



KLIPING PERPUSTAKAAN DPR-RI

<http://kliping.dpr.go.id>

Judul : Terapkan pola hidup sehat, kurangi konsumsi GGL
Tanggal : Jumat, 09 Agustus 2024
Surat Kabar : Rakyat Merdeka
Halaman : 5

Terapkan Pola Hidup Sehat Kurangi Konsumsi GGL

PERATURAN Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 30 Tahun 2013 mendorong masyarakat mengurangi konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL). Upaya ini diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia.

Dalam Permenkes Nomor 30 Tahun 2013, setiap orang dianjurkan mengurangi konsumsi 10 persen dari total energi 200 kilo kalori atau 50 gram (setara dengan 4 sendok makan), konsumsi garam 2.000 miligram natrium atau 5 gram (setara dengan 1 sendok teh) dan lemak 20 hingga 25 persen dari total energi 702 kilokalori atau 67 gram (setara dengan 5 sendok makan).

Direktur Utama (Dirut) BPJS Kesehatan Ali Ghufron Mukti meminta masyarakat menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi makanan mengandung GGL berlebih. Selain itu, masyarakat juga perlu

mengurangi konsumsi rokok dan melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kesehatan tubuh.

"Kami berharap, masyarakat mengurangi makan garam, mengurangi makan nasi. Hal-hal seperti itu penting dilakukan sebagai upaya pencegahan terdapat orang-orang yang terdapat penyakit," ujar Ghufron di Jakarta, Kamis (8/8/2024).

Terpisah, Pelaksana Tugas (PTU) Bidang Pencegahan Penyakit Kementerian Kesehatan Yudi Pranono menyampaikan kondisi konsumsi pangan mengandung GGL di Indonesia.

Menurut dia, berdasarkan data dari GlobalData Q2 2021 Consumer Survey pada Juni 2021 Indonesia termasuk negara dengan tingkat konsumsi Minuman Berpemanis Dalam Kemasan (MBDK) tertinggi di Asia Pasifik.

Karenanya, tegas Yudi, intervensi dalam mengendalikan konsumsi gula di Indonesia sangat penting dilakukan. Konsumsi MBDK dapat berisiko meningkatkan risiko obesitas, diabetes, hiper-

tensi, serta kematian akibat penyakit jantung koroner.

Selain itu, lanjut dia, Survei Konsumsi Makanan Individu dari Litbangkes pada 2014 menunjukkan, rata-rata konsumsi garam penduduk Indonesia 2764 mg per orang per hari.

"Kemudian, Survei Konsumsi Makanan Individu pada 2015 juga menunjukkan 27 persen penduduk Indonesia mengonsumsi lemak total melebihi batas rekomendasi per hari atau sudah melebihi 67 gram per hari," tandas Yudi.

Ketua Umum Gabungan Pengusaha Makanan dan Minuman Seluruh Indonesia (Gapmi) Adhi Lukman menyatakan, kesadaran masyarakat mengenai produk makanan dan minuman perlu ditingkatkan.

Selain menerapkan cukai, kata dia, salah satu hal yang bisa dilakukan Pemerintah untuk mengurangi konsumsi GGL dan menurunkan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM), yakni melakukan edukasi terhadap konsumen.

"Kalau konsumennya tidak bisa mengedukasi sendiri, tidak sadar akan kesehatan sendiri, ya percuma. Ini yang menuntut

konsumen," ucapnya.

Adhi mengaku khawatir, diterapkannya cukai pada produk makanan minuman akan menurunkan daya beli masyarakat. Selain berdampak pada sektor makanan dan minuman kemasan, kebijakan pengenaan cukai juga akan berdampak terhadap perekonomian nasional.

Sebagai komitmen perhatian pada kesehatan konsumen, Gapmi sudah melakukan reformulasi produk makanan dan minuman, banyak mengurangi kadar gula dalam satu kemasan, serta telah menerapkan logo pilihan lebih sehat (Healthier choice) bersama dengan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

Anggota Komisi IX DPR Rahmad Handoyo mendorong Pemerintah segera memberikan aturan teknis terkait makanan sehat setelah mengeluarkan Peraturan Menteri 2024 tentang Kesehatan.

Sejalan dengan itu, kata dia, Komisi IX DPR telah membentuk Panitia Kerja (Panja) Pengawasan Produk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji dengan Kandungan GGL.

"Panja dibentuk untuk mendorong pembatasan GGL, melindungi masyarakat dari penyakit tidak menular. Ini semua demi kepentingan masyarakat agar tidak mengonsumsi makanan dan minuman tidak sehat berlebihan," terangnya.

Di media sosial X, netizen mendukung langkah Pemerintah mengurangi konsumsi GGL. Mereka berharap, aturan tersebut dibarengi dengan sosialisasi pola hidup sehat.

Akun @Harjulyo1738 menilai, banyak orang Indonesia masih tidak sadar kadar GGL tinggi lainnya. Sebab itu, dia menyuarakan mereka diberikan edukasi terkait pembatasan GGL.

"Mie terkadang disebut sebagai makanan yang tidak sehat karena kandungan karbohidrat, lemak dan garam yang tinggi. Sementara kandungan protein, serat, vitamin dan mineral di dalamnya sangat rendah," ujarnya.

Akun @paprie243 menuturkan, makanan yang tidak sehat seringkali terdapat pada jajanan yang disukai anak-anak.

"Pangan tidak sehat didominasi makanan atau minuman tinggi gula, garam, dan lemak. Itu lho yang biasa dikenal di minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK), ciki-ciklan, atau sos sosisan. Bocah-bocah senang banget jajan gitu," trahusnya.

Akun @kujinhopminga menegaskan, penyakit tidak menular menjadi ancaman jika orang tidak mau menerapkan pola makan dan hidup sehat.

"Banyak yang nggak sadar kalau makanan yang dikonsumsi bikin hipertensi dan kolesterol. Ingat, garam dan gula yang masuk ke badan dari 1 bungkus makanan ringan bisa berbahaya, apalagi yang nggak mencantumkan takaran sapi," ucapnya.

Senada, akun @flowbya mengimbau masyarakat lebih teliti soal kandungan nutrisi dalam makanan.

"Benar kalau kadar gula garam di makanan real food, nggak sebanyak junk food yang menjadi salah satu penyebab diabetes. Tapi, lihat lagi deh komposisi di makanan-

kami harus diantisipasi. Banyak hal yang bisa kita lakukan bersama, terutama mengedukasi

minuman tersebut, belum lagi jajanan, atau hits artisan food," cuitnya. #OSP