mandiri inhealth

MEDIA MANDIRI INHEALTH

Edisi Januari - Maret 2025

Peran Gizi Seimbang dalam Mencegah Human Metapneumovirus (HMPV)

Greetings From CEO

Bersamaan dengan Hari Gizi Nasional yang jatuh pada tanggal 25 Januari 2025, serta bersamaan dengan kabar penyebaran virus ***Human Metapneumovirus*** (HMPV) di Cina dan beberapa negara lainnya, Majalah Media Mandiri Inhealth edisi ini akan membahas pentingnya peran gizi seimbang dalam mencegah penyebaran virus HMPV.

Semoga informasi yang kami sampaikan dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga daya tahan tubuh, meluruskan pandangan bahwa gizi seimbang adalah salah satu pilar penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit, serta mencegah kepanikan masyarakat tentang HMPV sehingga masyarakat dapat lebih bijak dalam menyikapi isu yang sedang berkembang.

Selamat membaca!

Salam Redaksi

Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media **Mandiri Inhealth edisi Januari-Maret 2025** ini. Dengan senang hati kami menyajikan ragam informasi kesehatan, demi menambah wawasan dan membantu Anda agar tetap sehat melalui informasi dan tips yang kami berikan.

Majalah Media Mandiri Inhealth senantiasa membahas berbagai informasi kesehatan yang dikemas dalam berbagai rubrik, serta informasi ***parenting*** dan juga ***travelling.***

Harapan kami, semoga informasi yang kami berikan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya peran gizi seimbang dalam menjaga kesehatan tubuh dan pencegahan berbagai penyakit.

Selamat membaca!

Pengarah :
Direksi PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Pimpinan Umum :
Rony PT Handoko

Pimpinan Redaksi :
Gokma Hutagaol

Sekretaris :
Moses Silitonga

Redaktur :
Marsudi Anton Maming, Prayogo Yuniarto Nofiardi Siregar, Clarita Adriana Degrantini, Hulyani Kin Penawar, Russeto Saptono

Administrasi :
Teresia Okta Alvionita Br Sinuraya

THE CONTENT

Greetings from CEO	2
Salam Redaksi	3
Contents	4-5
Inside Mandiri Inhealth	6-8
Testimoni	9 - 10
Health Line	11 - 15
Health Life	16 - 19
Health Master	20 - 21
Family	22

10 Mengenal Human Metapneumovirus (HMPV): Gejala, Penanganan, dan Pencegahan

Virus human metapneumovirus (HMPV) yang sedang ramai diperbincangkan belakangan ini sebenarnya bukan virus baru. Meskipun sempat muncul kabar peningkatan kasus yang signifikan di China, Menteri Kesehatan Indonesia, Budi Gunadi Sadikin telah mengklarifikasi bahwa hal ini merupakan fenomena musiman yang biasa terjadi pada negara dengan empat musim.

15 Pentingnya Gizi Seimbang dalam Menjaga Kesehatan Tubuh

Gizi seimbang adalah investasi terbaik untuk kesehatan jangka panjang. Dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan bernutrisi, sistem kekebalan tubuh dapat meningkat sehingga akan bekerja secara optimal dalam melawan berbagai penyakit, salah satunya mencegah infeksi virus HMPV.

THE CONTENT

Parenting 23

Pharmacy 24

Intermezzo 25

Work and Healthy 26

Know your body 27

Travelling 28 - 29

Quiz 30

Inhealth Ad/promo 31

Mandiri Inhealth Raih **Best Public Relations** dalam ajang **IPRA 2025**

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia ("Mandiri Inhealth") meraih penghargaan Best Public Relations 2025 in Advancing Digital Transformation in Health Insurance with ESG Principles untuk kategori Life Insurance dalam ajang Indonesia Public Relations Awards (IPRA) 2025 yang diselenggarakan oleh Warta Ekonomi serta diterima secara langsung dengan Fazlia Yulinda, Sekretaris Perusahaan.

Pencapaian ini menjadi bukti komitmen dalam menghadirkan inovasi serta pelayanan bagi industri asuransi kesehatan berbasis keberlanjutan.

Terima kasih kepada semua pihak atas kepercayaan dan dukungan yang telah diberikan.

Bersama Raih Keberkahan yang Bermakna;

Mandiri Inhealth Berikan Santunan Kepada anak Yatim dan Piatu di Bulan Ramadan.

Jakarta, 11 Maret 2025 - Mandiri Inhealth mengadakan acara buka puasa bersama di Mandiri Inhealth Tower dengan tema "Bersama Raih Keberkahan yang Bermakna." Pada momen tersebut, Mandiri Inhealth juga memberikan santunan dan dukungan berupa perlengkapan sekolah kepada anak yatim dan piatu Pondok Pesantren Daarut Taubah Harapan Jaya.

Kegiatan ini merupakan wujud komitmen Mandiri Inhealth dalam mendukung kehidupan sosial melalui bantuan bagi anak yatim dan piatu.

Ramadan Aktif, Ramadan Efektif Mandiri Inhealth Berikan Santunan Kepada Anak Yatim Piatu di Bulan Ramadan

Dalam meningkatkan rasa kepedulian dan sosial antar sesama, Mandiri Inhealth melalui Rohis Mandiri Inhealth memberikan santunan kepada 2 yayasan yaitu Yayasan Qualan Tsaqila Pesantren Entepreneur "AL IKHWAN" dan Yayasan Sentuhan Qolbu Yatim Piatu dan Dhuafa, kegiatan ini berlangsung pada 22 Maret.

Bertema "Ramadan Aktif, Ramadan Efektif untuk Meraih Cinta Ilahi," kegiatan ini dilakukan dalam rangka memperingati Ramadan dan juga sebagai bentuk kepedulian Mandiri Inhealth terhadap keberadaan anak-anak yatim piatu dan kaum dhuafa.

Sinergi PSSI dan Mandiri Inhealth dalam Perlindungan Kesehatan Pemain Timnas Indonesia

Di pertandingan ke-3 itu lawan Vietnam, mungkin ya rata-rata pemain bola tidak mau apa yang saya alami waktu itu. Karena yang saya alami itu mimpi buruk kayaknya untuk pemain bola semua.

Sesampainya di Jakarta, saya langsung dibawa ke rumah sakit untuk melakukan penanganan untuk masalah kaki saya yang sudah ditanggung oleh asuransi (Mandiri Inhealth) yang bekerjasama dengan PSSI

Rivaldo Pakpahan | Pemain Timnas U23

Solusi Perlindungan Kesehatan yang Andal

Amaruddin |
AVP Pengelolaan & ADM Personalia
PT Pupuk Sriwidjaya Palembang

Mandiri Inhealth adalah pengelola asuransi kesehatan *Managed Care* terbaik dan terbesar di Indonesia. Dengan komitmen tinggi dalam menjaga kualitas layanan serta pengendalian biaya kesehatan, Mandiri Inhealth memastikan bahwa peserta mendapatkan layanan medis yang optimal tanpa mengkhawatirkan biaya berlebih. Melalui pengelolaan yang efektif terhadap kendali biaya layanan dan obat di provider, Mandiri Inhealth mampu menjaga keseimbangan antara kualitas perawatan dan efisiensi biaya.

Saya sendiri telah merasakan langsung manfaat dari layanan Mandiri Inhealth. Saat sedang dalam perjalanan dinas, saya mengalami kondisi darurat yang memerlukan operasi usus buntu (appendix). Dalam situasi yang tidak terduga ini, tim Mandiri Inhealth bergerak cepat dan sigap dalam memberikan pelayanan terbaik.

Alhamdulillah, seluruh proses berjalan lancar tanpa hambatan. Dan yang terpenting, saya tidak perlu mengeluarkan biaya tambahan. Hal ini membuktikan bahwa dengan komunikasi yang baik, Mandiri Inhealth benar-benar hadir sebagai solusi perlindungan kesehatan yang andal bagi pesertanya.

Terima kasih, Mandiri Inhealth, atas pelayanan yang luar biasa!

Apresiasi atas Pelayanan yang Luar Biasa.

Sebagai salah satu pengguna setia Asuransi Jiwa Mandiri Inhealth yang di fasilitasi oleh Perusahan kami, PT Fermentech Indonesia, kami akan menyampaikan apresiasi atas pelayanan yang luar biasa kepada Mandiri Inhealth selama hampir 15 tahun terakhir.

Mandiri Inhealth telah menjadi mitra yang sangat andal dalam memberikan perlindungan kesehatan pada karyawan kami. Pelayanan yang diberikan baik untuk kebutuhan rawat jalan maupun rawat inap, selalu cepat, profesional dan responsif. Hal ini sangat membantu kami dalam memastikan kesejahteraan karyawan tetap terjaga.

Komitmen Mandiri Inhealth dalam memberikan solusi kesehatan yang efektif dan efesien benar - benar terasa dalam pengalaman kami selama ini. Kami sangat menghargai kualitas layanan yang terus konsisten dan berharap kemitraan ini dapat terus berlanjut di masa mendatang.

Terima kasih, Mandiri Inhealth atas dedikasi dan kontribusinya bagi kesehatan karyawan kami.

Rachmasuri | HRD PT FERMENTECH INDONESIA

Asuransi Terluas Jangkauannya

Assalamu'alaikum Wr. Wb. Saya Randy Prayuda, peserta Mandiri Inhealth dari Environment SMBR.

Mandiri Inhealth sudah jadi asuransi terluas jangkauannya karena sudah bekerjasama dengan fasilitas kesehatan, baik di provinsi maupun di kabupaten yang memudahkan para pesertanya dalam memperoleh pelayanan kesehatan di manapun diperlukan.

Semoga Mandiri Inhealth bisa terus berkembang, tidak hanya memperluas jangkauan kerjasama dengan fasilitas kesehatan, tetapi juga memperbanyak rider yang bisa dinikmati pagi peserta/pemegang polis Mandiri Inhealth di manapun berada.

Terima kasih.

Randy Prayuda | PT Semen Baturaja Tbk

Mengenal Human Metapneumovirus (HMPV)

Gejala, Penanganan, dan Pencegahan

Virus ***human metapneumovirus*** (HMPV) yang sedang ramai diperbincangkan belakangan ini sebenarnya bukan virus baru. Meskipun sempat muncul kabar peningkatan kasus yang signifikan di China, Menteri Kesehatan Indonesia, Budi Gunadi Sadikin telah mengklarifikasi bahwa hal ini merupakan fenomena musiman yang biasa terjadi pada negara dengan empat musim. Di Indonesia sendiri, virus ini juga sudah terdeteksi, terutama pada anak-anak. Namun, masyarakat diimbau untuk tidak panik karena HMPV umumnya hanya menyebabkan gejala ringan seperti flu biasa. Virus ini menyebar melalui udara atau kontak langsung dengan permukaan yang terkontaminasi, mirip dengan virus flu lainnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga telah memberikan penjelasan serupa, menekankan bahwa HMPV bukanlah ancaman serius seperti Covid-19.

Gejala Infeksi Human Metapneumovirus (hMPV)

Orang yang terinfeksi HMPV akan mengalami gejala seperti flu atau pilek berikut:

Infeksi HMPV dapat menyebabkan komplikasi serius, terutama pada bayi, anak di bawah 5 tahun, orang lanjut usia, dan individu dengan sistem kekebalan tubuh lemah, penyakit paru, atau asma. Melansir laman *Cleveland Clinic*, sekitar 10% hingga 12% penyakit pernapasan pada anak-anak disebabkan oleh HMPV. Sebagian besar kasus bersifat ringan, tetapi sekitar 5% hingga 16% anak-anak akan mengalami infeksi saluran pernapasan seperti *pneumonia* atau *bronchitis*.

Seseorang yang mengalami komplikasi HMPV ditandai dengan gejala berikut:

- Mengi
- Kesulitan Bernafas
- Nyeri dada
- Pusing
- Kelelahan parah
- Dehidrasi
- Demam terus-menerus yang tidak kunjung membaik

Jika mengalami salah satu gejala tersebut, segeralah mencari bantuan medis.

Sumber : Cleveland Clinics. (2023). Human Metapneumovirus (HMPV), | WHO. (2025). Human Metapneumovirus (hMPV) Infection, | Kemenkes. (2025). Virus HMPV Ditemukan di Indonesia, Menkes: Mirip Flu Biasa, Tidak Perlu Panik

Penanganan Infeksi Virus HMPV

Orang yang terinfeksi virus HMPV dapat mengobati gejalanya dengan mengonsumsi obat-obatan yang biasa digunakan untuk mengatasi flu, seperti obat pereda nyeri, demam, dan obat batuk. Selain itu, istirahat yang cukup dan banyak minum air putih juga sangat penting. Kebanyakan orang akan sembuh dengan sendirinya dalam beberapa hari. Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membantu meredakan gejala infeksi HMPV sementara waktu:

- **Minum obat pereda nyeri yang dijual bebas seperti *asetaminofen* dan *ibuprofen* untuk meredakan gejala seperti demam, nyeri, dan batuk**
- **Gunakan *dekongestan* untuk membantu mengatasi hidung tersumbat atau pilek**
- **Gunakan *inhaler* untuk membantu mengatasi masalah pernapasan seperti mengi atau batuk**
- **Gunakan semprotan hidung *kortikosteroid* untuk mengurangi tekanan di dalam hidung**

Namun, jika gejala semakin parah atau termasuk dalam kelompok berisiko, segera konsultasikan dengan dokter. Dalam beberapa kasus yang serius, pasien mungkin memerlukan perawatan di rumah sakit dan pemberian oksigen tambahan. Seberapa parah seseorang bisa sakit bergantung pada banyak hal, termasuk kesehatan secara keseluruhan.

Pencegahan Penyebaran Virus HMPV

Pencegahan infeksi HMPV sama dengan pencegahan penyakit pernapasan lainnya seperti berikut:

- **Menggunakan masker di tempat yang ramai atau berventilasi buruk**
- **Memperbaiki ventilasi jika memungkinkan, misalnya membuka jendela**
- **Membersihkan tangan secara teratur dan menyeluruh menggunakan sabun dan air, atau cairan pembersih tangan berbahan dasar alkohol**
- **Menghindari menyentuh mata, hidung, atau mulut tanpa membersihkan tangan terlebih dahulu**
- **Memiliki sistem kekebalan tubuh yang dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, berolahraga secara teratur, dan tidur yang cukup**
- **Jangan berbagi makanan atau peralatan makan (garpu, sendok, cangkir) dengan orang lain**

Ketika seseorang sakit terjangkit virus HMPV, ia dapat mencegah penularan kepada orang lain dengan cara berikut:

- **Tetap berada di rumah saat sakit**
- **Menutupi hidung dan mulut dengan tisu atau siku yang ditekuk saat batuk atau bersin**
- **Mengenakan masker saat berada di sekitar orang lain**
- **Memperbaiki ventilasi, terutama di tempat umum**
- **Membersihkan tangan secara teratur dan mendisinfeksi permukaan yang sering disentuh**

Sumber : Cleveland Clinics. (2023). Human Metapneumovirus (HMPV). | WebMD. (2024). Human Metapneumovirus (HMPV). | WHO. (2025). Human Metapneumovirus (hMPV) Infection

Persamaan dan Perbedaan HMPV dengan Influenza

Human metapneumovirus (HMPV) dan *influenza* merupakan penyakit pernapasan yang menimbulkan gejala serupa, seperti demam, batuk, dan hidung tersumbat. Akan tetapi, keduanya berbeda dalam hal tingkat keparahan, dan pengobatannya. Berikut persamaan dan perbedaan antara HMPV dan inluenza:

HMPV	Influenza
Menyebar melalui droplet pernapasan, seperti batuk, bersin, atau menyentuh permukaan yang terkontaminasi	Menyebar melalui droplet pernapasan, dari batuk, bersin, atau menyentuh permukaan yang terkontaminasi
Biasanya menyebabkan infeksi saluran pernapasan ringan, tetapi dapat menyebabkan bronchitis pneumonia pada sebagian orang	Memiliki tingkat kematian lebih tinggi daripada HMPV, terutama pada kelompok berisiko tinggi.
Tidak ada pengobatan khusus, tetapi sebagian besar orang pulih dalam beberapa minggu	Memiliki pilihan pengobatan antivirus khusus
Bermutasi lebih lambat daripada flu	Bermutasi lebih cepat
Paling umum terjadi pada musim dingin dan semi	Paling umum terjadi pada musim dingin dan semi
Lebih mungkin menyebabkan atelektasis atau kondisi ketika sebagian atau seluruh paru-paru mengempis dan kolaps	Lebih sedikit risiko terkena atelektasis
Lebih mungkin menyebabkan pneumonia	Lebih sedikit risiko terkena pneumonia

Sumber: PubMed. (2022). Comparative analysis of the clinical and epidemiological characteristics of human influenza virus versus human respiratory syncytial virus versus human metapneumovirus infection in nine provinces of China during 2009-2021 | Apollo Hospitals. (2025). HMPV Virus (Human Metapneumovirus): Symptoms, Treatment and Prevention | WHO. (2025). Human Metapneumovirus (HPMV) Infection | America Lungs Association. (2025). About Human Metapneumovirus (HMPV)

Perbedaan HMPV dengan Covid-19

Setelah memahami karakteristik *human metapneumovirus* (HMPV) dan perbedaannya dengan *influenza*, penting juga untuk membedakannya dengan Covid-19 agar penanganan yang diberikan tepat dan tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Meskipun keduanya dapat menyebabkan gejala yang mirip, tetapi keduanya memiliki karakteristik yang berbeda. Berikut ini perbedaan antara HMPV dengan Covid-19:

HMPV	Covid-19
Memiliki siklus musiman dengan peningkatan kasus yang signifikan pada bulan-bulan dingin, terutama selama musim dingin & awal musim semi	Menyebabkan penularan sepanjang tahun
Bukan virus baru dan sudah ada sejak tahun 2001	Virus baru yang muncul pada akhir 2019
Menyebabkan gejala mirip flu ringan, seperti batuk dan pilek. Namun, pada bayi, orang tua, dan seseorang dengan imunitas lemah bisa menyebabkan gejala lebih serius	Menyebabkan pneumonia, sindrom gangguan pernapasan akut, kegagalan multiorgan, dan bahkan kematian.
Tidak menular secepat Covid-19 dan lebih sering menyerang anak-anak, orang tua, dan orang yang daya tahan tubuhnya lemah	Covid-19 jauh lebih mudah menular dibandingkan HMPV karena kemampuan virus SARS-COV-2 bermutasi dengan cepat dan menghasilkan varian baru yang lebih infektif
Lebih sering menginfeksi anak-anak, lansia, dan orang dengan daya tahan tubuh lemah	Menginfeksi orang dari segala usia, tetapi risiko penyakit parah lebih tinggi pada orang dewasa, terutama mereka yang memiliki kondisi kesehatan yang mendasar. Anak-anak umumnya mengalami gejala yang lebih ringan
Tidak ada vaksin untuk HMPV	Sudah ada vaksin untuk mencegah Covid-19

Sumber: Healthshots. (2025). HMPV vs Covid-19: 7 Differences between These Two Respiratory Infections

Mengapa Anak-Anak, Lansia, dan Orang dengan Imunitas Lemah Rentan Terhadap Infeksi HMPV?

Bayi, lansia, dan orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah rentan terhadap *human metapneumovirus* (HMPV) karena sistem kekebalan tubuh mereka kurang mampu melawan virus tersebut.

Bayi

Sistem kekebalan tubuh bayi yang belum sempurna membuat mereka sangat rentan terhadap infeksi HMPV. Mereka juga belum pernah terpapar sebelumnya, sehingga tubuh belum siap melawan virus ini. Oleh karena itu, bayi lebih rentan terinfeksi HMPV. Gejala infeksi HMPV pada bayi dan anak-anak hampir sama dengan pilek biasa, seperti hidung berair, hidung tersumbat, batuk ringan, dan demam rendah.

Lansia

Orang lanjut usia lebih rentan terhadap HMPV karena sistem kekebalan tubuh mereka lebih lemah dibandingkan orang-orang di usia produktif.

Orang dengan Imunitas Lemah

Orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap HMPV karena sistem kekebalan tubuh mereka kurang mampu melawan infeksi. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi seperti HIV, kanker, atau gangguan autoimun.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sistem kekebalan tubuh berperan sangat penting dalam melawan virus penyakit. Orang dengan imunitas yang lemah akan lebih rentan terserang virus penyakit, salah satunya infeksi HMPV. Sementara itu, imunitas yang kuat dapat membantu tubuh melawan infeksi. Jaga pola makan sehat yang kaya buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian utuh. Tetap terhidrasi, berolahragalah secara teratur, dan tidur yang cukup untuk menjaga sistem imun dalam kondisi prima. Pertimbangkan untuk mengonsumsi suplemen seperti vitamin C, vitamin D, dan zinc.

Waspadai gejala HMPV yang meliputi demam, batuk, hidung tersumbat, mengi, dan sesak napas. Jika muncul gejala berat seperti napas cepat, bibir membiru, atau kelelahan yang terus-menerus, segera konsultasikan dengan dokter. Perawatan dini sangat penting untuk mencegah komplikasi dan memastikan manajemen yang tepat. Bayi, lansia, dan individu dengan komorbiditas atau penyakit tertentu merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami infeksi HMPV yang parah. Batasi paparan mereka terhadap lingkungan yang ramai dan pastikan lingkungan tempat tinggal mereka bersih dan aman. Jika ada anggota keluarga yang terinfeksi, lakukan isolasi dan terapkan tindakan pencegahan untuk memutus rantai penularan.

Sumber : Times of India,. (2025). Understanding HMPV and easing respiratory struggles | India Today. (2025). Symptoms to expert advice: Your detailed HMPV guide

Pentingnya Gizi Seimbang dalam Menjaga Kesehatan Tubuh

Gizi seimbang adalah investasi terbaik untuk kesehatan jangka panjang. Dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan bernutrisi, sistem kekebalan tubuh dapat meningkat sehingga akan bekerja secara optimal dalam melawan berbagai penyakit, salah satunya mencegah infeksi virus HMPV. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, bahwa penderita infeksi HMPV sebagian besar diakibatkan oleh lemahnya sistem kekebalan tubuh karena tubuh tidak mampu melawan virus tersebut. Oleh karena itu, dengan mengonsumsi makanan benutrisi dan bergizi seimbang dapat membantu mencegah penyebaran dan infeksi virus HMPV.

Selain itu, nutrisi yang tepat juga dapat membantu menjaga tingkat energi dan melindungi terhadap banyak penyakit terkait usia, seperti penyakit jantung, kanker, dan diabetes.

Jenis-Jenis Nutrisi dan Manfaatnya

Pada dasarnya, gizi adalah tentang makan makanan yang bervariasi dan seimbang. Makanan yang kita konsumsi menyediakan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berfungsi dengan optimal. Nutrisi ini berperan dalam menjaga kesehatan organ-organ tubuh, seperti otak, otot, tulang, dan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, nutrisi yang tepat juga dapat membantu mencegah penyakit, seperti penyakit jantung dan kanker. Nutrisi terbagi menjadi dua kelompok utama:

- **Makronutrien** yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak, serta berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh
- **Mikronutrien** yang meliputi vitamin dan mineral, serta berperan sebagai pengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh

Kebutuhan nutrisi setiap individu bervariasi dan berubah seiring waktu. Anak-anak yang sedang tumbuh membutuhkan nutrisi yang berbeda dengan orang dewasa yang sudah dewasa. Begitu pula dengan wanita hamil atau menyusui yang memerlukan nutrisi tambahan untuk mendukung pertumbuhan janin atau produksi ASI.

Pengaruh Gizi Seimbang Terhadap Kesehatan

Gizi seimbang dan aktivitas fisik secara luas diketahui sangat penting untuk menjaga berat badan yang sehat. Namun, manfaatnya tidak hanya terbatas pada berat badan, melainkan jauh melampaui itu. Berikut ini merupakan pengaruh gizi seimbang terhadap kesehatan:

- Mengurangi risiko beberapa penyakit, termasuk penyakit jantung, diabetes, stroke, beberapa jenis kanker, dan osteoporosis
- Mengurangi tekanan darah tinggi
- Menurunkan kolesterol tinggi
- Meningkatkan kemampuan untuk melawan penyakit
- Meningkatkan kemampuan untuk pulih dari penyakit atau cedera
- Meningkatkan tingkat energi dan kekebalan tubuh
- Berkontribusi pada kualitas hidup
- Membantu menjaga berat badan yang sehat dan mengurangi risiko obesitas
- Melindungi dari infeksi
- Menunda efek penuaan
- Berdampak pada suasana hati
- Meningkatkan fokus

Sumber : Harvard Health Publishing. (2023). Nutrition. | TUFTS Health Plan. (2023). The Importance of Good Nutrition. | Australian Government Department of Health and Aged Care. (2024). About Food and Nutrition. | UnityPoint Health. (2024). 19 Things You Should Know About Nutrition

Pola Makan Sehat Menurut WHO.

Berikut ini beberapa informasi berdasarkan rekomendasi WHO untuk menjalankan pola makan sehat dan manfaatnya.

Menyusui Bayi

Menyusui adalah langkah awal yang sangat baik untuk membangun fondasi pola makan sehat pada anak sejak dini. ASI tidak hanya memberikan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang, tetapi juga melindungi bayi dari berbagai penyakit, termasuk mengurangi risiko obesitas dan penyakit tidak menular di kemudian hari. Setelah usia 6 bulan, penting untuk memberikan makanan pendamping yang aman dan bergizi sambil tetap melanjutkan pemberian ASI hingga usia 2 tahun atau lebih untuk memperkaya nutrisi yang dibutuhkan anak

Makan banyak sayur dan buah

Sayuran dan buah-buahan adalah makanan super yang kaya akan nutrisi penting bagi tubuh. Selain mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, sayur dan buah juga kaya akan antioksidan yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan. Oleh karena itu, mengonsumsi sayur dan buah secara teratur adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah berbagai penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup.

Kurangi konsumsi lemak

Lemak dan minyak merupakan sumber energi yang padat. Konsumsi berlebihan, terutama jenis lemak jenuh dan trans, dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Penggunaan minyak nabati tak jenuh sebagai pengganti lemak hewani dan minyak yang kaya akan lemak jenuh disarankan untuk memperoleh lemak yang lebih sehat. Batasan konsumsi lemak total sebesar 30% dari total asupan energi perlu diperhatikan untuk mencegah penambahan berat badan yang tidak diinginkan.

Batasi asupan gula

Untuk menjaga kesehatan, konsumsi gula sebaiknya dibatasi kurang dari 10% dari total kalori harian. Mengurangi konsumsi gula hingga di bawah 5% bahkan akan memberikan manfaat kesehatan yang lebih baik. Gantilah camilan manis seperti kue dan cokelat dengan buah-buahan segar. Selain itu, batasi konsumsi minuman manis seperti soda, jus buah kemasan, dan minuman bersoda lainnya untuk mengurangi asupan gula tambahan. Memilih buah-buahan segar sebagai sumber karbohidrat alami dan membatasi konsumsi minuman manis adalah strategi yang efektif untuk mengurangi asupan gula.

Kurangi asupan garam

Membatasi asupan garam hingga kurang dari 5 gram atau setara dengan 2.000 miligram per hari sangat penting untuk mencegah tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi bisa memicu penyakit jantung dan stroke. Pembatasan penggunaan garam dan bumbu-bumbu tinggi sodium, seperti kecap asin dan saus ikan saat memasak merupakan salah satu cara efektif untuk mengurangi asupan natrium.

Sumber: WHO. (2025). Healthy Diet

Nutrisi Tepat untuk Anak

Anak-anak membutuhkan nutrisi yang tepat dan aktivitas fisik yang cukup untuk tumbuh sehat dan kuat. Makanan yang bergizi seimbang akan memberikan energi yang dibutuhkan anak untuk bermain, belajar, dan tumbuh. Selain itu, olahraga teratur akan membantu menjaga berat badan ideal dan meningkatkan kesehatan jantung. Dengan memberikan anak pola makan sehat sejak dini, kita dapat membantu mereka memiliki masa depan yang lebih sehat. Jika anak-anak tidak mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan, pertumbuhan dan perkembangan mereka dapat terhambat. Kekurangan kalsium, misalnya, dapat menyebabkan tulang menjadi rapuh, sedangkan kekurangan vitamin A dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, kelebihan asupan kalori dapat menyebabkan obesitas pada anak, yang meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung di masa dewasa.

Makanan bergizi seimbang untuk anak

Untuk membantu anak memperoleh semua manfaat dari pola makan sehat, mereka perlu mengonsumsi makanan seimbang dari berbagai kelompok makanan, aktif secara teratur, minum 6–8 gelas air sehari, dan tidur yang cukup untuk usianya. Anak-anak dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai macam makanan dari kelompok makanan berikut ini:

Karbohidrat
sebagai sumber energi

Makanan bertepung seperti nasi, roti gandum, kentang, dan pasta adalah sumber energi utama bagi anak-anak. Karbohidrat kompleks dalam makanan ini akan diubah menjadi energi yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh dan berkembang. Selain itu, makanan-makanan ini juga mengandung serat yang baik

Protein
untuk tumbuh kembang

Protein memiliki peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, protein juga berfungsi untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Sumber protein yang baik antara lain daging tanpa lemak, ikan, telur, susu, kacang-kacangan, dan produk olahan kedelai.

Lemak
untuk keseimbangan tubuh

Lemak memang dibutuhkan tubuh, namun jenis dan jumlahnya harus diperhatikan. Lemak tak jenuh yang terdapat pada minyak zaitun, ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian lebih sehat daripada lemak jenuh yang terdapat pada daging berlemak, mentega, dan produk susu tinggi lemak. Oleh karena itu, sebaiknya kita mengganti penggunaan minyak goreng dengan minyak zaitun atau minyak jagung. Selain itu, pilihlah daging tanpa lemak dan kurangi konsumsi produk olahan susu yang tinggi lemak.

Kalsium
untuk kesehatan tulang dan gigi

Makanan dan minuman tinggi kalsium yang baik untuk anak adalah susu, yogurt, keju, kacang kedelai, tahu, sayur berdaun hijau, roti dan makanan yeng terbuat dari tepung yang difortifikasi, dan ikan.

Sumber : Healthdirect (2024) Healthy Eating for Children & NSW Nutrition Foundation (2025) Nutrients for Children

Zat besi
untuk kesehatan darah

Zat besi adalah mineral penting yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen. Wanita usia subur, terutama yang sedang menstruasi, sangat dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan zat besi hariannya. Sumber makanan yang kaya akan zat besi antara lain daging merah tanpa lemak, unggas, ikan, biji-bijian, kacang-kacangan, dan sayuran berdaun hijau gelap.

Vitamin A
untuk Kesehatan kulit dan mata

Vitamin A sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh kita. Namun, konsumsi vitamin A yang berlebihan bisa berbahaya. Sebelum memberikan suplemen vitamin A pada anak, sebaiknya konsultasikan dengan dokter. Sumber vitamin A yang baik dapat ditemukan pada susu, telur, wortel, bayam dan berbagai jenis sayuran berwarna cerah.

Nutrisi untuk Orang Dewasa dan Lansia

Nutrisi yang tepat menjadi semakin krusial setelah memasuki usia 50 tahun. Nutrisi yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit seperti jantung, kanker, dan diabetes. Meskipun tidak ada satu pola makan yang dianggap paling baik untuk orang dewasa dan lansia, tetapi penting untuk memperhatikan kualitas dan gizi makanan untuk mencapai kesehatan yang optimal dengan memperhatikan empat prinsip dasar pola makan sehat berikut:

• Konsumsi tanaman pangan

Keragaman tanaman pangan menawarkan sumber nutrisi yang kaya. Makanan nabati, termasuk sayuran, buah-buahan, legum, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan, merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan fitokimia yang penting. Fitokimia adalah senyawa bioaktif yang ditemukan dalam tumbuhan dan memiliki berbagai aktivitas biologis, seperti antioksidan dan antiinflamasi. Senyawa ini memiliki berbagai manfaat kesehatan, seperti melindungi sel dari kerusakan, mengurangi peradangan, dan bahkan membantu mencegah kanker. Dengan mengonsumsi beragam makanan nabati, kita dapat memperoleh manfaat maksimal dari fitokimia.

• Asupan protein yang cukup

Untuk menjaga kesehatan tubuh secara optimal, tubuh memerlukan asupan protein yang cukup. Protein tidak hanya penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, tetapi juga berperan dalam mengatur berbagai fungsi tubuh dan membantu menurunkan risiko berbagai penyakit kronis. Sumber protein nabati seperti kacang-kacangan, lentil, dan produk kedelai, serta ikan, merupakan pilihan yang baik karena kaya akan protein, juga mengandung serat, vitamin, mineral, serta rendah lemak jenuh.

• Kurangi makanan ultra proses/olahan

Makanan olahan yang banyak mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pewarna, dan perasa buatan seringkali kurang bergizi dan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti terganggunya metabolisme tubuh dan peningkatan risiko berbagai penyakit kronis. Proses pengolahan yang berlebihan dapat menghilangkan serat, vitamin, dan mineral penting dalam makanan, serta menigkatkan kadar gula, garam, dan lemak jenuh. Untuk menjaga kesehatan, sebaiknya utamakan konsumsi makanan segar dan minimal olahan karena makanan yang diproses secara minimal lebih kaya akan nutrisi.

• Batasi lemak jenuh, gula tambahan, dan natrium

Untuk menjaga kesehatan, batasi konsumsi lemak jenuh hingga kurang dari 10% dari total kalori harian. Begitu pula dengan gula tambahan, sebaiknya konsumsi gula tambahan dibatasi kurang dari 10% dari total kalori harian. Selain itu, batasi asupan natrium hingga kurang dari 2.300 mg per hari.

Sumber: Harvard Health Publishing. (2019). Healthy Eating for Older Adults

Pentingnya Gizi untuk Kesehatan Secara Keseluruhan: Fisik dan Mental

Gizi atau nutrisi adalah pilar penting yang dibutuhkan dalam hampir semua fungsi tubuh, misalnya sebagai sumber energi untuk beraktivitas, membentuk kekebalan tubuh, serta berkaitan dengan berbagai aktivitas hormon dan organ tubuh. Jadi, bisa dibilang seluruh sistem tubuh kita membutuhkan nutrisi yang baik agar bisa berfungsi optimal. Asupan gizi yang baik akan membantu tubuh secara optimal, sehingga adanya gangguan dalam terbentuknya nutrisi memiliki berbagai dampak terhadap kesehatan, termasuk rentan terhadap penyakit menular maupun tidak menular. Contoh penyakit tidak menular adalah kegemukan. Kegemukan termasuk penyakit yang bisa mengakibatkan berbagai komplikasi, seperti diabetes, sakit jantung, hipertensi, stroke, serta gangguan kesuburan. Sedangkan contoh penyakit menular misalnya infeksi kuman, virus atau patogen lain karena orang yg kurang gizi berisiko terganggu sistem kekebalan tubuhnya, sehingga akan lebih mudah terkena penyakit dan lebih susah sembuh ketika sakit dibanding dengan seseorang yang gizinya tercukupi

Dalam pola makan masyarakat modern, berbagai zat gizi penting sering kurang terpenuhi diakibatkan oleh gaya hidup yang sibuk, konsumsi makanan cepat saji, dan pola makan tidak seimbang sehingga berisiko kekurangan berbagai zat gizi, seperti:

- **Serat** yang bersumber dari sayuran, buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan. Pola makan masyarakat modern cenderung kaya akan makanan olahan, dan kurang serat, sehingga bisa terjadi gangguan pencernaan, seperti sembelit, peningkatan risiko obesitas, diabetes, sakit jantung, dan sebagainya.
- **Vitamin D**, karena masyarakat modern biasanya kurang asupan protein hewani dan terpapar sinar matahari. Akibatnya terjadi kekurangan vitamin D yang dapat mengganggu kesehatan secara menyeluruh. Hal ini karena vitamin D berfungsi di hampir semua aktivitas seluler tubuh. Di samping itu, kekurangan vitamin D juga berisiko terhadap sistem imun dan kesehatan tulang, seperti osteoporosis.
- **Protein**, karena masyarakat modern cenderung tinggi makanan olahan/junk food, seperti sosis, nugget, kornet yang biasanya mengandung lebih banyak bahan tambahan, seperti tepung. Akibatnya, asupan protein menjadi kurang. Padahal protein dibutuhkan di setiap aktivitas sel tubuh. Kekurangan protein bisa mengakibatkan berbagai gangguan, misalnya rambut rontok, gangguan hormon, seperti haid tidak teratur, gangguan kekebalan tubuh, serta gangguan penyembuhan.
- **Zat besi**, karena tingginya asupan makanan olahan dan rendah asupan protein sumber hewani yang kaya akan zat besi sehingga menyebabkan anemia, gampang lemas, dan penurunan daya konsentrasi.
- **Asam lemak omega 3**, karena masyarakat modern cenderung kurang konsumsi ikan, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Kekurangan omega 3 berisiko menyebabkan peradangan, meningkatnya risiko penyakit jantung, dan penurunan fungsi kognitif, gangguan mood, dan gangguan kesehatan kulit.

Gizi seimbang juga sangat berpengaruh terhadap pencegahan penyakit kronis. Penyakit kronis seringkali berawal dari kegemukan. Pada orang yang kegemukan sebenarnya sudah terjadi peradangan di dalam tubuhnya yang disebabkan lemak berlebih. Hal tersebut dapat mengakibatkan gangguan fungsi dari berbagai sistem dan organ tubuh, seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, diabetes, liver, gangguan kesuburan, dan lain-lain.

Jika sudah mengidap penyakit kronis, maka perlu menerapkan pola makan sesuai dengan penyakit masing-masing, misalnya:

- **Penyakit jantung dan pembuluh darah**

Perlu asupan serat untuk menurunkan peradangan dan lemak jenuh yang ada ada di dalam tubuh. Juga perlu meningkatkan asupan lemak sehat atau lemak tak jenuh dari ikan dan kacang-kacangan, dan menurunkan konsumsi makanan yang tinggi akan lemak jenuh, seperti gorengan, jeroan, dan kulit hewan.

- **Darah tinggi**

Perlu membatasi membatasi makanan dengan kandungan garam yang tinggi. Bukan berarti makanan tidak boleh asin, melainkan boleh asin secukupnya dan tidak berlebihan. Makanan yang mengandung kadar garam tinggi biasanya merupakan makanan olahan dan makanan/minuman kemasan.

- **Diabetes**

Perlu mengonsumsi karbohidrat kompleks, seperti nasi merah, nasi putih, dan mengurangi karbohidrat yang sudah ultra proses, seperti tepung-tepungan, mie, gula, serta makanan dan minuman manis.

- **Penyakit ginjal kronis**

Penyakit ini memerlukan treatment lebih khusus, tergantung apakah pasien menjalani cuci darah atau tidak karena akan memengaruhi nutrisi yang akan disarankan. Jika seseorang sudah mengalami penyakit kronis sebaiknya berkonsultasi dengan dokter gizi agar mendapatkan saran asupan yang lebih khusus dan lebih tepat.

Selain berpengaruh terhadap pencegahan penyakit kronis, gizi juga memengaruhi kesehatan mental dan emosional karena otak butuh berbagai zat gizi untuk berfungsi secara optimal. Gizi juga memengaruhi produksi neurotransmitter dalam otak. Neurotransmitter adalah senyawa kimia yang mengatur berbagai aktivitas di otak, seperti suasana hati, respon emosi, tidur, dan sebagainya. Berikut ini beberapa nutrisi yang baik untuk kesehatan mental dan emosional:

- **Triptofan**, biasanya terkandung dalam protein dan membantu menghasilkan hormon serotonin, yaitu hormon kebahagiaan.
- **Vitamin B6** untuk membantu mengubah triptofan menjadi serotonin.
- **Zat besi** berperan dalam sinstesis dopamin, yaitu hormon yang berhubungan dengn kebahagiaan.
- **Glukosa**, sebagai sumber energi otak untuk mendukung fungsi otak secara optimal.
- **Asam lemak omega 3** membentuk membran sel otak yang memengaruhi suasana hati dan fungsi kognitif seseorang. Kekurangan omega 3 menurut beberapa penelitian berkaitan dengan depresi dan gangguan kecemasan.
- **Antioksidan dan sumber lemak sehat** yang dapat mengurangi peradangan otak. Antioksidan bisa didapatkan dari sayur, buah, dan kacang-kacangan. Sedangkan lemak sehat dapat bersumber dari ikan, alpukat, dan kacang-kacangan.
- **Makanan rendah gula** untuk mengurangi risiko peradangan di otak yang akan mengganggu suasana hati, seperti menjadi mudah depresi.
- **Magnesium** untuk mengurangi hormon kortisol (hormon stres), memengaruhi relaksasi otot dan ketenangan.
- **Vitamin C** mendukung fungsi kelenjar adrenal dalam mengatur hormon stres

Berbagai penelitian menghubungkan kesehatan usus dengan kesehatan otak yang disebut dengan Gut Brain Axis. Ternyata kesehatan usus ini sangat berkaitan dengan kesehatan otak. Keseimbangan nutrisi dan mikrobiota di dalam usus memengaruhi neurotransmitter di dalam otak. Jadi, sangat penting untuk konsumsi gizi seimbang sehingga tercipta usus yang sehat dan fungsi otak yang optimal.

Asupan gizi seimbang harus dibiasakan mulai dari anak-anak hingga dewasa. Pada anak, nutrisi yang paling penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat berbeda sesuai dengan usianya. Anak di bawah 2 tahun masih dalam periode 1000 hari pertama kehidupan, yaitu periode emas masa terjadinya pertumbuhan yang sangat pesat. Dalam masa tersebut, anak membutuhkan kecukupan protein hewani dan lemak agar bisa tumbuh secara optimal. Anak di bawah 2 tahun juga membutuhkan zat gizi lain, seperti karbohidrat dan serat. Namun, tidak disarankan untuk memberikan terlalu banyak serat pada anak di bawah usia 2 tahun karena membuat anak cepat kenyang dan susah lapar, serta dapat mengganggu penyerapan zat gizi penting di usus. Tetap berikan serat dari sayur, buah, dan kacang-kacangan kepada anak di bawah 2 tahun, tetapi jumlahnya tidak boleh terlalu banyak. Berbeda dengan orang dewasa yang justru membutuhkan banyak serat dan sedikit lemak. Sedangkan anak di bawah 2 tahun membutuhkan banyak lemak dan sedikit serat.

Lalu, bagaimana kita tahu apakah kita mendapatkan nutrisi yang cukup dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari atau tidak? Ada beberapa cara untuk mengetahui kecukupan nutrisi kita:

- **Memiliki awareness terhadap pola makan yang baik**, sehingga kita bisa mengevaluasi pola makan kita. Akan lebih baik jika kita mencatat apa saja yang dimakan dalam seminggu, apakah sudah sesuai dengan pedoman gizi seimbang atau tidak. Misalnya dengan menerapkan "isi piringku" yaitu komposisi setengah piring mengandung sayur, buah, dan kacang-kacangan, setengahnya lagi adalah karbohidrat dan protein. Karbohidrat yang dikonsumsi sebaiknya karbohidrat kompleks, seperti nasi merah atau nasi putih. Hindari karbohidrat olahan seperti mie dan roti, serta usahakan variasi makanan beragam agar mendapatkan zat gizi yang bervariasi pula.
- **Awareness dalam menghindari makanan yang dampaknya tidak baik bagi kesehatan**, misalnya makanan yang tinggi lemak jenuh, makanan tinggi gula, dan makanan berbahan dasar tepung.
- **Memantau apakah kita memiliki tanda-tanda kekurangan/gangguan gizi**, misalnya lemas, pucat, mudah lelah, atau mudah nyeri tulang dan otot. Jika memiliki tanda-tanda tersebut sebaiknya berkonsultasi dengan dokter, apakah memang ada gangguan organ tubuh yang disebabkan oleh penyakit, atau cenderung disebabkan asupan gizi yang kurang seimbang.
- **Kita juga bisa melakukan pemeriksaan kesehatan lebih lanjut**, misalnya tes darah untuk melihat apakah tubuh kurang darah atau kurang vitamin tertentu, atau apakah kita memiliki profil kesehatan yang kurang baik, misalnya kolesterol atau gula darah tinggi.

Kecukupan nutrisi ini menjadi tantangan tersendiri untuk kita, khususnya masyarakat Indonesia. Berikut ini beberapa tantangan yang dihadapi masyarakat dalam mengakses makanan bergizi:

- Keterbatasan ekonomi
- Akses yang terbatas
- Kurangnya edukasi tentang kebutuhan gizi
- Gaya hidup modern yang cenderung sibuk, memiliki keterbatasan waktu sehingga memiliki kesulitan untuk memilih makanan yang baik dan bergizi optimal

Untuk mengatasi tantangan tersebut, tentu diperlukan pendekatan multidisiplin dan multidimensi yang melibatkan pemerintah, masyarakat, organisasi dan sektor swasta. Pendekatan tersebut dapat dilakukan dengan cara-cara berikut:

- Meningkatkan edukasi dan kesadaran gizi dengan cara kampanye tentang pentingnya pola makan seimbang dalam tiap tahapan kehidupan, misalnya penyuluhan kepada ibu-ibu, anak-anak, dan lansia.
- Program pemberian bantuan makanan sehat bagi orang kurang mampu
- Pemberian suplemen atau fortifikasi, misalnya dengan mendistribusikan asam folat untuk ibu hamil, serta vitamin A untuk balita dan anak-anak
- Memperkuat sistem kesehatan di suatu negara, mulai dari pemantauan/screening, seperti screening terhadap anak stunting di posyandu, ibu hamil berisiko, lansia, & penyakit kronis. Dari sistem *screening* ini, jika ditemukan yang berisiko malnutrisi atau sudah malnutrisi, diharapkan ada tindak lanjut
- Monitoring dan evaluasi terhadap program yang sudah ada, apakah sudah berjalan dengan baik dan efektif atau belum

Selain dukungan pemerintah, kesadaran dari diri sendiri juga sangat penting dalam membentuk pola makan yang sehat. dr.Annisa memberikan saran untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi mereka yang memiliki kesibukan tinggi, yakni sebagai berikut:

- *Aware* mengenai pentingnya asupan gizi seimbang bagi tubuh kita
- Berkomitmen untuk memenuhi asupan gizi seimbang dengan cara mengontrol apa yang kita makan
- Makan sesuai kebutuhan dibandingkan makanan lezat tapi rendah gizi
- Hindari makanan cepat saji, fokus pada makanan utuh dibanding makanan olahan
- Cukupi hidrasi, minimal minum 2 liter sehari atau menghitung jumlah cairan yang dibutuhkan dengan cara: "30-35 mL x berat badan." Makin berat badan seseorang, maka ia akan membutuhkan kebutuhan cairan yang lebih banyak. Namun, seandainya seseorang beraktivitas lebih banyak, maka asupan cairannya boleh lebih dari 2 liter atau lebih dari hitungan tadi. Jadi, disesuaikan dengan aktivitas masing-masing.

dr. Annisa Fauziah, Sp.GK, AIFO-K

RSUD Al Ihsan Provinsi Jawa Barat

Tips Menambah Kebugaran Keluarga

Menyeimbangan asupan gizi yang dikonsumsi dapat dilakukan dengan cara aktif bergerak dan berolahraga. Olahraga memiliki banyak manfaat luar biasa. Mulai dari meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, hingga meningkatkan kemampuan konsentrasi. Selain itu, olahraga juga terbukti efektif dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Lebih dari itu, olahraga juga bisa menjadi sarana untuk mempererat hubungan keluarga. Banyak orang berpikir bahwa olahraga harus dilakukan dengan intensitas tinggi untuk mendapatkan hasil maksimal, padahal penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang ringan dan rutin pun sudah cukup memberikan manfaat.

Berikut adalah tips untuk menambah kebugaran bagi keluarga:

- **Memulai olahraga secara perlahan**

Memulai olahraga secara bertahap adalah kunci sukses. Jangan langsung memaksakan diri untuk olahraga berat dalam durasi yang lama. Mulai dengan aktivitas ringan seperti berjalan kaki, lalu tingkatkan secara bertahap. Ajak keluarga untuk ikut beraktivitas, misalnya naik tangga atau bermain di taman. Dengan begitu, olahraga akan terasa lebih menyenangkan dan menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari.

- **Tetapkan tujuan olahraga**

Libatkan anak-anak dalam membuat target olahraga keluarga. Buatlah target olahraga yang realistis, misalnya jalan kaki 30 menit sehari, 4 kali seminggu. Selain sehat, kegiatan ini juga bisa mempererat hubungan keluarga. Buatlah kalender dan tandai setiap hari yang berhasil. Saat kotak-kotak yang dicentang telah lengkap, keluarga akan memperoleh kepercayaan diri dan kepuasan atas tercapainya tujuan.

- **Membuat olahraga menjadi menyenangkan**

Salah satu kendala terbesar yang dihadapi orang-orang dalam menjaga kebugaran adalah berpikir bahwa mereka harus melakukan aktivitas fisik yang tidak mereka sukai. Namun, olahraga seharusnya tidak seperti itu. Sebagian orang suka melakukan sit-up dan berlari, tetapi bagi mereka yang tidak suka, ada banyak cara lain untuk menjadi bugar. Cara terbaik untuk tetap menjalankan program olahraga adalah dengan menemukan sesuatu yang disukai, dan hal yang sama berlaku untuk anak-anak. Aktivitas fisik terbaik untuk anak-anak adalah apa pun yang mereka sukai. Apa pun yang membuat mereka terus bergerak dan membantu membangun gaya hidup aktif.

- **Memberikan contoh yang baik pada anak**

Anak-anak meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka. Membiasakan anak-anak hidup sehat itu lebih mudah jika dilakukan bersama-sama. Ajak seluruh anggota keluarga untuk membuat komitmen bersama untuk makan makanan sehat, minum air putih, dan berolahraga secara teratur. Dengan begitu, kebiasaan sehat akan menjadi bagian dari kehidupan keluarga kita.

- **Tidur yang cukup**

Kurang tidur dapat membuat tubuh merasa lelah dan letih secara fisik. Tidur dan olahraga saling terkait karena tidur memberi waktu bagi otot untuk pulih, sehingga anak-anak dapat terus menjadi lebih kuat. Tidur juga bermanfaat bagi aspek-aspek lain dalam kehidupan anak-anak, termasuk prestasi sekolah, perilaku, dan berat badan. Penting untuk menetapkan rutinitas dan mematuhi waktu tidur. Mintalah anak untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari untuk memastikan jumlah tidur yang cukup.

- **Membatasi *screen time***

Istirahat dari *screen time* adalah kesempatan yang bagus untuk keluar rumah, dan bisa dilakukan bersama keluarga untuk mempererat hubungan. Orang tua bisa menjadwalkan istirahat untuk menyesuaikan *screen time* dengan waktu di luar ruangan. Misalnya, 30 menit waktu menonton layar sama dengan 30 menit waktu di luar ruangan.

Sumber: Children's Hospital Colorado. (2023). Family Exercise Tips for Feeling Great Together

Mengapa Makan Bersama Keluarga Sangat Penting?

Ketika membahas pola makan sehat, perhatian seringkali terpusat pada jenis makanan yang dikonsumsi. Namun, proses persiapan makanan, terutama jika dilakukan bersama keluarga, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Kegiatan seperti memotong sayuran bersama anak-anak, menyiapkan hidangan bergizi, atau mengeksplorasi resep-resep baru tidak hanya meningkatkan nilai gizi makanan, tetapi juga mempererat ikatan keluarga melalui interaksi yang positif.

Penelitian telah menunjukkan korelasi positif antara kebiasaan makan bersama keluarga dan gaya hidup sehat. Proses memasak bersama di rumah mendorong konsumsi makanan segar dan bergizi, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesehatan anggota keluarga.

Pembentukan pola makan sehat pada anak melibatkan lebih dari sekadar memenuhi kebutuhan nutrisi. Keterlibatan orang tua dalam proses makan, seperti memilih bahan makanan bersama dan memasak bersama, dapat menciptakan ikatan emosional yang kuat dan mendorong anak untuk memiliki sikap positif terhadap makanan bergizi. Pendekatan ini juga dapat membantu mengatasi tantangan dalam membiasakan anak pada makanan sehat, terutama bagi mereka yang memiliki preferensi terhadap makanan cepat saji.

Manfaat Memasak dan Makan Bersama Keluarga

- Pola makan seseorang pada masa dewasa sangat dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak. Pengalaman makan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan pada masa kecil akan membentuk persepsi individu terhadap makanan dan mempengaruhi pilihan makanan di masa depan.
- Proses pembelajaran anak, termasuk dalam hal kebiasaan makan, sangat dipengaruhi oleh peniruan terhadap perilaku orang tua. Dengan memberikan contoh yang baik, seperti mengonsumsi buah dan sayuran secara teratur serta mencoba makanan baru, orang tua dapat menumbuhkan minat yang sama pada anak dan mengurangi kecenderungan untuk memilih-milih makanan.
- Waktu makan bersama keluarga tidak hanya memberikan struktur pada rutinitas harian, tetapi juga menjadi momen berharga untuk mempererat hubungan antar anggota keluarga.
- Dengan mempertimbangkan selera yang beragam, variasi menu dapat disajikan secara fleksibel untuk memenuhi kebutuhan setiap anggota keluarga.
- Melalui keterlibatan aktif dalam proses memasak, anak-anak diajarkan untuk menghargai makanan dan mengembangkan kesadaran akan pentingnya nutrisi.

Mengubah *Meal Time* Menjadi *Family Time*

• Ciptakan atmosfer yang menyenangkan
Dedikasikan waktu khusus untuk berkumpul bersama keluarga melalui kegiatan makan bersama. Ritual ini tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga berperan penting dalam memperkuat ikatan emosional di antara anggota keluarga. Suasana makan yang nyaman dan menyenangkan, yang ditandai dengan penyajian makanan yang menarik, dapat meningkatkan selera makan, bahkan bagi mereka yang biasanya sulit makan. Agar momen makan bersama menjadi pengalaman yang positif, hindari pembahasan topik-topik yang dapat memicu perselisihan. Luangkan waktu yang cukup untuk menikmati setiap suapan dan hindari memikirkan masalah pribadi selama makan, karena hal ini dapat mengganggu proses pencernaan dan mengurangi kenikmatan bersantap.

• Hindari distraksi
Ubahlah meja makan menjadi ruang khusus tanpa gangguan gadget. Tetapkan aturan untuk menonaktifkan semua perangkat elektronik selama waktu makan bersama. Dengan demikian, setiap anggota keluarga dapat fokus untuk saling berinteraksi, berbagi cerita, dan mempererat hubungan. Manfaatkan momen ini untuk bertukar pikiran, pengalaman, dan merencanakan kegiatan bersama.

• Membangun kebiasaan makan yang baik
Makan bersama keluarga secara teratur dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi tumbuh kembang anak. Dengan makan bersama, anak-anak dapat terhindar dari kebiasaan makan yang tidak sehat dan belajar tentang pentingnya nutrisi. Kehadiran orang tua atau anggota keluarga lainnya selama waktu makan juga dapat menciptakan suasana yang hangat dan mendukung perkembangan sosial anak.

• Menumbuhkan budaya makan bersama keluarga
Sebagai bentuk penghormatan terhadap makanan dan sesama anggota keluarga, seluruh anggota keluarga diharapkan menunggu hingga semua orang siap untuk memulai dan mengakhiri santapan. Kegiatan membersihkan meja dan mencuci piring setelah makan merupakan bagian tak terpisahkan dari etika makan yang baik dan harus dilakukan bersama-sama.

• Tidak terburu-buru
Mengonsumsi makanan secara perlahan adalah kunci untuk mencapai kenyang yang optimal dan menjaga kesehatan tubuh. Dengan memberikan waktu yang cukup untuk mengunyah makanan, tubuh dapat lebih efektif menyerap nutrisi dan mengirimkan sinyal kenyang ke otak. Selain itu, makan perlahan juga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan pencernaan.

Sumber: Families Portal NRW (2024). Cooking Together and Healthy

Pertimbangan untuk Mengonsumsi

Suplemen Vitamin

Kebutuhan akan suplemen vitamin sangat individual dan bergantung pada berbagai faktor, termasuk status kesehatan, pola makan, dan usia. Meskipun pola makan seimbang idealnya dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, suplementasi vitamin dapat menjadi pertimbangan tambahan dalam kondisi tertentu. Pada individu dengan kondisi seperti malnutrisi, gangguan penyerapan nutrisi, atau mereka yang menjalani diet khusus, suplementasi vitamin mungkin diperlukan untuk mencegah defisiensi nutrisi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan. Namun, penting untuk diingat bahwa suplemen vitamin bukanlah pengganti pola makan sehat.

Kelompok yang Berisiko Kekurangan Nutrisi

Individu yang mengadopsi pola makan seimbang yang kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, protein, dan lemak sehat umumnya telah memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka. Dalam konteks ini, suplementasi multivitamin mungkin tidak memberikan manfaat tambahan yang signifikan. Namun, penting untuk diakui bahwa tidak semua orang mampu mempertahankan pola makan yang optimal, sehingga suplementasi dapat menjadi pertimbangan dalam kasus-kasus tertentu.

Kelompok tertentu yang berisiko lebih tinggi mengalami kekurangan nutrisi adalah sebagai berikut:

- **Lansia**

Lansia seringkali menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang optimal. Kondisi seperti kesulitan mengunyah dan menelan, perubahan persepsi rasa akibat konsumsi obat-obatan, serta isolasi sosial dapat menurunkan asupan makanan. Selain itu, penurunan kemampuan tubuh dalam menyerap vitamin B12 seiring bertambahnya usia juga menjadi perhatian. Mengingat hal tersebut, National Academy of Medicine merekomendasikan suplementasi vitamin B12, terutama bagi individu berusia di atas 50 tahun, mengingat bentuk suplemen ini lebih mudah diserap tubuh dibandingkan dari sumber makanan.

- **Ibu hamil**

Pentingnya asam folat dalam mencegah cacat tabung saraf pada janin telah banyak diteliti. Untuk memastikan janin tumbuh dan berkembang dengan baik, wanita usia subur disarankan untuk mengonsumsi suplemen asam folat sebanyak 400 mikrogram per hari, terutama sebelum dan selama trimester pertama kehamilan. Multivitamin prenatal yang mengandung asam folat, zat besi, kalsium, vitamin D, dan DHA dapat menjadi pilihan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil.

- **Kondisi malabsorpsi**

Malabsorpsi nutrisi dapat terjadi sebagai akibat dari gangguan fungsi pencernaan. Konsumsi alkohol secara berlebihan, serta kondisi medis yang disertai muntah dan diare berkepanjangan, merupakan beberapa faktor yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi, termasuk vitamin B kompleks dan vitamin C. Akibatnya, dapat terjadi defisiensi nutrisi yang berdampak pada kesehatan tubuh.

- **Konsumsi obat-obatan tertentu**

Interaksi antara obat-obatan tertentu dengan proses penyerapan nutrisi dapat menimbulkan risiko defisiensi nutrisi, seperti kehilangan magnesium, kalium, dan kalsium, mengganggu penyerapan vitamin B12, dan berisiko mengalami defisiensi vitamin B kompleks.

Alasan mengonsumsi Multivitamin :

- Sedang menjalani diet terbatas atau nafsu makan buruk sehingga porsi makan lebih sedikit dari biasanya
- Memiliki kondisi yang mengurangi kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi atau telah menjalani operasi yang mengganggu penyerapan nutrisi normal
- Kebutuhan nutrisi meningkat untuk sementara waktu, seperti karena sedang hamil
- Sangat sibuk dan tidak dapat mengonsumsi makanan seimbang setiap hari

Alasan tidak memerlukan Multivitamin :

- Makan dengan baik tetapi merasa lelah sepanjang waktu
- Menjalani diet yang cukup baik tetapi ingin meningkatkan kesehatan semaksimal mungkin
- Menderita osteoporosis dan membutuhkan lebih banyak kalsium, atau menderita anemia defisiensi zat besi dan membutuhkan lebih banyak zat besi

Sumber : The Nutrition Source Harvard T.H. Chan (2023) "Should I Take a Daily Multivitamin?"

Meal Prep : Solusi Efektif untuk Menjaga Pola Makan Sehat

Kesibukan aktivitas sehari-hari seringkali mendorong individu untuk memilih makanan cepat saji sebagai solusi praktis. Namun, tingginya kandungan kalori dalam makanan cepat saji dapat berdampak negatif pada kesehatan. Sebagai alternatif, perencanaan dan persiapan makanan atau meal prep secara mandiri dapat menjadi solusi yang efektif untuk menjaga pola makan sehat, bahkan di tengah kesibukan. Fleksibilitas dalam metode persiapan makanan memungkinkan setiap individu untuk menyesuaikannya dengan preferensi, kemampuan, dan tujuan kesehatan yang ingin dicapai.

Rencanakan makan sehat lebih awal

Keterbatasan pilihan makanan di rumah seringkali mendorong individu untuk mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Oleh karena itu, perencanaan makanan yang matang menjadi kunci untuk mempertahankan pola makan sehat. Dengan perencanaan yang baik, individu dapat memastikan ketersediaan bahan makanan bergizi di rumah dan menghindari godaan untuk mengonsumsi makanan instan. Cobalah kiat-kiat perencanaan makan sehat berikut:

- Diskusikan dengan keluarga jenis makanan dan hidangan favorit yang mereka suka
- Lakukan perencanaan menu makanan mingguan secara garis besar. Prioritaskan hidangan yang sederhana dan tidak memerlukan banyak persiapan, namun jangan ragu untuk mencoba resep baru pada hari-hari tertentu. Variasi menu akan membantu menjaga minat dalam mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.
- Sebelum berbelanja, sebaiknya menyusun daftar belanja yang terperinci. Pastikan daftar tersebut mencakup bahan-bahan segar yang akan digunakan untuk memasak serta bahan-bahan pokok yang perlu diisi ulang. Hal ini akan membantu berbelanja menjadi lebih efektif dan efisien.
- Agar dapat membuat pilihan makanan yang lebih bijaksana, sebaiknya rencanakan waktu berbelanja pada saat kondisi fisik dan mental dalam keadaan prima. Hindari berbelanja saat merasa lapar atau tertekan, karena hal ini dapat memicu pembelian impulsif yang tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi.
- Untuk menjaga pola makan sehat, sangat penting untuk memiliki stok bahan makanan pokok yang memadai. Sayuran beku, kacang-kacangan kalengan, biji-bijian utuh, telur, dan pasta gandum utuh merupakan pilihan yang baik karena dapat disimpan dalam waktu yang cukup lama dan dapat diolah menjadi berbagai macam hidangan bergizi.
- Untuk mengoptimalkan pemanfaatan bahan makanan dan menghindari pemborosan, disarankan untuk membeli bahan makanan segar dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan konsumsi selama satu minggu.
- Baca label makanan, hindari produk dengan natrium berlebih, gula tambahan, dan lemak jenuh.
- Persiapan makanan pada malam hari dapat sangat membantu dalam menjaga pola makan yang sehat. Kegiatan seperti mencairkan bahan makanan beku, merendam kacang-kacangan, dan menyiapkan bahan-bahan lainnya akan mempermudah proses memasak pada pagi hari.
- Terapkan metode memasak yang sehat, seperti menumis, memanggang, membakar, atau merebus, untuk mengurangi penggunaan minyak goreng yang berlebihan. Teknik-teknik memasak ini tidak hanya lebih sehat, tetapi juga dapat mempertahankan kandungan nutrisi dalam makanan.
- Membuat jurnal makanan secara teratur dapat menjadi alat yang efektif untuk mencapai tujuan kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa mencatat asupan makanan dapat meningkatkan kesadaran akan pola makan dan mendorong perilaku makan yang lebih sehat.

Manfaat Meal Prep:

- *Menghemat uang*
- *Menghemat waktu*
- *Membantu mengendalikan berat badan*
- *Memberikan kontribusi*
- *pada pola makan yang secara keseluruhan lebih seimbang secara nutrisi*
- *Mengurangi stres saat mempersiapkan makanan*

Sumber : - Harvard Health Publishing. (2024). *Building a Plan for Healthy Eating*
- The Nutrition Source Harvard T.H. Chan. (2017). *Meal Prep Guide*

Menciptakan Pola Makan Sehat di Lingkungan Kerja

Promosi pola makan sehat di lingkungan kerja merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kualitas hidup karyawan. Konsumsi makanan bergizi secara teratur tidak hanya memberikan energi yang diperlukan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, tetapi juga berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus. Nutrisi yang seimbang juga berkontribusi pada peningkatan sistem imun tubuh, sehingga karyawan dapat bekerja lebih produktif dan efisien.

Hambatan untuk membangun kebiasaan makan sehat di tempat kerja dapat mencakup akses, keterjangkauan, dan pengetahuan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor:

- ***Kurangnya pilihan makanan sehat yang terjangkau dari tempat kerja***
- ***Kurangnya fasilitas penyimpanan makanan***
- ***Kurangnya pemahaman tentang pilihan makanan sehat***
- ***Pola makan yang diterima atau dianjurkan secara budaya di tempat kerja***
- ***Praktik kerja shift***

Solusi untuk Meningkatkan Gizi di Tempat Kerja

Ciptakan kebijakan, praktik, dan budaya tempat kerja yang mendukung pola makan sehat dengan cara berikut:

- Menerapkan kebijakan yang mendukung pilihan makanan dan minuman sehat yang mencakup pengaturan penyediaan makanan untuk berbagai acara, pemilihan produk yang dijual di fasilitas perusahaan, serta ketersediaan pilihan minuman yang sehat
- Berikan dukungan penuh kepada ibu menyusui dengan menetapkan kebijakan yang memfasilitasi proses menyusui, termasuk penyediaan ruang menyusui yang nyaman dan higienis
- Berikan pemahaman kepada karyawan mengenai komitmen perusahaan dalam mendukung gaya hidup sehat melalui kebijakan makanan dan minuman yang telah ditetapkan
- Menerapkan kebijakan jam kerja yang fleksibel untuk mendorong karyawan agar mengonsumsi makanan secara teratur dan menghindari kebiasaan makan sambil bekerja yang tidak sehat

Ciptakan lingkungan tempat kerja yang mendukung pola makan sehat melalui cara berikut:

- menyediakan fasilitas yang memadai, seperti ruang menyusui yang dilengkapi dengan lemari pendingin dan area cuci, serta fasilitas umum untuk persiapan makanan
- Pastikan ketersediaan air minum yang bersih dan segar untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh karyawan
- Menyediakan fasilitas pendukung, seperti area penyimpanan makanan yang higienis, area istirahat yang nyaman, dan ruang terbuka yang teduh untuk bersantap
- Dorong perusahaan untuk mengganti makanan dan minuman yang tidak sehat dengan pilihan yang lebih bergizi
- Hindari penyediaan makanan dan minuman olahan yang tinggi gula, garam, lemak jenuh, dan alkohol pada acara-acara perusahaan, serta pertimbangkan untuk menyediakan alternatif yang lebih sehat seperti buah-buahan segar, sayuran, dan air putih

Sumber : Healthy Workplaces Government of South Australia. (Accessed February 2025). Nutrition.

Cara Mengatasi Masalah Makan

Seiring bertambahnya usia, adalah hal yang wajar jika seseorang mengalami penurunan nafsu makan dan minat untuk memasak. Namun, dengan beberapa penyesuaian sederhana, kita dapat mengatasi tantangan ini dan menjaga asupan nutrisi yang baik. Mari kita bahas beberapa tantangan dalam makan yang sering dialami dan bagaimana mengatasinya.

- **Makanan tidak lagi terasa enak**

Untuk meningkatkan nafsu makan, cobalah eksperimen dengan resep baru atau tambahkan berbagai jenis rempah dan bumbu. Perlu diingat juga bahwa beberapa jenis obat bisa memengaruhi cara kita merasakan makanan. Jika masalah ini terus berlanjut, sebaiknya konsultasikan dengan tenaga medis.

- **Kesulitan mengunyah**

Untuk memudahkan proses mengunyah, coba konsumsi makanan yang lembut seperti sayuran yang dimasak, kacang-kacangan yang sudah direndam, telur rebus, saus apel, dan buah kalengan. Jika mengalami masalah pada gigi atau gusi, segera periksakan ke dokter gigi.

- **Pencernaan yang buruk**

Untuk menjaga pola makan yang seimbang saat ada masalah kesehatan, sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi mengenai jenis makanan yang perlu dihindari.

- **Makan sendiri**

Lakukan aktivitas makan di luar bersama keluarga, teman, atau tetangga.

Tips Makan yang Baik

Penyelesaian masalah makan harus diiringi dengan penerapan pola makan yang baik. Beberapa prinsip makan sehat yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut:

- **Makan banyak buah**

Serat dalam buah sangat penting untuk tubuh. Alih-alih mengonsumsi jus buah, makanlah buah secara utuh untuk mendapatkan manfaatnya secara maksial.

- **Makan banyak sayuran**

Untuk mendapatkan nutrisi yang lengkap, makanlah sayuran dengan berbagai warna setiap hari.

- **Makan banyak biji-bijian utuh**

Biji-bijian utuh sangat baik untuk kesehatan. Usahakan setengah dari makanan berbahan biji-bijian yang kita makan terbuat dari biji-bijian utuh.

- **Pilih susu rendah lemak atau bebas lemak**

Susu rendah lemak dan bebas lemak mengandung kalsium dan vitamin D yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang.

- **Pilih daging tanpa lemak**

Meskipun rendah lemak dan kalori, daging tanpa lemak tetap memberikan asupan protein yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

- **Coba sumber protein lainnya**

Untuk variasi protein, gantilah daging dan unggas dengan ikan, berbagai jenis kacang-kacangan, atau produk olahan kedelai seperti tahu.

Sumber : TUF75 Health Plan. (A2023). The Importance of Good Nutrition

Rekomendasi Destinasi Wisata Ramah Lingkungan di Asia Tenggara

Liburan tidak harus selalu identik dengan kemewahan dan konsumsi berlebihan. Saatnya kita mengubah paradigma wisata dengan memilih destinasi yang ramah lingkungan. Wisata ramah lingkungan adalah bentuk pariwisata yang mengedepankan prinsip keberlanjutan. Tidak hanya menyenangkan, berwisata ke destinasi yang ramah lingkungan juga memberikan kontribusi positif bagi pelestarian alam, menghormati budaya lokal, dan mensejahteraan masyarakat lokal.

Dalam era pariwisata yang semakin sadar lingkungan, Asia Tenggara muncul sebagai salah satu kawasan yang paling banyak menawarkan pilihan destinasi wisata berkelanjutan. Berikut destinasi wisata ramah lingkungan di Asia Tenggara yang bisa menjadi rekomendasi liburan bersama keluarga:

• Đà Bắc
Terletak sekitar dua jam perjalanan darat dari Hanoi, Kabupaten Đà Bắc di Provinsi Hòa Bình, Vietnam, menawarkan pengalaman wisata alam yang autentik dan berkelanjutan. Dengan pemandangan alam yang menakjubkan, seperti Sungai Đà dan hamparan sawah hijau, serta keramahan penduduk setempat, khususnya suku Dao, Đà Bắc menjadi destinasi yang menarik bagi para wisatawan yang mencari ketenangan dan keindahan alam. Wisatawan dapat menikmati berbagai aktivitas seperti trekking, kayaking, dan berinteraksi dengan masyarakat lokal.

• Kepulauan Perhentian
Kepulauan Perhentian di Malaysia telah menjadi rujukan bagi para wisatawan yang mencari pengalaman wisata berkelanjutan. Dengan keindahan alam bawah laut yang masih terjaga dan komitmen terhadap konservasi, kepulauan ini menawarkan kesempatan bagi pengunjung untuk terlibat langsung dalam upaya pelestarian lingkungan. Melalui program-program seperti konservasi penyu, pengembangan masyarakat, dan penelitian terumbu karang, wisatawan dapat menikmati keindahan alam sambil memberikan kontribusi positif bagi lingkungan.

• Langkawi
Langkawi, sebuah kepulauan di Malaysia, menawarkan pengalaman wisata yang berkelanjutan dan mendalam dengan alam. Pengunjung dapat menjelajahi hutan mangrove yang berperan penting dalam menjaga ekosistem pantai, mengamati satwa liar seperti elang, dan menikmati keindahan alam bawah laut di Taman Geoforest Kilim Karst yang telah diakui oleh UNESCO. Dengan mengakhiri hari dengan bersantai di pantai sambil menikmati pemandangan matahari terbenam, pengalaman liburan di Langkawi akan terasa semakin lengkap.

• Trang An
Trang An merupakan kawasan yang telah diakui sebagai Situs Warisan Dunia UNESCO. Terletak di Provinsi Ninh Binh, Vietnam, destinasi ini menyuguhkan pemandangan alam yang menakjubkan, mulai dari sungai yang tenang, tebing kapur yang menjulang, hingga gua-gua yang misterius. Dengan menjelajahi kawasan ini menggunakan perahu dayung, pengunjung dapat menikmati keindahan alam secara lebih dekat dan mempelajari keanekaragaman hayati yang masih terjaga.

• Sayaboury
Laos dikenal sebagai surga bagi gajah Asia. Meskipun populasi gajah di Laos telah menurun drastis, upaya konservasi terus dilakukan untuk melindungi satwa langka ini. Salah satu destinasi yang wajib dikunjungi bagi para pencinta gajah adalah Pusat Konservasi Gajah di Sayaboury. Di sini, pengunjung dapat terlibat langsung dalam upaya pelestarian gajah melalui berbagai program edukasi dan konservasi.

• Hutan Simpan Deramakot
Hutan Simpan Deramakot terletak di kawasan hutan hujan tropis yang masih alami di Sabah, Malaysia. Hutan ini merupakan habitat bagi berbagai satwa endemik Kalimantan, seperti orangutan, gajah, dan musang berang-berang. Dengan mengikuti program wisata yang dikelola oleh masyarakat setempat, pengunjung dapat menikmati keindahan alam sambil berkontribusi pada upaya pelestarian lingkungan.

• Kota Can Tho
Kota Can Tho, Vietnam, menawarkan pengalaman wisata yang unik dengan pasar terapung Cai Rang yang terkenal. Terletak di sepanjang Sungai Mekong, pasar ini menyajikan pemandangan yang sangat khas dengan perahu-perahu dagang yang penuh dengan aneka buah-buahan, sayuran, dan kerajinan tangan. Pengunjung dapat berinteraksi langsung dengan para pedagang lokal dan mempelajari lebih lanjut tentang budaya Vietnam.

• Pantai Ngapali
Pantai Ngapali di Myanmar merupakan salah satu destinasi wisata yang sangat memperhatikan kelestarian lingkungan. Demi menjaga keindahan alam pantai, sejumlah aktivitas yang berpotensi merusak lingkungan, seperti jet ski, penambangan pasir, dan berkuda di pantai, dilarang di kawasan ini.

Sumber: - Traveloka (2023). 10 Destinasi Wisata Ramah Lingkungan di Asia Tenggara
Kemenparekraf/Baparekraf RI. (2021). Destinasi Wisata Berbasis Sustainable Tourism di Indonesia

• Desa Wisata Pujon Kidul
Berlokasi sekitar 30 kilometer dari pusat Kota Malang, Desa Wisata Pujon Kidul menawarkan pengalaman wisata yang menyegarkan di dataran tinggi. Dengan mengusung konsep pariwisata berkelanjutan, desa ini fokus pada pengembangan sektor pertanian dan peternakan. Pengunjung dapat terlibat langsung dalam aktivitas pertanian seperti menanam dan memanen sayuran, serta memerah susu sapi

• Desa Wisata Penglipuran
Yogyakarta memang selalu istimewa. Salah satu destinasi wisatanya, yaitu Desa Wisata Penglipuran telah meraih pengakuan internasional sebagai salah satu destinasi wisata berkelanjutan terbaik dunia. Prestasi ini dibuktikan dengan masuknya Desa Penglipuran dalam daftar 100 besar destinasi berkelanjutan versi Global Green Destinations Days (GGDD). Dengan fokus pada pelestarian lingkungan dan pengembangan masyarakat, Desa Penglipuran menawarkan pengalaman wisata yang unik dan bermakna, seperti bercocok tanam, menangkap ikan, dan belajar membuat makanan tradisional.

• Desa Ponggok
Desa Ponggok, dengan kekayaan sumber daya airnya yang melimpah, telah berhasil bertransformasi menjadi destinasi wisata unggulan di Klaten. Awalnya, mata air di desa ini hanya dimanfaatkan untuk irigasi pertanian. Namun, dengan pengelolaan yang tepat, sumber daya alam tersebut kini menjadi daya tarik utama bagi wisatawan. Umbul Ponggok, sebagai destinasi andalan, menawarkan berbagai aktivitas wisata air seperti berenang, snorkeling, dan diving. Keberhasilan Desa Ponggok dalam mengembangkan potensi wisatanya telah menjadikan desa ini sebagai salah satu desa terkaya di Indonesia.

• Desa Kete Kesu
Desa Kete Kesu merupakan perwujudan nyata dari pariwisata berkelanjutan yang mengutamakan pelestarian budaya. Desa adat ini terkenal dengan upacara adat Rambu Solo yang unik dan kuburan batu yang berusia ratusan tahun. Keunikan lainnya adalah rumah adat Tongkonan yang berjejer rapi dan kerajinan tangan tradisional masyarakat Toraja.

• Desa Penglipuran
Desa Penglipuran di Bali telah diakui dunia sebagai salah satu desa terbersih dan paling berkelanjutan. Prestasi ini diraih berkat komitmen masyarakat dalam menjaga kelestarian lingkungan dan melestarikan nilai-nilai budaya. Dengan menerapkan aturan adat yang ketat, seperti larangan penggunaan kendaraan bermotor di dalam desa dan penerapan konsep Tri Mandala dalam tata ruang, Desa Penglipuran berhasil menciptakan lingkungan yang bersih, asri, dan nyaman.

• Kampung Blekok
Kampung Blekok di Situbondo merupakan finalis Anugerah Desa Wisata Indonesia 2021 yang berhasil menarik perhatian banyak wisatawan. Desa ini tidak hanya menjadi habitat bagi masyarakat, tetapi juga menjadi rumah bagi ribuan burung, khususnya burung blekok. Upaya pelestarian burung blekok dilakukan melalui program penangkaran yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dan wisatawan.

• Desa Umbulharjo
Di Desa Umbulharjo, Yogyakarta, kreativitas pemuda karang taruna telah berhasil mengubah saluran irigasi yang terbengkalai menjadi kawasan budidaya ikan nila yang menarik. Inovasi ini tidak hanya meningkatkan ketahanan pangan masyarakat, tetapi juga menjadi daya tarik wisata baru yang viral di media sosial.

• Pulau Alor
Pulau Alor yang terletak di bagian timur Indonesia, menawarkan keindahan alam bawah laut yang menakjubkan. Dengan ekosistem laut yang masih terjaga, pulau ini menjadi surga bagi para penyelam dan snorkelers. Selain itu, wisatawan juga dapat berinteraksi langsung dengan masyarakat lokal melalui kegiatan seperti berkemah dan membeli hasil laut segar. Dengan demikian, wisatawan tidak hanya menikmati keindahan alam, tetapi juga berkontribusi pada perekonomian masyarakat setempat

• Pulau Komodo
Pulau Komodo dengan ikonnya komodo dragon, merupakan salah satu destinasi wisata alam terbaik di dunia. Pengunjung dapat menyaksikan langsung kehidupan satwa purba ini di habitat aslinya dan menikmati keindahan alam bawah laut yang menakjubkan di perairan sekitar. Pulau Flores, yang berdekatan dengan Pulau Komodo, juga menawarkan beragam aktivitas wisata menarik, seperti mengunjungi desa-desa tradisional dan menikmati keindahan alamnya.

Sumber : - Traveloka (2023). 10 Destinasi Wisata Rumah Lingkungan di Asia Tenggara
- Kemenparekraf/Baparekraf RI. (2021). Destinasi Wisata Berbasis Sustainable Tourism di Indonesia

Berikut ini yang termasuk **Makronutrien** adalah ?

A Vitamin

B Mineral

C Protein

Dapatkan Hadiah yang menarik bagi 5 (lima) orang yang beruntung dengan jawaban benar!

Kirim jawaban melalui email dengan subjek ***"Kuis Media Mandiri Inhealth"*** dan dilengkapi dengan nama & asal perusahaan/kota Anda.

media.inhealth@mandiriinhealth.co.id
kirim sebelum tanggal 30 April 2025

Temukan berbagai penawaran menarik dan dapatkan keuntungan lainnya dari merchant rekanan Mandiri Inhealth

Tertarik untuk menjadi bagian dari Merchant Mandiri Inhealth?
Segera hubungi kami untuk informasi lebih lanjut :
admincs@inhealth.co.id

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan