

PEMEMUHAN DAN PENINGKATAN GIZI BAGI MASYARAKAT MISKIN

Oleh
Suyanta

Abstrak

Pemerintah Indonesia mulai Pelita VI pada Pembangunan Jangka Panjang (PJP) II mencanangkan program nasional untuk mengentaskan kemiskinan, yaitu masyarakat yang masih hidup kekurangan dengan mengkonsumsi makanan kurang dari 1800 kalori. Banyak langkah yang ditempuh untuk mengentaskan kemiskinan, antara lain dengan memberikan dana Inpres Desa Tertinggal, bimbingan usaha, industri kecil, dan lain-lain. Juga tidak kalah pentingnya adalah dengan memberikan penyuluhan tentang cara mengatur menu makanan yang sehat agar kebutuhan gizi dan kalori terpenuhi.

Setiap tubuh memerlukan gizi dan kalori yang cukup, yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Untuk memenuhi kebutuhan gizi maka setiap kali makan harus dengan menu yang sehat, yaitu menu yang meliputi: nasi, sayur, lauk-pauk, buah-buahan dan susu atau air. Untuk memenuhi menu yang sehat tidak harus dengan biaya yang banyak dan dengan harga yang mahal, tetapi dengan bahan makanan yang sederhana dan dengan biaya yang murah pun dapat untuk memenuhi kebutuhan gizi dan kalori bagi tubuh. Bahan-bahan yang murah banyak terdapat di desa bahkan mudah untuk diusahakan sendiri dengan bercocok tanam sendiri atau dengan beternak di rumah. Untuk itu diperlukan usaha yang sungguh-sungguh dari masyarakat miskin. Juga dengan bantuan dari berbagai pihak yang terkait.

Pendahuluan

Masyarakat miskin adalah masyarakat yang masih hidup kekurangan. Menurut Bappenas, masyarakat dikategorikan miskin apabila pendapatannya kurang dari 28 ribu rupiah per bulan perkapita bagi yang hidup di perkotaan dan 19 ribu rupiah bagi yang hidup di pedesaan. Selain itu, suatu masya-

rakat masuk kriteria miskin bila kebutuhan kalori perhari per orang kurang dari 1800 kalori (KR, 19 Agustus 1994).

Sejak Pelita I dimulai pemerintah Indonesia berusaha meningkatkan ekonomi dan kesejahteraan seluruh rakyat. Namun, hingga berakhirnya Pelita V dari PJP I, masih sekitar 20% rakyat Indonesia berada pada garis kemiskinan. Hal ini sesuai data yang dikeluarkan Biro Pusat Statistik Bappenas, yang menyebutkan bahwa di Indonesia masih ada 20.633 desa miskin dengan kurang lebih terdapat 25,3 juta rakyat miskin (KR, 4 April 1994).

Untuk mengentaskan masyarakat miskin pemerintah sudah mencanangkan program nasional pengentasan kemiskinan. Karena program ini merupakan program nasional, maka semua kelompok masyarakat diusahakan terlibat dalam program ini, baik itu pemerintah, swasta, maupun lembaga-lembaga lain. Hal ini dapat dilihat dari program berbagai golongan, misalnya Golkar yang ikut mencanangkan program pengentasan kemiskinan, Lembaga Pendidikan Tinggi yang menerjunkan mahasiswanya ke desa-desa. Bahkan baru-baru ini sejumlah anggota Keluarga Mahasiswa dan Alumni Penerima Beasiswa Supersemar bersedia kerja di desa tertinggal untuk membantu mengentaskan kemiskinan.

Sesuai uraian di atas masyarakat miskin dapat ditinjau dari berbagai aspek. Salah satu aspek adalah tinjauan tentang gizi dan kalori bagi masyarakat miskin. Menurut kriteria ini masyarakat dikategorikan miskin karena kebutuhan kalorinya kurang dari 1800 kalori. Sehingga, masyarakat miskin identik dengan masyarakat yang kurang gizi dan kalori. Hal ini terjadi karena makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi gizi yang diperlukan oleh tubuh. Untuk itu salah satu cara mengentaskan kemiskinan adalah dengan meningkatkan gizi. Sekarang masalahnya adalah bagaimana memenuhi gizi mereka dengan pendapatan yang sangat rendah. Dalam uraian ini akan diberikan contoh-contoh makanan yang sederhana yang mudah diusahakan oleh masyarakat miskin, yang nilai gizinya cukup tinggi.

Kebutuhan Gizi Bagi Setiap Orang

Pangan sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia dikonsumsi dalam rangka memenuhi gizi bagi tubuh. Adapun

gizi yang diperlukan tubuh antara lain (Brooks King, 1959: 541):

Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi hampir seluruh penduduk dunia, khususnya bagi negara berkembang seperti Indonesia. Jumlah kalori yang dihasilkan oleh 1 gram karbohidrat adalah 4 kilo kalori (sering hanya disebut kalori saja).

Selain sebagai sumber energi, karbohidrat mempunyai peranan penting dalam menentukan karakteristik bahan makanan, misalnya: warna, rasa, dan tekstur. Karbohidrat berguna untuk mencegah timbulnya *ketosis*, pemecahan protein yang berlebihan, kehilangan mineral dan membantu metabolisme lemak dan protein. Selain itu beberapa golongan karbohidrat menghasilkan *dietary fiber* (serat-serat yang berguna bagi pencernaan makanan).

Karbohidrat banyak terdapat dalam bahan nabati, seperti beras, jagung, gandum, sagu, gula, susu, berbagai jenis ubi-ubian (singkong, talas, ubi jalar) dan berbagai jenis buah-buahan (pisang, jambu, apel).

Lemak (Fat)

Lemak (dan minyak) adalah senyawa trigliserida yang terbentuk dari gliserol dan asam lemak. Lemak banyak dibutuhkan tubuh, misalnya untuk mencegah penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan kolesterol, sebagai sumber dan pelarut bagi vitamin A, D, E, dan K. Selain itu lemak merupakan sumber energi yang cukup tinggi dibandingkan dengan karbohidrat dan protein. Satu gram lemak dapat menghasilkan 9 Kkal.

Lemak dapat diperoleh dari hewan (lemak hewani) dan dari tumbuhan (lemak nabati). Lemak hewani dalam bentuk kolesterol (padat) banyak terdapat pada susu, daging sapi, daging kambing, daging ayam, daging babi, minyak ikan paus, minyak ikan *cod* dan minyak ikan *herring*. Minyak nabati yang berbentuk cair terdapat pada minyak kelapa, minyak sawit, minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak kedelai, dan lain-lain.

Protein

Protein adalah sumber asam-asam amino yang mengandung unsur karbon, hidrogen dan oksigen yang tidak dimiliki oleh lemak dan karbohidrat. Molekul protein mengandung pula unsur fosfor dan belerang. Protein merupakan zat yang berfungsi sebagai pembangun tubuh. Sebagai zat pembangun, protein merupakan bahan pembentuk jaringan-jaringan baru. Protein juga berfungsi mengganti sel-sel dan jaringan-jaringan tubuh yang rusak. Protein juga berfungsi sebagai bahan bakar apabila keperluan energi tubuh tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak. Setiap gram protein menghasilkan energi sebanyak 4 Kkal. Selain itu protein berfungsi mengatur proses dalam tubuh (zat pengatur) yaitu dengan menimbulkan tekanan osmotik koloid yang dapat menarik cairan dari jaringan ke dalam pembuluh darah, sebagai antibodi tubuh terhadap berbagai penyakit, sebagai pengangkut oksigen dalam eritrosit.

Protein dalam bahan makanan dalam bentuk asam amino. Asam amino ada dua kelompok, yaitu asam amino yang dibuat oleh tubuh (asam amino endogen) dan asam amino yang tidak dapat dibuat oleh tubuh dan harus dipenuhi dari makanan (asam amino eksogen/asam amino esensial).

Banyak zat makanan yang mengandung protein, di antaranya adalah susu, daging, telur, ikan laut, udang, kedelai, dan lain-lain.

Vitamin

Vitamin merupakan suatu molekul organik yang sangat diperlukan untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal, terutama untuk menjaga kelangsungan hidup. Vitamin terdiri dari beberapa jenis yang mempunyai fungsi yang berbeda-beda. Secara umum vitamin ada dua golongan, yaitu vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C) dan vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K).

Vitamin B berfungsi untuk mencegah penyakit beri-beri, yang mana vitamin ini banyak terdapat dalam beras PK (pecah kulit) atau bekatul, unggas, daging, ikan, telur dan biji-bijian. Vitamin C berfungsi untuk mencegah sariawan dan gusi pecah-pecah. Vitamin ini banyak terdapat dalam sayuran dan buah-buahan, misalnya jeruk, nenas, jambu, pisang, apel, pear, bayam, brocoli, cabai hijau dan kubis.

Vitamin A berfungsi mencegah penyakit mata, misalnya rabun senja, mata kabur, penyakit katarak, dan lain-lain. Vitamin ini banyak terdapat dalam sayur-sayuran dan buah-buahan yang berwarna hijau atau kuning, misalnya mangga, pepaya, wortel, waluh, dan ubi jalar. Demikian juga berbagai sumber makanan hewani, seperti susu, keju, kuning telur, hati dan berbagai ikan. Vitamin D berfungsi dalam pembentukan tulang dan gigi, terutama bagi anak-anak. Vitamin D disintesis oleh tubuh dengan bantuan sinar matahari, sehingga tidak diperlukan vitamin D dari bahan makanan. Vitamin E diperlukan tubuh untuk membantu pertumbuhan hormon dan menghambat hemolisis sel darah merah. Vitamin ini sedikit diperlukan tubuh dan sudah cukup terpenuhi dengan makanan sehari-hari. Vitamin K berfungsi untuk membentuk penggumpalan darah pada waktu kulit terluka. Vitamin ini banyak terdapat dalam hati, bayam, kubis, dan bunga kol.

Mineral

Mineral adalah unsur-unsur anorganik yang sedikit diperlukan tubuh. Mineral dapat dikelompokkan menjadi dua golongan, yaitu mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah relatif banyak. Mineral ini meliputi: natrium, klor, kalsium, magnesium, fosfor dan belerang. Mineral mikro adalah mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah relatif sedikit. Mineral ini meliputi: besi, iodium, mangan, tembaga, seng, fluor, dan kobalt. Walaupun mineral diperlukan dalam jumlah yang sedikit, tetapi mineral mempunyai fungsi yang sangat penting. Misalnya mineral iodium yang berfungsi mencegah penyakit gondok.

Mineral biasanya diperoleh tubuh melalui bahan makanan, seperti sayuran dan buah-buahan, misalnya bayam yang banyak mengandung besi. Sebagian besar sayuran dan buah-buahan yang dikonsumsi sudah cukup memenuhi kebutuhan mineral. Hanya sebagian mineral yang dikonsumsi langsung, seperti iodium yang ditambahkan pada garam dapur.

Air

Tubuh manusia hampir 65% terdiri dari air, sehingga air mempunyai peranan yang sangat penting yang tidak dapat digantikan dengan zat lain. Selain sebagai pelarut, air ber-

fungsi sebagai media reaksi dalam tubuh. Air untuk tubuh dipenuhi dari minum air dan dari makanan yang mengandung air. Kebutuhan air setiap hari bagi setiap orang kurang lebih 2,5 liter. Kebutuhan ini dipenuhi dengan minum air sebanyak 1,5 liter dan dari bahan makanan sebanyak 1 liter.

Menu Makanan yang Memenuhi Gizi bagi Masyarakat Miskin

Agar kebutuhan gizi bagi tubuh tercukupi, maka makanan yang dikonsumsi harus cukup mengandung gizi. Untuk itulah pada setiap kali makan harus memenuhi pola "empat sehat lima sempurna", yaitu menu yang meliputi:

1. nasi
2. sayur
3. lauk-pauk
4. buah-buahan
5. susu/air

Sekarang yang menjadi kendala adalah bagaimana menyusun menu empat sehat lima sempurna atau minimal empat sehat saja bagi masyarakat miskin. Untuk itu akan diuraikan jenis-jenis makanan yang memenuhi gizi sesuai pola empat sehat lima sempurna yang terjangkau bagi masyarakat miskin.

Nasi

Nasi adalah makanan pokok sebagai sumber karbohidrat. Nasi bagi masyarakat miskin tidak lagi menjadi kendala karena banyak bahan dapat dipakai untuk nasi, misalnya beras, jagung, sagu, ketela dan lain-lain.

Sayuran

Banyak sayuran yang harganya sangat murah tetapi gizinya tinggi; misalnya bayam, kacang panjang, daun singkong, daun pepaya, kangkung, daun kacang, daun ubi jalar dan lain-lain.

Lauk-pauk

Lauk-pauk dapat diusahakan dari hewan maupun tumbuhan. Daging, telur dan ikan dapat diusahakan sendiri dengan beternak. Tempe dan tahu merupakan lauk-pauk yang cukup murah dan dapat diusahakan sendiri.

Buah-buahan

Banyak buah yang dapat diperoleh di desa-desa dengan mudah, misalnya pepaya, nenas, mangga, jambu, rambutan, dan lain-lain. Buah-buahan tersebut mudah ditanam sendiri atau jika membeli harganya juga cukup murah.

Susu

Bagi masyarakat miskin susu merupakan minuman yang sangat mahal, untuk itu minum susu tidak harus setiap hari, tetapi cukup pada waktu tertentu saja. Ataupun kalau memungkinkan beternak sendiri, maka kebutuhan susu dapat tercukupi.

Untuk memberikan pola pengaturan menu yang baik berikut ini diberikan contoh-contoh menu sederhana bagi masyarakat miskin.

Tabel 1
Berbagai Menu Sayuran (dalam satu minggu)

Hari	Nasi	Sayuran	Lauk-pauk	Buah	Minum
1	beras	bayam	tempe	nenas	air putih
2	beras	daun singkong	telur	pepaya	air putih
3	jagung	kangkung	tahu	jambu	susu
4	beras	kubis, wortel kentang	daging ayam	pisang	air putih
5	jagung	daun ubi jalar	ikan laut	pepaya	air putih
6	beras	sawi	tempe	nenas	air putih
7	beras	kacang panjang	tahu	pisang	susu

Menu tersebut hanya sebagai alternatif, sedangkan menu yang baik sebenarnya berdasarkan kesenangan tiap-tiap orang. Hal yang mesti diperhatikan adalah setiap kali makan sebaiknya ada nasi, sayur, lauk, buah dan susu atau air. Dengan pola seperti ini maka energi yang diperlukan akan tercukupi. Sebagai contoh untuk satu piring + sayur bayam + 2 buah tempe + satu potong nenas, kalau dihitung kalorinya sudah sekitar 500 kalori (75 gram nasi = 300 kalori, 20 gram tempe = 180 kalori + sayur dan buah). Untuk 3 kali makan

maka kalori yang diperoleh adalah $3 \times 500 = 1500$ kalori. Jika keperluan kalori tubuh adalah 1800 kalori, maka kekurangannya adalah 300 kalori. Kekurangan ini dapat dipenuhi dengan makanan tambahan pada siang, sore dan malam hari. Misalnya, dengan makan ubi rebus, pisang goreng, ubi goreng, dan berbagai jenis makanan selingan yang lain.

Penutup

Masyarakat miskin adalah masyarakat yang mengonsumsi makanan kurang dari 1800 kalori. Untuk mengatasi kemiskinan maka salah satu cara adalah dengan meningkatkan menu makanan agar lebih memenuhi gizi dan kalori lebih dari 1800 kalori.

Pemenuhan gizi dan kalori tidak mesti dengan makanan yang mahal, tetapi dengan yang murah pun dapat memenuhi gizi. Yaitu, dengan makanan yang sesuai (mendekati) menu "empat sehat lima sempurna" yang meliputi nasi, sayur-mayur, lauk-pauk, buah-buahan, dan susu atau air. Oleh sebab itu, perlu pengaturan menu makanan yang memenuhi gizi dan kalori.

Saran

Agar kebutuhan gizi dan kalori masyarakat miskin terpenuhi maka perlu ditunjang dengan:

1. Usaha mandiri dengan menambah pendapatan keluarga, misalnya dengan beternak, memelihara ikan, dan lain-lain.
2. Pemanfaatan tanah sebaik dan seefisien mungkin, dengan menanam setiap jengkal tanah dengan tanaman yang menghasilkan, seperti sayuran dan buah-buahan.

Dengan demikian, kebutuhan makanan sehari-hari dapat terpenuhi dari hasil sendiri. Untuk itu diperlukan kerja keras dan pengetahuan nutrisi bagi masyarakat miskin.

Daftar Pustaka

- Anonim. 1994. "25,3 juta Penduduk, Sasaran Program Inpres Desa Tertinggal". *Kedaulatan Rakyat*. XLIX No.182 Halaman 12. Tanggal 4 April 1994.

- Anonim. 1994. "Rendah Ukuran Garis Kemiskinan yang Dipergunakan Pemerintah". *Kedaulatan Rakyat*. XLIX No.189 Halaman 12. Tanggal 11 April 1994.
- Anonim. 1993. "22,633 Desa Dinyatakan Miskin, 111 Ada di DIY." *Kedaulatan Rakyat*. XLVIII No.313. Halaman 1. Tanggal 19 Agustus 1993.
- Brooks King G. and William E. Caldwell. 1959. *The Fundamental of Collage Chemistry*. New York: American Bock Company.
- Winarno F.G. 1984. *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: PT Gramedia.