



Masyarakat Perkotaan di Indonesia dan Asupan Minuman Berperisa Manis

Ketersediaan beragam pilihan bahan pangan selain berdampak positif terhadap status gizi, juga memiliki risiko terhadap kesehatan terutama jika pemilihan makanan kurang tepat. Padahal keragaman tersebut dapat menjadi sumber asupan kalori yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Pemilihan makanan bergantung pada pengetahuan masyarakat yang mungkin masih kurang memadai dalam hal memilih makanan dengan kandungan gizi tinggi. Belum lagi, pemilihan makanan yang kurang baik – diikuti dengan gaya hidup yang tidak aktif – berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.

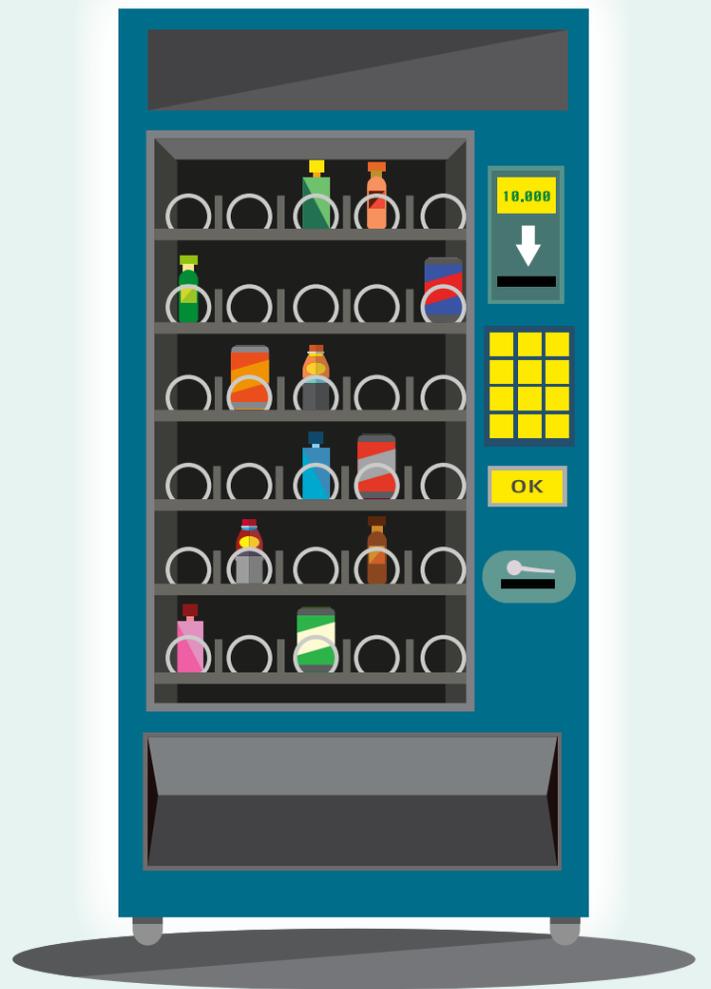
Beberapa waktu lalu Ir. Helda Khusun, MSc, PhD, mengungkapkan

Calorie Intake and Physical Study yang dilakukan Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PDGMI) di lima kota besar (Jakarta Timur, Bandung, Surabaya, Makassar, dan Medan). Studi ini dilakukan untuk mengestimasi rerata asupan kalori pada individu dewasa (laki-laki dan perempuan) di perkotaan dan kontribusi komponen diet terhadap asupan kalori tersebut. Sekitar 864 warga berusia 18-45 tahun (rerata usia 32 tahun) dilibatkan dalam studi ini.

Dari penilaian status gizi, didapatkan kejadian *underweight* lebih tinggi pada laki-laki. Sedangkan gizi lebih dan obesitas lebih tinggi pada perempuan, begitu pula obesitas sentral. Berdasarkan tingkat kekayaan, semakin kaya maka kejadian obesitasnya semakin tinggi, hal ini terjadi pada laki-laki. Sedangkan pada perempuan,

semakin miskin, prevalensi obesitas semakin tinggi. “Melihat pola ini, terdapat kecenderungan, kejadian obesitas lebih tinggi pada masyarakat dengan sosio ekonomi yang lebih rendah,” lanjut peneliti dari *Southeast Asian Ministers of Education Organization-Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO-REFCON)* ini.

Untuk di daerah kumuh di Jakarta, kejadian obesitas dan *overweight* sekitar >60%, terutama pada perempuan. Total asupan kalori pada laki-laki juga lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hasil lainnya menunjukkan, asupan kalori 51,4% didapat dari karbohidrat, 14,5% dari protein, dan yang agak mengkhawatirkan 34,2% dari lemak. Rerata kontribusi lemak pada asupan kalori harian sudah mencapai batas atas rekomendasi.



Jika dilihat dari kelompok makanan, asupan kalori didominasi oleh makanan berbahan dasar nasi (32,9%) kemudian diikuti daging (10,6%). Minuman berperisa manis (kopi dan teh) berkontribusi sebesar 6,5% dari total asupan kalori. Bukan minumannya yang berbahaya namun tambahan gula dalam minuman tersebut. Sementara itu, makanan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi (97,5%) dan mi (instan maupun mi olahan) sebesar >20%. Definisi sering, merujuk pada kebiasaan konsumsi lebih 13 kali dalam sebulan, atau lebih dari tiga kali dalam seminggu.

Hasil konsumsi sayuran sebetulnya sering namun hanya sekadarnya saja atau tidak memenuhi jumlah yang direkomendasikan (5 porsi/hari). Sekitar 75% responden menjawab sering mengonsumsi gorengan, 35% suka makanan manis, dan keripik (*chips*) 28%. Untuk minuman berperisa manis sekitar 77,4% sering mengonsumsinya dan hampir 3 kali seminggu. Secara keseluruhan berupa teh kemasan, jus kemasan, *soft drink*, *sport drinks*, *energy drink*, minuman ini >20% lebih sering dikonsumsi oleh responden.

Siapa yang sering mengonsumsi daging? Hasil survei mengungkap, daging sering dikonsumsi oleh individu dengan usia lebih muda, dan laki-laki dengan sosio ekonomi tinggi. Begitu juga dengan konsumsi buah, semakin kaya, maka akan lebih sering makan buah. Mi instan juga lebih sering dikonsumsi oleh laki-laki dengan kisaran usia 18-25 tahun dengan sosio ekonomi rendah. Hal lainnya yang diungkapkan pada survei ini adalah asupan gula tambahan, misalnya pada donat,

kue, dan minuman manis. Median asupan gula tambahan adalah sebesar 20 gram per hari. Asupan gula >50 gram per hari (12,6%) dan >25 gr per hari (36,1%).

Sementara itu, hanya 28% individu yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi, dan 59,4% melakukan aktivitas fisik sedentari yang tinggi atau melakukan kegiatan yang tidak berpindah tempat. Dalam survei, kegiatan sedentari itu diindikasikan menonton televisi dan menggunakan komputer lebih dari 6 jam sehari.

“Dari survei ini juga dapat dilihat makanan yang berasosiasi dengan kejadian obesitas pada laki-laki, antara lain mi, keripik, minuman manis (teh manis), dan laki-laki dengan aktivitas sedentari tinggi berisiko 1,5 kali menjadi obesitas,” papar Helda. Untuk perempuan hampir sama jenis makanannya (keripik, minuman manis, mi) diasosiasikan dengan obesitas dan perempuan yang tidak memiliki aktivitas fisik memiliki risiko tiga kali lipat mengalami obesitas dibandingkan dengan perempuan yang melakukan aktivitas fisik berat, seperti olahraga.

Selanjutnya Helda menyimpulkan, sepertiga dari subjek juga ditemukan mengonsumsi gula tambahan >25 gram per hari. Tingkat konsumsi makanan yang tidak direkomendasikan, juga sangat tinggi, seperti minuman berperisa manis (77%), gorengan (74,5%), makanan manis (37,7%), dan keripik (27,9%). “Obesitas tidak hanya diasosiasikan dengan satu faktor saja (individu) namun multifaktor, seperti gaya hidup, konsumsi pangan, dan aktivitas fisik serta lingkungan.” HA

Your Essential Partner for Hypertension Control

- Hypertension remains a difficult disease to control.¹
- Nebilet's unique nitric-oxide-mediated vasodilating properties and high cardioselectivity enables you to take back control by effectively lowering blood pressure.²⁻⁷
- Nebilet can also be easily added to an existing antihypertensive treatment regimen, or used as monotherapy in a broad range of hypertensive and chronic heart failure patients.⁸⁻¹⁴

REFERENCES: 1. Rahman AR, et al. *Asia Pac Farm Med* 2015;14:2. 2. Brinkus K, et al. *Br J Pharmacol* 2001;133:1330-1338. 3. Ignarro LJ, et al. *Nitric Oxide* 2002;7:75-82. 4. Menanni, Nebilet® (nebitolol) prescribing information, 2013. 5. Munzel T, et al. *J Am Coll Cardiol* 2009;54:1491-1499. 6. Vessari D, et al. *Diabetes Care* 2009;32(suppl 2):S314-S321. 7. Wojciechowski G, et al. *Expert Rev Cardiovasc Ther* 2008;6:471-479. 8. Dasgupta K, et al. *Can J Cardiol* 2014;30:485-501. 9. Edes I, et al. *Eur J Heart Fail* 2005;7:631-639. 10. Flather MD, et al. *Eur Heart J* 2005;26:215-225. 11. James PA, et al. *JAMA* 2014;311:507-520. 12. Mancia G, et al. *J Hypertens* 2013;31:1281-1357. 13. National Institute for Health and Care Excellence. Hypertension in adults: diagnosis and management, 2016. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/CG127/resources/hypertension-in-adults-diagnosis-and-management-35109454961637> (November 2016). 14. Weber MA, et al. *J Clin Hypertens (Greenwich)* 2014;16:14-26.

Lihat informasi produk sebelum memesan



PT. Transfarma Medica Indah
Unit 802, 8th Fl., Wisma Pondok Indah 2
Jl. Sultan Iskandar Muda Kav. V-TA
Pondok Indah, Jakarta 12310, Indonesia



TRANSFARMA
MEDICA INDAH