

POLA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK USIA DINI SEBAGAI UASAHA PENANGGULANGAN PENYAKIT KANKER

Tri Kurniawati¹, Wahono², Naili Sa'ida³

^{1,2,3} PG PAUD Universitas Muhammadiyah Surabaya

Email: trikurniawati@fkip.um-surabaya.co.id¹, wahono@fkip.um-surabaya.co.id²;
nailisaida@fkip.um-surabaya.co.id³

ABSTRAK

Prevalensi penyakit degeneratif di dunia cenderung meningkat dari tahun ke tahun, salah satunya adalah penyakit kanker. Peningkatan insiden penyakit kanker semakin pesat, peningkatan terjadi di negara dengan pendapat ekonomi rendah maupun dengan ekonomi menengah dan mencakup semua golongan usia. Prevalensi kanker tertinggi di Indonesia terjadi pada wanita yaitu kanker payudara dan kanker leher rahim. Penyebab terjadinya karena adanya bahan yang bersifat karsinogenik yang masuk ke dalam tubuh, virus, merokok, konsumsi sayur dan buah yang rendah serta kelebihan energi. Salah satu upaya pencegahan kanker adalah dengan pengaturan diet. Bahan makanan yang dapat berfungsi untuk mengurangi sifat karsinogenik dari bahan kimia adalah konsumsi buah dan sayur. Membiasakan konsumsi buah dan sayur sejak dini diharapkan dapat mengurangi resiko terjadinya kanker khususnya pada wanita.

Kata Kunci: Konsumsi buah dan sayur, pola konsumsi, kanker, pola konsumsi sayur pada anak usia dini

ABSTRACT

The prevalence of degenerative diseases in the world is increases from year to year, one of which is cancer. Increased incidence of cancer is increasing rapidly, the increase occurs in countries with low economic opinion as well as with the middle economy and covers all age groups. The highest prevalence of cancer in Indonesia occurs in women such as breast cancer and cervical cancer. The cause is due to the presence of karsnigenik materials that enter the body, virus, smoking, low consumption of vegetables and fruits and excess energy. One of the cancer prevention efforts is by setting the diet. Foods that can serve to reduce the carcinogenic nature of chemicals are the consumption of fruits and vegetables. Consumption habit of fruits and vegetables since early expected to reduce the risk of cancer especially in women.

Keywords: *consumption of fruits and vegetables, consumption patterns, cancer, vegetable consumption patterns in early childhood*

PENDAHULUAN

Kemajuan yang pesat dalam pembangunan nasional dan perkembangan ilmu pengetahuan, telah membawa implikasi dalam pola penyakit. Pola penyakit tersebut pergeseran dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif, terutama bagi lapisan masyarakat tertentu di

perkotaan (Karyadi,1990). Dunia saat ini sedang mengalami tantangan penanggulangan beban penyakit degeneratif demin meningkatkan kalitas harapan hidup manusia (Wiyanti, 2016). Salah satu penyakit degenerasi yang disebabkan oleh pola konsumsi dan pola hidup. Kanker merupakan suatu kondisi dimana

setelah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, ceopt dan tidak terkendali. Kanker terjadi karena adanya perubahan genetik (mutasi DNA) yang bertanggung jawab terhadap pertumbuhan dan pemulihan sel. Penyakit ini sangat kompleks dengan berbagai manifestasi tergantung pada sistem tubuh yang dipengaruhi oleh jenis sel tumor yang terlibat (leMone & Burke, 2008).

Menurut WHO (2011) kanker diperkirakan menjadi penyebab utama kematian setelah penyakit struk hal tersebut di dukung oleh estimasi GLOBOCAN dari Lembaga survei internasional Agency for Cancer (IARC) pada tahun 2012 14 juta orang menderita kanker dan 8,2 juta diantaranya meninggal dunia akibat cancer, di seluruh dunia. Diperkirakan kasus kanker meningkat 14 juta pada tahun 2012 dan akan meningkat dalam dua dekade berikutnya (Pusdatin RI, 2015). Prevalensi kanker di Indonesia adalah 1,4 per 1.000 penduduk dimana angka prevalensi tertinggi pada kota Yogyakarta, Jawa Tengah, Bali dan Jakrta dan prevalensi tersebut terjadi pada wanita (Risksedas, 2013). Data tersebut tersebut kemungkinan masih terus mengalami peningkatan, hal tersebut di dkukung dengan wawanvara dengan petugas RSU bahwa pasien dengan penyakit kanker semakit tahun semakin meningkat.

Lima perilaku yang menyebabkan kanker diantaranya

pola makan yaitu indek masa tubuh yang tinggi, kurangnya konsumsi buah dan sayur, kurangnya aktifitas fisik, penggunaan rokok dan konsumsi alkohon yang berlebihan. Pola makan sehat adalah pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan (Kemenkes. 2016). Keanekaraman disini berarti dalam menu seimbang seimbang harus terdapat makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

Hampir semua masyarakat Indonesia mengenal dan pernah mengkonsumsi pangan, yang menjadi permasalahan disini adalah porsi atau jumlah dan frekuensi makan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur pada masyakata Indoensai menempati urutan terakhir dalam indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang artinya masyarakat Indonesia hanya 10,7 % yang mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari.

Secara umum buah dan sayur merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan, sebagai vitamin dan mineral yang terkandung di dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai anti oksidan atau

peningkat senyawa jahat yang masuk ke dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014). Kebiasaan konsumsi buah dan sayur harus ditanamkan sedini mungkin sehingga menjadi kebiasaan yang diharapkan dapat menjadi kebiasaan mengkonsumsi gizi seimbang sebagai usaha menjaga kesehatan.

KAJIAN TEORI

A. Kanker

Kanker merupakan suatu kondisi suatu sel jaringan tubuh yang proses pembentukan dan pemecahan sel (kematian sel) yang tidak seimbang sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkontrol.

Faktor-faktor resiko terjadinya kanker adalah sebagai berikut :

- 1) Faktor Genetik.
5-10 % kanker disebabkan oleh faktor genetik. Kelainan gen ditemukan pada keluarga dengan riwayat kanker.
- 2) Faktor Karsinogenik (zat kimia, radiasi, virus, hormon dan iritasi kronis)
Kerusakan atau mutasi gen mungkin diakibatkan karena pengaruh lingkungan seperti zat kimia baik zat kimia, radiasi atau virus.
- 3) Faktor Perilaku

B. Pola Konsumsi Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi balita dalam satu hari yang beranekaragam dan mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur sesuai

dengan kebutuhan tubuhnya (Adriana, 2012). Gizi seimbang mengandung komponen-komponen yang bisa mencukupi kebutuhan baik secara kualitas maupun kuantitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin, mineral) yang diperlukan tubuh. Pola konsumsi dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*), mulai dari pola makan yang kurang sehat yaitu pola makan tinggi lemak, tinggi karbohidrat, tinggi garam, rendah serat dan konsumsi makanan siap saji yang terlalu sering.

Gizi seimbang berhubungan dengan empat pilar

- 1) Mengonsumsi Makanan Beragam
Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh terdapat dalam berbagai jenis makanan. Sumber karbohidrat dapat diperoleh dari nasi, ubi, jagung, cereal dll. Konsumsi berbagai jenis sayur dan buah secara bergantian karena setiap jenis bahan makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda.
- 2) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih
Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting dalam mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Salah satu sebab terjadinya penyakit infeksi adalah kurangnya kebersihan misalnya penyakit diare.
- 3) Melakukan Aktifitas Fisik
Atmatsier (2003) menyatakan bahwa aktifitas fisik adalah

gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Menurut WHO (2010) aktifitas fisik adalah setiap gerakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh orang yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktifitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktifitas fisik atau olahraga dapat menjaga berat badan dalam kondisi normal karena dengan aktifitas fisik dapat cadangan kalori yang tidak termanfaatkan.

4) Mempertahankan dan Memantau Berat Badan Normal .

Status berat badan normal dari individu dapat dilihat dari Indeks Masa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat ukur sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan. Berikut adalah rumus perhitungan IMT yaitu berat badan (kg) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (m).

Kelebihan berat badan disebabkan oleh ketidakseimbangan konsumsi kalori dengan kebutuhan energi yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Kelebihan berat turut berperan terhadap kejadian penyakit degeneratif misalnya

penyakit yang berhubungan resistensi insulin.

Salah satu cara untuk menjaga berat badan dalam kondisi normal adalah dengan menjaga konsumsi makanan yang rendah lemak dan tinggi serat, bila konsumsi serat ditingkatkan diharapkan akan mengurangi konsumsi sumber karbohidrat dan sumber lemak dari makanan.

C. Pentingnya pola konsumsi Gizi Seimbang sebagai upaya menjaga kesehatan.

Kebiasaan makan harus di atur sedini mungkin mulai anak bisa memilih makanan, hal tersebut selaras dengan pernyataan Marlinda 2016 menyatakan bahwa seorang anak yang hidup dalam masyarakat akan memiliki pola makan dan kebiasaan makan sesuai dengan kelompoknya, jadi untuk membentuk pola makan yang seimbang bagi anak harus diawali dengan dari lingkungan keluarga. Pola konsumsi merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Pola komsumsi yang tidak seimbang akan memberikan asupan gizi yang tidak optimal pada tubuh.

Kebutuhan gizi pada anak terdiri dari sumber energi, protein, lemak dan vitamin dan mineral. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral (Adriana, 2012). Pertumbuhan balita dipengaruhi oleh beberapa faktor faktor, baik faktor dalam maupun faktor luar. Faktor dalam dipengaruhi oleh jumlah dan mutu

makanan serta kesehatan balita. Bila kebutuhan gizi seimbang dapat dipenuhi dengan baik makan anak akan tumbuh dengan baik sesuai dengan umurnya dan resiko terkena penyakit akan berkurang. Kebiasaan makan anak diwaktu balita akan terbawa sampai dewasa, jadi apabila gizi seimbang tidak dibiasakan sedini mungkin maka sampai dewasa akan menerapkan pola makan yang salah, sehingga kejadian penyakit yang disebabkan oleh pola makan seperti diabetes mellitus, kanker, dan jangtung akan semakin meningkat.

D. Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah.

Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan sayur dan buah, tetapi konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan masyarakat Indonesia masih relatif rendah dibandingkan dengan negara lain yang tidak memiliki sumber dayat sebagai penghasil buah dan sayur (Astawan dalam Putri, 2016). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Miniarti (2014) yang menyatakan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskerdas) pada penduduk umur >10 tahun yang kurang konsumsi sayur dan buah tahun 2007 sampai dengan tahun 2013 tidak menunjukkan perubahan yang signifikan yaitu 93,6 % menjadi 93,5%. Menurut penelitian Mette Rasmussen dalam Miniarti 2014 menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur yaitu budaya, lingkungan, sosial ekonomi dan etnis.

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral bagi tubuh. Vitamin dan mineral merupakan zat gizi yang penting bagi tubuh, bila kebutuhan tidak terpenuhi maka akan terjadi gangguan tumbuh kembang dan sistem syaraf (Adriana, 2012).

Manfaat sayur dan buah dapat memberikan keuntungan untuk kesehatan (1) Sayur dan Buah kaya akan kandungan mineral dan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh. Contoh zat gizi yang terdapat dalam sayur dan buah adalah vitamin C, Vitamin A, potasium, Folat. bila konsumsi buah dan sayur rendah maka ada kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi, (2) Sayuran dan Buah mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam sayur dan buah berfungsi sebagai antioksidan dan menetralkan radikal bebas anti kanker dan menghambat penumpukkan kolesterol di dalam tubuh. Di dalam sayur dan buah juga terdapat kandungan serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut dan serat tidak larut. Serat larut memperbaiki performa usus sehingga jumlah bakteri yang bermanfaat untuk tubuh dapat tumbuh dengan baik sedangkan serat tak larut menghambat pertumbuhan bakteri yang membahayakan tubuh.

SIMPULAN

Kejadian penyakit kanker di dunia dan Indonesia cenderung meningkat dari tajun ke tahun. Hal tersebut dimungkinkan karena gaya hidup yang kurang sehat (*lifestyle*), bahan-bahan kimia yang bersifat kasinogenik serta radiasi dan virus.

Gaya hidup sehat salah satunya adalah konsumsi menu seimbang dan bebas bahan pengawet disinyalir dapat menurunkan resiko penyakit kanker. Konsumsi menu seimbang yang sesuai dengan kebutuhan harus dimulai dan dibiasakan sedini mungkin sehingga bisa terbawa sampai dewasa. Konsumsi buah dan sayur merupakan kebutuhan untuk menjaga kesehatan tubuh. konsumsi buah dan sayur harus dibiasakan sejak anak berusia dini untuk menghindari ketidaksukaan anak terhadap buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

Adriana, Merry. 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta : Kencana
Atmasier, 2013. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC

Karyadi, D. 1990. Gizi dan Implikasi untuk Menurunkan Resiko Penyakit Degeneratif. Makalah disajikan dalam simposium sehari Persatuan Ahli Gizi Indonesia. Jakarta, September.

Miniarti, Etti dkk. 2014. Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Prasekolah di Kabupaten Toraj Utara.

Pusat Data dan Informasi RI. 2015. Stop Kanker. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI

Putri, Marlinda. 2016. Pola Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir Desa RanduSanga Kulon Brebes. Semarang : Universitas Negeri Semarang

Riskesdas. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan

Wiyajanti, Ari. 2016. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC.

World Health Organization/ WHO. Global Health Observation Data Respiratory.2011.Number of Death (World) by cause. Available

International Agency for Research on Cancer (IARC). GLOBOCAN. 2012. Estimated Cancer Incidence, mortality, and prevalence worldwide in 2012.