

HANDOUT I

Mata Kuliah : Ilmu Gizi
Program : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Jenjang : S-1
Semester : II
Minggu : 1 dan 2
Pokok Bahasan : Pengertian dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi
Jumlah SKS : 2 sks
Dosen : Dr. Ai Nurhayati, M.Si.

1. Tujuan Instruksional Umum

Mahasiswa mampu memahami konsep ilmu gizi dan memiliki pengetahuan untuk memahami ruang lingkup ilmu gizi

2. Tujuan Instruksional Khusus

- Mahasiswa dapat menjelaskan kembali pengertian, konsep dan ruang lingkup ilmu gizi
- Mahasiswa dapat menjelaskan klasifikasi pangan dan gizi
- Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian dan aspek kesehatan

3. Uraian Materi perkuliahan

a. Pengertian Ilmu Gizi

Kata 'gizi' berasal dari bahasa Arab 'ghidza' yang berarti makanan. Menurut dialek Mesir, ghidza dibaca ghizi. Selain itu sebagian orang menterjemahkan kata gizi dari bahasa Inggris *nutrition* menjadi nutrisi. Namun yang resmi, baik dalam dokumen maupun aturan pemerintah digunakan kata gizi. Berdasarkan kamus umum bahasa Indonesia Badudu-Zain, nutrisi lebih mengacu pada makanan ternak.

WHO mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup. Proses tersebut mencakup pengambilan dan pengolahan zat padat dan cair dari makanan (proses pencernaan, transport

dan ekskresi) yang dipergunakan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh dan menghasilkan energi.

b. Konsep Pangan dan Gizi

Terdapat perbedaan antara konsep pangan dan gizi. Konsep pangan berkaitan dengan komoditas maupun sistem ekonomi pangan yang terdiri atas proses produksi termasuk industri pengolahan, penyediaan, distribusi maupun konsumsi. Sedangkan konsep gizi dikaitkan dengan kesehatan tubuh, yaitu penyediaan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses dalam tubuh. Dewasa ini gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja.

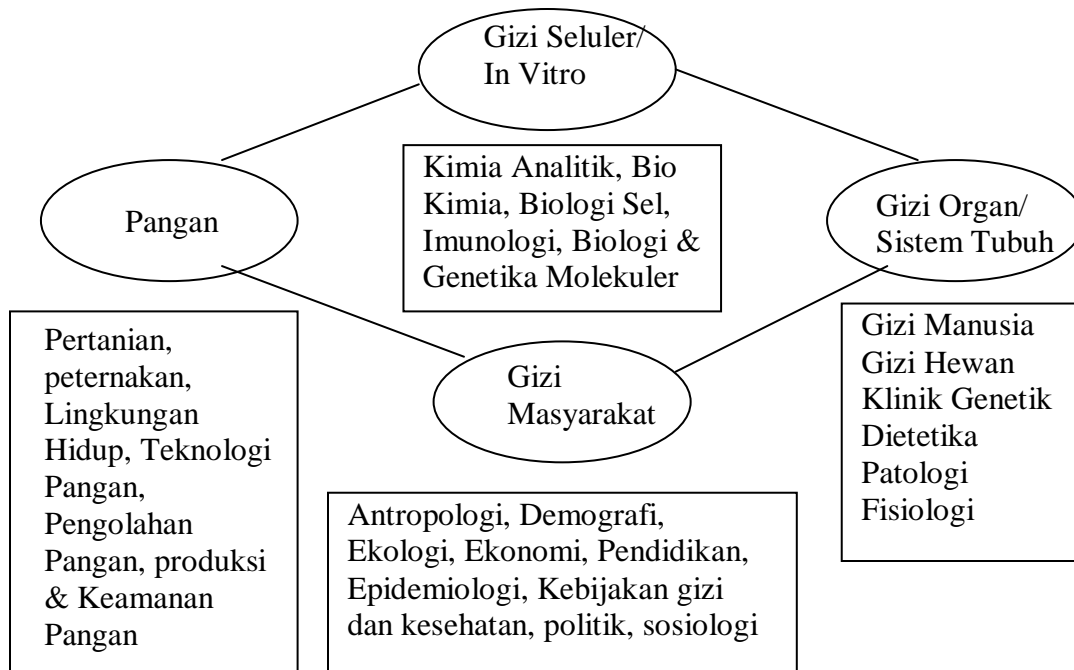
c. Ruang Lingkup Ilmu Gizi

Konsep baru yang dikemukakan dewasa ini berkaitan dengan ruang lingkup ilmu gizi sebagai sains adalah sebagai berikut :

1. Hubungan keturuna dengan kebutuhan gizi
2. Hubungan gizi dengan perkembangan otak dan perilaku
3. Hubungan gizi dengan kemampuan bekerja dan produktivitas kerja
4. Hubungan gizi dengan daya tahan tubuh (karena penyakit infeksi)
5. Faktor-faktor gizi yang berperan dalam pencegahan dan pengobatan terhadap penyakit degeneratif (jantung, diabetes melitus, hati dan kanker)

Ruang lingkup ilmu gizi berdasarkan Komisi Pangan dan Gizi Amerika tahun 1995 (Soekirman 2001) dibagi ke dalam empat kelompok seperti pada Gambar 1. Atas dasar pemahaman tersebut, WHO menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan. Dengan pengertian itu WHO membagi ruang lingkup Ilmu Gizi ke dalam tiga kelompok besar, yaitu :

1. Kelompok gizi biologi dan metabolik
2. Kelompok gizi perorangan sepanjang siklus hidup
3. Gizi masyarakat baik bersifat lokal, nasional, regional dan global.



Gambar 1 Ruang Lingkup Ilmu Gizi berdasarkan Komisi Pangan dan Gizi Amerika

d. Klasifikasi Pangan dan Gizi

Secara umum pangan diklasifikasikan menjadi dua yaitu pangan hewani dan pangan nabati. Pangan hewani meliputi daging, ikan, kerang, telur, susu dan hasil susu. Pangan nabati meliputi; serelia, kacang-kacangan, sayuran, biji-bijian, buah-buahan dan pangan lainnya (madu, gula dll.)

Selain itu penggolongan pangan dikemukakan pula oleh FAO yang dikenal dengan *Desirable Dietary Pattern* (Pola Pangan Harapan/PPH) yang dikelompokkan dalam 9 kelompok yaitu padi-padian, umbi-umbian, pangan hewani, minyak dan lemak, buah biji berminyak, kacang-kacangan, gula, sayur dan buah serta lain-lain (minuman dan bumbu). Penggolongan pangan dapat dijumpai juga dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) yang mengklasifikasikan dalam 10 golongan.

Secara khusus di Indonesia dikenal penggolongan makanan sesuai dengan pola makan masyarakat. Penggolongan tersebut meliputi pangan pokok (beras, jagung, ubi, singkong, sagu), lauk pauk (daging, ikan, telur, tahu, tempe), sayuran, buah dan susu. Hal ini dikenal dengan konsep empat sehat lima sempurna.

Pangan menyediakan unsur-unsur kimia tubuh yang dikenal sebagai zat gizi. Zat gizi dibagi dalam kelas utama yaitu; karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Paling sedikit terdapat 45 jenis zat gizi, esensial dan tidak esensial yang diperlukan tubuh dari keenam kelompok zat gizi tersebut. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh, tetapi tubuh tidak dapat mensintesisnya dan atau tubuh tidak mampu mensintesisnya dalam jumlah cukup untuk memenuhi kebutuhannya. Zat gizi tidak esensial karena tubuh bisa mensintesisnya.

Zat gizi tersebut menyediakan tenaga bagi tubuh, mengatur proses dalam tubuh, untuk pertumbuhan dan memperbaiki jaringan yang rusak. Zat gizi utama yang berfungsi sebagai sumber energi adalah karbohidrat, lemak dan protein. Zat gizi utama untuk pertumbuhan dan mempertahankan jaringan adalah protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Zat gizi utama yang berfungsi untuk mengatur proses di dalam tubuh adalah vitamin, mineral dan air.

e. Kesehatan

Undang-undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Pada batasan ini kesehatan mencakup empat aspek yaitu fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi. Keempat aspek kesehatan itu saling mempengaruhi dalam mewujudkan tingkat kesehatan pada seseorang, kelompok atau masyarakat.