

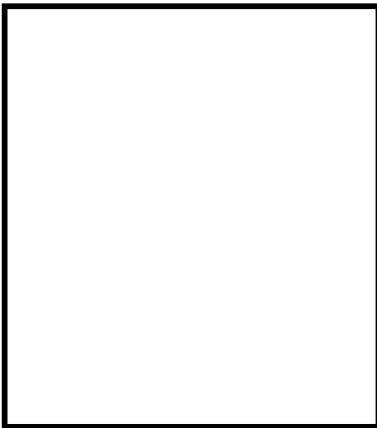
Resensi Buku

PANDUAN GIZI LENGKAP (KELUARGA DAN OLAHRAGAWAN)

Oleh:

Margono

Dosen FIK Universitas Negeri Yogyakarta



Judul Buku : Panduan Gizi Lengkap
(Keluarga dan Olahragawan)
Penulis : Drs. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.
Penerbit : CV. Andi Offset, Yogyakarta
Tebal : viii + 184 halaman
Cetakan I : Juni 2006
ISBN : 979-763-634-8

Di tengah masyarakat yang sebagian “*ngawur*” dalam mengkonsumsi berbagai makanan (termasuk minuman), juga dengan banyaknya produk yang ditawarkan dengan gencar lewat berbagai media, kehadiran buku gizi ini menjadi cukup penting. Gizi yang berasal dari kata *giza* (bahasa Arab) dan dapat disamartikan dengan kata *nutrition* (bahasa Inggris), berarti zat makanan atau bahan makanan, tentunya yang berguna bagi tubuh. Ketidaktahuan atau paling tidak kekurangtahuan dan kekurangkritisian masyarakat lah yang membuat mempercayai berbagai produk yang ditawarkan. Informasi tentang berbagai produk makanan di media massa, dengan segala segi *plus-plusnya* (sebagaimana layaknya iklan, yang “menyembunyikan” *minus-minusnya*), dipercaya begitu saja, dan tanpa berpikir panjang produk-produk tersebut di konsumsi.

”Buku ini disusun untuk memenuhi kebutuhan masyarakat guna menunjang peningkatan prestasi olahragawan, memelihara kesehatan dan kebugaran serta membantu proses pertumbuhan anak”, demikian tertulis di kata pengantar. Dengan tujuan yang demikian luas, dan juga cukup variatif, maka buku ini dibagi menjadi banyak bagian, dengan harapan dapat mengcover semua yang dituju.

Buku yang diawali dengan kalimat “*Life is activity*”, yang oleh penulis dimaknai bahwa aktivitas atau gerak merupakan ciri kehidupan, tebalnya 184 halaman terbagi dalam 15 (lima belas) bagian, lima halaman terakhir digunakan untuk empat lampiran, sehingga bila di rata-rata tiap bagian diuraikan sebanyak hampir 12 halaman. Setiap bagian dibagi menjadi beberapa sub bagian, yang seluruhnya berjumlah 63 sub bagian, sehingga setiap sub bagian mendapat kapling hampir tiga halaman. Sesuai dengan nama buku ini, “Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan”, maka wajar bila buku ini mencoba untuk menerangkan semua hal yang bersangkutan dengan masalah gizi. Dan juga wajar, bila dengan jumlah halaman yang terbatas, dengan banyak masalah yang dibahas, maka penulis buku ini tidak dapat dengan leluasa menjabarkan semua hal dengan kedalaman yang setara. Nampak bahwa penulis sangat menahan diri, agar buku ini halamannya tidak menjadi sangat tebal.

Urutan bagian dan jumlah sub bagian yang dibahas dalam buku ini adalah sebagai berikut: (1) Peranan Gizi bagi Kehidupan, ada dua sub bagian; (2) Manfaat Makanan bagi Tubuh, ada enam sub bagian; (3) Kebutuhan Zat Gizi, ada enam sub bagian; (4) Pencernaan dan Penyerapan makanan, ada tiga sub bagian; (5) Metabolisme Zat Gizi, ada empat sub bagian; (6) Sistem Energi, ada dua sub bagian; (7) Perhitungan Kebutuhan Energi, ada empat sub bagian; (8) Perhitungan Nilai Kalori Bahan Makanan,

ada tiga sub bagian; (9) Pemeriksaan Status Gizi, ada empat sub bagian; (10) Gizi untuk Pembinaan Prestasi Olahragawan, ada enam sub bagian; (11) Doping, ada enam sub bagian; (12) Dampak Makanan, Minuman dan Suplemen terhadap Kinerja Fisik, ada dua sub bagian; (13) Gizi untuk Memelihara Kesehatan dan Kebugaran Tubuh, ada enam sub bagian; (14) Gizi untuk Pertumbuhan Anak, ada lima sub bagian; (15) Gangguan Perilaku Makan, ada dua sub bagian.

SEKEDAR URUN REMBUG

Ada beberapa yang dapat dicatat dari buku ini. Seperti yang sudah disinggung di depan, buku ini memuat banyak informasi yang sangat dibutuhkan pribadi-pribadi yang gemar olahraga, baik yang sifatnya prestatif maupun bukan. Sajiannya cukup simple, sehingga mudah dipelajari dan dipahami (ini yang lebih penting) oleh banyak kalangan yang tertarik.

Gambar 2.7 (hal. 17), tentang Peran Vitamin sebagai Biokatalisator, perlu dijelaskan tidak berhenti pada pemaparan skema. Gambar 3.1, 4.1, 9.3 (hal. 23, 32, 70), tentang Proporsi Makanan Sumber Energi, Sistem Pencernaan Makanan, Pengukuran Lingkar Lengan Atas; tampilannya tidak dapat terbaca jelas, tulisan yang menyertai gambar tak terbaca dengan jelas, karena terlalu kecil.

Pada saat pembahasan tentang cara penghitungan karbohidrat, lemak dan protein, yang terdapat pada halaman 58-59, akan membuat pembaca sedikit bingung. Penghitungan untuk 1 (satu) gelas nasi (URT = 125 Gr). Karbohidrat disajikan dalam tabel, yang terlepas dari penghitungan lemak dan protein; dan kalau dijumlahkan, ketemu angka yang tidak tepat. Urutan jumlah kalori tertulis sebagai berikut: KH (394,5), Lemak

(7,9) dan Protein (34,0), jumlah ketiganya (439). Kesalahan penjumlahan juga terdapat pada penghitungan 1 (satu) potong daging ayam, tertulis KH, Lemak, Protein: $(0 + 62.25 + 21.11 = 66.36)$. Kekurangtelitian terulang pada penghitungan 1 (satu) gelas susu sapi, tertulis KH, Lemak, Protein: $(30.1 + 63.9 + 25.6 = 115.1)$. Kesalahan-kesalahan kecil ini rasanya cukup mengganggu, karena dari angka-angka nilai kalori makanan pagi (terdiri atas: 1 gelas nasi, 1 potong tempe, 1 potong daging ayam, 1 mangkuk sayur kacang, 1 buah jeruk, dan 1 gelas susu), akhirnya dijumlahkan dan ketemu angka 674.1 Kalori, yang menjadi tidak tepat. Kembali pada petunjuk dari penulis cara perhitungan dengan melalui Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), Ukuran Rumah Tangga (URT), kiranya perlu diberitahu bahwa kedua tabel tersebut dapat dilihat pada lampiran 1, 2, 3, 4 di halaman 179-184.

Halaman 69, gambar 9.2, pengukuran tinggi badan, ilustrasinya jelek. Tabel 9.1 (hal.72-73), terputus dan tidak diberi nama kolom pada halaman kedua; dan pada kolom laki-laki dan perempuan, empat katagori umur perlu dibuat kolom supaya lebih jelas.

Tabel 9.7 (hal. 81-83), pada kolom berat badan perlu ada kilogram (kg), pada kolom laki-laki angka 90 mestinya ada persen (%)nya. Tinggi badan untuk perempuan berhenti pada angka 160 cm, kiranya perlu dicarikan sumber yang menampilkan tinggi badan yang lebih dari itu. Hal ini melihat kenyataan bahwa tumbuh-kembang anak Indonesia sudah banyak yang melebihi angka pada tabel dimaksud (tabel 9.7 ini menyajikan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan Anak umur 6-17 tahun). Beberapa tabel cara penulisannya kurang tepat, misalnya tabel 10.1 (hal. 90), kata-kata dalam kolom pemenggalannya tidak pas; kolom 1, tertulis: Perencan/aan Gizi; kolom 6, tertulis: Trans/isi.

Halaman 142 pada sub B, tentang Tiga Belas Pesan Dasar Makanan, disajikan dengan model tabung di kiri dan kanan, kiranya perlu diberi penjelasan walaupun singkat saja. Pada halaman 138, 143, 144, pada ilustrasi Suplemen, *Fast Food* dan *Junk Food*, yang disajikan dalam bentuk lingkaran dan bintang, susunan kalimatnya dapat dibuat lebih manis, dengan menyesuaikan frasenya. Misalnya pada yang terakhir, hal.144, *junk food*, tertulis dalam tiga baris sebagai berikut: *Junk food* makanan/kaya kalori miskin/vitamin dan protein; akan lebih enak bila menjadi: *Junk food/makanan* kaya kalori/miskin vitamin dan protein.

Ilustrasi yang banyak muncul pada bagian akhir tiap sajian materi, cukup bervariasi model gambarnya, ada yang foto, ada yang lukisan, ada yang kartun. Kiranya akan lebih baik bila diberi ilustrasi dengan model yang konsisten, dengan menggunakan *style* yang *up to date* dan yang cocok untuk *audience* buku ini. Ilustrasi berupa gambar foto (hal. 56, 71, 161), ukurannya tidak proporsional, menjadi lebih pendek, sehingga orangnya tampak menjadi lebih gemuk.

Ada beberapa gambar/ilustrasi tak begitu bermakna, tidak jelas kaitannya dengan bagian yang dibahas, seperti pada halaman 61, 63, 114. Kalau diupayakan tetap ada gambar/ilustrasi untuk pemanis isi buku, kiranya dapat dilakukan pada semua bagian, tetapi dengan catatan, ada kaitannya dengan isi bagian tersebut serta konsisten *style*-nya. Gambar, skema, dan lampiran, ada yang belum mencantumkan sumber bahan. Sumber kiranya perlu dicantumkan, karena dimungkinkan pembaca yang ingin lebih memahami bagian yang dimaksud mudah mendapatkannya.

Gambar 10.2 (hal. 100), usahakan tampilannya yang lebih cantik karena ada tulisan dalam skema yang tertabrak garis, sehingga menjadi kurang nikmat di mata. Gambar 10.4 dan 10.5 (hal. 113, 114), cetakannya kurang jelas, agak kabur; juga dalam hal konsistensi menuliskan penjelasan pada skema, pemakaian huruf besar dan kecil pada tempat yang tepat, serta posisi huruf yang vertikal. Pada halaman 118, sub (C) Alasan Penggunaan Doping, terdiri atas delapan butir; nomor 4, 5, 6, 7, 8, perlu dijelaskan walaupun hanya sedikit, supaya konsisten dengan tiga nomor sebelumnya. Pada halaman 126 sub (I), Tata Cara Tes Doping, yang berisi skema Tata Alir Tes Doping, kiranya perlu ada penjelasan; atau paling tidak diberi keterangan pada hal-hal tertentu, mengingat bahwa tidak semua pembaca familier dengan yang tertera.

Daftar rujukan yang bertahun lebih kini, kiranya perlu ditambahkan. Misalnya lampiran 1 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) per Orang per Hari, yang digunakan untuk memperjelas Bagian 7 tentang Perhitungan Kebutuhan Energi, penulis dapat mengambil dari sumber Keputusan Menteri Kesehatan RI tahun 2005, yang bernomor 1593/Menkes/SK/XI/2005. Pengertian AKG seperti yang tercantum pada pasal 1 perlu diberikan, yaitu “Suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal”. Pasal 2 yang mencantumkan kegunaan AKG (ada lima butir), perlu juga ditambahkan dalam buku ini. Lampiran 1, 2, 3 (hal. 179-182) tidak dapat terbaca dengan jelas, karena ukurannya kecil dan cetakannya kurang tebal. Tampilan lampiran 2 sebaiknya disajikan dalam satu halaman, agar lebih komunikatif.

Perlu glosari, penjas istilah-istilah khusus atau yang dirasa perlu untuk dijelaskan.

Yogyakarta, Desember 2007
