

## SUMBER ANTIOKSIDAN

Rempah-Rempah  
Bawang putih dan cabai  
hijau berfungsi  
menekan nitrosamin

Teh Hijau  
Polifenol  
mengurangi risiko  
stroke dan penyakit  
jantung, serta  
menurunkan kadar  
kolesterol dalam  
darah.

Ikan  
Mineral selenium pada  
ikan akan bekerja sama  
dengan vitamin E  
untuk memperlambat  
oksidasi asam-asam  
lemak tak jenuh.

Susu  
Jika kita mengonsumsi  
susu secara teratur, tubuh  
akan lebih rajin  
memproduksi hormon  
melatonin yang bersifat  
antioksidan.

## GAMES

Penyakit yang sering muncul saat pancaroba adalah ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut) dan influenza. Apa kamu sekarang sedang sakit? ISPA atau influenza? Yuk, dicek dulu gejalanya karena perbedaan kedua penyakit ini tipis sekali!

1. Bagaimana suara kamu?  
a. Suara sengau-parau b. Suara serak
2. Gejala dominan apa yang kamu rasakan?  
a. Nyeri otot di seluruh tubuh b. Batuk beringus & sakit tenggorokan
3. Kenapa kamu bisa sakit?  
a. Kelelahan, kurang tidur b. Sering berada di udara kotor & penuh asap
4. Kamu sakit setelah?  
a. Kontak langsung (lendir, bersin, tangan) dengan penderita  
b. Menghirup debu/terkena udara dingin
5. Sudah berapa lama kamu sakit?  
a. Kurang dari satu minggu b. 1-2 minggu

Mostly A:

**Kamu menderita influenza!** Penyakit ini biasanya disebabkan virus influenza. Gejala yang biasa timbul adalah nyeri otot dan sendi, tidak enak badan, lesu, dan batuk. Untuk mencegahnya, biasakan cuci tangan sesering mungkin menggunakan sabun untuk membunuh kuman, hindari kontak langsung dengan penderita ke mata, mulut, atau hidung kamu, cukup istirahat 8-10jam sehari, dan bila perlu vaksin flu. Jangan lupa konsumsi makanan bergizi, vitamin cukup serta rajin berolahraga untuk mencegah penyakit musiman ini!

**Kamu menderita ISPA!** Penyakit ini bukan hanya disebabkan kuman tetapi juga akibat alergi, debu, atau udara dingin. Gejala yang sering timbul adalah batuk, serak, pilek beringus sekaligus sakit tenggorokan. Makan-makanan bergizi dan olahraga teratur serta menghindari tempat udara kotor adalah salah satu cara menghindari penyakit ini.

Mostly B:

SEMANGAT BERJUANG UNTUK UTSI ! :)



By: Infokom HIMAGIZI

# GEEM'BULLZ

*Gizi Masyarakat Bulletin and News*

Edisi Maret-April 2013



## Pangan dan Gizi Agenda Penting dalam Pembangunan Nasional

Pangan dan gizi merupakan agenda penting dalam pembangunan nasional karena terkait langsung dengan upaya pemenuhan kesejahteraan masyarakat. "Oleh karena itu, investasi pada bidang pangan dan gizi berperan penting dalam merumuskan lingkaran kemiskinan karena dapat memberikan dukungan bagi peningkatan kualitas SDM", demikian hal ini disampaikan oleh Prof. Dr. Armida S. Alisjahbana, Menteri PPN/Kepala Bappenas, dalam kata sambutannya dalam acara "Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi yang ke-10 (WNPG X)", di Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, Jakarta.

UU Nomor 17 Tahun 2007 tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang (RPJPN) Tahun 2005-2025 dan diterjemahkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Tahun 2010-2014 menempatkan pembangunan pangan dan gizi menjadi prioritas pembangunan nasional dan memerlukan upaya lintas bidang. Selanjutnya, dalam Instruksi Presiden Nomor 3 Tahun 2010 tentang Program Pembangunan yang Berkeadilan yang terkait dengan Rencana Tindak Upaya Pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium (MDGs) mengintruksikan kepada pusat dan seluruh provinsi untuk menyusun Rencana Aksi Pangan dan Gizi 2011-2015.

Dengan meningkatnya kualitas SDM, produktivitas sumber daya manusia akan terus meningkat sekaligus dapat meningkatkan daya saingnya sehingga akan memperbaiki status sosial ekonomi masyarakat, jelas Menteri PPN/Kepala Bappenas. Lebih lanjut dijelaskan penanganan masalah pangan dan gizi ini, urai Ibu Armida, memerlukan upaya komprehensif dan terkoordinasi dari hulu sampai hilir. Dimulai dari proses produksi pangan, pengolahan, distribusi hingga konsumsi yang cukup nilai gizinya serta aman untuk dikonsumsi. Untuk itu, kerja sama lintas sektor terutama sektor pertanian, kesehatan, perdagangan, perindustrian, transportasi, pendidikan, agama, kependudukan dan perlindungan anak sangat penting. Selain itu, sinkronisasi dan integrasi kebijakan perbaikan pangan gizi juga diperlukan dalam bidang ekonomi, ketenagakerjaan, lingkungan hidup, penanggulangan kemiskinan dan pengawasan pangan.

Melalui Divisi Peduli Pangan dan Gizi Himagizi dengan program kerja *Gizi Bakti Masyarakat dan Edukasi Gizi 2013* diharapkan dapat membantu terwujudnya program pemerintah tersebut dan tercapai Indonesia yang sehat dan bergizi.

Ayo giziikan Indonesia!

Penasehat: Yazid Ramadhani  
Crew: Maryam N, Gita Puspita, Pvatmaya S, Elis  
Penanggung Jawab: Nurisnani Putri M  
L, Annisa P, Susani HM, Angga R, Fahmi A

Hayu Ning Dewi adalah salah satu mahasiswa di departemen Gizi Masyarakat yang berhasil menjadi mahasiswa berprestasi Gizi Masyarakat. Keberhasilannya ini tidak terlepas dari keinginan kuat dan usaha yang ia lakukan. Seorang Mahasiswa berprestasi tidak hanya dinilai dari nilai prestasi akademik yang dicapai. Tetapi prestasi di bidang non akademik, seperti yang dicapai gadis kelahiran Ujung Pandang, 9 Agustus 1992 ini. Selain prestasi akademik yang memukau, ia sangat aktif dalam kegiatan kemahasiswaan. Berbagai macam organisasi telah banyak ia ikuti, seperti Club Ilmiah Asrama, Tutor Sebaya, Badan Konsultasi Gizi, CLC, Bendahara II BEM FEMA, dan sekarang ia menjabat sebagai Bendahara Umum BEM FEMA.

Memang bukan hal yang mudah untuk menjadi seorang mahasiswa berprestasi. Butuh usaha dan kemauan yang keras. Tetapi semua orang bisa menjadi mahasiswa berprestasi, termasuk diri kita. Lalu apa sih tips menjadi mahasiswa berprestasi? Sebagai mahasiswa berprestasi yang baik hati, Hayu bagi-bagi tips untuk menjadi mahasiswa berprestasi.

1. Jaga IP karena persyaratan awal untuk menjadi mahasiswa berprestasi adalah memiliki prestasi akademik yang baik
2. Aktif mengikuti organisasi dan kepanitiaan. Kalau bisa, jangan hanya menjadi anggota saja
3. Ikut kompetisi atau lomba-lomba
4. Latih kemampuan menulis
5. Latih cara presentasi yang baik dan benar
6. Latih kemampuan berbahasa Inggris

*Ingat, tidak ada yang tidak mungkin asalkan kita mau berusaha dengan sungguh-sungguh.*

Antioksidan merupakan senyawa yang mampu menunda, memperlambat atau menghambat reaksi oksidasi pada makanan maupun obat dimana senyawa-senyawa tersebut mudah teroksidasi sehingga sel-sel lain terhindar dari radikal bebas.

Antioksidan mengorbankan dirinya agar teroksidasi sehingga sel-sel yang lainnya dapat terhindar dari radikal bebas ataupun melindungi sel dari efek berbahaya radikal bebas. Antioksidan dapat menghambat atau memperlambat oksidasi melalui dua cara yaitu:

1. Melalui penangkapan radikal bebas (*free radical scavenging*). Antioksidan jenis ini disebut sebagai antioksidan primer, misalnya vitamin E (a-tokoferol) dan flavonoid

2. Tanpa melibatkan penangkapan radikal bebas, disebut dengan antioksidan sekunder yang mekanisme pengikatannya melalui pengikatan logam, menangkap oksigen; mengubah hidroperoksida menjadi spesies non radikal, menyerap sinar ultraviolet dan mendeaktivasi oksigen singlet.

**Manfaat dan Fungsi Antioksidan**

Dalam tubuh manusia terdapat radikal bebas, sebagai sampingan dari proses pembentukan energi. Pada jumlah tertentu, radikal bebas dibutuhkan agar dapat membantu sel darah putih atau lekosit untuk menghancurkan atau memakan kuman yang masuk ke dalam tubuh.

Namun jika kondisi radikal bebas dalam tubuh terlalu banyak, radikal bebas akan merusak tubuh. Meningkatnya radikal bebas yang berlebih akan berakibat pada penuaan dini, karena dapat merusak senyawa lemak yang dapat menghilangkan elastisitas kekencangan kulit sehingga mengakibatkan keriput.

Ada dua cara dalam mendapatkan antioksidan, yaitu :

1. Dari luar tubuh (eksogen) dengan cara melalui makanan dan minuman yang mengandung vitamin C, E, atau betakaroten
2. Dari dalam tubuh (endogen), yakni dengan enzim superoksida dismutase (SOD), glutation peroksidase (GSH Px), perhidroksidase, dan katalase yang diproduksi oleh tubuh sebagai antioksidan.

Di musim pancaroba, suhu udara sering berubah-ubah. Perubahan udara dan temperature sedikit banyak berpengaruh pada tubuh, karena tubuh kita otomatis akan berusaha keras menyesuaikan dengan temperatur sekitar. Saat itu pula imunitas kita berkurang, yang seringnya menyebabkan orang sakit di musim pancaroba.

Selain itu, temperatur yang berubah-ubah adalah salah satu kondisi yang memacu virus dan bakteri untuk lebih cepat berkembang biak. Jadi, tidak heran lebih banyak orang terserang penyakit di musim pancaroba, seperti flu, batuk pilek, diare, ISPA, dan DBD. Kemunculan penyakit-penyakit tersebut kasusnya menjadi tinggi pada awal perubahan musim pancaroba disebabkan juga banyaknya bakteri atau virus yang mencemari lingkungan sekitar kita ditambah menurunnya daya tahan tubuh atau stamina kita pada musim peralihan atau pancaroba.

Ketika ditanya bagaimana pendapat dari salah satu dosen GM, Ibu Tiurma Sinaga, MFSA menanggapi hal serupa. "Waspada masalah ini salah satunya dengan pintar-pintar memilih makanan yang diasup. Selain sesuai kebutuhan dapat dibentengi dengan mengkonsumsi makanan yang kaya mengandung antioksidan, vitamin, dan mineral. Hal ini berguna untuk meningkatkan imunitas kita".



Beliau pun setuju jika masalah kebersihan menjadi hal yang tidak dapat begitu saja diremehkan. Apalagi mengingat kita sebagai masyarakat kampus dengan segala aktivitas yang tinggi. Kesehatan menjadi poin penting yang harus tetap diperhatikan agar produktivitas dan kualitas hidup menjadi lebih baik. Semoga musim pancaroba ini tidak menjadi penghalang bagi kita yang tetap ingin berkarya setiap harinya. Marilah senantiasa bersyukur atas kesehatan yang kita miliki sekarang dengan menjaganya, memedulikan sesama dan selalu menjaga lingkungan. Salam sehat bergizi!

**CATCH US ON**

 himagiziipb@yahoo.com

 @HIMAGIZI

 himagizifemaipb.blogspot.com