

GIZI DAN SOSIOBUDAYA

dr Gita Sekar Prihanti, MPdKed

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang mempunyai ragam budaya, sosial, adat istiadat yang beragam.

Dalam memilih makanan terkadang masyarakat di Indonesia juga mempertimbangkan budaya yang ada.

Faktor budaya sangat berperan terhadap proses terjadinya kebiasaan makan dan bentuk makanan itu sendiri, sehingga tidak jarang menimbulkan berbagai masalah gizi apabila faktor makanan itu tidak diperhatikan secara baik oleh kita yang mengonsumsinya.

Makanan atau kebiasaan makanan merupakan suatu produk budaya yang berhubungan dengan sistem tingkah laku dan tindakan yang terpola (system sosial) dari suatu komunitas masyarakat tertentu.

Ada jenis makanan tertentu yang dinilai dari segi ekonomi maupun sosial sangat tinggi eksistensinya, tetapi karena mempunyai peran yang penting dalam hidangan makanan pada sesuatu perayaan yang berkaitan dengan kepercayaan masyarakat tertentu maka hidangan makanan itu tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi bagi golongan masyarakat tersebut.

- Masalah makanan dan ketersediaan bahan makanan merupakan persoalan pokok dalam sejarah kehidupan manusia.
- Ada sejumlah kebiasaan, tradisi, bahkan kepercayaan lokal yang sering kali berpengaruh pada kondisi malnutrisi seperti gizi buruk, rentan penyakit, dan sebagainya.
- Sebagai suatu konsep budaya, makanan dibagi menjadi beberapa kategori (bahan) makanan anjuran vs makanan tabu (larangan), makanan prestise vs makanan rendah, dan makanan dingin vs makanan panas.

PERILAKU MAKAN adalah cara orang berfikir ,
berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan.

Apa yang ada di dalam perasaan dan pandangan itu di
nyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih
makanan.

Jika keadaan itu terus menerus terulang maka tindakan
tersebut akan menjadi **KEBIASAAN MAKAN**.

Perilaku makan terdiri dari domain **pengetahuan, sikap dan perilaku** makan.

Perilaku makan → menentukan **STATUS GIZI** dan **GAYA HIDUP** seseorang.

Budaya makan didapatkan dari **PEMBELAJARAN** dan **PENGALAMAN** yaitu pembelajaran orang sekitar termasuk orang tua, teman, saudara, dll tentang apa yg di alami sejak kecil sampai dengan mati yang kemudian menjadi **GAYA HIDUP** dan mencerminkan **PERILAKU MAKAN**.

POLA MAKAN adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu.

KEBIASAAN MAKAN → mempengaruhi **GAYA HIDUP MAKAN** dan pada akhirnya akan menentukan **BUDAYA MAKAN** individu.

Aspek-Aspek Perilaku Makan :

a. Keteraturan makan,

Seperti memperlihatkan waktu makan (pagi, siang, dan malam)

b. Kebiasaan makan.

Kebiasaan makan dalam hal ini dapat dilihat dari beberapa hal, diantaranya dari cara makan, tempat makan dan beberapa aktivitas yang dilakukan ketika makan.

Dilihat dari cara makan seperti duduk, berdiri atau sambil berbaring ketika makan.

c. Alasan makan.

Makan dilakukan karena menurut kebutuhan fisiologis (rasa lapar), kebutuhan psikologis (mood, perasaan, suasana hati), dan kebutuhan sosial (konformitas antara teman sebaya, gengsi).

d. Jenis makanan yang dimakan

e. Perkiraan terhadap kalori-kalori yang ada dalam makanan.

Gizi dan Perubahan Budaya dipengaruhi oleh :

- Perubahan pekerjaan jadi buruh (bekerja dengan gaji)
 - Migrasi / Urbanisasi, pola konsumsi berubah (jadi ikan kaleng,daging) dan
 - masuknya tanaman produksi (coklat, kapas,tembakau)
- sehingga dapat menyebabkan status gizi kurang atau lebih.

Makanan dalam Konteks Budaya :

1. Kebudayaan menentukan makanan

- Ilmu gizi : makanan (nutrient = konsep biokimia) adalah suatu produk organik dengan kualitas² biokimia yg dapat dipakai oleh Organisme yg hidup termasuk manusia untuk mempertahankan hidup.

- Antropologi: makanan (food=konsep budaya) dibentuk secara budaya, makanan perlu legitimasi budaya → Walaupun terdapat terdapat makanan yg penuh gizi namun dalam suatu masyarakat dianggap “bukan makanan” tidak akan dimakan meskipun sedang kelaparan.

Makanan dalam Konteks Budaya :

2. Nafsu makan dan lapar

- Selain makanan (food), makanan (meal) juga dibatasi oleh budaya (kapan dimakan, terdiri dari apa dan bagaimana etika makan).
- Nafsu makan (konsep budaya) : makanan apa yang diperlukan untuk memuaskannya yang berbeda dengan berbagai kebudayaan.
- Lapar (konsep fisiologis): suatu kekurangan gizi yang dasar .

- Contoh :

1. Orang Amerika, pagi hari makan lebih banyak dari orang eropa.
2. Orang amerika lapar pada tengah hari, orang meksiko perut keadaan pasif hingga jam 4 sore.
3. Orang meksiko jam 9 malam makan malam.
4. Di kolombia makanan padat sangat dibutuhkan (karena terletak pd daerah ketinggian).

Makanan dalam Konteks Budaya :

3. Pengklasifikasian makanan oleh masyarakat

- Klasifikasi menurut apa yang layak bagi waktu-waktu makan yang resmi.
- Makanan ringan di antara waktu makan
- Menurut status dan prestise
- Menurut pertemuan sosial, usia, keadaan sakit dan sehat
- Menurut nilai-nilai simbolik serta ritual.

- Contoh :

1. Amerika : telur goreng untuk sarapan, telur dadar disantap semua waktu makan.
2. Kaum miskin kulit putih dan hitam amerika : makanan yang berprestise adalah makanan yang warnanya terang.
3. Makanan yang bermutu adalah makanan yang dibungkus dan diiklankan secara luas.
4. Tingkatan-tingkatan siklus kehidupan (makanan sebelum & sesudah melahirkan), makanan berat & ringan, Kuat & tidak kuat, panas & dingin.

5 Types of food classification systems :

1. FOOD VERSUS NON-FOOD
2. SACRED VERSUS PROFAN FOOD
3. PARALLEL FOOD CLASSIFICATION
4. FOOD USED AS MEDICINE, AND MEDICINE AS FOOD
5. SOCIAL FOOD (WHICH SIGNAL RELATIONSHIP, STATUS, OCCUPATION, GENDER, OR GROUP IDENTITY)

- Sebagian besar, semakin tinggi nilai ekonomi suatu makanan maka akan semakin rendah nilai gizinya

4. Peran Simbolik makanan

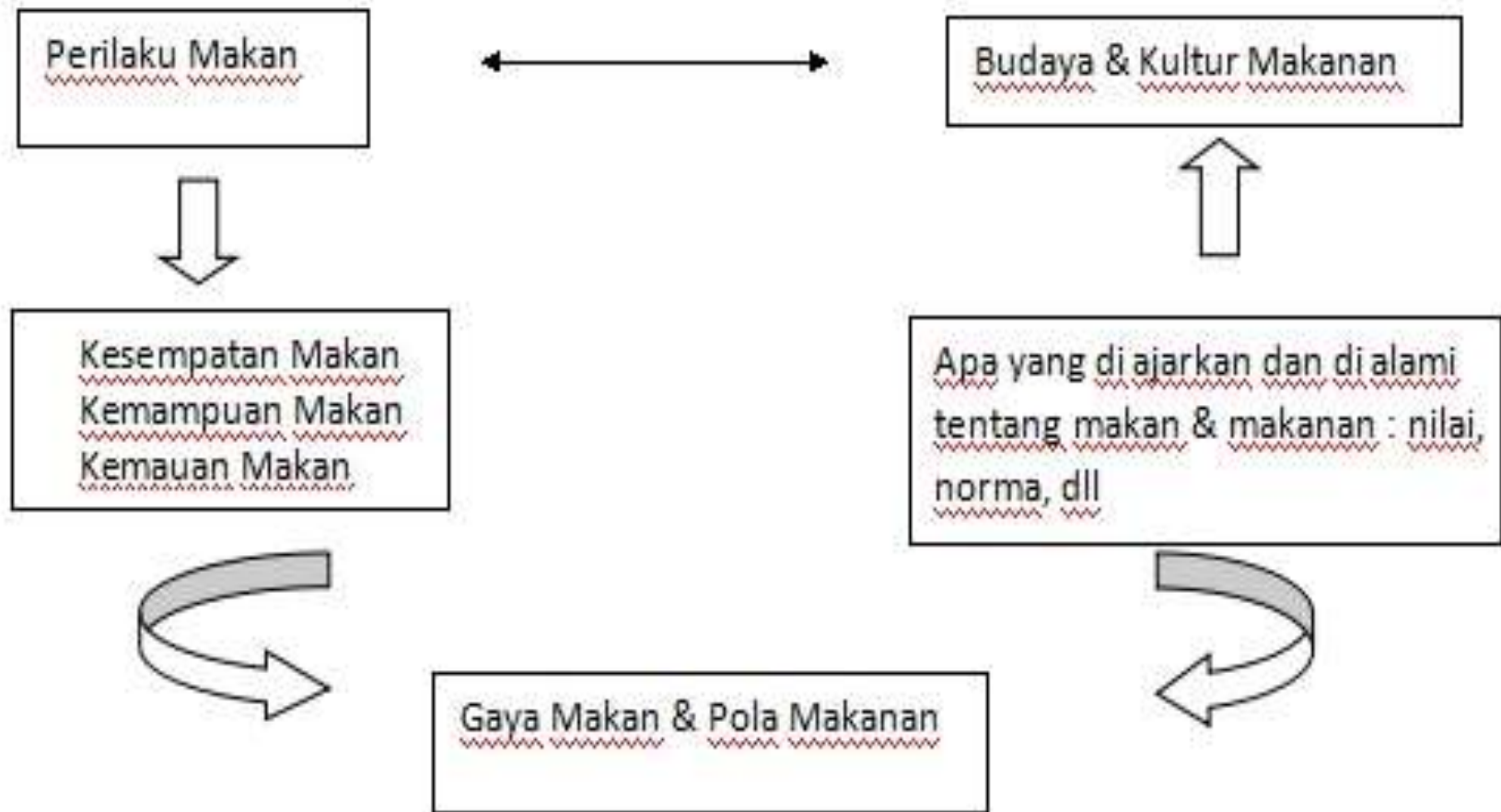
- Makanan sebagai ungkapan ikatan sosial
- Makanan sebagai ungkapan dari kesetiakawanan kelompok
- Makanan dan stress
- Symbolisme makanan dalam bahasa



Gambar 8. 1 Hubungan Perilaku makan, status gizi dan ketahanan pangan



Gambar 8.2 Gambar hubungan Perilaku makan, budaya dan kultur budaya makanan serta gaya makan



(Pariani S. 2012)

Perilaku dan Sosial Budaya yang Membantu Terjadinya Masalah Gizi dan Kesehatan

Sudah sejak lama disadari bahwa faktor perilaku dan sosial budaya sangat berpengaruh terhadap terjadinya masalah gizi.

Perilaku negatif berupa pantangan makanan tertentu masih kita jumpai di beberapa daerah, terutama daerah yang miskin akan informasi.

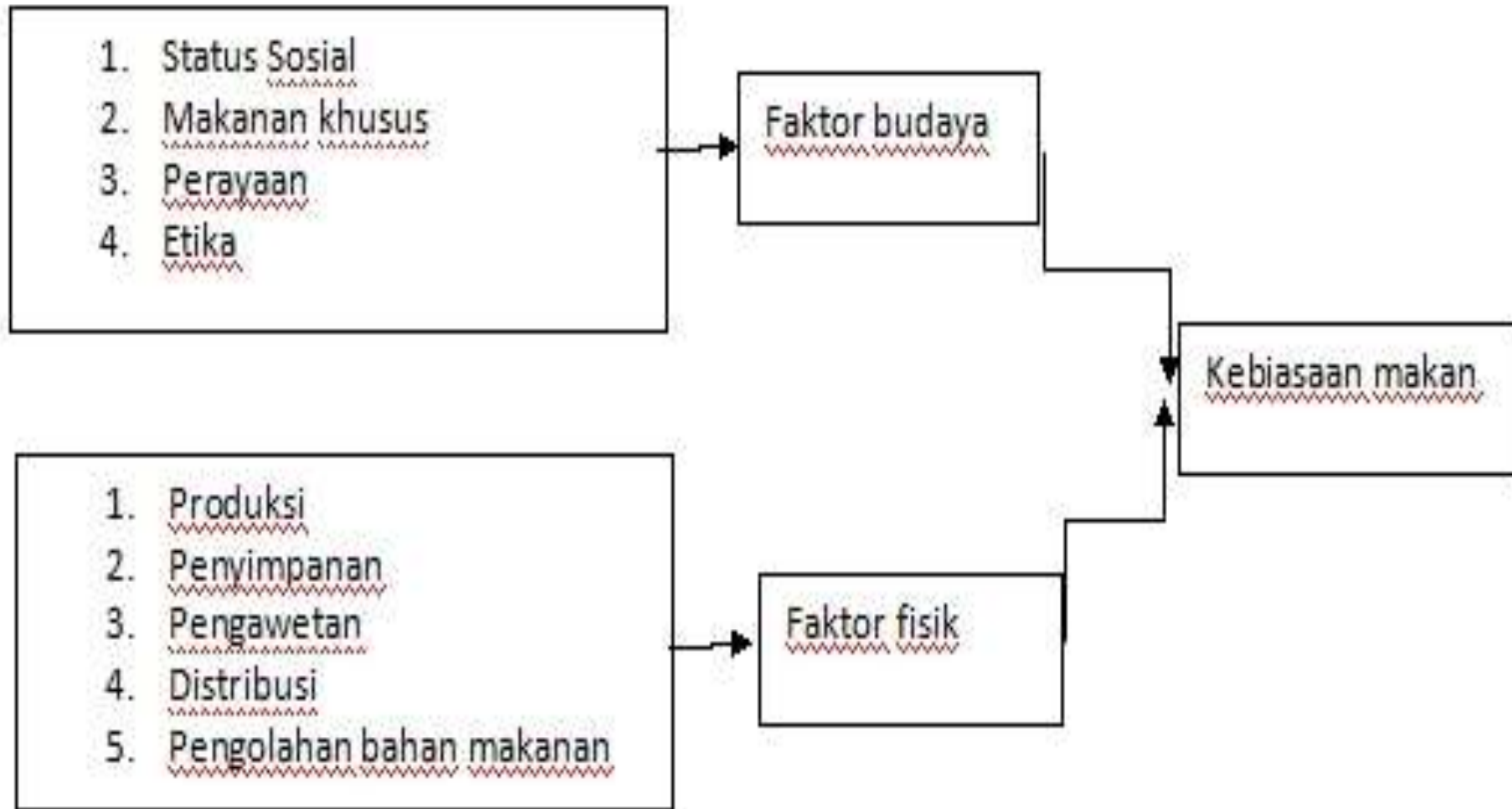
Namun, dengan derasnya arus informasi, khususnya di kota, dapat juga mengubah perilaku yang tidak sesuai, terutama mengarah ke pola makanan kebarat-baratan, “Western Food”.

Hal ini juga dapat menimbulkan masalah baru, yaitu kecenderungan munculnya berbagai macam penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes melitus.

- Para ahli psikologi mendefinisikan bahwa perilaku adalah kegiatan manusia atau makhluk hidup lainnya yang dapat dilihat secara langsung dan/atau untuk melihatnya diperlukan bantuan peralatan atau teknologi khusus.
- Contoh-contoh kegiatan yang dapat dilihat secara langsung, antara lain berjalan, berlari, dan cara memasak sayur.

- Perilaku makan dapat mempengaruhi masalah gizi dan kesehatan karena mempengaruhi asupan zat-zat gizi yang dikonsumsi → bila kurang dapat menyebabkan under-nutrition (gizi kurang), dan sebaliknya bila asupan berlebihan akan dapat menyebabkan over-nutrition (gizi Iebih).

Gambar 8.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan



Ada dua faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan/
gizi, yaitu :

wawasan terhadap arti/nilai tindakan

wawasan terhadap ancaman rasa lapar dan gizi kurang.

Wawasan ini berkaitan dengan **PENGETAHUAN, SIKAP MENTAL** (emosi dan kesungguhan) baik berasal dan proses sosial maupun dan sistem keluarga itu sendiri.

Wawasan terhadap arti dipengaruhi oleh masalah kemiskinan/ekonomi, pengalaman-pengalaman yang telah diperoleh sebelumnya, serta wawasan keberhasilan tindakan.

- Ditinjau dari segi ekonomi, masyarakat miskin memandang arti makanan umumnya hanya untuk memenuhi kebutuhan biologis.
- Masyarakat yang berkecukupan memandang bahwa makan, di samping berfungsi memenuhi kebutuhan biologis, juga menunjukkan status sosial.
- Kadang orang kaya menyajikan makanan dengan beraneka ragam dan berlebihan.

- Ditinjau dari segi pengalaman, masyarakat yang sudah terbiasa mendapat pelayanan kesehatan, pada umumnya memiliki wawasan terhadap dan kesehatan yang lebih baik.
- Melihat contoh-contoh keberhasilan dari tetangga dan masyarakat, keluarga tersebut akan mempunyai wawasan yang positif terhadap kesehatan dan gizi.

- Wawasan terhadap ancaman rasa lapar dan gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :
 - informasi yang tersedia,
 - pendidikan,
 - pekerjaan,
 - pendapatan,
 - umur dan
 - etnis, dan lain-lain.
- Hubungan wawasan terhadap ancaman rasa lapar dan gizi kurang dan faktor-faktor yang memengaruhi tindakan dengan perilaku konsumsi makan dan gizi dapat dilihat pada Gambar 8.4.

Gambar 8.4 Hubungan wawasan terhadap ancaman rasa lapar dan gizi kurang dan faktor yang mempengaruhi tindakan dengan perilaku konsumsi makanan/gizi



Gambar 3.2. Hubungan wawasan terhadap ancaman rasa lapar dan gizi kurang dan faktor yang memengaruhi tindakan dengan perilaku konsumsi makanan/gizi. Sumber: Kals dan Cobb (1985).

Tujuan pendidikan gizi adalah mencapai status gizi yang baik.

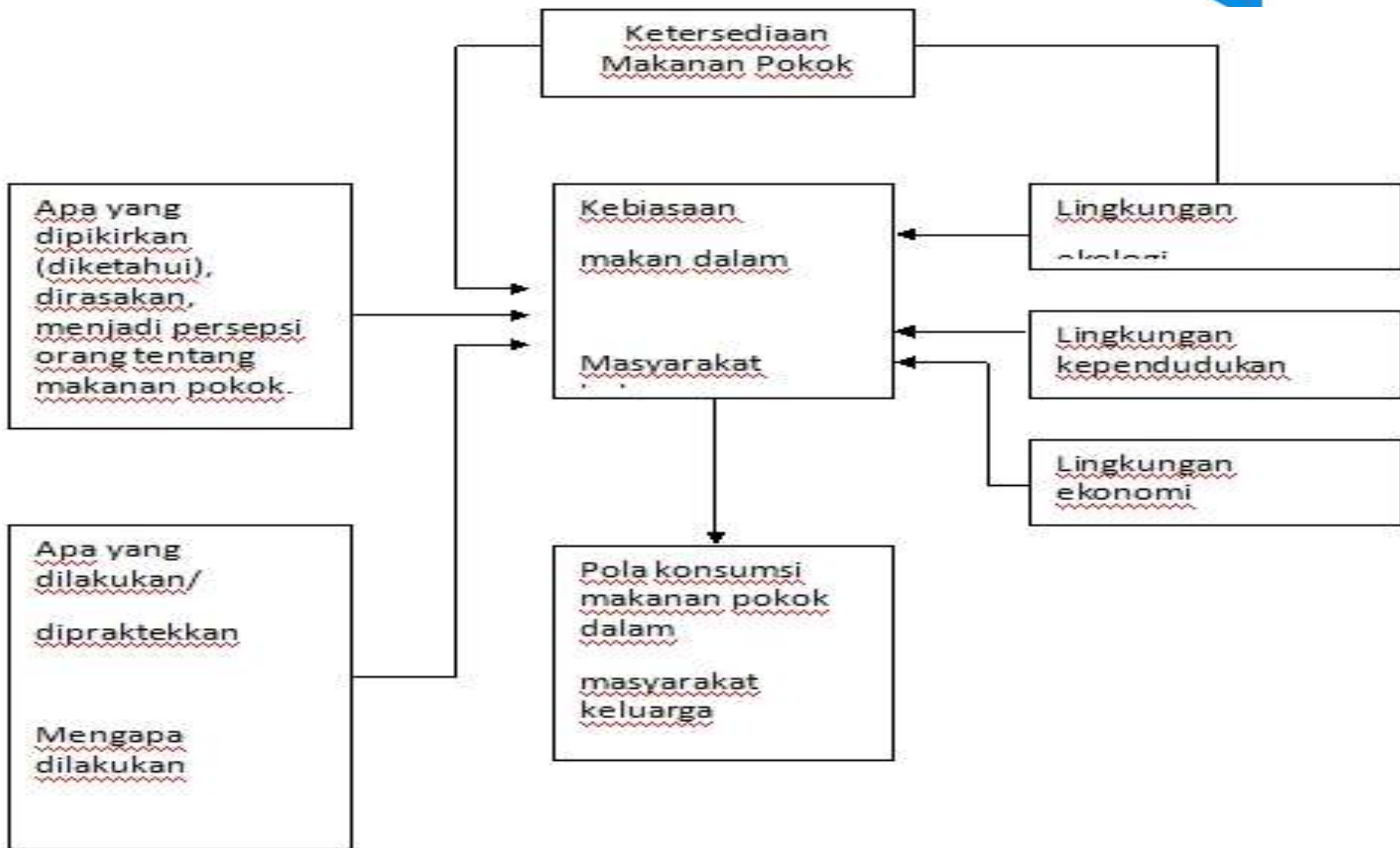
Untuk mencapai hal tersebut, salah satu hal penting yang perlu mendapat perhatian adalah **PERILAKU MAKAN YANG POSITIF** dengan berbagai macam intervensi dan kebijakan yang mantap.

MODEL PENDEKATAN UNTUK MEMPELAJARI PENGARUH FAKTOR SOSIAL DAN BUDAYA TERHADAP KEBIASAAN MAKAN

Hertog dan Van Strageren merinci fungsi sosial makanan :

1. Berfungsi dalam perut atau fungsi biologis.
2. Mempunyai arti identitas budaya.
3. Mempunyai fungsi religi.
4. Mempunyai fungsi dalam bidang komunikasi.
5. Sebagai pernyataan status dan kesejahteraan.
6. Mempunyai arti dalam hal memengaruhi dan kekuasaan.

Gambar 8.5. Model pendekatan untuk mempelajari pengaruh faktor sosial budaya terhadap kebiasaan makan.



SOSIOBUDAYA MENURUT NORMA DAN UNDANG-UNDANG

Sosiobudaya Menurut Norma

Dalam kehidupan sehari-hari manusia dalam berinteraksi dipandu oleh nilai-nilai dan dibatasi oleh norma-norma dalam kehidupan sosial.

Norma dan nilai pada awalnya lahir tidak sengaja, karena kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial dan harus berinteraksi dengan yang lain menurut adanya suatu pedoman.

Norma sosial (sosial budaya) adalah seperangkat kaidah atau aturan yang berkaitan dengan interaksi antarmanusia dan antara manusia dan lingkungan.

Menurut kekuatan yang mengikatnya norma dibedakan menjadi empat, yaitu:

1. Cara lebih tampak menonjol dalam hubungan antar individu dalam masyarakat
2. Kebiasaan, perbuatan yang berulang-ulang dalam bentuk yang sama dan merupakan bukti bahwa orang banyak menyukai pembuatan tersebut
3. Tata kelakuan yaitu kebiasaan yang diterima sebagai norma pengatur, atau pengawas secara sadar maupun tidak sadar oleh masyarakat
4. Adat istiadat yaitu tata kelakuan yang kekal serta kuat integrasinya dengan pola perilaku masyarakat.

Sosiobudaya menurut Undang-Undang

Hak asasi manusia di bidang budaya berdasarkan undang-undang dimuat dalam pasal 28C, “Setiap orang berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapat pendidikan dan memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya demi meningkatkan kualitas hidupnya dan kesejahteraan umat manusia.”

Pasal 32 ayat 1, “Negara memajukan kebudayaan nasional Indonesia di tengah peradaban dunia dengan menjamin kebebasan masyarakat dalam memelihara dan mengembangkan nilai budaya.”

POLA MAKAN SEHAT

Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti memepertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu kesembuhan penyakit.

Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari.

Pengertian pola makan seperti dijelaskan di atas, pada dasarnya mendekati definisi atau pengertian diet dalam ilmu gizi atau nutrisi.

Diet diartikan sebagai pengaturan jumlah dan jenis makanan yang dimakan agar seseorang tetap sehat.

- Nutrisi sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.
- Selain karena faktor kekurangan nutrisi, akhir-akhir ini juga muncul penyakit akibat salah pola makan seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang.
- Bahkan, kematian akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau tidak sehat belakangan ini cenderung meningkat.
- Penyakit akibat pola makan yang kurang sehat tersebut di antaranya diabetes mellitus, hiperkolesterolemia, penyakit kanker, penyakit arteri koroner, sirosis, osteoporosis dan beberapa penyakit kardiovaskular.

Untuk menghindari penyakit akibat pola makan yang kurang sehat, diperlukan suatu pedoman bagi individu, keluarga, atau masyarakat tentang pola makan yang sehat.

Seperti dijelaskan sebelumnya, bahwa pola makan itu dibentuk sejak masa kanak-kanak yang akan terbawa hingga dewasa.

Oleh karena itu, untuk membentuk pola makan yang baik, sebaiknya dilakukan sejak masa kanak-kanak.

Namun sebagai orangtua harus mengetahui bagaimana kebiasaan dan karakteristik anaknya.

- Tenaga kesehatan perlu mengkaji beberapa factor yang dapat memengaruhi pola makan pasien.
- Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola makan antara lain :
 - faktor budaya,
 - agama atau kepercayaan,
 - status sosial ekonomi,
 - personal preference,
 - rasa lapar,
 - nafsu makan,
 - rasa kenyang dan
 - kesehatan

Budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi.

Letak geografis memengaruhi makanan yang diinginkannya.

Sebagai contoh :

nasi untuk orang Asia dan orientalis,

pasta untuk orang Italia,

curry (kari) untuk orang India merupakan makanan pokok, selain makanan-makanan lain yang mulai ditinggalkan;

Makanan laut banyak disukai oleh masyarakat sepanjang pesisir Amerika Utara.

Adapun penduduk Amerika bagian selatan lebih menyukai makanan goreng-gorengan.

Agama dan kepercayaan

Agama dan kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi.

Sebagai contoh, agama tertentu mengharamkan daging babi.

Agama tertentu melarang makan daging setiap hari dan mengonsumsi teh, kopi atau alkohol.

Status sosial ekonomi

Pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan turut dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi.

Sebagai contoh, orang kelas menengah bawah atau orang miskin di desa tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah dan sayuran mahal.

Pendapatan akan membatasi seseorang untuk mengonsumsi makanan yang mahal harganya.

Kelompok sosial juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan, misalnya kerang dan siput disukai oleh beberapa kelompok masyarakat, sedangkan kelompok masyarakat yang lain lebih menyukai hamburger dan pizza.

Personal preference

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang.

Orang sering kali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa.

Misalnya, ayah tidak suka makan ikan, begitu pula dengan anak laki-lakinya. Ibu tidak suka makan kerang, begitu pula anak perempuannya.

Perasaan suka dan tidak suka seseorang terhadap makanan tergantung asosiasinya terhadap makanan tersebut.

Anak-anak yang suka mengunjungi kakek dan neneknya akan ikut menyukai acar, karena mereka sering dihidangkan acar.

Lain lagi dengan anak yang suka dimarahi bibinya, akan tumbuh perasaan tidak suka pada daging ayam yang dimasak bibinya.

Rasa lapar, nafsu makan dan rasa kenyang

Rasa lapar umumnya merupakan merupakan sensasi yang kurang menyenangkan, karena hubungan dengan kekurangan makanan.

Sebaliknya, nafsu makan merupakan sensasi yang menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan.

Adapun rasa kenyang merupakan rasa puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan.

Pusat pengaturan dan pengontrolan mekanisme lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang dilakukan oleh sistem saraf pusat yaitu hipotalamus.

Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap kebiasaan makan.

Sariawan atau gigi yang sakit seringkali membuat individu memilih makanan yang lembut.

Tidak jarang orang yang kesulitan menelan memilih menahan lapar daripada makan.

Pedoman pola makan sehat untuk masyarakat secara umum yang sering digunakan adalah pedoman empat sehat lima sempurna, makanan triguna, dan pedoman yang paling akhir diperkenalkan adalah 13 pesan dasar gizi seimbang.

Pengertian makanan triguna adalah bahwa makanan atau diet sehari-hari harus mengandung: 1) karbohidrat dan lemak sebagai tenaga; 2) protein sebagai zat pembangun; 3) vitamin dan mineral sebagai zat pengatur.

SOSIOBUDAYA MEMILIKI MASALAH GIZI

Indonesia adalah bangsa yang memiliki keanekaragaman budaya yang terbentang dari Sabang sampai Merauke, dengan latar belakang etnis, suku dan tata kehidupan sosial yang berbeda satu dengan yang lain.

Hal ini telah memberikan suatu formulasi struktur sosial masyarakat yang turut memengaruhi menu makanan maupun pola makan.

Faktor budaya sangat berperan terhadap proses terjadinya kebiasaan makan dan bentuk makanan itu sendiri, sehingga tidak jarang menimbulkan berbagai masalah gizi apabila faktor makanan itu tidak diperhatikan secara baik oleh kita yang mengonsumsinya.

- Kecenderungan lain yang muncul dari suatu budaya terhadap makanan sangat tergantung dari potensi alamnya atau factor pertanian yang dominan.
- Sebagai contoh: bahwa orang Jawa makanan pokoknya akan berbeda dengan orang Timor, atau setiap suku-etnis yang ada pasti mempunyai makanan pokoknya tersendiri.
- Keragaman dan keunikan budaya yang dimiliki oleh suatu etnis masyarakat tertentu merupakan wujud dari gagasan, rasa, tindakan, dan karya sangat menjiwai aktivitas keseharian, baik itu dalam tatanan sosial, teknis, maupun ekonomi telah turut membentuk karakter fisik makanan (menu, pola dan bahan dasar).

Definisi kebudayaan menurut Koentjaraningrat adalah seluruh system gagasan dan ras, tindakan serta karya yang dihasilkan manusia dalam kehidupan bermasyarakat yang dijadikan miliknya dengan belajar.

Wujud dari budaya atau kebudayaan dapat berupa benda-benda fisik, system tingkah laku dan tindakan yang terpola atau system sosial, system gagasan atau adat istiadat, serta kepribadian atau nilai-nilai budaya.

Makanan atau kebiasaan makanan merupakan suatu produk budaya yang berhubungan dengan system tingkah laku dan tindakan yang terpola (system sosial) dari suatu komunitas masyarakat tertentu.

- Adapun makanan yang merupakan produk pangan sangat tergantung dari factor pertanian di daerah tersebut, dan merupakan produk dari budaya juga →
- Pengaruh budaya terhadap pangan atau makanan sangat tergantung kepada **system sosial kemasyarakatan** dan merupakan hak asasi yang paling dasar, maka pangan atau makanan harus berada di dalam kendali kebudayaan itu sendiri.

Beberapa pengaruh budaya terhadap pangan atau makanan adalah:

1. Adanya bermacam jenis menu makanan dari setiap komunitas etnis masyarakat dalam mengolah suatu jenis hidangan makanan, karena perbedaan bahan dasar atau adonan dalam proses pembuatan,
contoh: orang Jawa ada jenis menu makanan berasal dari kedelai, orang Timor jenis menu makanan lebih banyak berasal dari jagung, dan orang Ambon jenis menu makanan berasal dari sagu

2. Adanya perbedaan pola makan atau konsumsi atau makanan pokok dari setiap suku-etnis,
contoh: orang Timor pola makan lebih kepada jagung, orang Jawa pola makan lebih kepada beras

3. Adalah perbedaan cita rasa, aroma, wara dan bentuk fisik makanan dari setiap suku-etnis, contoh: makanan orang Padang cita rasanya pedas, orang Jawa makanannya manis, dan orang Timor makanannya selalu asin.

4. Adanya bermacam jenis nama dari makanan tersebut atau makanan khas berbeda untuk setiap daerah, contoh: Soto Makassar berasal dari daerah Makassar-Sulawesi Selatan, Jagung “Bose” dari daerah Timor-Nusa Tenggara Timur.

Food Value

Food Value adalah fungsi makanan yang dihubungkan dengan kegunaan makanan dan sumber energi, contoh: beras lebih tinggi dari jagung.

Dalam mengonsumsi hidangan makanan di dalam keluarga biasanya sang ayah sebagai kepala keluarga akan diprioritaskan mengonsumsi lebih banyak dan pada bagian-bagian makanan yang mengandung cita rasa tinggi.

Adapun anggota keluarga lainnya, seperti sang ibu dan anak-anak mengonsumsi pada bagian-bagian hidangan makanan yang secara cita rasa maupun fisiknya rendah.

Sebagai contoh pada sistem masyarakat di daerah X, yaitu: apabila dihidangkan makanan daging ayam maka sang ayah akan mendapat bagian paha atau dada, sedangkan sang ibu dan anak-anak akan mendapat bagian sayap atau lainnya.

Hal ini dapat menimbulkan distribusi konsumsi pangan yang tidak baik atau maldistribution di antara keluarga apalagi pengetahuan gizi belum dipahami oleh keluarga.

- Ada juga kebiasaan masyarakat di daerah X jika ada kunjungan tamu ke rumahnya, maka tamu tersebut selalu dihidangkan dengan makanan yang berasal dari beras walaupun kesehariannya mereka selalu mengonsumsi jagung, ubi kayu atau singkong dan makanan lokal lainnya, sehingga beras atau nasi telah dianggap sebagai suatu citra bahan makanan yang mempunyai nilai “prestise” yang tinggi.
- Citra beras atau nasi dibangun sebegitu kuatnya oleh masyarakat di daerah X, sehingga kondisi ini telah memengaruhi sendi-sendi sosial budaya, sedangkan pandangan mereka terhadap pangan di luar beras ditempatkan sebagai symbol lapisan masyarakat paling rendah.

Food Belief

Fungsi makanan dihubungkan dengan nilai-nilai tertentu (nilai keagamaan, nilai kepercayaan) yang ada dalam masyarakat, contoh: bubur merah, nasi kuning.

Masyarakat percaya bahwa nasi kuning dan beras merah merupakan simbol atau lambang kemakmuran, kesejahteraan, ketentraman dan menyelamatkan dari segala mara bahaya.

Food idea

Fungsi makanan dihubungkan dengan kepercayaan kesehatan, yaitu suatu hubungan antara kebudayaan dan pandangan terhadap suatu makanan yang sudah berinteraksi selama bertahun-tahun dan turun-temurun, contoh: timun, dan buah nanas dapat menyebabkan keputihan.

Food hot-cold

Fungsi makanan dihubungkan dengan suatu kepercayaan yang membagi makanan menjadi makanan panas dan makanan dingin:

1. Makanan panas, contohnya: lombok, merica, jahe, ubi jalar, serai, bawang, daging kambing, durian dan sebagainya.
2. Makanan dingin, contohnya: mentimun, bayam, waluh, tomat, semangka, jeruk, kunyit, dan sebagainya.

Food taboo

Fungsi makanan dihubungkan dengan larangan tertentu untuk mengonsumsi jenis makanan tertentu, karena terdapat ancaman hukuman terhadap barang siapa yang melanggarnya.

Suatu makanan dianggap tabu karena makanan tersebut tidak higienis atau tidak bersih, contohnya:

- Pantangan berdasar agama atau kepercayaan absolut yang tidak bisa ditawar lagi, misal: babi
- Pantangan yang tidak berdasar agama atau kepercayaan, serta masih bisa diubah bila diperlukan, misal: nanas.

- Ibu yang tengah hamil (bumil) atau ibu yang sedang menyusui (busui) dan anak-anak usia dibawah lima tahun (balita), hampir tidak pernah mengonsumsi daging ayam dan telur.
- Perilaku tidak pernah mengonsumsi ayam dan telur disini tidak karena penghematan diri tetapi karena adanya kepercayaan bahwa telur adalah makanan pantangan bagi bumil, busui dan balita.
- Bayi dan anak tidak diberikan daging, ikan, telur, dan makanan yang dimasak dengan santan dan kelapa parut, sebab dipercaya akan menyebabkan Cacingan, sakit perut dan sakit mata.
- Bagi gadis dilarang makan buah pepaya, nanas dan jenis pisang tertentu (yang dianggap tabu), karena ada hubungan yang erat dengan siklus mas haid, hubungan kelamin dan sakit mata.

Kondisi lingkungan sosial berkaitan dengan kondisi ekonomi di suatu daerah.

Artinya, lingkungan sosial yang terdiri dari proporsi penduduk, keadaan lingkungan tempat tinggal, dan perilaku sosial ini tentu sangat menentukan pola konsumsi pangan dan gizi yang dilakukan anggota masyarakatnya.

Misalnya, antara daerah perkotaan dan pedesaan, daerah perumahan dan daerah kumuh, tentu pola konsumsi pangan dan gizinya akan berbeda-beda.

- Pada level pertama ialah level cultural, perlu adanya penjelasan secara berkesinambungan tentang arti pentingnya kecukupan pangan.
- Dalam konteks seperti ini, status kehormatan bagi petani dan pedagang tidak lagi dilihat sebagai kelas sosial yang rendah, tetapi mereka sama hormatnya dengan warna masyarakat lain yang telah memberi sumbangan bermakna bagi masyarakatnya.
- Dengan penghormatan seperti itu, mereka tidak lagi mengukur segala aktivitasnya hanya pada pertimbangan ekonomi.
- Jadi, perlu ada perubahan paradigmatic, yaitu kehormatan manusia diukur dari sumbangsuhnya bukan pada status sosialnya.

- Pada level inilah ialah level sosial, di mana suatu aktivitas yang bermakna, baru akan memperoleh hasil yang optimal kalau tercipta energy di antara potensi-potensi yang ada.
- Dalam konteks seperti ini , simpul-simpul sosial seperti pola tokoh agama, tokoh masyarakat, dan tokoh-tokoh dibidang profesinya masing-masing, perlu dijadikan pelaku penting untuk menarik masuk warga untuk perlunya memulai memikirkan secara bersama bagaimana mewujudkan kecukupan pangan.
- Proses untuk melibatkan banyak pihak bisa dilakukan dengan mengubah ide-ide personal menjadi ide kolektif.
- Ketika gagasan tentang “kecukupan pangan” itu menjadi kolektif, maka prinsip yang harus menyertainya ialah “semuanya mendapat untung” sesuai dengan kuantitas dan kualitas sumbangan yang diberikan.
- Untuk mencapai pemahaman dan persetujuan, ide kolektif dan prinsip seperti itu barulah rasional dan responsible kalau didasari oleh adanya trust, transparency dan propotional.

Pada level ketiga adalah level action → para tokoh dan aktivis desa diajak untuk membiasakan aktivitas dengan mengawali perencanaan yang matang sesuai dengan kemampuan bernalar (lintas sektoral), daya tahan mental (misalnya tahan kritik, mudah menerima masukan dsb) dan dengan kerangka analisis SWOT yaitu:

- Strengths: kekuatan
- Weakness: kelemahan
- Opportunities: peluang
- Threats: ancaman

Pada level empat adalah level behavior → menurut WHO seseorang berperilaku karena ada empat hal:

1. Thoughts and feeling (pemikiran dan perasaan) wujud pikiran dan perasaan antara lain:

- a. Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain.
- b. Kepercayaan diperoleh turun-temurun tanpa ada pembuktian
- c. Sikap dan nilai diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain yang dekat.

Setiap pikiran positif terhadap nilai-nilai kesehatan tidak selalu terwujud tindakan, penyebabnya karena situasi pada saat itu mengacu pada pengalaman orang lain, banyak atau tidaknya pengalaman seseorang dan nilai yang menjadi pegangan masyarakat.

Contoh: perasaan dari seseorang ketika makan makanan yang hanya untuk mengenyangkan perut tanpa memperhatikan nilai gizinya yang dikarenakan perekonomian keluarga yang kurang.

2. Personal References orang penting sebagai referensi atau panutan, antara lain ulama, kepala desa, kepala adat dan guru.

Contoh: dalam keluarga, orangtua telah membiasakan anggota keluarganya untuk makan seadanya sesuai dengan apa yang diperolehnya hari ini.

3. Resources (sumber daya) antara lain:
fasilitas, uang, waktu, tenaga kerja, pelayanan
dan keterampilan.

Contoh: kurangnya kemampuan atau tidaknya
uang untuk membeli makanan sehari-hari

4. Culture (kebudayaan) perilaku salah satu
aspek dari kebudayaan sangat berpengaruh
pada perilaku.

Contoh: adanya kebudayaan seperti makan
tidak makan tetap kumpul

MASALAH GIZI DITINJAU DARI SEGI SOSIAL BUDAYA

Mencermati akan adanya budaya, kebiasaan dan system sosial masyarakat terhadap makanan seperti pola makan, tabu atau pantangan, gaya hidup, gengsi dalam mengonsumsi jenis bahan makanan tertentu, ataupun prestise dari bahan makanan tersebut yang sering terjadi di kalangan masyarakat → apabila keadaan tersebut berlangsung lama dan mereka juga belum memahami secara baik tentang pentingnya faktor gizi dalam mengonsumsi makanan, → timbulnya masalah gizi atau gizi salah (malnutrition).

Jika kalangan masyarakat yang terkena dampak dari system sosial atau budaya makan itu berasal dari golongan individu-individu yang termasuk rawan gizi seperti ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan anak-anak balita serta orang lanjut usia, maka kondisi ini akan lebih rentan terhadap timbulnya masalah gizi kurang.

- Gizi salah (malnutrition) dapat didefinisikan sebagai keadaan sakit atau penyakit yang disebabkan oleh kekurangan relative atau mutlak dan kelebihan satu atau lebih zat makanan esensial yang berguna dalam tubuh.

Menurut bentuknya, gizi salah sebagai berikut:

1. Gizi kurang (malnutrition) kondisi ini sebagai akibat dari konsumsi makanan yang tidak memadai jumlahnya pada kurun waktu cukup lama.

Contoh: kekurangan energy protein (KEP) dapat menyebabkan penyakit marasmus dan Kwashiorkor.

2. Gizi lebih (overweight) keadaan ini diakibatkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan untuk jangka waktu yang cukup lama.
Contoh: kegemukan

3. Kurang gizi spesifik (specific deficiency) keadaan ini disebabkan oleh kekurangan relative atau mutlak pada zat-zat makanan tertentu.

Contohnya: kekurangan vitamin A yang dapat menyebabkan penyakit xerophthalmia dan gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY) yang dapat menyebabkan penyakit gondok

4. Gizi tak seimbang (inbalance) mereka yang merupakan akibat dari tidak seimbangnya jumlah antara zat makanan esensial dengan atau tanpa kekurangan zat makanan tertentu.

Contoh: gangguan keseimbangan tubuh, sering loyo dan lain-lain.

PENYELESAIAN MASALAH SOSIOBUDAYA GIZI

Penyelesaian masalah gizi tidak selamanya sesuai ukuran ilmu medis atau ilmu gizi.

Kalau terjadi malnutrisi bagi sebagian penduduk, terutama anak-anak, bumil, busui dan kaum tua tak semata-mata karena kemiskinan (faktor ekonomi) tetapi bisa karena kepercayaan atau ketidaklaziman atau karena larangan agama.

Untuk melakukan serangkaian upaya memperbaiki kebiasaan dan mengajak bagaimana masyarakat desa memulai memperkuat diri pada ketersediaan pangan secara mandiri, langkah awal dari strategi berkomunikasi secara kultural dapat ditempuh dengan mengikuti jalan pikiran dan kebiasaan yang berlaku dalam masyarakat.

- Masalah budaya dan makanan kita ketahui dapat menyebabkan masalah gizi yang berdampak pada kesehatan tubuh manusia, sehingga perlu secara cermat untuk **MEMBERDAYAKAN MASYARAKAT** lokal dengan kearifan dan kecerdasan lokal (local wisdom and local genius) di samping terus melaksanakan penyuluhan gizi sebagai alternatif mengatasi masalah budaya dan makanan.

Pendekatan yang paling utama adalah melalui perbaikan struktur sosial masyarakat tentang pandangan mereka terhadap bahan makanan → walaupun lokal tetapi kaya akan nilai gizi →

Langkah-langkah yang ditempuh :

1. Perbaiki gizi keluarga dengan melakukan lomba menyiapkan hidangan makanan nonberas (kasus budaya Timor).
2. Perbaiki budaya masyarakat dengan pengarusutamaan gender (PUG), terutama di tingkat keluarga.
3. Perluas areal pertanian dengan menanam berbagai komoditas yang mempunyai nilai gizi tinggi sebagai bahan pangan atau makanan, seperti kedelai (kasus budaya Jawa).
4. Pemberian makanan tambahan yang bernilai gizi bagi anak-anak balita dan orang lanjut usia.
5. Penyuluhan gizi terpadu dan konsultasi gizi bagi masyarakat di samping melakukan pengkajian atau penelitian dan riset, untuk melihat pengaruh budaya terhadap makanan itu sendiri dengan berbagai implikasi yang terkait di dalamnya.
6. Melakukan pengkajian atau penelitian dan riset, untuk melihat pengaruh budaya terhadap makanan itu sendiri dengan berbagai implikasi yang terkait di dalamnya.

- Persoalan budaya dan makanan menjadi suatu fenomena masyarakat yang cukup kompleks, maka sebagai upaya strategis yang ditempuh harus memperhatikan secara cermat tentang faktor budaya yang ada dalam komunitas etnis masyarakat akan pentingnya makanan dan gizi bagi tubuh manusia.
- Upaya yang bersifat preventif dan promotif perlu dilakukan secara sadar oleh masyarakat itu sendiri dengan dukungan tenaga penyuluh gizi, sehingga muncul perilaku manusia yang bermartabat serta paham akan pentingnya gizi dan makanan.

PRINSIP GIZI SEIMBANG



A. Empat Pilar Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992.

Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur

Pedoman pesan dasar gizi seimbang :

1. Makanlah makanan yang beraneka ragam.

Makanan yang beraneka ragam harus mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan bahkan serat makanan dalam jumlah dan proporsi yang seimbang menurut kebutuhan masing-masing kelompok (bayi, balita, anak, remaja, ibu hamil dan menyusui, orang dewasa serta lansia).

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi.

Energi dan tenaga dapat diperoleh dari makanan sumber karbohidrat, lemak, serta protein.

Energi dibutuhkan untuk metabolisme dasar (seperti untuk menghasilkan panas tubuh serta kerja organ-organ tubuh) dan untuk aktivitas sehari-hari seperti belajar, bekerja serta berolahraga.

Kelebihan energi akan menghasilkan obesitas, sementara kekurangan energi dapat menyebabkan kekurangan gizi seperti marasmus.

3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.

Karbohidrat sederhana, seperti gula dan makanan manis sebaiknya dikonsumsi dengan memerhatikan asas tepat waktu, tepat indikasi, dan tepat jumlah.

Makanan ini sebaiknya dimakan pada siang hari ketika kita akan atau sedang melakukan aktivitas, dan jumlahnya tidak melebihi 3-4 sendok makan gula/hari.

Karbohidrat kompleks sebaiknya dikonsumsi bersama makanan yang merupakan sumber unsur gizi lain seperti protein, lemak atau minyak, vitamin, dan mineral.

Seyogianya 50-60% dari kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat kompleks.

4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.

Konsumsi lemak dan minyak berlebihan, khusus-nya lemak atau minyak jenuh dari hewan, dapat berisiko kegemukan atau dislipidemia pada orang-orang yang mempunyai kecenderungan ke arah tersebut.

Dislipidemia atau kenaikan kadar lemak (kolesterol atau trigliserida) dalam darah merupakan faktor terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke.

Konsumsi lemak atau minyak dianjurkan tidak melebihi 20% dari total kalori, dan perlu diingat bahwa unsur gizi ini juga memiliki peran tersendiri sebagai sumber asam lemak setelah usia bayi lebih dari empat bulan dan pemberiannya harus bertahap menurut umur, pertumbuhan badan, serta perkembangan kecerdasan.

5. Biasakan makan pagi.

- Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktivitas dalam bekerja.
- Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan.

6. Minumlah air bersih, aman, dan cukup jumlahnya.

Air minum harus bersih dan bebas kuman.

Minumlah air bersih sampai dua liter per hari, sehingga metabolisme tubuh kita bisa berjalan lancar mengingat air sangat dibutuhkan sebagai pelarut unsur gizi bagi keperluan metabolisme tersebut.

Konsumsi air yang cukup dapat menghindari dehidrasi.

7. Lakukan kegiatan fisik atau olahraga yang teratur.

Kegiatan itu akan membantu mempertahankan berat badan normal di samping meningkatkan kesegaran tubuh, memperlancar aliran darah, dan mencegah osteoporosis khususnya pada lansia.

8. Hindari minuman beralkohol.

Alkohol bersama-sama rokok dan obat-obatan terlarang lainnya harus dihindari, karena dapat membawa risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif, penyakit vaskular, dan kanker.

9. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.

Makanan yang tidak tercemar, tidak mengandung kuman atau parasit lain, tidak mengandung bahan kimia berbahaya, dan makanan yang diolah dengan baik, sehingga unsur gizi serta cita rasanya tidak rusak, merupakan makanan yang aman bagi kesehatan.

10. Bacalah label pada makanan yang dikemas.

Label pada makanan kemasan harus berisikan tanggal kedaluwarsa, kandungan gizi dan bahan aktif yang digunakan.

Konsumen yang berhati-hati dan memerhatikan label tersebut akan terhindar dari makanan rusak, tidak bergizi, dan makanan berbahaya.

Konsumen dapat menilai halal tidaknya makanan tersebut.

A. Slogan

Slogan adalah susunan beberapa kata menjadi suatu frasa yang singkat mudah diungkapkan dan dipahami.

Slogan gizi adalah slogan yang mengandung makna tujuan jangka panjang atau visi perbaikan atau pembangunan gizi.

Dahulu Indonesia telah memiliki Slogan Gizi yang disebut 4 Sehat 5 Sempurna.

Susunan empat kata ini telah teruji selama puluhan tahun mudah diungkap, mudah dipahami dan mempunyai makna mengonsumsi empat kelompok makanan setiap hari dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh sehingga turut mewujudkan hidup sehat.

Bila dilengkapi dengan kelompok pangan yang kelima maka pemenuhan kebutuhan gizi dan derajat kesehatan yang dicapai semakin sempurna.

Slogan ini sesuai perkembangan IPTEK dan permasalahan gizi pada masanya dimana pedoman gizi hanya berdasarkan prinsip keragaman dari lima kelompok pangan.



- Perkembangan Iptek gizi menunjukkan bahwa dengan mengonsumsi lima kelompok pangan tersebut dalam 4 sehat 5 Sempurna, belum memadai untuk mencapai hidup sehat dan cerdas.
- Diperlukan pula air sebagai zat gizi yang jumlahnya jauh lebih banyak dari kebutuhan pangan sehari-hari.
- Juga diperlukan kebersihan diri dan keamanan pangan agar terhindar dari kemungkinan penyakit yang menular melalui makanan.
- Makan saja tanpa disertai dengan aktifitas fisik akan menimbulkan kegemukan dan jauh dari kebugaran.
- Oleh karena itu penyempurnaan pedoman gizi dari 4 Sehat 5 Sempurna menjadi Gizi Seimbang perlu disertai dengan pengembangan Slogan Gizi yang baru.

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil.

Empat lapis artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu beragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, dan pemantauan berat badan.

Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi.

Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan.

Misalnya pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, artinya sayuran dianjurkan dikonsumsi oleh remaja atau dewasa sejumlah 3-4 mangkuk sehari.

Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari.

Sebelah kanan tumpeng ada tanda tambah (+) diikuti dengan visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas.

Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari.

Selain makanan dan minuman dalam visual TGS ini juga ada pesan cuci tangan sebelum dan sesudah makan yang divisualkan oleh gambar cuci tangan menggunakan air mengalir; juga berbagai siluet aktifitas fisik (termasuk olahraga), dan kegiatan menimbang berat badan.

Kegiatan fisik dianjurkan untuk dilakukan paling tidak tiga kali seminggu dan memantau berat badan setiap bulan.

- **PIRING MAKANKU: SAJIAN SEKALI MAKAN**, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam).
- Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk.

Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk.

Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan.

Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan.

- Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan.
- Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan.
- Karena Piring Makanku adalah panduan setiap kali makan , maka tidak diperlukan anjuran aktivitas fisik dan pemantauan berat badan.
- Kedua hal ini cukup divisualkan pada gambar Tumpeng Gizi Seimbang

- Persoalan budaya dan makanan menjadi suatu fenomena masyarakat yang cukup kompleks, maka sebagai upaya strategis yang ditempuh harus memperhatikan secara cermat tentang faktor budaya yang ada dalam komunitas etnis masyarakat akan pingnya makanan dan gizi bagi tubuh manusia.
- Upaya yang bersifat preventif dan promotif perlu dilakukan secara sadar oleh masyarakat itu sendiri dengan dukungan tenaga penyuluh gizi, sehingga muncul perilaku manusia yang bermartabat serta paham akan pentingnya gizi dan makanan.

Saran konkret yang perlu digagas ke depannya adalah perlu dilakukan upaya **PERBAIKAN PERILAKU BUDAYA DAN MAKANAN** lewat pelayanan gizi dan kesehatan.

Peran serta masyarakat dengan mengorganisasi kader gizi masyarakat, serta adanya dukungan lintas sektor untuk mengadvokasi masyarakat tentang budaya yang bias dan tidak memperhatikan faktor gizi dalam karakter fisik makanan (menu, pola, dan bahan dasar).

Adapun pelajaran yang dapat dipetik dari beragam jenis kuliner makanan akan menjadi daya tarik tersendiri dalam pesona budaya itu sebagai ciri khas masyarakat etnis tertentu, atau sebagai objek wisata kuliner yang dapat dijual kepada pihak luar atau bangsa lain dalam industri pariwisata yang berprospek ekonomis.