

## SMAN 1 Bandung Gencarkan Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Daya Saing Generasi GENERASI Muda di Masa Mendatang

Achmad Sarjono - [BANDUNG.WARTAWAN.CO.ID](http://BANDUNG.WARTAWAN.CO.ID)

Jan 9, 2023 - 16:11



BANDUNG - Penelitian Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) memperkirakan pada 2060, ada 220.000 orang berusia kurang dari 20 tahun yang memiliki diabetes tipe 2, meningkat hampir 700 persen. Sementara untuk diabetes tipe 1 yang lebih umum dialami orang muda, diperkirakan meningkat sebesar 65 persen.

Sementara Ikatan Dokter Indonesia pada akhir 2021 juga merilis terjadi peningkatan diabetes pada anak dan remaja. Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik utama pada anak yang sifatnya kronis dan potensial mengganggu tumbuh kembang anak. Pada anak dikenal 2 jenis diabetes yang paling banyak dijumpai, yaitu DM tipe-1 dengan jumlah kadar insulin rendah akibat kerusakan sel beta pankreas, dan DM tipe-2 yang disebabkan oleh

resistensi insulin, walaupun kadar insulin dalam darah normal. Faktor penyebab utama DM tipe-1 adalah faktor genetik dan autoimun, sedangkan pada DM tipe-2 biasanya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan kegemukan.

Tak dapat dipungkiri tantangan generasi muda Indonesia saat ini adalah banyaknya jajanan kekinian yang memiliki kandungan gula tinggi, yang dapat memicu berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes melitus, jantung, darah tinggi, gangguan hormonal dan lainnya. Kandungan gula yang terdapat pada jajanan viral kekinian dapat melebihi batas harian konsumsi gula yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia yaitu sebanyak 50 gram gula atau setara dengan 4 sendok makan.

Untuk itu diperlukan pemahaman dan edukasi yang cukup bagi remaja dan milenial agar bijak dalam mengonsumsi pangan bergula tinggi. Salah satunya pangan dengan campuran atau kandungan susu kental manis pada makanan dan minuman. Hal tersebut mengemuka dalam edukasi sesi edukasi gizi yang diadakan oleh Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Bandung bekerjasama dengan Yayasan Abhipraya Insan Cendekia Indonesia (YAICI) pada Senin (9/1) di Aula SMAN 1 Bandung.

Dr. dr. Muhammad Alamsyah, Sp. O.G, Subsp. K.Fm., KIC, M.Kes., yang hadir sebagai pembicara menjelaskan mengenai pentingnya edukasi kesehatan terutama reproduksi bagi remaja harus dilakukan sedini mungkin. Menurutnya hal tersebut perlu dilakukan oleh semua pihak tanpa terkecuali guna keberlangsungan generasi muda di masa mendatang.

"Di tahun 2030, kita punya target ibu hamil terbebas penyakit menular dan seksual. Ini sejak remaja sudah harus disosialisasikan, agar terbebas dan kita bisa mencapai indonesia emas di tahun 2045 mendatang," Jelas dokter yang membuka praktek di Rumah Sakit Hasan Sadikin tersebut.

Lebih lanjut, Alamsyah menjelaskan tingkat konsumsi gula pada remaja saat ini terus meningkat setiap tahunnya. Ia pun berpesan agar mereka lebih membatasi asupan gula, garam, dan lemak. Hal ini dikarenakan akan berpengaruh pada kesehatan remaja di masa depan.

Senada dengan dr. Alamsyah, Ketua Harian YAICI, Arif Hidayat, mengatakan generasi muda senang untuk mengonsumsi makanan dan minuman kekinian terutama yang manis. Namun mereka tidak sadar akan bahaya dari apa yang mereka konsumsi di masa mendatang. Sebagai contoh, saat ini bagi sejumlah remaja, minum kopi setiap hari sudah bukan lagi suatu kebiasaan namun sudah menjadi gaya hidup. Hal ini juga didukung dengan bertambahnya jumlah kedai kopi secara drastis.

Salah satu menu kopi yang kini sangat mudah dijumpai dan disukai oleh banyak orang adalah kopi susu. Minuman ini memadukan rasa pahit, gurih, dan manis yang membuatnya sangat disukai. Satu cangkir kopi susu kekinian mengandung kalori sebesar 220 kkal dan 25 gram gula. Kandungan kalori dan gula tersebut cukup tinggi untuk satu porsi minuman.

"Masih banyak remaja terutama siswa yang ternyata belum paham mengenai kandungan gula yang terdapat pada minuman manis. Hal ini dikarenakan

rendahnya literasi terkait gizi yang remaja belum ketahui", ujar Arif.

Selain itu, permasalahan generasi muda yang akan menjadi calon orang tua yaitu seputar kesehatan reproduksi. Pentingnya Kesehatan reproduksi menjadi suatu hal yang wajib dan harus diketahui bersamaan dengan kaitannya terhadap makanan yang dikonsumsi. Hal ini dikarenakan sedikit banyaknya, kesehatan organ reproduksi dapat dipengaruhi oleh apa saja yang dikonsumsi tubuh dan menjadi status kualitas gizi seseorang.

Kebiasaan yang diperoleh selama masa kanak-kanak dan remaja akan mempengaruhi pola hidup sehat pada masa dewasa. Oleh karena itu, kesehatan yang baik harus ditanamkan dari muda. Edukasi kesehatan yang komprehensif dapat memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan anak-anak dan remaja.

Mendidik generasi muda mengenai cara makan sehat dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk hidup sehat dapat memiliki pengaruh positif pada kebiasaan makan generasi saat ini," paparnya. (\*)