

**IDENTIFIKASI ANGKA KECUKUPAN GIZI DAN
STRATEGI PENINGKATAN GIZI KELUARGA DI KOTA PROBOLINGGO
(STUDI KASUS DI KECAMATAN KEDOPOK DAN MAYANGAN)**

AGUSTINA SHINTA

Staf Pengajar Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Brawijaya

Masuk 2 September 2010; Diterima 20 September 2010

ABSTRACT

The objective of the research is to identify the nutrition adequacy rate in the city of Probolinggo and the strategy to increase such rate. The adequacy of nutrition can be viewed from the state of nutrition. State of nutrition is a body condition as a result of the balance between food intake and how it is used by the body. This can be measured through various dimensions and each element of nutrition both micro as well as macro elements of nutrition. The macro element of nutrition is energy, protein and fat while micro element of nutrition is calcium, phosphor, zinc and vitamin C. Information on the component of food being consumed is obtained through people's "recall one-day consumption" interview approach. This information is then converted into Household Measurement in gram unit. By using Software Nutrition Model—in which referred to the List of Food Composition (DKBM, Ministry of Health, 1998)—the amount of energy (kcal), both animal and vegetable proteins (gram), fat (gram), vitamins and other micro nutrition are obtained. The result of the research showed that Probolinggo has yet categorized as "Nutrition Endure" since it has yet reached the indicator of 75%. Hence, a recommendation on a strategy to up-scale the category from "Nutrition Adequate" to "Secured Nutrition" is necessary.

Keywords: Nutrition Adequacy Rate, Macro and Micro Elements of Nutrition

PENDAHULUAN

Konsumsi pangan merupakan banyaknya atau jumlah pangan, secara tunggal maupun beragam, yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah upaya untuk memenuhi keinginan makan (rasa lapar) atau untuk memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuan psikologis adalah untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera, sedangkan tujuan sosiologis adalah untuk memelihara hubungan manusia dalam keluarga dan masyarakat. Konsumsi pangan merupakan factor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi yang selanjutnya bertindak menyediakan energi bagi tubuh, mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta untuk pertumbuhan.

Konsumsi, jumlah dan jenis pangan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor

yang sangat mempengaruhi konsumsi pangan adalah jenis, jumlah produksi dan ketersediaan pangan. Untuk tingkat konsumsi, lebih banyak ditentukan oleh kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Kualitas pangan mencerminkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang terdapat dalam bahan pangan, sedangkan kuantitas pangan mencerminkan jumlah setiap gizi dalam suatu bahan pangan. Untuk mencapai keadaan gizi yang baik, maka unsur kualitas dan kuantitas harus dapat terpenuhi. Apabila tubuh kekurangan zat gizi, khususnya energi dan protein, pada tahap awal akan menyebabkan rasa lapar dan dalam jangka waktu tertentu berat badan akan menurun yang disertai dengan menurunnya produktivitas kerja. Kekurangan zat gizi yang berlanjut akan menyebabkan status gizi kurang dan gizi buruk. Apabila tidak ada perbaikan konsumsi energi dan protein yang mencukupi, pada akhirnya

tubuh akan mudah terserang penyakit infeksi yang selanjutnya dapat menyebabkan kematian.

Makanan yang masuk kedalam tubuh selanjutnya melalui proses pencernaan dipecah menjadi zat gizi, kemudian zat gizi tersebut diserap kedalam aliran darah yang mengangkutnya ke berbagai bagian tubuh. Penilaian tentang kecukupan gizi menjadi penting karena dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program ketahanan pangan dan membantu mengatasi kekurangan gizi yang dialami suatu masyarakat, menyediakan sejumlah dan jenis yang diperlukan guna mendukung peningkatan kesehatan penduduk. Pemerintah tentunya sangat berkepentingan memonitor kondisi status gizi penduduknya guna menentukan apakah upaya-upaya yang telah dilakukan guna memperbaiki status gizi masyarakatnya sudah berjalan secara efektif.

Untuk menetapkan status gizi seseorang diperlukan pengukuran untuk menilai berbagai tingkatan apakah suatu masyarakat mengalami kekurangan gizi atau tidak. Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan yaitu suatu kecukupan rata-rata zat gizi yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Dalam menghitung kecukupan gizi yang dianjurkan umumnya sudah diperhitungkan factor keberagaman terhadap kebutuhan individu sehingga AKG merupakan nilai rata-rata yang dicapai penduduk dengan indicator yang sudah ditetapkan sebelumnya. Seseorang yang mengkonsumsi zat gizi yang umumnya terkandung dalam bahan pangan berguna untuk memberikan energi kepada tubuhnya, mengatur proses dan mekanisme tubuh, pertumbuhan tubuh dan memperbaiki jaringan tubuh. Beberapa zat gizi kemungkinan menggantikan zat gizi lainnya yang umumnya mempunyai fungsi yang jelas di dalam tubuh.

Kerawanan atau kecukupan pangan gizi dapat diukur dari prosentase Angka Kecukupan Gizi yang terdiri dari prosentase Angka Kecukupan Gizi terhadap Energi (AKE), prosentase Angka Kecukupan Gizi terhadap Protein (AKP), prosentase Angka Kecukupan Gizi terhadap lemak (AKL) dan Angka Kecukupan Gizi terhadap unsur-unsur mikro (AKMikro). Prosentase AKE merupakan pembagian dari AKE aktual dibagi dengan AKE normative dikali 100, sedangkan prosentase

AKP merupakan pembagian dari AKP aktual dibagi AKP normatif dikali 100. Dikatakan rawan gizi apabila prosentase AKE dan AKP kurang dari 75 %. AKG normatif diperoleh dari Widyakarya Pangan dan Gizi tahun 2004, angka tersebut direkomendasikan agar seseorang dapat hidup sehat dan dapat aktif menjalankan aktifitas sehari-hari secara produktif. Karena di dalam makanan terkandung zat gizi (karbohidrat, lemak dan protein) untuk memenuhi trifungsi makanan yaitu sebagai penghasil energi, untuk pembangun/pertumbuhan dan untuk pengatur/pemelihara. Sedangkan untuk AKL, angka lemak aktual dihitung 15 % dari energi yang diserap oleh responden, kemudian AKL aktual dibagi dengan AKL normatif (dengan melihat lampiran AKG normatif).

Selain Energi, Lemak dan Protein yang akan dihitung, untuk lebih mengetahui Angka Kecukupan Gizi lebih lengkap agar hasil penelitian ini dapat digunakan untuk strategi ketahanan pangan, maka dihitung pula Angka Kecukupan Gizi terhadap unsur mikro seperti Calsium, Zat besi, vitamin C dan Fosfor. Perhitungan Angka Kecukupan Gizi Mikro kemudian dibandingkan dengan anjuran dari Model Pengukuran oleh hasil Widyakarya Pangan tahun 2004 (lampiran).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dengan menetapkan responden dengan mengambil secara purposive dua kecamatan (Kecamatan Kedopok dan Mayangan) dari lima kecamatan yang terdapat di Kota Probolinggo, guna dapat mengidentifikasi dan menggambarkan situasi dan kondisi Kota Probolinggo dalam menghadapi kecukupan gizi. Dari masing-masing kecamatan ditetapkan 3 (tiga) kelurahan yang memiliki potensi paling tinggi mengenai ketahanan ataupun kerawanan gizinya. Kecamatan Kedopok diwakili oleh kelurahan Jrebeng Wetan, Sumber Wetan dan Kareng Lor, sedangkan Kecamatan Mayangan diwakili oleh kelurahan Mangunharjo, Mayangan dan Wiroborang. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan teknik wawancara terhadap responden rumah tangga dan perangkat kelurahan untuk mendapatkan informasi makanan yang dikonsumsi satu hari yang lalu.

Setelah dilakukan perhitungan AKG kemudian dianalisa data tersebut dengan menggunakan analisa deskriptif sehingga nantinya diharapkan dapat dirumuskan strategi penanggulangan kerawanan gizi yang terjadi di kota Probolinggo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Angka Kecukupan Energi, Protein dan Lemak

Dari hasil penelitian terlihat pada Tabel 1 di bawah ini, Kota Probolinggo belum masuk dalam kategori Wilayah Tahan Gizi karena angka perolehan kecukupan energi, lemak maupun protein belum mencapai 75 %. Untuk AKE rata-rata perolehan rata-rata 68.61 %, namun untuk Kecamatan Kedopok dapat mencapai Angka Kecukupan Energi yang melebihi 75 % yaitu 76,56%.

Untuk Angka Kecukupan Protein, rata-rata 68,65 % , masih dibawah indikator 75 %, dan perlu dicermati dan dihitung dengan seksama bahwa protein yang dikonsumsi kebanyakan adalah protein nabati seperti tahu dan tempe, sangat kurang sekali responden mengkonsumsi protein hewani. Padahal untuk kecukupan protein juga dipengaruhi oleh kualitas protein yang dikonsumsi artinya ada perimbangan antara protein hewani dan nabati. Hal ini dapat dimaklumi dengan pekerjaan kebanyakan adalah kuli bangunan, buruh tani, becak, makelar sapi, petani maka pendapatanpun yang diterima oleh responden sangat kecil. Mereka harus membagi pendapatannya dengan pengeluaran lain, seperti konsumsi pangan, pendidikan dan kesehatan

Tabel 1. Prosentase Angka Kecukupan Energi Kota Probolinggo tahun 2009

| Kecamatan | Rata-rata %AKE actual | Rata-rata % AKP aktual | Rata-rata rata % AKL |
|-----------|-----------------------|------------------------|----------------------|
| Kedopok | 76.56 | 74.05 | 26.18 |
| Mayangan | 60,65 | 63,25 | 22,32 |
| Rata-rata | 68,61 | 68.65 | 24.25 |

Sumber: Analisis Data Primer

Sedangkan hasil perhitungan Angka Kecukupan Lemak semua masih termasuk rawan lemak karena dari konsumsi lemak / minyak yang dianjurkan bagi sebagian besar orang dewasa, harus dapat menyumbang minimal 15 % dari total energi / kalori yang

dibutuhkan perhari, angka yang diperoleh jauh dari anjuran yang ditetapkan . Rata-rata Angka Kecukupan Lemak di Kecamatan Kedopok sangat kecil yaitu sebesar 26.18 %, padahal seharusnya AKL anjuran mencapai 100 %, sedangkan Kecamatan Mayangan lebih kecil lagi yaitu 22,32%. Dari hasil penelitian responden jarang sekali mengkonsumsi makanan cemilan yang mengandung lemak seperti biscuit, es cream, coklat, makanan cepat saji, goreng-gorengan, sehingga lemak hanya diperoleh pada saat makanan utama menggoreng ikan, tempe, tahu ataupun telur. Dengan perhitungan ini, instansi terkait diharapkan dapat memberikan sosialisasi pentingnya lemak dan bahan pangan apa saja yang banyak mengandung lemak.

Angka Kecukupan Gizi Terhadap Unsur Mikro

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa zat gizi mikro aktual belum terpenuhi dibanding normatifnya , meskipun tidak dihitung secara eksplisit prosentase kecukupannya maka dapat disimpulkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi masyarakat Kecamatan Kedopok belum dapat menghasilkan zat gizi mikro yang memadai. Kasus di perkotaan, zat gizi mikro dapat terpenuhi dengan mudah karena adanya penjualan secara bebas berbagai macam suplemen.dan juga kesadaran masyarakat dalam mengkonsumsi susu yang mempunyai kandungan Fosfor dan Kalsium yang tinggi. Sedangkan di pedesaan, usia selepas ASI hanya ditemukan satu anak yang berusia antara 2 hingga 5 tahun yang mengkonsumsi susu dan tidak ada satupun responden yang mengkonsumsi suplemen.

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi terhadap Unsur Mikro Tahun 2009

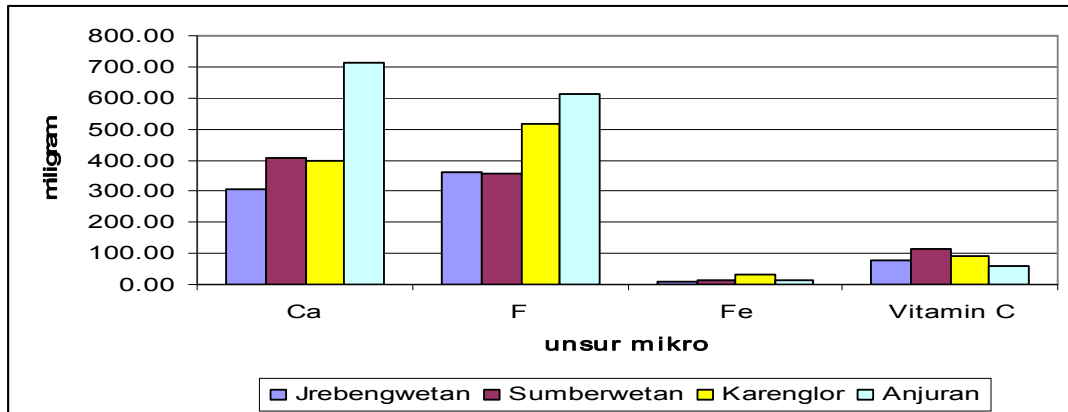
| Kecamatan | Ca (mg) | F (mg) | Fe (mg) | Vit C (mg) |
|-----------|---------|--------|---------|------------|
| Kedopok | 369.84 | 411.71 | 17.69 | 93.65 |
| Mayangan | 135.07 | 330.89 | 6.28 | 24.92 |

Sumber: Analisis Data Primer

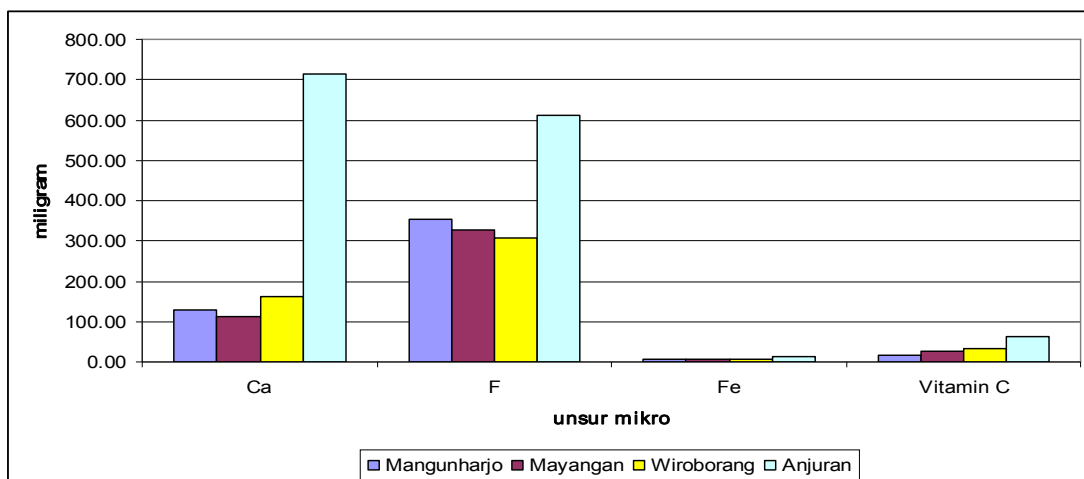
Dari Grafik 1 dapat diketahui bahwa untuk AKG mikro Calsium dan Fosfor di semua kecamatan jauh dari anjuran pemerintah. Sedangkan untuk AKG zat besi hanya kelurahan Kareng Lor Kecamatan Kedopok yang dapat melebihi anjuran, dan untuk AKG vitamin C semua kelurahan di kecamatan Kedopok

melebihi AKG yang dianjurkan. Berdasarkan penelitian, responden banyak mengkonsumsi daun singkong yang mempunyai kandungan vitamin C sebesar 275 mg, daun kelor 220 mg,

daun melinjo untuk sayur asem 182 mg, ketiga bahan pangan tersebut adalah tertinggi kandungan vitamin C-nya dibanding bahan pangan yang lain.



Grafik 1. Angka Kecukupan Gizi terhadap unsur mikro di Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo tahun 2009



Grafik 2. Angka Kecukupan Gizi terhadap unsur mikro di Kecamatan Mayangan Kota Probolinggo tahun 2009

Di kecamatan Mayangan, AKG unsur mikro tidak dapat tercapai sehingga mempunyai banyak resiko diakibatkan kurangnya unsur mikro, seperti dapat meningkatkan kecenderungan mudah jatuh karena lemahnya kekuatan otot dan berkurangnya perlindungan lapisan lembut pada bagian panggul. Makanan yang mengandung fosfor diharapkan sampai 611,11mg/hari di Indonesia, bahkan jauh lebih rendah dari anjuran pemerintah Amerika Serikat 1000 hingga 1500mg/hari. Begitu juga untuk kandungan kalsium, remaja Amerika Serikat dianjurkan mengkonsumsi pangan yang mengandung kalsium sedikitnya 1300 mg setiap harinya.

Strategi Peningkatan Gizi Keluarga

Dengan hasil penelitian di atas, maka perlunya merumuskan strategi peningkatan kondisi gizi masyarakat kota Probolinggo dari "Cukup Gizi" menjadi "Tahan Gizi" agar program percepatan Indonesia sehat 2010 akan tercapai. Strategi tersebut antara lain ;

1. Pemberdayaan keluarga dan masyarakat
Upaya perbaikan gizi dilakukan dengan meningkatkan kemandirian melalui kegiatan yang berbasis masyarakat dengan fokus keluarga sadar gizi agar mereka dapat mengenal dan mencoba mencari penyelesaian masalah pangan dan gizi. Secara khusus perhatian harus diarahkan pada kelompok rentan yaitu bayi, anak

balita, dan wanita usia subur termasuk ibu hamil dan ibu menyusui.

2. Pemantapan kelembagaan pangan dan gizi
Keberadaan lembaga yang berfungsi mengakomodasi kerjasama berbagai sektor termasuk pemerintah, swasta dan LSM sangat penting untuk mendeteksi kelemahan program yang sedang berjalan dan mengintensifkan koordinasi upaya penanggulangannya.
3. Pemantapan sistem kewaspadaan pangan dan gizi (SKPG)
Pemantapan SKPG harus tetap dilaksanakan agar selalu berjalan pada setiap kondisi baik krisis maupun tidak.
4. Advokasi dan mobilisasi sosial.
Semua kebijakan pembangunan nasional yang sedang dan atau akan diselenggarakan harus berdampak pada tingkat kesejahteraan dan kesehatan masyarakat.
5. Penerapan sanksi terhadap pelanggaran
Peraturan perundangan tentang pangan dan gizi termasuk fortifikasi pangan dan peraturan tentang iklan dan label pangan. Berbagai regulasi harus diterapkan untuk melindungi masyarakat sebagai konsumen pangan dan makanan olahan termasuk perlindungan terhadap hak asasi bayi untuk memperoleh air susu ibu.
6. Peningkatan mutu dan cakupan
Pelayanan gizi melalui penerapan paradigma sehat dan profesionalisme petugas untuk mempercepat pencapaian Indonesia sehat 2010, Propinsi sehat, Kabupaten/Kota sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penduduk kota Probolinggo yang diwakili oleh Kecamatan Kedopok dan Kecamatan Mayangan masih masuk dalam kategori Daerah Cukup Gizi, karena semua perhitungan angka kecukupan energi, protein, dan lemak masih dibawah 75 %. Sehingga perlunya penancangan program untuk meningkatkan Angka Kecukupan Gizi di Kota Probolinggo dengan pemberdayaan keluarga dan masyarakat, pemantapan kelembagaan pangan-gizi, pemantapan sistem kewaspadaan pangan-gizi, advokasi dan mobilisasi sosial kepada masyarakat dan sebagainya

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2004. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi 2004*. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, Jakarta.
- Anonim. 1998. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Departemen Kesehatan, PT.Bharatara, Jakarta
- Anonim. 2001. *Paradigma Baru Ketahanan Pangan*. Dewan Ketahanan Pangan. Jakarta.
- Anonim. 2001. *Petunjuk Teknis Sistem Kewaspadaan Pangan dan Gizi (SKPG)* Badan Bimas Ketahanan Pangan Departemen Pertanian. Jakarta.
- Anonim. 2005. *Rencana Strategis 2006 - 2008*. Badan Ketahanan Pangan Pemerintah Propinsi Jawa Timur.
- Anonim. 2005. *Laporan Kinerja Badan Ketahanan Pangan Propinsi Jawa Timur Tahun 2005*. Badan Ketahanan Pangan Propinsi Jawa Timur.
- Karl, M, (1995). *Women and Empowerment; Participatory and Decision Making*, Zed Books Ltd. London and New Jersey.
- Mubyarto, (1998). *Membangun Sistem Ekonomi*. BPFE Yogyakarta, edisi Pertama.
- Maxwell, S and T.R. Frenkenbarger, (1992). *Household Food Scurity Concepts Indicators, Measurements: A Technical Review*. UNICEF and IFAD, New York.
- Sugiyanto. 1996. *Persepsi Masyarakat tentang Penyuluhan Pembangunan Pedesaan. Disertasi*. Institut Pertanian Bogor.
- Sukartawi. 1993. *Prinsip Dasar Ekonomi Pertanian*. Raja Grafindo. Jakarta.
- Sukirman. 1996. *Ketahanan Pangan: Konsep, Kebijakan dan Pelaksanaannya*. Makalah disampaikan pada Lokakarya Pangan Rumahtangga. Yogyakarta.
- Surono, Sulastri. 2001. *Peran Lembaga Pangan dalam Memantapkan Ketahanan Pangan. Majalah Pangan 2001 Vol X (36)*.
- Wibowo, R. 2000. *Pertanian dan Pangan. Bunga Rampai Pemikiran Menuju Ketahanan Pangan*. Puslitbang Sinar Harapan. Jakarta.