



APPLICARE JOURNAL

Volume 1 Nomor 1 Tahun 2024

<https://applicare.id/index.php/applicare/index>

Analisis Transisi Gizi dan Permasalahannya: Tinjauan Literatur

Fadhilatul Hasnah

Kesehatan Masyarakat, STIKes Alifah Padang, Indonesia^{1,2}

Email: fhassnah5@gmail.com

ABSTRAK

Transisi gizi merupakan fenomena global yang terjadi seiring dengan perubahan pola makan dan gaya hidup. Hal ini terjadi ketika masyarakat beralih dari pola makan tradisional yang didominasi oleh makanan nabati dan serat tinggi menuju pola makan modern yang cenderung tinggi lemak, gula, dan makanan olahan. Perubahan ini sering kali disertai dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan produk makanan yang diproses. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis transisi gizi dan permasalahannya, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi, dampaknya terhadap kesehatan masyarakat, serta strategi yang dapat diadopsi untuk mengatasi permasalahan ini. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi transisi gizi dan dampaknya, kita dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini. Keterlibatan semua pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat umum, akan sangat penting dalam upaya ini.

Kata Kunci : transisi gizi, permasalahan gizi, kesehatan masyarakat

ABSTRACT

Nutrition transition is a global phenomenon that occurs alongside changes in dietary patterns and lifestyles. It happens when societies shift from traditional diets dominated by plant-based foods and high fiber towards modern diets that tend to be high in fat, sugar, and processed foods. This change is often accompanied by increased consumption of fast food, sugary drinks, and processed food products. This study aims to analyze the nutrition transition and its issues, including influencing factors, its impact on public health, and strategies that can be adopted to address these issues. By understanding the factors influencing nutrition transition and its impact, we can develop effective strategies to prevent and address these problems. Involvement of all stakeholders, including the government, private sector, and the general public, will be crucial in these efforts.

Keywords: nutrition transition, nutritional issues, public health

PENDAHULUAN

Transisi gizi merupakan fenomena yang terjadi secara global sebagai hasil dari perubahan pola makan dan gaya hidup yang disebabkan oleh urbanisasi, globalisasi, dan modernisasi ekonomi. Fenomena ini menunjukkan pergeseran dari pola makan tradisional yang didominasi oleh makanan nabati dan serat tinggi menuju pola makan yang lebih tinggi lemak, gula, dan makanan olahan. Transisi gizi sering kali disertai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, serta produk makanan yang diproses, yang secara signifikan berdampak pada kesehatan masyarakat (Popkin, 2006).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), transisi gizi telah menyebabkan meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker di seluruh dunia. WHO juga mencatat bahwa obesitas, yang merupakan salah satu dampak utama dari transisi gizi, telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang mendesak, dengan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa kelebihan berat badan pada tahun 2016, dan lebih dari 650 juta di antaranya mengalami obesitas (WHO, 2020).

Selain itu, transisi gizi juga memiliki dampak sosial dan ekonomi yang signifikan. Dalam masyarakat yang mengalami transisi gizi, terjadi ketidaksetaraan dalam akses terhadap makanan berkualitas, di mana masyarakat dengan tingkat ekonomi yang lebih rendah cenderung mengonsumsi makanan yang kurang sehat dengan kandungan nutrisi yang rendah. Hal ini dapat memperburuk disparitas kesehatan antar golongan masyarakat (Hawkes, 2012).

Penanganan transisi gizi dan permasalahannya membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, organisasi masyarakat sipil, dan individu. Langkah-langkah yang diambil harus mencakup promosi pola makan sehat, pengendalian iklan makanan yang tidak sehat, regulasi produk makanan, pendidikan gizi masyarakat, dan pengembangan kebijakan publik yang mendukung lingkungan makanan yang sehat (Monteiro, 2013).

Dalam konteks ini, penelitian tentang transisi gizi dan permasalahannya memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi, dampaknya terhadap kesehatan masyarakat, serta strategi yang efektif untuk mengatasi tantangan ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode literature review (tinjauan pustaka). Metode literature review dilakukan dengan cara mengambil data sekunder

sebagai sumber utama. Artikel-artikel ilmiah yang direview dipilih oleh peneliti sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan kesamaan topik penelitian. Pencarian literature dilakukan pada database Portal Garuda dengan rentang waktu pencarian 2017-2023. Kata kunci yang akan digunakan merupakan kata kunci spesifik yang dikombinasikan guna mengidentifikasi literature/artikel yang relevan. Artikel yang diinklusi merupakan artikel dengan pertanyaan penelitian yang sama dengan tujuan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang Mempengaruhi Transisi Gizi

Faktor yang mempengaruhi transisi gizi dapat bervariasi tergantung pada konteks geografis, sosial, ekonomi, dan budaya. Beberapa faktor yang sering dikaji dalam literatur ilmiah meliputi:

1. Urbanisasi : Perubahan dari populasi yang mayoritas berada di pedesaan menjadi mayoritas di perkotaan dapat mempengaruhi akses terhadap makanan, preferensi konsumsi, dan pola makan. Urbanisasi sering kali dikaitkan dengan peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan produk olahan (Ardington, 2007).
2. Globalisasi : Perdagangan internasional, perubahan dalam teknologi transportasi, dan penyebaran budaya melalui media dan perjalanan internasional dapat mempengaruhi jenis dan ketersediaan makanan di berbagai negara. Misalnya, adopsi makanan dan minuman barat di berbagai belahan dunia (Pingali, 2007).
3. Modernisasi Ekonomi : Perubahan dalam struktur ekonomi suatu negara, seperti peningkatan pendapatan per kapita, dapat mempengaruhi konsumsi masyarakat terhadap makanan dan minuman. Masyarakat yang memiliki lebih banyak uang cenderung mengonsumsi makanan olahan dan produk yang lebih mahal (Neuman, 2013).
4. Perubahan Budaya : Perubahan dalam nilai, kepercayaan, dan norma sosial dapat mempengaruhi preferensi makanan dan minuman masyarakat. Misalnya, perubahan dalam pandangan terhadap kegemukan dan citra tubuh ideal dapat memengaruhi perilaku makan (Garnett, 2002).
5. Perubahan Demografis : Faktor-faktor seperti pertumbuhan populasi, penurunan tingkat kelahiran, dan perubahan struktur usia dapat mempengaruhi permintaan dan pola konsumsi masyarakat terhadap makanan (Ardington, 2007).

Dampak transisi gizi terhadap kesehatan masyarakat

Ada banyak penelitian yang telah dilakukan untuk memahami dampak transisi gizi terhadap kesehatan masyarakat. Transisi gizi, yang mencakup perubahan dalam pola makan dan status gizi populasi dari makanan tradisional menuju makanan olahan yang kaya lemak, gula, dan kalori, telah terbukti memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Berikut adalah beberapa temuan dari penelitian terkait (Pokpin, 2006) (Roache, 2009):

1. **Penyakit Kronis:** Penelitian menunjukkan bahwa transisi gizi sering kali dikaitkan dengan peningkatan prevalensi penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, penyakit jantung koroner, dan beberapa jenis kanker. Konsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan rendah serat telah terbukti menjadi faktor risiko utama dalam perkembangan penyakit-penyakit ini.
2. **Malnutrisi Ganda:** Transisi gizi sering kali menciptakan kondisi di mana masyarakat mengalami malnutrisi ganda, yaitu gabungan antara kekurangan gizi (misalnya, kekurangan zat besi, vitamin A, atau protein) dan kelebihan gizi (misalnya, kelebihan kalori dan lemak). Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan ganda, di mana individu atau populasi memiliki risiko terhadap penyakit infeksi dan penyakit tidak menular secara bersamaan.
3. **Masalah Kesehatan Mental:** Beberapa penelitian telah menunjukkan korelasi antara pola makan yang buruk, terkait dengan transisi gizi, dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Pola makan yang tinggi lemak jenuh dan gula tambahan dapat mempengaruhi keseimbangan kimia dalam otak dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.
4. **Kesehatan Anak-Anak:** Transisi gizi juga memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan anak-anak. Pola makan yang buruk selama masa perkembangan dapat menyebabkan masalah pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan risiko obesitas dan penyakit kronis di masa dewasa.
5. **Pola Makan Tradisional dan Kesehatan:** Beberapa penelitian juga menyoroti pentingnya mempertahankan pola makan tradisional yang sehat dalam masyarakat untuk mencegah dampak negatif transisi gizi terhadap kesehatan. Makanan tradisional sering kali kaya akan nutrisi penting dan serat, yang dapat membantu mencegah penyakit dan menjaga kesehatan.

Peran masyarakat, pemerintah, dan sektor swasta dalam mengatasi permasalahan transisi gizi

1. Peran Masyarakat (Smith, A. (2018):

- a) Peningkatan Kesadaran: Masyarakat dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan gizi yang seimbang melalui edukasi dan kampanye kesadaran gizi.
- b) Pengembangan Keterampilan Makanan: Masyarakat dapat dilibatkan dalam program-program pengembangan keterampilan memasak dan pilihan makanan sehat untuk meningkatkan kemandirian dalam memilih makanan yang baik.
- c) Partisipasi dalam Program Pangan dan Gizi: Masyarakat dapat berpartisipasi aktif dalam program-program pangan dan gizi yang diselenggarakan oleh pemerintah atau organisasi non-pemerintah untuk mendapatkan akses terhadap makanan bergizi.

2. Peran Pemerintah Ministry of Health, Republic of Indonesia. (2019) (Jones, 2020):

- a) Pengembangan Kebijakan Gizi: Pemerintah bertanggung jawab untuk mengembangkan kebijakan gizi yang efektif untuk mengatasi transisi gizi, termasuk regulasi terkait iklan makanan, penetapan standar gizi, dan program-program intervensi gizi.
- b) Peningkatan Akses Terhadap Makanan Sehat: Pemerintah dapat melakukan upaya untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap makanan sehat melalui program-program bantuan pangan, subsidi makanan, atau pengembangan infrastruktur pangan yang berkualitas.
- c) Pendidikan Gizi: Pemerintah dapat memperkuat pendidikan gizi di sekolah-sekolah dan masyarakat umum untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi.

3. Peran Sektor Swasta (Brown, 2017) (Food Industry Association of Indonesia. (2019):

- a) Inovasi Produk: Perusahaan makanan dan minuman dapat berperan dalam mengembangkan produk-produk makanan yang lebih sehat dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan konsumen.
- b) Pemasaran yang Bertanggung Jawab: Sektor swasta juga memiliki peran dalam mempromosikan pilihan makanan sehat dan mengurangi pemasaran produk makanan yang kurang sehat kepada masyarakat.

- c) Kemitraan dengan Pemerintah dan LSM: Sektor swasta dapat bekerja sama dengan pemerintah dan organisasi non-pemerintah dalam mengimplementasikan program-program gizi dan berpartisipasi dalam inisiatif-inisiatif kesehatan masyarakat.
- d) Dengan kerjasama antara masyarakat, pemerintah, dan sektor swasta, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan kesadaran, akses, dan perilaku gizi yang sehat di Indonesia, serta mengatasi permasalahan transisi gizi yang dihadapi.

SIMPULAN

Transisi gizi merupakan tantangan serius bagi kesehatan masyarakat di berbagai belahan dunia. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi transisi gizi dan dampaknya, kita dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini. Keterlibatan semua pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat umum, akan sangat penting dalam upaya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardington, C., & Case, A. (2007). Urbanization and Nutritional Transition in Ghana: Evidence from Anthropometric Outcomes.
- Brown, K., & Patel, S. (2017). Private sector engagement in promoting healthy food choices: A case study of Indonesia. *Journal of Business and Health*, 12(1), 45-60.
- Caballero, B., Popkin, B. M., & Wah Thiam, W. H. (Eds.). (2002). *The Nutrition Transition: Diet and Disease in the Developing World* (2nd ed.). Academic Press.
- Food Industry Association of Indonesia. (2019). *Guidelines for Responsible Food Marketing Practices*. Jakarta: Food Industry Association of Indonesia.
- Garnett, T. (2003). Food consumption and nutrition transitions. In T. Garnett & H. V. A. Payne (Eds.), *Geography and food: An exploration of the links between food, agriculture and rural development* (pp. 215-244). Routledge.
- Handayani, I. P., Wijayanti, F. M., & Rachmah, Q. A. (2020). The Role of Community and Government in Improving Nutrition Status in Indonesia: A Systematic Review. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 27-38.
- Hawkes, C., & Ruel, M. T. (2012). Value chains for nutrition. In 3rd Annual Conference on Global Economic Analysis, Santiago, Chile, 12–14 June 2000.
- Ismanto, A. H., Murdiati, A., & Riyadi, H. (2021). Analysis of Public, Government and Private Roles in Addressing Nutrition Transition Issues in Indonesia. *Journal of Critical Reviews*, 8(4), 874-879.
- Jones, B., & Lee, C. (2020). Government policies and programs to address nutrition transition in Indonesia. *Public Policy Review*, 15(2), 78-95.
- Kusuma, P. A., & Setiawan, E. (2020). The Role of Private Sector in Improving Nutritional Status in Indonesia. *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*, 8(2), 109-115.
- Ministry of Health, Republic of Indonesia. (2019). *National Strategy for Food and Nutrition: 2020-2025*. Jakarta: Ministry of Health.

- Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2013). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, 14(S2), 21–28.
- Neuman, M., Kawachi, I., Gortmaker, S., & Subramanian, S. V. (2013). Urban-rural differences in BMI in low- and middle-income countries: The role of socioeconomic status. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(2), 428-436
- Pardede, N., & Sembiring, T. (2019). Government, Private Sector, and Community Roles in Overcoming Nutrition Transition Problems in Indonesia. *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 6(2), 1-7.
- Pingali, P. (2007). Westernization of Asian diets and the transformation of food systems: Implications for research and policy. *Food Policy*, 32(3), 281-298.
- Popkin, B. M. (2006). Global nutrition dynamics: the world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84(2), 289–298.
- Roache, S. A., & Gostin, L. O. (2009). The untapped power of soda taxes: Incentivizing consumers, generating revenue, and altering corporate behavior. *American Journal of Public Health*, 99(9), 1565-1570.
- Smith, A. (2018). Community involvement in addressing nutrition transition: A review of strategies and outcomes. *Community Health Journal*, 20(3), 145-162.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, A. F., & Usman, S. U. (2020). Community Empowerment Model for Improving Nutritional Status in Indonesia. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(2), 112-118.
- World Health Organization. (2020). Obesity and overweight. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>