

# HIDUP SEHAT DENGAN MENGURANGI KONSUMSI MINYAK

*Dayu Febriantika, SKM*



Masyarakat Indonesia tengah disibukkan dengan berita mengenai kelangkaan minyak goreng. Pasalnya minyak goreng merupakan sembako atau bahan yang dibutuhkan masyarakat dalam pemenuhan kebutuhan pangan sehari-hari. Bahan yang termasuk dalam sembako ini telah ditentukan dalam Keputusan Menteri Industri dan Perdagangan No. 15/MPP/Kep/2/1998 pada tanggal 27 Februari 1998 yaitu:

- a. Beras dan Sagu
- b. Jagung
- c. Sayur-sayuran dan buah-buahan
- d. Daging
- e. Susu
- f. Gula pas
- g. Garam yang mengandung yodium
- h. Minyak goreng dan margarin
- i. Minyak tanah dan *Liquid Petroleum Gas* (LPG)

## HIGHLIGHT

*Dampak Konsumsi Minyak  
Berlebih*

*Peluang Sehat Dengan  
Mengurangi Konsumsi  
Minyak*

*Isi Piringku*

# DAMPAK KONSUMSI MINYAK BERLEBIH

Dampak dari kenaikan harga minyak goreng ini memang cukup terasa bagi sebagian masyarakat di Indonesia, hal ini berkaitan dengan kebiasaan masyarakat kita yang sering mengkonsumsi “gorengan”. Kudapan ini memang terkenal enak, mudah dibuat dan juga murah. Namun dibalik itu semua ternyata gorengan mengandung lemak jahat, yang tidak baik bagi kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Sebagai contoh, dalam 1 potong Bakwan mengandung 11,59 gr lemak, 6,74 gr karbohidrat, 1,99 gr protein dengan total kalori 137 kal. Jika dikonsumsi 3 biji saja, maka *intake* lemak menjadi 34,77 gr, padahal batas maksimal asupan lemak jenuh bagi pria adalah 30 gram per hari, dan bagi wanita adalah 20 gram per hari. Sedangkan untuk lemak trans, batas maksimalnya adalah 5 gram per hari. Pada anak-anak, dianjurkan untuk tidak mengonsumsinya secara berlebihan.

Konsumsi lemak secara berlebihan tentunya tidak baik bagi kesehatan dan dapat menimbulkan beragam penyakit tidak menular, diantaranya:

## a. Tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik).

Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal. Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut.

## b. Penyakit jantung koroner

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah gangguan fungsi jantung akibat hambatan aliran darah menuju ke jantung. Hambatan ini disebabkan oleh penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah arteri koroner, yaitu pembuluh darah yang berfungsi membawa oksigen dan nutrisi ke otot jantung. Karena itu, apabila tidak dicegah atau dikontrol dengan baik, PJK dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang membahayakan nyawa.



**KONSUMSI MINYAK  
BERLEBIH DAPAT MEMICU  
BERAGAM PENYAKIT TIDAK  
MENULAR**



**KITA BISA MULAI  
MEMOTIVASI DIRI UNTUK  
MENGURANGI KONSUMSI  
MINYAK DENGAN MENCoba  
MENGOLAH MAKANAN  
MENGUNAKAN CARA LAIN**

#### **c. Stroke**

Stroke adalah gejala-gejala defisit fungsi saraf yang diakibatkan oleh penyakit pembuluh darah otak, bukan oleh sebab yang lain. Gangguan fungsi syaraf pada stroke disebabkan oleh gangguan peredaran darah otak non traumatik. Gangguan syaraf tersebut menimbulkan gejala antara lain: kelumpuhan wajah atau anggota badan, bicara tidak lancar, bicara tidak jelas (pelo), perubahan kesadaran, gangguan penglihatan, dan lain-lain.

#### **d. Penyakit arteri perifer**

Penyakit arteri perifer merupakan salah satu komplikasi makrovaskuler diabetes melitus tipe 2 (DMT2) yang dikaitkan dengan peningkatan risiko mortalitas kardiovaskuler. Penyakit tersebut ditandai dengan adanya penyumbatan pembuluh darah akibat kolesterol tinggi juga dapat terjadi pada pembuluh darah kecil. Biasanya pembuluh darah yang sering terkena penyakit arteri perifer adalah pembuluh darah di tungkai dan kaki, namun pada beberapa kasus, penyumbatan juga terjadi di pembuluh darah di ginjal.

## **PELUANG SEHAT DENGAN MENGURANGI KONSUMSI MINYAK**

Melihat adanya risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan jika terlalu banyak megkonsumsi makanan berminyak/berlemak, kita dapat melirik peluang positif dari momen kelangkaan minyak goreng ini. Kita bisa mulai memotivasi diri untuk mengurangi konsumsi minyak dengan mencoba mengolah makanan menggunakan cara lain misalnya dengan merebus, mengukus, menumis, atau memanggang.

Demi tubuh yang lebih sehat dan fungsi ekonomis penggunaan minyak goreng berlebih, berikut contoh menu pengganti gorengan:

- a. Mengganti ayam goreng dengan ayam panggang.
- b. Beralih dari kentang goreng ke kentang rebus dan *mashed potato*.
- c. Ikan tim untuk menggantikan ikan goreng, dan masih banyak lagi

# ISI PIRINGKU

Penyajian makanan sehat ini bisa kita kombinasikan dengan metode “isi piringku”. Isi Piringku merupakan rekomendasi dari Kementerian Kesehatan untuk memperbaiki asupan nutrisi harian. Secara umum dalam “isi piringku” porsi sekali makan dibagi menjadi 50% buah dan sayur, 50% sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Berikut merupakan rekomendasi penyajian makanan berdasarkan isi piringku:

- **Makanan Pokok - Nasi dan penukarnya**

150 gr Nasi = 3 centang nasi = 3 buah sedang kentang (300 gr) = 1 1/2 gelas mie kering (75gr)

- **Lauk Pauk**

oLauk Hewani, 75 gr Ikan Kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80gr) = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr) = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)

oLauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

- **Sayuran**

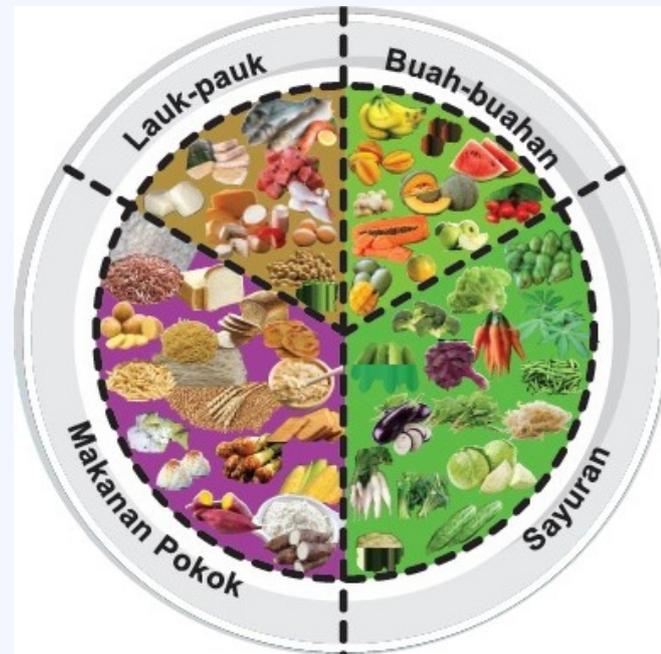
150 gr sayur = 1 mangkuk sedang

- **Buah**

150 gr pepaya = 2 potong sedang = 2 buah jeruk sedang (110gr) = 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Bagaimana, sudah mulai terpikirkan mau masak apa hari ini untuk menggantikan gorengan? Yuk, ubah kebiasaan makan makanan ber minyak atau berlemak menjadi lebih sehat dan bergizi seimbang. Selain itu, jangan lupa diimbangi dengan aktivitas fisik, hindari merokok dan mengkonsumsi minuman beralkohol serta melakukan cek kesehatan berkala, agar kita terhindar dari penyakit tidak menular.

**Salam sehat!**



**ISI PIRINGKU MERUPAKAN  
REKOMENDASI DARI  
KEMENTERIAN KESEHATAN  
UNTUK MEMPERBAIKI  
ASUPAN NUTRISI HARIAN**

## Sumber:

1. Keputusan Menteri Industri dan Perdagangan No. 15/MPP/Kep/2/1998 pada tanggal 27 Februari 1998
2. NHS UK: 8 Tips fo Healthy Eating
3. Fatsecret Indonesia: <https://mobile.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/bakwan>
4. Direktorat P2PTM Kemenkes RI – Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)
5. Direktorat P2PTM Kemenkes RI – Isi Piringku Sekali Makan
6. RKZ Surabaya: Penyakit Jantung Koroner - Kenali Gejala dan Faktor Risiko, Komplikasi dan Pengobatan
7. Alodokter: Waspada! Berbagai Penyakit Akibat Kolesterol Tinggi