

PERANAN PANGAN HEWANI DALAM PEMBANGUNAN SDM BANGSA

Pembangunan bidang pangan gizi dan kesehatan di Indonesia perlu terus dikembangkan.



Oleh

Prof. Purwiyatno Hariyadi
Direktur SEAFast Center IPB

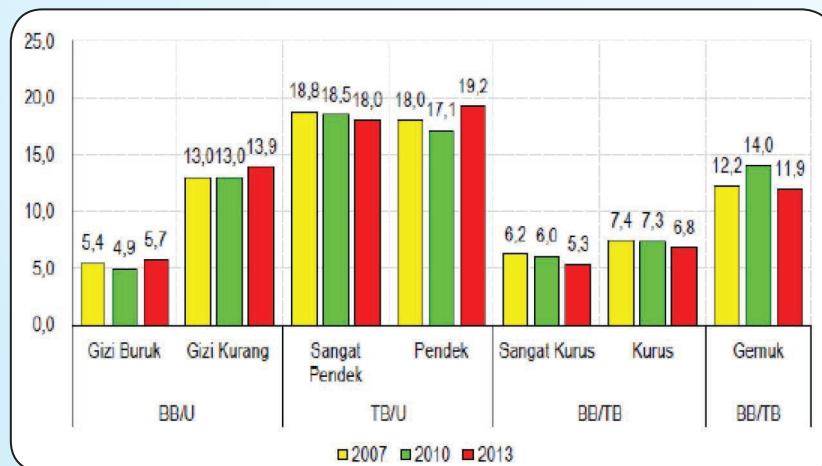
Pembangunan bidang pangan gizi dan kesehatan di Indonesia perlu terus dikembangkan. Berdasarkan data Riskesdas 2007, 2010 dan 2013, terungkap bahwa permasalahan kurang gizi pada balita masih sangat memperhatikan. Pada tahun 2013, angka kurang gizi pada balita ini mencapai 19,6 persen, terdiri dari gizi buruk 5,7 persen dan gizi kurang 13,9 persen. Akibat kondisi gizi demikian, kondisi balita kita sungguh sangat memperhatikan. Pada tahun 2013, angka balita pendek (*stunting*) tercatat mencapai 37,2 persen

(terdiri dari 18% sangat pendek, dan 19,2% pendek). Permasalahan gizi balita -yang merupakan SDM masa depan harapan bangsa – yang sungguh masih sangat memperhatikan bisa dilihat lebih lengkap pada Gambar 1.

Kondisi ini jelas akan berdampak pada kualitas SDM bangsa ke depan. Berbagai upaya (bahkan perlu upaya luar biasa) harus dilakukan untuk memungkinkan Indonesia mempunyai SDM yang berdaya saing, dalam waktu 15 tahun ke depan. Kondisi kurang gizi ini tidak sekedar

permasalahan kurang kalori, tetapi justru menunjukkan adanya kekurangan berbagai zat gizi mikro, yang dampaknya terhadap kualitas SDM bisa sangat luas, mulai dari penurunan dan/atau gangguan (i) kognitif, (ii) sistem kekebalan tubuh dan akibatnya pada (iii) penurunan produktivitas SDM. Kondisi ini mempunyai implikasi langsung terhadap ekonomi Indonesia.

Pangan sumber gizi, terutama protein, bisa berasal dari bahan pangan (i) hewani maupun (ii) nabati. Untuk keperluan



Gambar 1. Kecenderungan prevalensi balita gizi kurang, pendek, kurus dan gemuk di Indonesia, tahun 2007, 2010 dan 2013 (Kodyat, 2014)

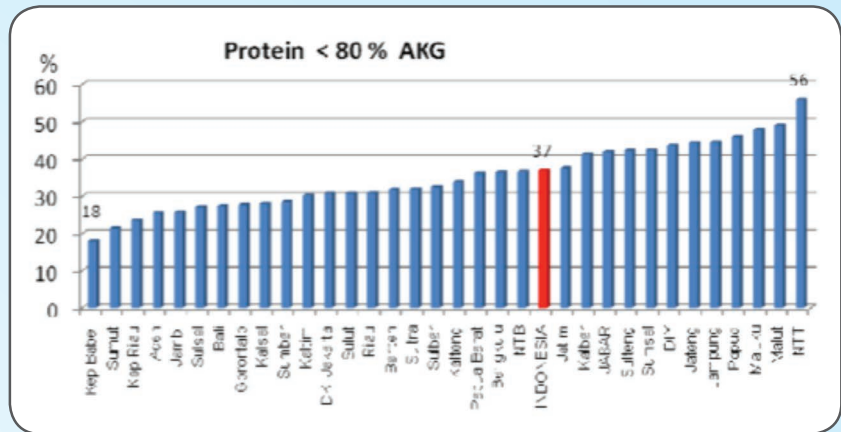


sumber protein, Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menyarankan untuk mengonsumsi pangan sumber protein –baik hewani maupun nabati, setidaknya 2-4 porsi dalam sehari.

Pada tulisan kali ini, akan dikupas mengenai peranan pangan hewani sebagai sumber protein dan berbagai zat gizi penting untuk mendukung kesehatan tubuh. Bahan pangan hewani ini antara lain adalah daging ruminansia (daging sapi, daging kambing, daging rusa dll), daging unggas (daging ayam, daging bebek dll), ikan termasuk *seafood*, telur dan susu serta hasil olahannya. Selain sebagai sumber protein, pangan hewani juga merupakan sumber bagi berbagai zat gizi mikro penting bagi tumbuh kembang balita, seperti zat besi, vitamin B12, dan seng.

Uraian singkat mengenai zat-zat gizi penting dalam bahan pangan hewani – khususnya dalam kaitannya dengan kualitas SDM- adalah sebagai berikut:

- **Protein** adalah zat gizi makro dengan banyak fungsi. Protein terlibat dalam berbagai fungsi biologis; antara lain menjadi bagian penting enzim, hormon, dan sistem imun (antibodi). Protein juga terlibat dalam proses transportasi dan penyimpanan dalam tubuh, seperti hemoglobin, myoglobin, dan lipoprotein. Peran



Gambar 2. Penduduk Indonesia yang mengonsumsi protein <80% AKG (Risikesdas, 2010).

penting protein lainnya adalah sebagai penyusun struktur mekanis seperti keratin, kolagen, elastin, dan jaringan tubuh lainnya (kulit, rambut, kuku, gigi, tulang, dan lain-lain). Karena itulah maka asupan protein yang cukup penting untuk tumbuh kembang optimum, menuju kualitas SDM yang unggul. Ternyata, konsumsi protein SDM Indonesia masih perlu ditingkatkan. Data Risikesdas (2010) menyebutkan bahwa penduduk Indonesia yang mengonsumsi protein kurang dari kebutuhan minimal (< 80% angka kecukupan gizi) masih cukup banyak, yaitu sebanyak 37% (Gambar 2).

- **Zat besi** merupakan mineral penting, yang salah satunya berperan dalam penyusunan hemoglobin, yakni protein yang membawa darah ke-dan dari seluruh tubuh. Mineral ini juga menyusun myoglobin (protein di dalam otot), serta menjadi kofaktor beberapa jenis enzim. Defisiensi zat besi dapat menimbulkan masalah serius bagi kesehatan, seperti anemia, penurunan fungsi kognitif, dan lainnya. Karena itu, kondisi anemia zat besi ini biasanya berkaitan erat dengan produktivitas SDM, Data Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes, 2013) menunjukkan prevalensi anemia besi di Indonesia masing sangat memperhatikan (Tabel 1), karenanya perlu

Tabel 1. Prevalensi anemia menurut karakteristik (dalam %)

Umur	Laki-laki	Perempuan	Perkotaan	Perdesaan
12-59 bulan	29,7	26,5	30,3	25,8
5-12 tahun	29,4	29,4	27,5	31,0
13-18 tahun	12,4	22,7	17,3	18,5
≥15 tahun	16,6	-	14,5	18,5
15-49 tahun	-	22,7	22,4	23,0
Ibu Hamil	-	37,1	36,4	37,8

Sumber: Kemenkes (2013)

ada upaya ekstra untuk memmerangi anemia ini.

- **Seng** adalah mineral yang memiliki fungsi signifikan dalam ekspresi gen, tumbuh-kembang (pembelahan dan diferensiasi dan metabolisme) sel, sintesis DNA/RNA, serta sebagai kofaktor beberapa jenis enzim. Karena itu, defisiensi seng -terutama pada saat kehamilan- dapat membatasi pertumbuhan bayi dan anak yang dilahirkan, dan menimbulkan berbagai masalah penting bagi kesehatan (menurunnya imunitas), sehingga berpotensi menurunkan daya saing SDM bangsa.
- **Vitamin B12** merupakan vitamin larut air yang mendukung pertumbuhan sel, termasuk sel darah merah. Karena itu; kekurangan vitamin B12 selain bisa menekan pertumbuhan juga

bisa menyebabkan terjadinya anemia. Senyawa ini juga berpartisipasi dalam sintesis komponen DNA/RNA serta penyusunan protein dari asam amino, serta berperan pada perkembangan fungsi neurologis. Karena itu, vitamin B12 ini juga penting untuk perkembangan daya kognitif, suatu kriteria penting untuk SDM berkulitas. Sumber utama Vitamin B12 adalah bahan pangan hewani. Satu-satunya bahan pangan nabati yang mengandung vitamin B12 adalah tempe.

Pola konsumsi pangan hewani

Sebagaimana diilustrasikan pada Gambar 2 (Riskesdas; 2010) bahwa pangan yang dikonsumsi oleh sekitar 37% penduduk Indonesia mempunyai kandungan protein yang rendah, masih dibawah 80% dari AKG. Artinya;

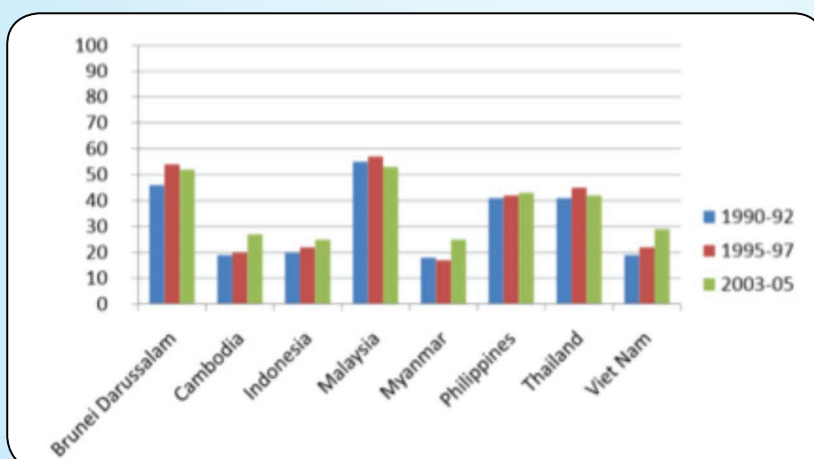


konsumsi protein masih perlu ditingkatkan. Data lain menunjukkan bahwa tingkat konsumsi protein hewani di Indonesia juga tergolong rendah, masih di bawah Thailand, Filipina, Malaysia, dan Brunei Darussalam (Gambar 3).

Melihat data tersebut, perlu upaya untuk masyarakat Indonesia meningkatkan konsumsi proteinnya; khususnya protein hewani, sesuai dengan anjuran pangan gizi seimbang. Apalagi selain alasan zat gizi, bahan pangan hewani juga menawarkan kelezatan yang penting untuk meningkatkan selera makan. Dengan selera makan yang baik, maka asupan gizi masyarakat dapat terpenuhi lebih baik.

Referensi

- [FAO]. Food and Agriculture Organization. 2005. Dietary Animal Protein Consumption (g/person/day) of Selected ASEAN Countries. Diunduh di <http://www.fao.org/economic/ess/ess-fs/fs-data/ess-fadata/en/>
- [Kemenkes]. Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- [Kemenkes]. Kementerian Kesehatan RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar. 2010. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kodyat, B. A. 2014. Pedoman Gizi Seimbang 2014. Permenkes RI No. 41 Tahun 2014 Diunduh di <http://file.persagi.org/share/8%20Benny%20Kodyat%20-%20PGS%202014.pdf>



Gambar 3. Tingkat konsumsi protein hewani di Indonesia masih di bawah Brunei Darussalam, Malaysia, Filipina, dan Thailand (FAO, 2005)