

MEMBANGUN GENERASI EMAS 2045 MELALUI POLA KONSUMSI MAKANAN BERGIZI

Fatoni Syakir¹, Dwi Noviani²

^{1,2}Institut Agama Islam Al-Qur'an Al-Ittifaqiah Indralaya

Email: fatonisyakir7@gmail.com¹, dwi.noviani@iaiqi.ac.id²

Abstrak: Generasi Emas 2045 merupakan generasi yang diharapkan dapat membawa Indonesia mencapai visi sebagai negara maju pada 100 tahun kemerdekaan. Untuk mewujudkan generasi berkualitas ini, pola konsumsi makanan bergizi menjadi fondasi penting dalam pembentukan sumber daya manusia unggul. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran konsumsi makanan bergizi dalam membangun Generasi Emas 2045 dengan mengintegrasikan berbagai teori pembangunan manusia, gizi, dan kesehatan. Metode penelitian menggunakan studi literatur dengan menganalisis 20 sumber jurnal dan buku terkini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan bergizi memiliki dampak signifikan terhadap kualitas kognitif, fisik, dan produktivitas generasi muda Indonesia. Diperlukan sinergi antara pemerintah, keluarga, dan masyarakat dalam menciptakan budaya konsumsi makanan bergizi sejak dini.

Kata Kunci: Generasi Emas 2045, Pola Konsumsi, Makanan Bergizi, Sumber Daya Manusia, Gizi Seimbang.

Abstract: The Golden Generation 2045 is a generation expected to lead Indonesia toward achieving its vision as a developed country on the 100th anniversary of independence. To realize this quality generation, the consumption of nutritious food becomes an important foundation in developing superior human resources. This study aims to analyze the role of nutritious food consumption in building the Golden Generation 2045 by integrating various theories of human development, nutrition, and health. The research method uses a literature study by analyzing 20 recent journals and books. The results of the study show that the pattern of nutritious food consumption has a significant impact on the cognitive, physical, and productivity quality of young Indonesians. A synergy between the government, family, and community is needed to create a culture of nutritious food consumption from an early age.

Keywords: Golden Generation 2045, Consumption Patterns, Nutritious Food, Human Resources, Balanced Nutrition.

PENDAHULUAN

Indonesia tengah mempersiapkan diri menyongsong 100 tahun kemerdekaan pada tahun 2045. Pada momentum tersebut, Indonesia menargetkan untuk menjadi negara maju dengan kekuatan ekonomi terbesar kelima di dunia. Kunci utama pencapaian visi ini terletak pada kualitas sumber daya manusia, khususnya generasi yang kini berada pada usia produktif dan anak-anak yang akan menjadi tulang punggung bangsa.

Generasi Emas 2045 didefinisikan sebagai generasi yang lahir antara tahun 2005 hingga 2025, yang pada tahun 2045 akan berada pada usia produktif 20-40 tahun.¹ Generasi ini diharapkan memiliki kompetensi unggul, daya saing global, serta kesehatan fisik dan mental yang optimal. Namun, untuk mewujudkan hal tersebut, diperlukan investasi sejak dini, terutama dalam aspek gizi dan pola konsumsi makanan.

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi tantangan serius. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada balita masih berada di angka yang mengkhawatirkan, sementara masalah gizi lebih dan obesitas juga meningkat.² Kondisi ini dapat menghambat tercapainya target Generasi Emas 2045 yang berkualitas.

Pola konsumsi makanan bergizi menjadi faktor determinan dalam membentuk generasi berkualitas. Konsumsi gizi seimbang tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan kognitif, produktivitas, dan kesehatan jangka panjang.³ Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis peran strategis pola konsumsi makanan bergizi dalam membangun Generasi Emas 2045 dengan landasan teori yang komprehensif.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Teori Human Capital (Teori Modal Manusia)

Teori Human Capital yang dikembangkan oleh Gary Becker menekankan bahwa investasi pada manusia, termasuk kesehatan dan gizi, akan meningkatkan produktivitas dan pertumbuhan ekonomi.⁴ Dalam konteks Generasi Emas 2045, investasi gizi sejak dini bukan hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan fisik anak, tetapi juga merupakan strategi pembangunan modal manusia yang akan memberikan return jangka panjang berupa peningkatan kualitas sumber daya manusia. Anak yang memperoleh asupan gizi optimal sejak usia dini terbukti memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik, daya konsentrasi tinggi, serta kesiapan belajar yang lebih matang. Hal ini berdampak langsung pada pencapaian

¹ Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas, *Indonesia Emas 2045: Visi dan Strategi Pembangunan Jangka Panjang* (Jakarta: Bappenas, 2021), h. 15

² Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2023), h. 87-92

³ Hariyani, S., & Manurung, N., "Peran Gizi dalam Membentuk Generasi Emas Indonesia 2045," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 17, No. 1 (2023): h. 46

⁴ Khomsan, A., *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2021), h. 234-237

prestasi akademik yang lebih tinggi, sehingga memperbesar peluang untuk berkontribusi secara maksimal di dunia kerja pada masa dewasa.⁵

Lebih jauh, teori ini memperkuat pandangan bahwa konsumsi makanan bergizi bukanlah pengeluaran konsumtif, melainkan investasi produktif yang dapat mengurangi beban sosial-ekonomi di masa depan. Misalnya, anak yang tumbuh sehat dan bergizi baik cenderung memiliki risiko penyakit kronis yang lebih rendah, sehingga menekan biaya kesehatan negara. Selain itu, kualitas tenaga kerja yang unggul akan meningkatkan daya saing bangsa dalam menghadapi tantangan global. Oleh karena itu, intervensi gizi sejak masa kehamilan hingga usia sekolah menjadi salah satu kebijakan strategis dalam menyiapkan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif menuju visi Indonesia Emas 2045.

2. Teori 1000 Hari Pertama Kehidupan (First 1000 Days)

Konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) mencakup periode sejak konsepsi hingga anak berusia dua tahun. Periode ini dikenal sebagai *window of opportunity* atau jendela kesempatan emas untuk membentuk fondasi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak sepanjang hidupnya.⁶ Pada fase ini, otak anak berkembang sangat pesat, hingga mencapai sekitar 80% kapasitas dewasa pada usia dua tahun. Oleh karena itu, kegagalan pemenuhan gizi pada periode kritis ini dapat menimbulkan dampak irreversibel, seperti gangguan perkembangan otak, keterlambatan pertumbuhan fisik, lemahnya sistem imun, serta rendahnya kapasitas belajar. Dampak ini tidak hanya dialami pada masa kanak-kanak, tetapi berlanjut hingga usia dewasa dan berimplikasi pada rendahnya produktivitas kerja.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi gizi pada periode 1000 HPK merupakan langkah paling efektif untuk mencegah stunting, anemia, dan berbagai masalah gizi lainnya.⁷ Intervensi ini mencakup asupan gizi seimbang bagi ibu hamil, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang bergizi, serta pemantauan tumbuh kembang anak secara teratur. Dalam konteks Generasi Emas 2045, penerapan konsep ini menjadi strategi preventif yang paling cost-effective untuk mencetak generasi berkualitas. Setiap rupiah yang diinvestasikan dalam pemenuhan gizi 1000 HPK

⁵ Wirawan, D.E., & Suhardjo, M., "Intervensi Gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan: Systematic Review," *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, Vol. 7, No. 1 (2023): h. 36.

⁶ Sulistyoningasih, H., *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2021), h. 112-115

⁷ Wirawan, D.E., & Suhardjo, M., "Intervensi Gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan: Systematic Review," *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, Vol. 7, No. 1 (2023): h. 38-40

terbukti memberikan imbal hasil ekonomi yang berlipat ganda melalui peningkatan kapasitas intelektual, daya saing, dan produktivitas tenaga kerja di masa depan.

Dengan demikian, implementasi konsep 1000 HPK tidak hanya menjadi isu kesehatan, tetapi juga merupakan bagian dari agenda strategis pembangunan nasional. Upaya ini menuntut kolaborasi multisektor, mulai dari keluarga, tenaga kesehatan, lembaga pendidikan, hingga pemerintah, agar dapat memastikan bahwa setiap anak Indonesia memperoleh haknya untuk tumbuh sehat dan optimal sebagai calon penggerak peradaban menuju Indonesia Emas 2045.

3. Teori Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan RI menggantikan paradigma lama “4 Sehat 5 Sempurna” dengan konsep yang lebih komprehensif, adaptif, dan sesuai dengan tantangan gizi masyarakat modern. PGS tidak hanya menekankan pada keseimbangan asupan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin, mineral), tetapi juga mencakup aspek perilaku hidup sehat, seperti menjaga kebersihan, rutin melakukan aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan secara berkala.⁸ Pendekatan holistik ini dirancang untuk mengatasi perubahan pola penyakit, dari masalah kekurangan gizi menuju masalah gizi ganda, yakni coexistence antara malnutrisi (stunting, wasting, underweight) dan overnutrition (obesitas, diabetes, hipertensi).

Salah satu wujud praktis dari PGS adalah konsep “Isi Piringku”, yang memberikan panduan sederhana tentang komposisi makanan dalam sekali makan: 50% terdiri atas sayur dan buah, 35% karbohidrat sebagai sumber energi, serta 15% protein sebagai zat pembangun.⁹ Konsep ini diharapkan mampu mengarahkan masyarakat, khususnya keluarga dan institusi pendidikan, untuk menerapkan pola makan yang seimbang sejak usia dini. Dengan penerapan PGS secara konsisten, masyarakat dapat terhindar dari risiko kekurangan gizi maupun penyakit degeneratif yang kini semakin meningkat.

Dalam konteks Generasi Emas 2045, PGS menjadi instrumen penting dalam membentuk gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Pola makan yang seimbang akan memperkuat kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan kesehatan fisik, ketahanan tubuh, kemampuan

⁸ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang* (Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2020), h. 23-28

⁹ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Gizi Seimbang* (Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2020), h. 45.

berpikir, serta produktivitas kerja. Dengan demikian, keberhasilan implementasi PGS tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menjadi bagian integral dari strategi pembangunan nasional untuk menyiapkan generasi yang sehat, cerdas, dan kompetitif di masa depan.

4. Teori Transisi Nutrisi

Teori transisi nutrisi menjelaskan dinamika perubahan pola konsumsi masyarakat yang dipengaruhi oleh perkembangan sosial ekonomi, urbanisasi, globalisasi, serta perubahan gaya hidup. Indonesia saat ini berada pada fase transisi gizi, dari dominasi masalah gizi kurang menuju meningkatnya prevalensi gizi lebih, sehingga memunculkan tantangan beban ganda malnutrisi (*double burden of malnutrition*).¹⁰ Artinya, di satu sisi masih terdapat kelompok masyarakat yang menghadapi stunting, anemia, dan kekurangan gizi mikro, sementara di sisi lain terjadi peningkatan obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya.

Faktor utama yang mendorong fenomena ini adalah perubahan gaya hidup urban, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, serta menurunnya aktivitas fisik akibat gaya hidup sedentari.¹¹ Kondisi ini memperlihatkan bahwa pembangunan ekonomi dan peningkatan daya beli tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas pola konsumsi masyarakat. Bahkan, tanpa intervensi kebijakan dan edukasi gizi, justru dapat menimbulkan masalah kesehatan baru yang lebih kompleks.

Memahami teori transisi nutrisi menjadi krusial dalam merancang intervensi gizi yang tepat sasaran untuk menyongsong Generasi Emas 2045. Pemerintah dan pemangku kepentingan perlu mengembangkan strategi promotif dan preventif, seperti edukasi gizi berbasis sekolah dan keluarga, pembatasan iklan makanan tidak sehat untuk anak, penguatan regulasi pangan, serta penciptaan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Dengan pendekatan ini, diharapkan pola konsumsi masyarakat dapat diarahkan menuju kebiasaan makan yang lebih sehat, sehingga generasi mendatang tumbuh dengan kualitas kesehatan optimal, memiliki produktivitas tinggi, dan mampu bersaing dalam era global.

¹⁰ Purnamasari, D.U., & Rahmawati, A., "Transisi Nutrisi dan Double Burden Malnutrition di Indonesia," *Jurnal Gizi dan Pangan*, Vol. 17, No. 2 (2022): h. 96-98

¹¹ Permatasari, T.A.E., & Rizqiya, F., "Pengaruh Pola Konsumsi terhadap Status Gizi Remaja di Indonesia," *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Vol. 8, No. 1 (2021): h. 25.

5. Teori Food Security (Ketahanan Pangan)

Ketahanan pangan didefinisikan sebagai kondisi terpenuhinya pangan bagi rumah tangga yang tercermin dari ketersediaan pangan yang cukup, baik dari segi jumlah maupun mutunya, serta aman, merata, dan terjangkau.¹² Konsep ini menegaskan bahwa ketahanan pangan tidak hanya menyangkut ketersediaan produksi di tingkat nasional, tetapi juga memastikan pangan benar-benar dapat diakses oleh setiap individu hingga level rumah tangga. Tanpa ketahanan pangan yang kokoh, mustahil tercapai konsumsi makanan bergizi yang berkesinambungan bagi seluruh lapisan masyarakat.

Dalam konteks Generasi Emas 2045, ketahanan pangan menjadi fondasi strategis untuk menjamin bahwa setiap anak Indonesia, tanpa terkecuali, memiliki akses terhadap makanan bergizi yang mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas di masa depan. Hal ini tidak hanya terkait dengan produksi pangan domestik yang memadai, tetapi juga mencakup aspek distribusi yang merata, harga yang terjangkau, serta daya beli masyarakat.¹³ Dengan demikian, ketahanan pangan berperan ganda: sebagai instrumen untuk menekan angka stunting dan malnutrisi sekaligus sebagai penopang daya saing bangsa melalui terciptanya sumber daya manusia yang sehat dan unggul.

Upaya mewujudkan ketahanan pangan di era globalisasi menuntut adanya **sinergi lintas sektor**, meliputi:

1. Peningkatan produktivitas pertanian melalui inovasi teknologi dan diversifikasi pangan lokal;
2. Penguatan sistem distribusi dan logistik agar pangan tersedia merata hingga ke pelosok;
3. Kebijakan subsidi atau bantuan pangan bagi kelompok rentan;
4. Edukasi gizi masyarakat untuk mengarahkan konsumsi pada pola makan sehat berbasis PGS (*Pedoman Gizi Seimbang*).

Dengan strategi komprehensif ini, ketahanan pangan dapat menjadi pilar utama dalam memastikan lahirnya generasi Indonesia yang sehat, cerdas, dan kompetitif, sehingga cita-cita Indonesia Emas 2045 dapat terwujud secara berkelanjutan.

¹² Dewi, P.L.P., & Nurchayati, N., "Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Pandemi COVID-19," *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol. 9, No. 2 (2021): h. 128

¹³ Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG), *Proceedings Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XII* (Jakarta: LIPI Press, 2021), h. 156-159

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan menganalisis berbagai sumber pustaka terkait pola konsumsi makanan bergizi dan pembangunan generasi emas. Sumber data sekunder berasal dari jurnal ilmiah, buku, dan publikasi resmi pemerintah yang diterbitkan dalam kurun waktu 2019-2024.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan menghubungkan berbagai teori dan konsep untuk membangun kerangka pemikiran komprehensif tentang peran pola konsumsi makanan bergizi dalam membangun Generasi Emas 2045. Validitas data dipastikan melalui pemilihan sumber-sumber terpercaya dan terakreditasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN**1. Kondisi Gizi Generasi Muda Indonesia**

Status gizi generasi muda Indonesia saat ini menunjukkan potret yang kompleks dan beragam. Data terkini mencatat bahwa prevalensi stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, dengan angka sekitar 21,6% pada tahun 2022.¹⁴ Stunting bukan hanya menghambat pertumbuhan fisik anak, tetapi juga membawa konsekuensi jangka panjang berupa keterlambatan perkembangan kognitif, penurunan prestasi akademik, serta rendahnya produktivitas ekonomi di masa dewasa. Hal ini menjadikan stunting sebagai ancaman nyata terhadap kualitas sumber daya manusia yang dibutuhkan dalam mewujudkan visi Indonesia Emas 2045.

Di sisi lain, Indonesia juga menghadapi peningkatan signifikan pada masalah gizi lebih. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja telah mencapai 18,8% pada kelompok usia sekolah.¹⁵ Fenomena ini menunjukkan adanya double burden of malnutrition: di satu sisi masih terjadi kekurangan gizi, sementara di sisi lain terdapat kelebihan gizi akibat pola konsumsi makanan tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, yang diperparah oleh gaya hidup sedentari. Kondisi ini menimbulkan beban ganda bagi sistem kesehatan sekaligus mengancam kualitas kesehatan generasi muda di masa depan.

Tidak kalah penting, masalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi besi pada remaja putri, masih tinggi dengan prevalensi sekitar 32%.¹⁶ Anemia pada remaja putri

¹⁴ Nurbaiti, L., & Anggraeni, D., "Determinan Stunting pada Balita di Indonesia: Analisis Data SSGI 2022," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 19, No. 3 (2023): h. 157

¹⁵ Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2023), h. 105

¹⁶ Marmi & Rahardjo, K., *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), h. 78-82.

berpotensi menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu produktivitas, dan berdampak pada kesehatan reproduksi. Jika tidak segera diatasi, kondisi ini dapat menimbulkan lingkaran antar generasi—remaja putri yang anemia berisiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah, yang kemudian berpotensi mengalami stunting.

Potret status gizi ini menegaskan bahwa perbaikan pola konsumsi makanan bergizi harus menjadi prioritas dalam agenda pembangunan sumber daya manusia. Strategi yang dibutuhkan meliputi: pemenuhan gizi seimbang sejak 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), intervensi gizi di sekolah dan remaja, peningkatan literasi gizi keluarga, serta penguatan ketahanan pangan nasional. Hanya dengan cara ini Indonesia dapat memastikan bahwa generasi mudanya tumbuh sehat, produktif, dan siap menjadi motor penggerak menuju Generasi Emas 2045.

2. Peran Konsumsi Makanan Bergizi dalam Pembentukan Generasi Emas

Konsumsi makanan bergizi memiliki peran yang sangat multidimensional dalam pembentukan Generasi Emas 2045. Pertama, dari aspek kognitif, asupan gizi yang adekuat sejak masa prenatal hingga remaja menjadi fondasi bagi perkembangan otak optimal. Nutrisi esensial seperti protein, zat besi, zinc, iodium, serta asam lemak omega-3 berperan penting dalam pembentukan sel-sel otak, peningkatan fungsi memori, dan kemampuan konsentrasi.¹⁷ Anak yang mendapatkan gizi optimal terbukti memiliki skor intelegensi lebih tinggi dan kesiapan belajar lebih baik, yang secara langsung mendukung keberhasilan akademik dan karier di masa depan.

Kedua, dari aspek fisik, konsumsi gizi seimbang mendukung pertumbuhan tinggi dan berat badan ideal, memperkuat sistem imun, serta menurunkan risiko penyakit menular dan tidak menular.¹⁸ Anak dengan asupan gizi baik akan memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas, kondisi fisik yang lebih bugar, serta risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular di usia dewasa. Dengan demikian, gizi seimbang berfungsi tidak hanya untuk kebutuhan pertumbuhan saat ini, tetapi juga sebagai investasi kesehatan jangka panjang.

Ketiga, dari aspek produktivitas, generasi dengan status gizi baik akan memiliki kapasitas belajar lebih optimal, prestasi akademik lebih tinggi, serta keterampilan kerja yang

¹⁷ Hardinsyah & Supriasa, I.D.N., *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2022), h. 187-191

¹⁸ Almatier, S., *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Edisi Revisi (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2021), h. 256-260.

lebih mumpuni.¹⁹ Kualitas gizi yang baik akan melahirkan sumber daya manusia yang kompeten, inovatif, dan produktif. Pada level makro, hal ini akan berkontribusi pada peningkatan daya saing bangsa dalam menghadapi persaingan global, sekaligus mendorong pertumbuhan ekonomi nasional.

Dengan demikian, konsumsi makanan bergizi tidak boleh dipandang sekadar kebutuhan individu, tetapi sebagai strategi pembangunan nasional. Upaya memperluas akses dan literasi gizi bagi seluruh lapisan masyarakat menjadi langkah penting agar Indonesia benar-benar mampu menyiapkan generasi yang sehat, cerdas, dan unggul menuju Indonesia Emas 2045.

3. Strategi Pembentukan Pola Konsumsi Makanan Bergizi

Pembentukan pola konsumsi makanan bergizi memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai stakeholder agar tercipta perubahan perilaku yang berkelanjutan. Pertama, intervensi dimulai dari tingkat keluarga, sebagai unit terkecil dalam masyarakat. Edukasi gizi kepada orang tua, khususnya ibu sebagai pengatur konsumsi keluarga, memiliki peranan krusial dalam menentukan kualitas makanan sehari-hari.²⁰ Pengetahuan mengenai prinsip gizi seimbang, teknik pengolahan makanan sehat, pemilihan bahan pangan lokal yang berkualitas, serta manajemen keuangan rumah tangga untuk belanja pangan menjadi kunci keberhasilan dalam membentuk kebiasaan makan bergizi sejak dini.

Kedua, peran sekolah sangat strategis dalam menanamkan budaya makan sehat. Melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), penyediaan kantin sehat, serta implementasi program makan bergizi, terbukti dapat meningkatkan status gizi sekaligus prestasi belajar siswa.²¹ Selain itu, integrasi edukasi gizi ke dalam kurikulum pembelajaran akan memperkuat pemahaman dan kesadaran anak-anak tentang pentingnya pola makan sehat. Dengan demikian, sekolah berfungsi bukan hanya sebagai lembaga pendidikan akademik, tetapi juga sebagai pusat pembentukan gaya hidup sehat.

Ketiga, kebijakan pemerintah memegang peran fundamental dalam menciptakan ekosistem yang mendukung akses terhadap makanan bergizi. Instrumen kebijakan dapat berupa regulasi pangan, program bantuan pangan bagi keluarga rentan, serta fortifikasi

¹⁹ Hariyani, S., & Manurung, N., "Peran Gizi dalam Membentuk Generasi Emas Indonesia 2045," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 17, No. 1 (2023): h. 48-49

²⁰ Yuniastuti, A., & Suprayitno, E., *Gizi Kesehatan Masyarakat* (Bandung: Alfabeta, 2022), h. 145-148

²¹ Proverawati, A., & Wati, E.K., *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2021), h. 201-205

makanan pokok untuk mencegah kekurangan mikronutrien pada skala populasi.²² Lebih jauh, diperlukan sinergi lintas sektor antara Kementerian Kesehatan, Pendidikan, Pertanian, dan Sosial, serta dukungan dari sektor swasta dan masyarakat sipil untuk memperluas jangkauan intervensi gizi.

Dengan kolaborasi yang kuat dari seluruh pemangku kepentingan, pola konsumsi sehat dapat ditanamkan secara konsisten, sehingga anak-anak Indonesia tumbuh dengan gizi optimal. Hal ini akan menjadi modal utama dalam membentuk Generasi Emas 2045 yang sehat, cerdas, dan berdaya saing global.

4. Tantangan dalam Implementasi Pola Konsumsi Bergizi

Implementasi pola konsumsi makanan bergizi di Indonesia menghadapi sejumlah tantangan yang cukup kompleks. Pertama, terdapat kesenjangan ekonomi yang menyebabkan akses terhadap makanan bergizi tidak merata. Keluarga dengan pendapatan rendah cenderung memilih makanan murah dengan kandungan energi tinggi namun miskin nutrisi, sehingga berisiko memperburuk masalah gizi, baik berupa kekurangan gizi maupun kelebihan gizi.²³ Ketimpangan ini memperlihatkan bahwa isu gizi erat kaitannya dengan persoalan ketahanan pangan, daya beli, dan keadilan sosial.

Kedua, perubahan gaya hidup modern berkontribusi pada meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, dan makanan ultra-processed yang tinggi kalori, lemak jenuh, serta gula, tetapi rendah vitamin, mineral, dan serat.²⁴ Pola konsumsi seperti ini kian mengakar terutama di kalangan urban dan generasi muda, seiring dengan maraknya iklan makanan instan yang agresif. Jika tidak dikendalikan, tren ini berpotensi meningkatkan prevalensi obesitas, diabetes, dan penyakit degeneratif lainnya. Oleh karena itu, diperlukan kampanye publik yang masif dan berkelanjutan untuk mengubah budaya konsumsi masyarakat menuju pola makan sehat.

Ketiga, masih rendahnya literasi gizi masyarakat menjadi hambatan mendasar dalam penerapan pola konsumsi bergizi. Banyak keluarga belum memahami prinsip gizi seimbang

²² Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG), *Proceedings Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XII* (Jakarta: LIPI Press, 2021), h. 178-182.

²³ Dewi, P.L.P., & Nurchayati, N., "Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Pandemi COVID-19," *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol. 9, No. 2 (2021): h. 131

²⁴ Permatasari, T.A.E., & Rizqiya, F., "Pengaruh Pola Konsumsi terhadap Status Gizi Remaja di Indonesia," *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Vol. 8, No. 1 (2021): h. 27-28.

dan cara sederhana mengolah bahan makanan lokal menjadi hidangan yang sehat dan bergizi.²⁵ Hal ini menegaskan perlunya strategi komunikasi gizi yang inovatif, efektif, dan mudah dipahami, baik melalui media massa, media sosial, maupun edukasi langsung di sekolah dan komunitas.

Dengan demikian, upaya perbaikan pola konsumsi bergizi harus dilakukan melalui pendekatan multisektor: peningkatan akses pangan bergizi bagi masyarakat miskin, pengendalian makanan tidak sehat melalui regulasi dan edukasi, serta penguatan literasi gizi di berbagai lapisan masyarakat. Langkah ini menjadi kunci untuk menyiapkan generasi muda yang sehat, produktif, dan kompetitif, sekaligus memastikan tercapainya cita-cita Generasi Emas 2045.

5. Model Intervensi untuk Generasi Emas 2045

Model intervensi komprehensif menjadi kunci dalam membangun pola konsumsi bergizi yang berkelanjutan. Model ini mencakup lima pilar utama yang saling melengkapi. Pertama, intervensi spesifik gizi yang difokuskan pada kelompok rentan, seperti ibu hamil, balita, dan remaja, guna mencegah stunting, anemia, dan masalah gizi lainnya.²⁶ Kedua, intervensi sensitif gizi melalui penguatan ketahanan pangan, peningkatan akses air bersih, dan perbaikan sanitasi, yang berperan sebagai determinan penting kesehatan gizi masyarakat. Ketiga, edukasi gizi multi-level, mulai dari keluarga hingga masyarakat luas, untuk membangun literasi gizi yang kuat serta mendorong perubahan perilaku konsumsi sehat. Keempat, regulasi dan kebijakan pemerintah yang mendukung produksi, distribusi, dan konsumsi makanan sehat, termasuk fortifikasi pangan dan pengendalian iklan makanan tidak sehat. Kelima, monitoring dan evaluasi berkelanjutan yang memastikan efektivitas, efisiensi, dan keberlanjutan program gizi di berbagai level.

Pendekatan life-cycle approach menjadi kerangka penting dalam intervensi, di mana pemenuhan gizi dilakukan secara berkesinambungan sejak prakonsepsi, kehamilan, masa balita, usia sekolah, remaja, hingga dewasa.²⁷ Setiap tahap kehidupan memiliki kebutuhan gizi spesifik yang, jika terpenuhi dengan baik, akan membentuk generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi.

²⁵ Notoatmodjo, S., *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* (Jakarta: Rineka Cipta, 2020), h. 165-169

²⁶ Yuniastuti, A., & Suprayitno, E., *Gizi Kesehatan Masyarakat* (Bandung: Alfabeta, 2022), h. 213-218

²⁷ Sulistyoningsih, H., *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2021), h. 189-194

Selain itu, pemberdayaan masyarakat berbasis komunitas terbukti efektif dalam mengubah perilaku konsumsi. Keberadaan *Posyandu* sebagai layanan gizi dasar, *Program Keluarga Harapan (PKH)* yang mendukung keluarga prasejahtera, serta *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas)* yang mengkampanyekan pola hidup sehat, merupakan contoh inisiatif yang perlu dioptimalkan dan disinergikan.²⁸ Integrasi program berbasis masyarakat ini akan memperkuat kemandirian dan partisipasi publik dalam mewujudkan konsumsi makanan bergizi secara berkelanjutan.

6. Peran Teknologi dalam Mendukung Pola Konsumsi Sehat

Era digitalisasi membuka peluang besar dalam mendukung pembentukan pola konsumsi makanan bergizi. Berbagai inovasi teknologi, seperti aplikasi mobile untuk pelacakan asupan gizi, layanan konsultasi gizi secara daring, dan kampanye edukasi melalui media sosial, memungkinkan pesan kesehatan menjangkau generasi muda dengan cara yang lebih interaktif dan efektif.²⁹

Selain itu, inovasi teknologi pangan seperti fortifikasi dan biofortifikasi menjadi instrumen strategis dalam meningkatkan kandungan nutrisi makanan pokok tanpa perlu mengubah pola konsumsi masyarakat secara signifikan.³⁰ Teknologi ini telah terbukti praktis dan efisien dalam mengatasi masalah defisiensi mikronutrien yang masih banyak dialami kelompok rentan.

Perkembangan e-commerce dan platform digital juga memperluas akses masyarakat terhadap pangan bergizi dengan harga yang lebih terjangkau. Melalui digitalisasi rantai pasok pangan, efisiensi distribusi dapat ditingkatkan, biaya logistik ditekan, dan ketersediaan produk sehat menjadi lebih merata di berbagai wilayah.³¹ Dengan demikian, pemanfaatan teknologi digital tidak hanya mendukung aspek edukasi, tetapi juga memperkuat ekosistem pangan bergizi yang inklusif dan berkelanjutan.

²⁸ Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2023), h. 234-238

²⁹ Hariyani, S., & Manurung, N., "Peran Gizi dalam Membentuk Generasi Emas Indonesia 2045," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 17, No. 1 (2023): h. 50

³⁰ Khomsan, A., *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2021), h. 298-302.

³¹ Dewi, P.L.P., & Nurchayati, N., "Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Pandemi COVID-19," *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol. 9, No. 2 (2021): h. 133

KESIMPULAN DAN SARAN**Kesimpulan**

Membangun Generasi Emas 2045 yang berkualitas memerlukan komitmen kuat dalam membentuk pola konsumsi makanan bergizi sejak dini. Investasi gizi bukan hanya pemenuhan kebutuhan dasar, tetapi juga merupakan strategi pembangunan modal manusia yang fundamental bagi kemajuan bangsa.

Kajian ini menunjukkan beberapa poin penting:

1. Pola konsumsi makanan bergizi berdampak signifikan terhadap kualitas kognitif, fisik, dan produktivitas generasi muda.
2. Diperlukan pendekatan holistik berbasis life-cycle approach untuk memastikan pemenuhan gizi di setiap tahap kehidupan.
3. Sinergi multipihak antara pemerintah, keluarga, masyarakat, dan sektor swasta merupakan kunci keberhasilan.
4. Pemanfaatan teknologi digital berperan penting dalam mempercepat transformasi pola konsumsi sehat.
5. Tantangan sosial-ekonomi dan rendahnya literasi gizi harus diatasi agar akses terhadap makanan sehat lebih merata.

Rekomendasi

Untuk mewujudkan generasi berkualitas pada 2045, diperlukan langkah-langkah strategis sebagai berikut:

1. Memperkuat implementasi program gizi nasional dengan fokus pada kelompok rentan, seperti ibu hamil, balita, dan remaja.
2. Mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam sistem pendidikan formal maupun non-formal untuk membentuk perilaku sehat sejak dini.
3. Meningkatkan ketahanan pangan melalui diversifikasi pangan lokal yang bergizi, terjangkau, dan berkelanjutan.
4. Memperkuat regulasi dan kebijakan publik yang mendorong produksi, distribusi, dan konsumsi makanan sehat.
5. Membangun sistem monitoring dan evaluasi yang komprehensif guna memastikan pencapaian target gizi nasional secara terukur dan berkelanjutan.

6. Dengan implementasi strategi tersebut, diharapkan Indonesia mampu melahirkan generasi sehat, cerdas, produktif, dan berdaya saing tinggi, sehingga visi Generasi Emas 2045 dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2022). *Gizi dan Kesehatan Balita: Peranan Mikro Zink pada Pertumbuhan Balita*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2021). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2023). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Dewi, P.L.P., & Nurchayati, N. (2021). Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 127-135.
- Hardinsyah, & Supariasa, I.D.N. (2022). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hariyani, S., & Manurung, N. (2023). Peran Gizi dalam Membentuk Generasi Emas Indonesia 2045. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(1), 45-52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas. (2021). *Indonesia Emas 2045: Visi dan Strategi Pembangunan Jangka Panjang*. Jakarta: Bappenas.
- Khomsan, A. (2021). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Marmi, & Rahardjo, K. (2022). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurbaiti, L., & Anggraeni, D. (2023). Determinan Stunting pada Balita di Indonesia: Analisis Data SSGI 2022. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), 156-164.
- Permatasari, T.A.E., & Rizqiya, F. (2021). Pengaruh Pola Konsumsi terhadap Status Gizi Remaja di Indonesia. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 23-31.
- Proverawati, A., & Wati, E.K. (2021). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Purnamasari, D.U., & Rahmawati, A. (2022). Transisi Nutrisi dan Double Burden Malnutrition di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(2), 95-104.
- Sediaoetama, A.D. (2020). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jilid 1. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sulistyoningsih, H. (2021). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). (2021). *Proceedings Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XII*. Jakarta: LIPI Press.
- Wirawan, D.E., & Suhardjo, M. (2023). Intervensi Gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan: Systematic Review. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 7(1), 34-43.
- Yuniastuti, A., & Suprayitno, E. (2022). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Alfabeta.