

Bab XI

Makanan untuk Kesehatan



- Makanan pokok dan makanan penunjang
- Makanan bergizi dengan harga terjangkau
- Pemikiran yang merugikan tentang makan
- Gizi buruk dapat menyebabkan timbulnya suatu penyakit
- Tindakan untuk meningkatkan status nutrisi menjadi lebih baik

Seorang perempuan membutuhkan makanan yang cukup dan bergizi agar dia dapat melakukan pekerjaannya sehari-hari, mencegah sakit, dan dapat melakukan persalinan yang aman dan sehat. Dan sekarang, di seluruh dunia, lebih banyak perempuan menderita *malnutrisi*/kekurangan gizi dibandingkan dengan masalah kesehatan lainnya. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan, keterbatasan fisik, dan kondisi kesehatan yang kurang baik.

Ada beberapa alasan mengapa terjadi kelaparan dan konsumsi makanan yang kurang baik. Salah satu penyebab utamanya adalah kemiskinan. Di beberapa bagian di dunia, hanya sedikit orang yang memiliki kesejahteraan ekonomi dan memiliki tanahnya sendiri. Mereka hanya menanam tanaman seperti kopi dan tembakau, bukan menanam tanaman untuk dimakan karena mereka dapat memperoleh uang dari tanaman tersebut. Atau masyarakat miskin hanya memiliki lahan pertanian kecil atau meminjam lahan dari oranglain, sementara pemiliknya mengambil sebagian besar hasil panennya.

Kemiskinan merupakan suatu kondisi yang sulit bagi perempuan. Hal ini disebabkan karena di beberapa keluarga, banyak perempuan yang mendapatkan makanan lebih sedikit dibandingkan dengan laki-laki, tidak peduli seberapa kecil porsi makanan yang tersedia. Akibatnya, masalah kelaparan dan gizi yang buruk tidak akan pernah bisa diselesaikan hingga lahan dan sumber daya lainnya digunakan secara adil, dan perempuan diperlakukan sama dengan laki-laki.

Di lain pihak, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengonsumsi makanan yang baik dengan biaya terjangkau. Dengan memakan makanan yang baik, mereka akan memperoleh kekuatan dalam tubuhnya. Dan ketika seseorang tidak merasa lapar setiap hari, mereka dapat berpikir dengan baik mengenai kebutuhan keluarga dan masyarakatnya dan melakukan sesuatu untuk kehidupan yang lebih baik.

Banyak penyakit dapat dicegah jika seseorang makan makanan yang cukup dan bergizi.

Makanan pokok dan makanan penunjang

Di beberapa belahan dunia, banyak orang makan makanan pokok dengan biaya murah bersama dengan lauk-pauknya. Jika dilihat dari daerahnya, makanan pokok ini dapat berupa nasi, tepung jagung, gandum, singkong, kentang, sagu, dan pisang. Makanan pokok ini biasanya menyediakan sebagian besar kebutuhan tubuh sehari-hari.

Tetapi, memakan makanan pokok saja tidak cukup untuk mempertahankan kesehatan seseorang. Makanan penunjang lainnya juga dibutuhkan untuk memberikan asupan *protein* (memberikan energi pembangun untuk tubuh), vitamin dan mineral (yang membantu melindungi dan memperbaiki tubuh), serta lemak dan gula (yang memberikan energi).

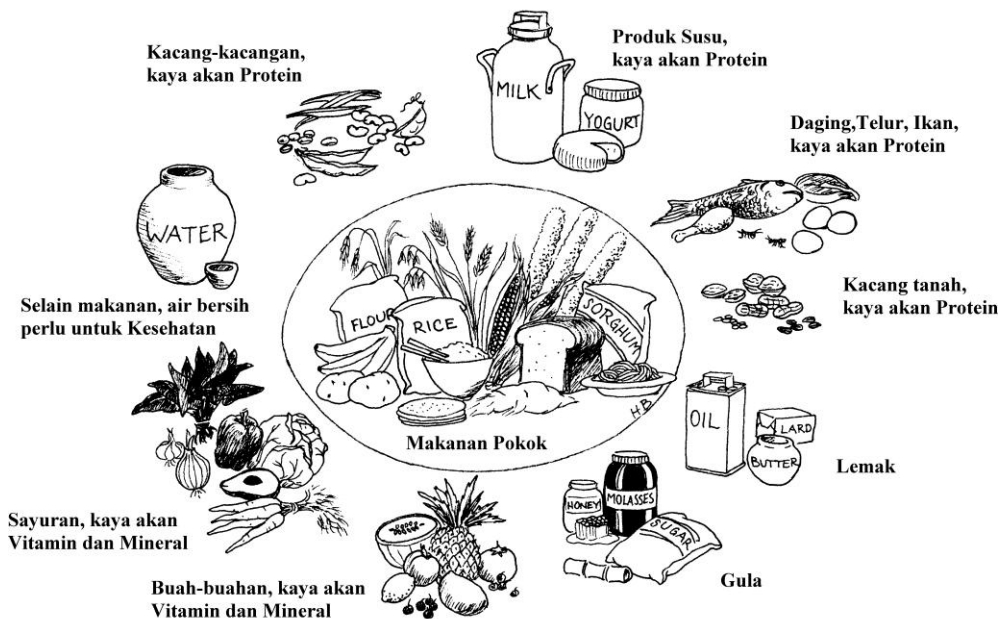
Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung beraneka ragam jenis makanan, termasuk makanan yang mengandung *protein*, buah dan sayuran yang kaya akan vitamin dan mineral. Anda hanya membutuhkan sedikit lemak dan gula. Tetapi jika anda mempunyai masalah untuk mendapatkan makanan yang cukup, akan lebih baik bagi anda untuk

mengonsumsi makanan bersama dengan gula dan lemak dibandingkan dengan makan makanan dalam jumlah yang terlalu sedikit.

Seorang perempuan tidak perlu makan semua makanan yang dijelaskan di sini untuk menjadikan dirinya sehat. Dia dapat makan makanan pokok yang biasa dimakan, dan menambahkannya dengan beberapa makanan penunjang yang tersedia di daerahnya.

Gizi yang baik adalah makan makanan yang cukup dan dengan variasi yang baik untuk pertumbuhan tubuh, untuk menjaga kesehatan, dan melawan penyakit.

Makanan penunjang



Vitamin dan mineral penting

Ada 5 vitamin dan mineral penting yang dibutuhkan seorang perempuan, terutama bagi perempuan yang sedang hamil dan menyusui. Vitamin dan mineral itu adalah zat besi, asam folat, kalsium, yodium, dan vitamin A.

Zat besi

Zat besi dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh dan membantu mencegah kelemahan tubuh (anemia). Seorang perempuan membutuhkan banyak zat besi dalam hidupnya, terutama ketika dia mulai mengalami menstruasi dan selama kehamilan.

Makanan berikut ini banyak mengandung zat besi:

- Daging (terutama hati, jantung, dan ginjal)
- Darah
- Ayam
- Telur
- Ikan
- Kacang-kacangan
- Kacang polong
- Belalang, jangkrik, rayap



Makanan berikut ini juga mengandung zat besi:

- Kubis dengan daun yang berwarna gelap
- Kentang
- Bunga kol
- Kacang polong
- Sawi
- Bawang merah
- Bunga matahari, wijen, biji labu
- Strawberry
- Sayuran yang daunnya berwarna hijau gelap
- Nanas
- Ubi
- Rumput laut
- Brokoli
- Buah-buahan kering (seperti kurma, aprikot, dan kismis)
- Gula merah

Sangat mungkin bagi anda untuk memperoleh asupan zat besi yang lebih banyak jika anda:

- Memasak makanan dengan menggunakan wadah besi. Jika anda menambahkan tomat, sari jeruk, atau jus jeruk (yang mengandung vitamin C tinggi) ke dalam masakan yang sedang dimasak, zat besi yang berasal dari wadah besi akan masuk ke dalam makanan.
Akan sangat baik bagi anda untuk memakan makanan dengan kandungan zat besi bersama dengan jeruk atau tomat. Buah-buahan ini banyak mengandung vitamin C, yang akan membantu tubuh anda menyerap lebih banyak zat besi dari makanan tersebut.
- Tambahkan sepotong bahan bersih yang terbuat dari besi, seperti paku, atau tapal kuda, ke dalam wadah makanan. Bahan-bahan ini sebaiknya dibuat dari besi murni, bukan campuran besi dan logam lainnya.

- Masukkan sepotong bahan bersih yang terbuat dari besi murni, seperti paku, ke dalam segelas air jeruk selama beberapa jam. Kemudian minumlah sari jeruk tersebut.

Asam folat

Tubuh kita memerlukan *asam folat* untuk memproduksi sel darah merah yang baik. Kekurangan *asam folat* dapat menyebabkan terjadinya anemia pada perempuan dan masalah serius pada bayi yang baru lahir. Sehingga, asupan *asam folat* yang cukup menjadi sangat penting bagi ibu yang sedang hamil.

Hindarilah memasak terlalu lama. Hal ini dapat menghancurkan asam folat dan vitamin lainnya.

Sumber *asam folat* yang baik adalah:

- Sayuran yang daunnya berwarna hijau gelap
- Produksi pertanian
- Jamur
- Hati
- Daging
- Ikan
- Kacang-kacangan
- Kacang polong
- Telur



Kalsium

Setiap orang tentunya membutuhkan *kalsium* untuk membuat tulang dan gigi mereka menjadi kuat. Selain itu, anak perempuan dan perempuan dewasa membutuhkan *kalsium* yang lebih banyak pada saat:

- Masa kanak-kanak. *Kalsium* dapat membantu pertumbuhan dan pelebaran tulang pinggul anak perempuan yang diperlukan agar nantinya mereka dapat melahirkan dengan aman dan normal.
- Selama kehamilan. Ibu hamil membutuhkan asupan *kalsium* yang cukup untuk membantu pertumbuhan tulang bayi, dan menjaga tulang dan gigi ibu tetap kuat.
- Selama menyusui. *Kalsium* sangat penting untuk memproduksi ASI (Air Susu Ibu).
- Selama usia dewasa dan usia lanjut. *Kalsium* diperlukan untuk mencegah pengeroposan tulang (*osteoporosis*).

Makanan berikut ini banyak mengandung *kalsium*:

- *Susu, yoghurt*
- *Keju*
- *Wijen*
- *Tulang*
- *Sayuran berdaun hijau*
- *Almond*
- *Kacang-kacangan, terutama kedelai*
- *Kerang*



Untuk meningkatkan jumlah *kalsium* yang diserap dari makanan anda:

- Rendam tulang atau kulit telur dalam air cuka atau sari jeruk selama beberapa jam, dan kemudian gunakan airnya sebagai kuah sup atau untuk makanan lain.
- Tambahkan sedikit air jeruk, cuka, atau tomat ketika memasak tulang untuk sup.
- Haluskan kulit telur menjadi bubuk dan campurkan dalam makanan.
- Rendamlah jagung dalam sari jeruk nipis .



Sinar matahari dapat membantu tubuh anda menyerap kalsium dengan baik. Usahakan anda berada di bawah sinar matahari minimal 15 menit setiap harinya. Ingatlah bahwa tidak cukup bagi anda untuk sekedar berada di luar ruangan saja. Sinar matahari yang ada harus mengenai kulit anda.

Yodium



Yodium dalam makanan membantu mencegah terjadinya gondok pada leher dan masalah lainnya. Jika seorang perempuan tidak mendapatkan asupan *yodium* yang cukup selama kehamilannya, anaknya mungkin akan mengalami keterlambatan mental. Gondok dan keterlambatan mental merupakan masalah yang paling sering terjadi di daerah yang memiliki kandungan *yodium* sedikit di tanah, air, atau makanan.

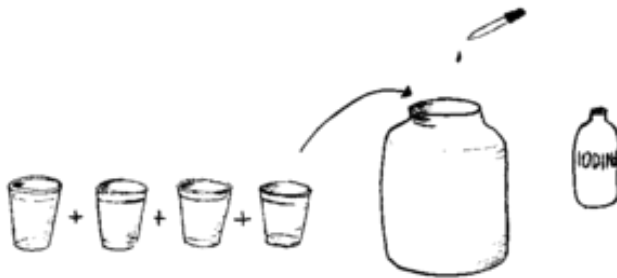
Cara paling mudah untuk mendapatkan asupan yodium yang cukup adalah dengan menggunakan garam *beryodium*. Atau anda dapat memakan beberapa makanan di bawah ini (segar maupun sudah dikeringkan):

- Kerang (termasuk udang)
- Ikan
- Rumput laut
- Telur
- Bawang



Jika garam *beryodium* atau makanan di atas sulit untuk didapatkan, atau jika terdapat penyakit gondok atau keterlambatan mental di daerah anda, datanglah ke Puskesmas/Klinik setempat untuk menanyakan apakah mereka dapat memberikan minyak *yodium* melalui mulut atau suntikan. Jika tidak, anda dapat membuat larutan *yodium* di rumah dengan menggunakan *betadine* (obat antiseptik yang tersedia di toko obat setempat). Untuk membuat larutan *yodium* yang dapat diminum:

1. Tuangkan 4 gelas air putih ke dalam kendi atau toples
2. Tambahkan 1 tetes larutan *betadine* (*polyvidone iodine*)



Simpan larutan yodium dalam suhu ruangan dan dalam wadah yang gelap untuk melindungi dari sinar matahari.

Setiap orang di atas 7 tahun harus meminum larutan ini sebanyak 1 gelas setiap minggu selama hidupnya. Hal ini sangat penting khususnya bagi ibu hamil dan anak-anak.

Vitamin A



Sayuran berdaun kuning dan hijau gelap, dan beberapa buah berwarna oranye, banyak mengandung vitamin A.

Vitamin A dapat mencegah kebutaan dan membantu melawan berbagai penyakit infeksi. Banyak ibu hamil yang mengalami masalah penglihatan pada malam hari, kemungkinan mereka ini menderita kekurangan vitamin A sebelum kehamilan mereka. Masalahnya akan muncul pada saat kehamilan karena pada saat itu tubuh memerlukan tambahan vitamin A.

Kekurangan vitamin A juga menyebabkan kebutaan pada anak-anak. Dengan makan makanan yang kaya akan vitamin A selama kehamilan, seorang perempuan dapat meningkatkan jumlah vitamin A dalam ASI-nya.

Makan makanan sehat dengan biaya murah

Jika jumlah uang yang ada terbatas, maka sangat penting untuk menggunakan uang tersebut dengan bijaksana. Berikut ini adalah beberapa saran untuk mendapatkan lebih banyak asupan vitamin, mineral, dan protein dengan harga murah:

1. **Makanan kaya protein.** Kacang, kacang polong, kacang kapri, dan makanan sejenis lainnya merupakan makanan kaya protein yang baik dan murah. Jika kacang-kacangan tersebut dibiarkan tumbuh menjadi kecambah sebelum dimasak dan dimakan, mereka mengandung sejumlah vitamin. Telur merupakan salah satu sumber *protein hewani* yang paling murah (lihat di bagian sebelumnya mengenai cara penggunaan kulit telur). Hati, jantung, ginjal,

darah, dan ikan juga merupakan makanan yang murah dibandingkan dengan daging lainnya dan mengandung banyak zat gizi yang diperlukan tubuh.

2. **Hasil pertanian.** Beras, gandum, dan hasil pertanian lainnya mengandung banyak zat gizi jika kulit luarnya tidak dibuang saat penggilingan.
3. **Buah dan sayuran.** Jika anda memakan buah dan sayuran segar, gizi yang ada di dalamnya akan semakin banyak. Simpan makanan tersebut di tempat yang dingin dan gelap untuk menjaga vitamin di dalamnya. Sayuran sebaiknya dimasak dalam sedikit air karena vitamin dari sayuran tersebut akan masuk ke dalam air selama dimasak. Kemudian gunakan air tersebut untuk membuat sup atau meminumnya.

Daun yang keras atau bagian ujung dari sayuran seperti wortel, atau kembang kol mengandung banyak vitamin dan dapat digunakan untuk membuat sup yang menyehatkan. Sebagai contoh, daun singkong mengandung protein 7 kali lebih banyak dan mengandung lebih banyak vitamin dibandingkan dengan umbinya.

Banyak buah-buahan liar dan buah beri mengandung banyak vitamin C dan gula alami, dan dapat memberikan tambahan energi dan vitamin.

4. **Susu dan produk olahannya.** Makanan ini harus disimpan dalam tempat dingin dan gelap. Makanan ini mengandung banyak *protein pembangun* dan *kalsium*.
5. **Hindari penggunaan uang untuk membeli makanan atau vitamin dalam kemasan.** Jika para orangtua tidak menggunakan uangnya untuk membeli permen, soda, rokok atau alkohol dan membelanjakan sebagian besar uangnya untuk membeli makanan bergizi, maka anak-anak mereka akan menjadi sehat dengan jumlah uang yang sama.

Karena banyak orang dapat mendapatkan asupan vitamin dari makanan, akan lebih baik jika menggunakan uang untuk membeli makanan yang bergizi tinggi dibandingkan dengan tablet atau suntikan. Jika anda harus memperoleh asupan vitamin lebih banyak, minumlah pil yang mempunyai efek kerja yang sama dengan suntikan tetapi lebih aman dan lebih murah.



Jika anda memiliki lahan, tanamlah sayuran sendiri agar dapat membantu memenuhi kebutuhan asupan gizi anda dengan biaya murah.

Pandangan yang salah tentang makan

Di beberapa bagian di dunia, tradisi/budaya tertentu dan kepercayaan terhadap seorang perempuan dan makanan tertentu akan lebih banyak merugikan masyarakat.

Tidak benar jika anak perempuan membutuhkan makanan lebih sedikit dibandingkan dengan anak laki-laki. Banyak orang menganggap bahwa anak laki-laki membutuhkan lebih banyak makanan. Tetapi anggapan ini salah! Perempuan bekerja sama beratnya dengan laki-laki di beberapa daerah, jika pekerjaannya tidak berat, mereka tetap harus mempertahankan kesehatannya. Anak perempuan yang sehat dan memperoleh asupan makanan yang baik akan tumbuh menjadi perempuan dewasa yang sehat pula, dan hanya kurang menemukan masalah di sekolah dan dalam pekerjaannya.

Tidak benar jika perempuan harus menghindari makanan tertentu saat hamil dan menyusui. Di beberapa daerah, banyak orang mempercayai bahwa perempuan harus menghindari makanan tertentu, seperti kacang-kacangan, telur, ayam, olahan susu, daging, ikan, buah atau sayuran, dalam setiap tahap kehidupannya. Tahap ini meliputi saat mereka mengalami menstruasi, kehamilan, setelah persalinan, menyusui, atau saat menopause. Tetapi harus diingat, seorang perempuan justru membutuhkan makanan ini, terutama selama kehamilan dan menyusui. Kurangnya asupan makanan tersebut dapat membuat mereka menjadi mudah lelah, sakit, dan bahkan meninggal dunia.

Tidak benar jika perempuan harus memberi makan keluarganya terlebih dahulu. Kondisi ini tidak akan membuatnya sehat. Dan ketika perempuan itu hamil, atau baru saja melahirkan, hal ini dapat sangat membahayakan dirinya.

Jika anggota keluarga yang lain tidak membantunya untuk makan makanan yang cukup dan bergizi, kami menyarankan agar dia mendapatkan makanan yang cukup dan bergizi. Dia dapat makan saat memasak, atau menyimpan makanan dan memakannya ketika suaminya sedang di luar rumah.



Seorang perempuan terkadang diajarkan untuk memberi makan keluarganya terlebih dahulu sebelum dirinya sendiri makan. Dia hanya makan sisa makanan yang ada dan sering tidak mendapatkan makanan sama sekali.

Tidak benar jika orang yang sakit membutuhkan jumlah makanan lebih sedikit dibandingkan orang sehat. Makanan yang sehat tidak hanya dapat mencegah penyakit saja tetapi juga membantu orang yang sakit melawan penyakitnya dan menjadi sembuh kembali. Dalam aturan yang umum, jumlah makanan yang dikonsumsi oleh orang sehat juga baik bagi mereka yang menderita sakit.

Gizi yang kurang dapat menimbulkan berbagai penyakit

Karena banyak anak perempuan dan perempuan dewasa kurang mendapatkan asupan makanan dan kurang mendapatkan asupan makanan yang bergizi untuk kebutuhan mereka, mereka lebih rentan untuk sakit. Berikut ini adalah beberapa penyakit yang umum terjadi akibat asupan gizi makanan yang kurang.

Anemia

Seseorang dengan *anemia* artinya dia menderita kekurangan darah. Hal ini terjadi jika sel darah merah kurang dan dihancurkan lebih cepat dibandingkan dengan yang dihasilkan oleh tubuh. Karena perempuan banyak kehilangan darah saat menstruasinya, *anemia* sering ditemukan pada perempuan di antara usia pubertas dan menopause. Sekitar ½ perempuan hamil di dunia menderita anemia, karena mereka membutuhkan sel darah merah lebih banyak untuk bayinya yang sedang tumbuh.

Anemia merupakan penyakit yang serius. Kondisi ini dapat membuat seorang perempuan lebih mudah terkena penyakit lain, dan mempengaruhi kemampuannya untuk bekerja dan belajar. Perempuan yang menderita anemia lebih sering mengalami perdarahan banyak atau bahkan meninggal saat persalinan.

Tanda-tandanya:



- *pucat pada kelopak mata, kuku, dan di dalam bibir*
- *lemah dan mudah merasa lelah*
- *sering merasa pusing, terutama ketika bangun dari posisi duduk atau berbaring*
- *sering pingsan (kehilangan kesadaran)*
- *napasnya pendek*
- *denyut jantungnya cepat*

Penyebab anemia:

Penyebab anemia yang paling sering adalah kurang memakan makanan yang kaya zat besi, karena zat besi dibutuhkan untuk membuat sel darah merah. Penyebab lainnya adalah:

- malaria, yang dapat menghancurkan sel darah merah
- semua masalah kehilangan darah, seperti:
 - perdarahan banyak saat menstruasi (pemakaian alat KB spiral/IUD dapat membuat perdarahan bertambah banyak)
 - persalinan
 - berak darah akibat infeksi cacing atau parasit pada usus
 - luka lambung yang mengalami perdarahan
 - luka dengan perdarahan banyak

Untuk informasi lebih lanjut mengenai malaria, parasit, dan cacing, dapat anda lihat pada buku “ Ketika tidak ada dokter’ atau buku kesehatan lainnya.

Penanganan dan pencegahan:

- Jika malaria, parasit, atau cacing menyebabkan terjadinya anemia, obati penyakitnya terlebih dahulu.
- Makan makanan yang banyak mengandung zat besi (lihat daftar makanan yang mengandung zat besi pada bab ini), bersama dengan makanan yang kaya vitamin A dan C, yang akan membantu tubuh Anda menyerap zat besi. Jeruk sitrun dan tomat merupakan buah yang kaya akan vitamin C. Sayuran yang daunnya berwarna kuning gelap atau hijau gelap kaya akan vitamin A. Jika seorang perempuan tidak memakan makanan yang cukup zat besi, dia perlu memakan tablet besi (lihat bab ‘kehamilan dan persalinan’ mengenai anemia).
- Hindari minum teh pekat atau kopi, atau konsumsi kulit telur dari hasil pertanian bersama dengan daging. Hal ini dapat mengurangi penyerapan zat besi dari makanan oleh tubuh.
- Minumlah air putih atau minuman yang bersih untuk mencegah terkena infeksi parasit.
- Gunakan toilet/kakus saat berak sehingga telur cacing yang ada dalam kotoran tidak menyebar dalam makanan dan sumber air. Jika cacing tambang banyak terdapat di daerah anda, biasakan untuk menggunakan alas kaki (sandal, sepatu).
- Aturilah jarak kehamilan minimal 2 tahun. Hal ini dapat memberikan kesempatan kepada tubuh anda untuk menyimpan zat besi di antara waktu dua kehamilan.

Beri-beri

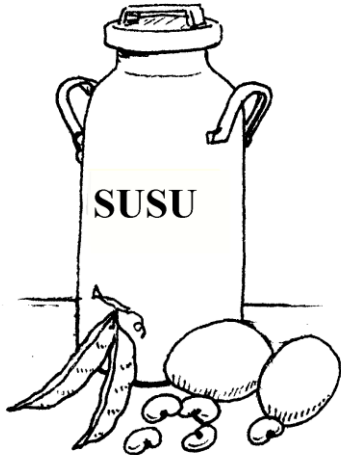
Beri-beri merupakan suatu penyakit yang disebabkan karena kekurangan *tiamin* (salah satu jenis vitamin B), yang membantu tubuh untuk mengubah makanan menjadi energi. Seperti anemia, *beri-beri* sering terjadi pada perempuan dari sejak masa pubertas hingga menopause, dan juga pada anak-anak mereka.

Beri-beri sering terjadi ketika makanan pokok dari hasil pertanian dibuang kulit luarnya (sebagai contoh beras yang sudah dipisahkan dari kulitnya), atau makan hanya umbi yang mengandung karbohidrat seperti singkong.

Tanda-tandanya:

- Tidak mau makan
- Kelemahan berat, terutama pada tungkai
- Tubuh menjadi bengkak atau denyut jantung berhenti

Penanganan dan pencegahan:



Makanlah makanan yang kaya akan tiamin, seperti daging, ayam, ikan, hati, hasil pertanian berupa sereal, kacang-kacangan (kacang polong, kacang tanah, cengkeh), susu, dan telur. Jika sulit untuk memperoleh makanan ini, penderita dapat mengkonsumsi tablet yang mengandung tiamin.

Masalah makan terlalu banyak atau memakan makanan yang salah



Perempuan yang tidak memakan makanan sehat, terutama bagi mereka yang mengalami kelebihan berat badan dan makanan mereka banyak mengandung gula dan lemak, biasanya lebih mudah untuk terkena hipertensi, penyakit jantung, stroke, batu empedu, diabetes, dan beberapa penyakit kanker. Kelebihan berat badan juga dapat menyebabkan arthritis (radang sendi) pada tungkai dan telapak kaki.

Pastikan anda melakukan olahraga secara teratur, dan makan buah-buahan serta sayuran. Berikut ini adalah beberapa saran untuk menghilangkan sejumlah lemak dalam makanan:

- Masaklah dengan menggunakan air daging atau ikan atau air daripada menggunakan mentega, margarin, minyak babi, atau minyak.
- Buanglah lemak dari daging sebelum dimasak. Jangan makan kulit ayam atau kalkun.
- Hindari makanan ringan dalam kemasan yang mengandung tinggi lemak, seperti kripik dan biskuit.

Diabetes

Seseorang dengan penyakit *diabetes* , memiliki kadar gula darah yang tinggi. Penyakit ini biasanya bertambah berat jika muncul pada usia muda (*diabetes juvenil*). Tetapi penyakit ini

banyak dijumpai pada orang-orang dengan usia di atas 40 tahun yang mengalami kelebihan berat badan.

Tanda-tanda awal:

- Selalu haus
- Sering buang air air kecil dalam jumlah banyak
- Mudah lelah
- Mudah lapar
- Penurunan berat badan
- Infeksi vagina berulang

Tanda-tanda lanjut yang lebih berat:

- Gatal pada kulit
- Mata sering kabur
- Kehilangan perasaan pada telapak tangan dan telapak kaki
- Luka pada telapak kaki yang sulit sembuh
- Kehilangan kesadaran (pada kasus berat)

Semua tanda-tanda ini dapat juga disebabkan oleh penyakit lain. Untuk mengetahui apakah anda menderita *diabetes* atau tidak, segera periksa ke petugas kesehatan, atau usahakan anda tidak makan selama 8 jam dan kemudian periksakan gula darah puasa anda di laboratorium. Jika gula darah anda di atas 125 pada 2 pemeriksaan terpisah, anda kemungkinan menderita diabetes.

Diabetes pada perempuan lebih sering muncul saat kehamilan. Jika anda sedang hamil dan merasa sering haus atau mengalami penurunan berat badan, segera periksa ke petugas kesehatan untuk melakukan pemeriksaan gula darah anda.

Penanganan:

Jika anda menderita *diabetes*, anda harus dirawat oleh petugas kesehatan sesering mungkin. Anda harus bisa mengontrol diabetes dengan menjaga makanan yang Anda makan:

- Makan dengan porsi kecil tapi sering. Hal ini akan membantu mempertahankan kadar gula dalam darah.
- Hindari makanan yang banyak mengandung gula.
- Jika anda mengalami kelebihan berat badan, usahakan untuk menurunkan berat badan anda.
- Hindari makanan berlemak (sebagai contoh, mentega, margarin, minyak babi, dan minyak), kecuali jika anda mengalami kesulitan untuk mendapatkan makanan yang cukup.

Jika memungkinkan, anda harus memeriksakan diri ke petugas kesehatan secara teratur untuk memastikan bahwa penyakit anda tidak bertambah berat.

Untuk mencegah infeksi atau luka pada kulit anda, bersihkan gigi anda setelah makan, jaga agar kulit anda tetap bersih, dan selalu gunakan alas kaki untuk mencegah terjadinya luka

pada telapak kaki. Periksalah telapak kaki dan telapak tangan anda sekali sehari untuk melihat apakah ada luka atau tidak. Jika terdapat luka dan ada tanda-tanda infeksi (kemerahan, bengkak, atau terasa hangat), segera periksakan ke petugas kesehatan setempat.



Periksalah telapak kaki anda sekali sehari untuk melihat apakah ada tanda luka atau infeksi.

Mungkin di daerah anda tinggal ada tanaman tradisional yang dapat membantu mengatasi penyakit diabetes. Bicarakanlah dengan petugas kesehatan setempat.

Jika memungkinkan, istirahatlah dengan posisi kaki diangkat ke atas. Hal ini sangat penting juga ketika kaki anda berwarna kehitaman dan menjadi mati rasa. Tanda-tanda ini menunjukkan bahwa aliran darah menuju dan dari kaki anda kurang baik.

Masalah kesehatan lain yang dapat disebabkan atau diperberat oleh nutrisi yang buruk:

- Hipertensi (tekanan darah tinggi)
- Pengeroposan tulang (osteoporosis)
- Konstipasi (susah berak)
- Tukak lambung, nyeri ulu hati

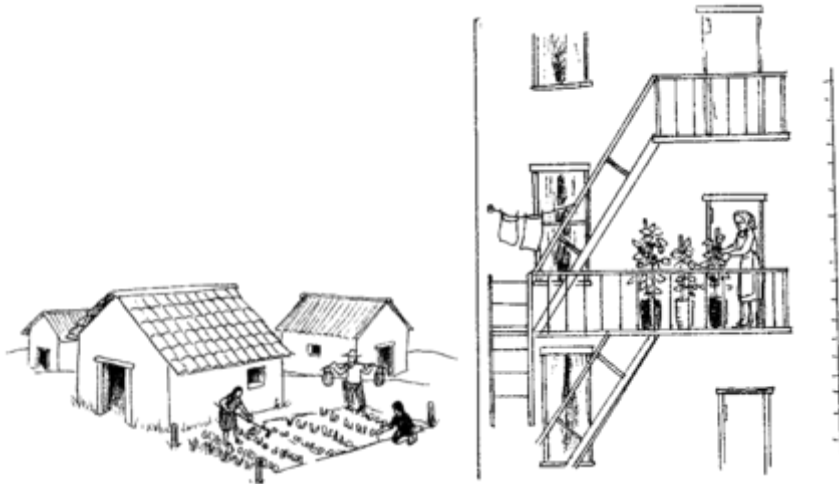
Untuk informasi lebih lanjut mengenai tukak lambung, dan nyeri ulu hati, bacalah buku 'ketika tidak ada dokter' atau buku kesehatan lainnya.

Tindakan yang perlu dilakukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang lebih baik

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah nutrisi yang buruk karena banyak hal dapat menjadi penyebab masalah ini. Anda dan masyarakat dalam kelompok masyarakat Anda harus memikirkan langkah apa yang perlu dilakukan dan memutuskan langkah terbaik yang dapat dilakukan.

Berikut ini adalah beberapa contoh cara untuk meningkatkan status nutrisi. Cara-cara ini dapat membantu Anda untuk menanam tanaman sumber makanan atau makanan lain, atau menyimpannya dengan baik agar makanan tidak menjadi basi. Beberapa cara di bawah ini memberikan dampak langsung, dan beberapa lainnya memberikan dampak jangka panjang.

Beberapa cara masyarakat untuk memperbaiki status nutrisi



Membuat taman di sekitar rumah



Membuat taman bersama di pemukiman

Rotasi tanaman pertanian

Setiap perubahan masa tanam, tanamlah tanaman yang mengembalikan kekuatan dan kesuburan tanah, seperti kacang-kacangan, kacang polong, kacang tanah, atau beberapa tanaman lain dengan biji menjuntai keluar (sejenis kacang-kacangan)



Tahun ini menanam jagung

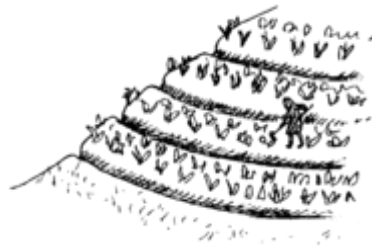


Tahun depan menanam kacang

Usahakan untuk menanam berbagai jenis tanaman sumber makanan. Dengan demikian, jika ada salah satu hasil panen yang gagal, masih ada tanaman lainnya yang bisa dimakan.



Irigasi



Terasing untuk mencegah tanah longsor

Kerjasama masyarakat dalam penyediaan makanan

Masyarakat dapat membeli sejumlah besar bahan makanan dengan harga yang lebih murah.





Menternakkan ikan



Membuat pupuk alamiah dengan membusukkan sampah



Tempat penyimpanan makanan yang baik

Tempat tersebut disangga dengan bahan dari logam untuk mencegah masuknya tikus

Mencoba ide-ide baru

Tidak semua cara/saran yang diberikan dalam bab ini dapat dikerjakan di daerah Anda. Mungkin hanya beberapa di antaranya yang dapat diterapkan di tempat Anda jika diubah dan disesuaikan dengan kelompok masyarakat Anda dan sumber daya yang ada. Terkadang Anda juga tidak dapat mengetahui apakah cara/saran tersebut dapat berhasil atau tidak sebelum Anda melakukannya di daerah Anda, atau berdasarkan pengalaman.

Ketika Anda mencoba ide-ide baru, mulailah dalam lingkup yang kecil terlebih dahulu. Jika Anda memulainya dalam lingkup yang kecil dan ternyata gagal, atau sesuatu harus dilakukan secara berbeda, Anda tidak akan kehilangan banyak. Jika berhasil, masyarakat akan melihat bahwa ide Anda berhasil dan dapat mulai membuat dalam lingkup yang lebih besar.

Berikut ini adalah beberapa contoh pelaksanaan ide baru:

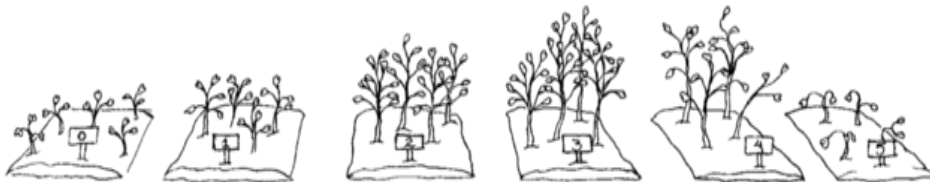
Anda mengetahui bahwa jenis kacang-kacangan, seperti kedelai, merupakan makanan yang baik untuk pembangun tubuh. Tetapi apakah tanaman tersebut dapat tumbuh di daerah Anda? Dan apabila dapat tumbuh, akankan masyarakat mau memakannya?

Mulailah untuk menanam tanaman itu pada **lahan kecil**, atau pada 2 atau 3 lahan dengan kondisi yang berbeda (sebagai contoh, dengan kondisi tanah yang berbeda, atau menggunakan jumlah air yang berbeda). Jika kedelai dapat tumbuh dengan baik, cobalah untuk memasaknya dengan berbagai cara, dan lihatlah apakah masyarakat menyukainya atau tidak. Jika mereka menyukainya, cobalah untuk menanam kedelai lebih banyak lagi dengan menggunakan kondisi lahan yang paling baik agar dapat tumbuh dengan baik.

Anda dapat juga mencoba pada kondisi yang berbeda-beda (sebagai contoh, gunakan pupuk atau gunakan benih yang berbeda) pada beberapa lahan kecil untuk melihat pada lahan mana kedelai tersebut dapat tumbuh paling baik. Untuk memahami lebih baik mengenai bagian mana yang membantu dan bagian mana yang tidak, cobalah untuk mengubah satu kondisi pada suatu waktu dan pertahankan sisanya dalam kondisi yang sama.



Berikut ini adalah contoh penambahan pupuk kandang untuk melihat apakah kedelai dapat tumbuh lebih baik atau tidak. Orang ini menanam beberapa kedelai pada lahan yang berbeda tetapi bersebelahan, dengan kondisi yang sama termasuk air dan sinar matahari, dan menggunakan benih yang sama juga. Sebelum menanam, tiap tanah pada lahan tersebut dicampur dengan berbagai jenis pupuk, seperti berikut ini:



Tanpa pupuk Pupuk 1 bagian Pupuk 2 bagian Pupuk 3 bagian Pupuk 4 bagian Pupuk 5 bagian

Tindakan percobaan ini akan menunjukkan berapa jumlah pupuk yang dapat bekerja lebih baik, tetapi juga berapa bagian yang merusak tanaman. Kegiatan ini hanyalah salah satu contoh. Percobaan yang Anda lakukan sendiri dapat memberikan hasil yang berbeda. Cobalah untuk melakukannya!

Beberapa ide lain yang dapat dicoba:

- Untuk meningkatkan jumlah tanaman yang ditanam dalam lahan, cobalah untuk menanam berbagai jenis tanaman sumber makanan secara bersamaan. Sebagai contoh, tanaman yang menjalar dapat digabungkan dengan tanaman yang tumbuh tinggi ke atas. Pohon buah-buahan dapat ditanam di antara keduanya. Atau tanaman yang butuh waktu singkat untuk dipanen dapat digabungkan dengan tanaman yang butuh waktu lama untuk dipanen. Dengan demikian, hasil panen dari tanaman pertama dapat digunakan sebelum tanaman kedua bisa dipanen.
- Jika Anda harus menanam tanaman yang diperdagangkan, usahakan juga untuk menanam tanaman sumber makanan bersama dengan tanaman tersebut. Sebagai contoh, tanamlah kacang atau buah bersama dengan penanaman kopi. Atau tanamlah singkong bersama dengan kapas.
- Usahakan untuk menanam tanaman yang bernutrisi tinggi yang dapat tumbuh dengan baik di daerah Anda, sehingga Anda hanya membutuhkan sedikit air dan pupuk untuk mendapatkan hasil yang baik.



Dengan menanam tanaman sumber makanan bersama dengan kakao, maka sebuah keluarga dapat mendapatkan sejumlah uang dan juga dapat menanam tanaman sumber makanan untuk kebutuhan hidup mereka pada lahan yang sama.

Lihat buku Hesperian mengenai 'petunjuk bagi masyarakat untuk kesehatan lingkungan' untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai:

- Penyimpanan makanan yang aman
- Pertanian pada masyarakat pedesaan dan sekitar perkotaan
- Mengatasi hama dan penyakit tanaman
- Menternakkan ikan
- Menternakkan hewan lainnya
- Memperbaiki kondisi keamanan makanan setempat