**

# MENGAPA GIZI SEIMBANG?












# MENGAPA GIZI SEIMBANG?

Prinsip Gizi Seimbang merupakan upaya menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

**INFEKSI** ⟷ **STATUS GIZI**

- Nafsu makan turun
- Metabolisme meningkat, kebutuhanmeningkat
- Diare: kehilangan langsung

- Daya tahan rendah
- Mudah terkena infeksi

**Pilar 1**
Mengonsumsi Pangan Beraneka Ragam

**Pilar 4**
Mempertahankan dan Memantau Berat Badan Normal

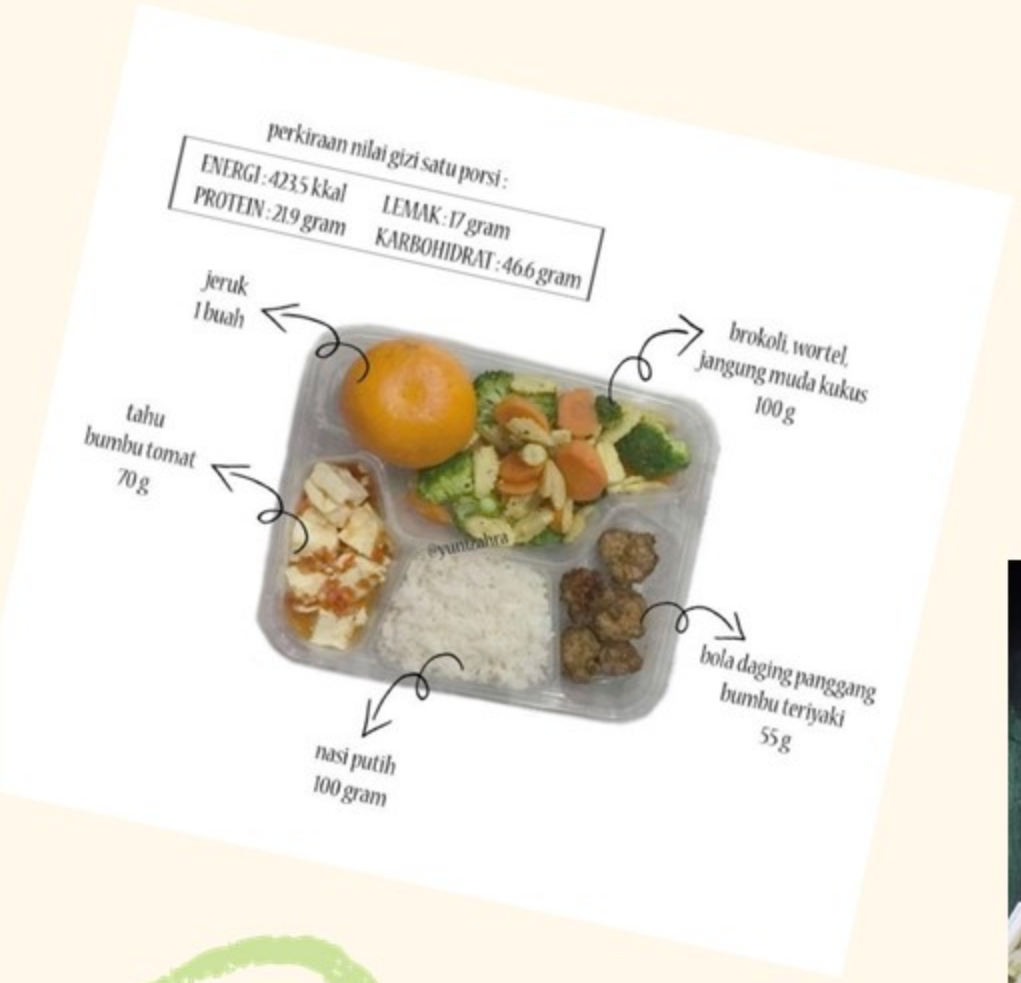



**Pilar 2**
Membiasakan Perilaku Hidup Sehat

**Pilar 3**
Melakukan Aktivitas Fisik




visualisasi gizi seimbang dalam sekali makan


perkiraan nilai gizi satu porsi :
ENERGI : 423.5 kkal
PROTEIN : 21.9 gram
LEMAK : 17 gram
KARBOHIDRAT : 46.6 gram
jeruk
1 buah
brokoli, wortel,
jangung muda kukus
100 g
tahu
bumbu tomat
70 g
bola daging panggang
bumbu teriyaki
55 g
nasi putih
100 gram
@yumzahra


brokoli kukus,
tomat segar
jagung
manis,
edamame
jeruk
sesame
dressing
selada,
kol ungu
dada ayam
tanpa kulit
bb teriyaki (oven)


steam salmon
tempe
saus
tiram
brokoli
&
tomat
nasi putih
mangga


jeruk
tahu &
tuna kukus
sesame dressing
jagung manis kukus
19/06/2019
selada, kol ungu, tomat ceri

# Penerapan 10 PESAN GIZI SEIMBANG



## Makan beraneka ragam



## Banyak makan SAYUR dan cukup BUAH

150 gram buah (cth : 3 buah pisang / 3 buah jeruk sehari )
250 gram sayuran (sekitar 2 ½ porsi / gelas sayuran matang)
Pilih sayuran & buah berwarna cerah (hijau, orange, ungu, kuning) → menandakan tinggi antioksidan, vitamin & mineral



## Makan lauk mengandung tinggi protein

- Sumber hewani 2-4 porsi per hari (cth 2-4 potong ikan)
- Sumber nabati 2-4 porsi per hari (cth 2-4 potong tempe)



## Makan aneka ragam makanan pokok

- Sekitar 3-4 porsi/hari atau setara 100 g nasi atau ¾ gelas sekali makan; sergantian dengan jenis makanan pokok lainnya seperti umbi-umbian, jagung, dsb



## Batasi makanan manis, asin, & berlemak

4 sdm **GULA**
1 sdt **GARAM**
5 sdm **MINYAK**



## Sarapan Pagi setiap hari

- Sarapan sebelum jam 9 pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi sehari



## Cukup minum air putih

- Minum air putih untuk memenuhi kebutuhan cairan sekitar 1,5 liter atau setara 8 gelas sehari




## Membaca Label Gizi

- Biasakan membaca label gizi pada kemasan, perhatikan tanggal kadaluwarsa.



## Mencuci tangan dengan sabun di air mengalir



## Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan jaga berat badan



# GIZI SEIMBANG PADA KELOMPOK RAWAN

# (IBU HAMIL DAN BALITA)



# TAMBAHAN KEBUTUHAN GIZI

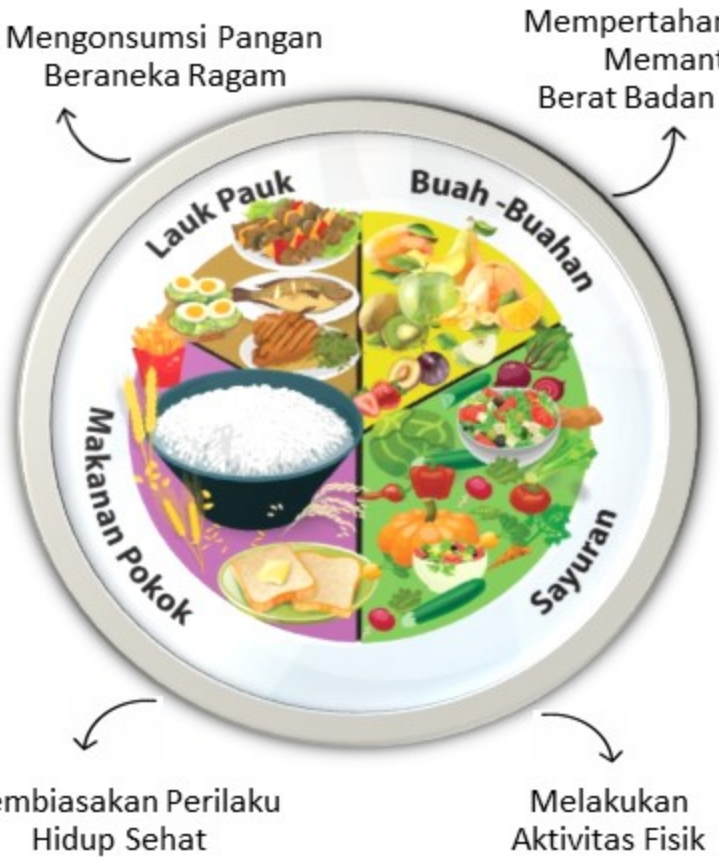
**(Permenkes 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Masyarakat Indonesia)**

## IBU HAMIL

- ✓ Trimerster 1 (+180 kkal)
- ✓ Trimester 2 (+300 kkal)
- ✓ Trimester 3 (+300 kkal)

**IBU HAMIL MAKAN**
**1 PORSI LEBIH BANYAK**
**DAN RUTIN MENGONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (TTD)**

**PEMANTAUAN PENAMBAHAN BB SELAMA HAMIL**




## IBU MENYUSUI

- ✓ 6 bulan pertama: 330 kkal
- ✓ 6 bulan kedua: 400 kkal

- ✓ Penambahan kebutuhan cairan
  - 6 bulan pertama: 800 ml
  - 6 bulan kedua: 650 ml



# STANDAR EMAS PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK

**Inisiasi Menyusu Dini (IMD)**

**ASI Eksklusif 6 Bulan**

**MP ASI setelah 6 Bln**

**Teruskan pemberian ASI sampai 2 tahun atau lebih**



# Mengapa Pangan Lokal?









- Mudah didapat dari sumber daya lokal setempat
- Harga lebih terjangkau
- Masyarakat lebih berdaya
- Dapat dikreasikan, pilihan variatif
- Peluang lebih tinggi dalam keberlanjutan

**Tantangan**

- Pemenuhan kebutuhan zat gizi mikro
- Butuh pengetahuan untuk modifikasi menu dan bahan makanan

**BOK**

**Kemkes:**
Intervensi Spesifik dan PMT

**BKKBN:**
Kampung KB

**Dana PKH**

**Kemensos:** Program Keluarga Harapan

**KUNCI:**
- Integrasi wilayah
- Integrasi Sasaran (1000 HPK)

**Kemenag:**
Program Catin

**Ormas:**
Kampanye, Edukasi

**KUKM:**
Usaha UKM

**Dana CSR**

**Perusahaan:**
CSR bantuan PMT

**Dana Desa**

**Kemendes:**
Bantuan Kegiatan Posyandu

**Dana Bedah Rmh, Sanitasi**

**PUPR:**
Bedah Rumah, PAMSINAS, STBM

Lumbung Pangan Desa

**Dana KRPL**

**Kementan:**
Kawasan Rumah Pangan Lestari

**Dana Bibit Ikan**

**KKP:**
Kampanye Makan Ikan



# CONTOH PRAKTIK BAIK PEMANFAATAN BAHAN MAKANAN LOKAL UNTUK PEMENUHAN GIZI

## PADAT KARYA TUNAI DESA MELALUI PENDIDIKAN GIZI

Dilaksanakan di 13 Kabupaten dengan total sasaran 34.106 ibu hamil dan 5.301 anak balita

**PENDIDIKAN GIZI**

**Tujuan**

Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu untuk menyediakan makanan lokal sesuai prinsip "gizi seimbang"

**Penyampaian Pesan Gizi**

Materi Gizi Seimbang dan Isi Piringku

**Penyuluhan**

**Demonstrasi**

Mempersiapkan dan menyediakan makanan lokal



# DOKUMENTASI KEGIATAN



Ibu kader sedang menyiapkan makanan



Proses penyiapan makanan untuk distribusi



Contoh makanan balita 9-12 bulan



Ibu kader melakukan pendataan



Ibu kader memberikan penyuluhan




Daftar menu 8 hari untuk balita




Daftar menu ibu hamil selama 8 hari




Materi penyuluhan




Daftar nama ibu hamil yang mendapatkan makanan tambahan



Ibu balita menyuapi anaknya

# RENCANA KERJA (2021) PENDIDIKAN GIZI MELALUI PEMBERIAN MAKANAN BERBASIS PANGAN LOKAL BAGI IBU HAMIL DAN BALITA

**PUSAT**

- Penyusunan juknis media KIE
- PKS/MoU dengan mitra kerja
- Sosialisasi rencana kegiatan, pedoman dan juknis kepada Dinkes Kab/Kota lokus stunting

**PROV/KAB/KOTA**

- Sosialisas/Orientasi Kegiatan
- Distribusi Pedoman/Juknis, Media KIE
- Pendampingan
- Monev

**PUSKESMAS**

- Pertemuan tk. Kecamatan untuk penentuan desa pelaksana
- Pemantauan
- Menerima Rujukan

**DESA**

- MMD
- Pendampingan
- R/R
- Pemantauan

**POSYANDU**



- Kelas edukasi gizi dan demo masak
- Perbaikan pola asuh
- Pencatatan

Pemberian Makanan berbasis Lokal

Kunjungan Rumah/ Konseling Gizi



Keluarga Praktik di rumah PMBA yang tepat dan aneka ragam makan, kebersihan diri dan lingkungan, memantau pertumbuhan dan kesehatan balita

# PELAKSANAAN EDUKASI GIZI, DEMO DAN PRAKTIK MENU GIZI SEIMBANG

Topik edukasi
- Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA)
- Gizi Seimbang untuk ibu hamil dan balita
- Perilaku Hidup Bersih dan Sehat



TEMU 1

Edukasi Kesehatan dan Gizi sesuai Topik Demo Masak

TEMU 2

Diskusi dan Praktik bersama mengolah makanan

TEMU 3

Praktik memilih, mengolah dan menyajikan makanan

TEMU 4

Pemantauan Pertumbuhan, Praktik memilih, mengolah dan menyajikan makanan serta pemberian MT Lokal

TEMU 5-12

Praktik memilih, mengolah dan menyajikan makanan

CATATAN:
- Pelaksanaan 3-4 bulan
- Frekuensi setiap minggu atau 2 minggu sekali

# PERAN MASYARAKAT
# DALAM PENERAPAN GIZI SEIMBANG

- Menerapkan konsumsi makanan berbasis pangan lokal di keluarga
- Memantau berat badan anggota keluarga secara rutin
- Keluarga makan bergizi seimbang
- Memanfaatkan pekarangan untuk menghasilkan bahan makanan
- Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
- Melapor ke petugas kesehatan bila mendapati masalah gizi dan kesehatan disekitarnya
- Aktif melaksanakan dan mengikuti kelas-kelas penyuluhan gizi dan kesehatan yang ada di wilayah masing-masing, serta bekerjasama dengan petugas kesehatan

# lindungi diri & keluarga, terapkan GIZI SEIMBANG

+

# Protokol Kesehatan













bit.ly/PedomanGiziMasyarakat

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

# TERIMA KASIH

www.gizi.kemkes.go.id
www.sigiziterpadu.gizi.kemkes.go.id

@gizimasyarakatkemenkes

Direktorat Gizi Masyarakat

ditgizikemkes@gmail.com

@DitGizi

bit.ly/PedomanGiziMasyarakat

*Direktorat Gizi Masyarakat*
*Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat*
*Kementerian Kesehatan RI*
*Jl. HR Rasuna Said Blok X5 Kav 4-9 Jakarta12950*