

ILMU GIZI DAN USAHA PERBAIKAN GIZI KELUARGA

A. Makanan dan Manfaatnya

Setiap orang membutuhkan makanan yang cukup dan sehat, karena cara makan yang salah (salah gizi = malnutrition) dapat mengakibatkan timbulnya penyakit ataupun kelainan. Untuk itulah maka kita perlu mengenal ilmu gizi.

Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari cara memberikan makanan kepada tubuh setepat-tepatnya, sehingga tubuh dalam keadaan yang optimal.

1. *Guna Makanan*

Makanan mempunyai 3 kegunaan, yaitu :

- Memberi tenaga yang dibutuhkan oleh tubuh.
Zat-zat makanan yang dapat memberi tenaga itu disebut zat tenaga, yang terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein, mineral dan protein.
- Memberi bahan untuk membangun/memelihara jaringan-jaringan tubuh yang terdiri dari protein, mineral dan air.
- Pengatur pekerjaan jaringan tubuh yang terdiri dari vitamin, mineral dan air.

2. *Kebutuhan Kalori per Individu*

Untuk mengukur banyaknya zat makanan yang dibutuhkan oleh seseorang, dipergunakan satuan kalori. Jumlah kebutuhan kalori per hari setiap orang tidak sama, tergantung pada beberapa faktor, yaitu :

- Umur
Kebutuhan kalori pada anak-anak relatif lebih tinggi (bahkan pada remaja lebih tinggi) dibandingkan dengan orang dewasa. Pada orang lanjut usia kebutuhan kalornya lebih rendah dibandingkan dengan kebutuhan semasa muda.
- Jenis kelamin
Laki-laki membutuhkan kalori lebih banyak dibandingkan wanita, karena laki-laki umumnya memiliki otot-otot yang lebih besar dan lebih aktif.
- Macam pekerjaan
Pekerja berat (kuli di pelabuhan) membutuhkan kalori lebih banyak dibandingkan pekerja sedang (perawat di RS) dan pekerja ringan (juru tulis).
- Tinggi dan berat individu :
Kebutuhan basal dari orang yang ukuran tubuhnya lebih besar adalah lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang lebih kecil, meskipun umur, jenis kelamin dan macam pekerjaan sama.

- Keadaan individu
Seseorang yang baru sembuh dari sakit memerlukan kalori lebih banyak untuk memperbaiki/memulihkan jaringan-jaringannya yang rusak, ibu hamil dan ibu menyusui demikian juga, untuk pertumbuhan janinnya dan pembentukan ASI.
- Iklim
Orang yang hidup di negara beriklim dingin memerlukan kalori lebih banyak dibandingkan dengan orang yang hidup di negara beriklim panas.

Dibawah ini beberapa contoh kebutuhan kalori untuk beberapa golongan, umur, jenis kelamin dan macam pekerjaan :

Anak – anak :

Umur	Kebutuhan kalori
1 – 3 tahun	1200 kal
4 – 6 tahun	1600 kal
7 – 9 tahun	1900 kal
10 – 12 tahun	3000 kal

Remaja

Umur	Kebutuhan kalori	
	Wanita	Laki - Laki
13 – 15 tahun	2400 kal	2800 kal
16 – 19 tahun	2500 kal	3000 kal

B. Zat – Zat Gizi dan Hubungannya Dengan Kesehatan

1. Karbohidrat

Guna karbohidrat :

- Sebagai sumber tenaga dari tubuh
- Untuk cadangan tenaga (dalam bentuk simpanan lemak)
- Memberikan rasa kenyang (karena volume besar).

Karbohidrat merupakan sumber terbesar bagi tubuh, karena sekitar 50% – 80 % tenaga tubuh diperoleh dari pembakaran karbohidrat. Pada proses pembakaran di dalam tubuh, 1 gram karbohidrat menghasilkan 4,1 kalori. Sumber karbohidrat yang kita konsumsi dapat dibagi menjadi 3 golongan yaitu Polysakarida (pati, dextrin), Disakarida (sucrose, maltose, lactose) dan Monosakarida (glucose, fructose, galactose).

Dalam proses pencernaan polysakarida terlebih dahulu dipecah menjadi disakarida lalu menjadi monosakarida, baru kemudian diserap oleh dinding usus. Dari dinding usus, monosakarida tersebut dikumpulkan di dalam hati, diubah menjadi glucose dan glycogen yang kemudian pada waktunya dipergunakan tubuh untuk :

- Dibakar dalam jaringan, kelebihanya disimpan dalam bentuk glycogen dalam otot.

- Diubah menjadi lemak dan disimpan dibawah kulit sebagai cadangan sumber tenaga.
- Diubah menjadi lactosa sebagai bahan pembentuk ASI pada Ibu menyusui.

Perubahan glucose menjadi glycogen dan sebaliknya dipengaruhi oleh hormon Insulin dan Adrenalin, dua macam hormon yang juga berperan mengatur sehingga kadar glucose dalam darah secara relatif konstan $\pm 70 - 120 \text{ mg } \%$. Sebagai cadangan sumber tenaga, lemak disimpan dalam jaringan dibawah kulit, terutama kulit dinding perut bagian depan.

Sumber karbohidrat :

- Jenis padi-padian : beras, gandum, jagung.
- Jenis umbi-umbian : singkong, ubi rambat, gadung, kentang, talas, sagu.
- Gula dan madu

Sumber hidrat arang yang kita pergunakan itu sesungguhnya adalah simpanan tenaga dari tumbuh-tumbuhan yang telah membentuknya dari CO_2 dan H_2O dengan bantuan sinar matahari dalam proses asimilasi

Penyakit akibat kekurangan karbohidrat :

Pada anak-anak kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan penyakit yang disebut Marasmus, dengan gejala-gejala badan kurus kering, rambut tipis dan jarang serta anak bermental apatis.

2. Protein

Guna Protein :

- Sebagai bahan pembangun sel-sel jaringan.
- Sebagai bahan untuk pembentukan berbagai hormon dan sekret.
- Dalam hal tubuh kekurangan karbohidrat dan lemak, protein dipergunakan juga sebagai sumber tenaga. Satu gram protein menghasilkan 4,1 kalori.

Pada proses pencernaan, protein terlebih dahulu dipecah-pecah menjadi bentuk dasarnya, yaitu asam amino baru kemudian diserap di dinding usus. Beberapa jenis asam amino dapat dibentuk oleh tubuh sendiri (non essensial). Disamping itu terdapat beberapa jenis asam amino yang harus dimasukkan dari luar, yang selalu terdapat dalam makanan kita sehari-hari (essensial). Beberapa jenis asam amino essensial tersebut adalah :

- | | |
|-----------------|--------------|
| - Leusina | - Threonina |
| - Isoleusina | - Methionina |
| - Lysina | - Arginina |
| - Phenilalanina | - Histidina |

Protein yang terdapat dalam satu macam bahan makanan seringkali mengandung semua jenis asam amino yang dibutuhkan oleh tubuh. Karena itu maka sebaiknya makanan kita selalu terdiri dari beberapa jenis bahan/sumber protein agar supaya kekurangan dari bahan makanan yang satu dapat dipenuhi oleh bahan yang lain. Ditinjau dari kelengkapan maupun kadar asam aminonya, protein nabati nilainya agak kurang dibandingkan dengan hewani, akan tetapi umumnya harganya lebih murah.

Sumber protein :

1. Hewani, seperti daging, ikan, telur, susu dan produk-produknya
2. Nabati , seperti kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah, kacang tolo, kedelai dll).

Kebutuhan protein setiap hari :

Kebutuhan protein pada bayi dan anak-anak relatif lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa, karena dalam masa pertumbuhan :

Bayi	:	3 g/kg berat badan (± sepertiganya protein hewani)
Remaja	:	1 ½ g/kg berat badan (± sepertiganya protein hewani)
Dewasa	:	1 g/kg berat badan (± sepertiganya protein hewani)

Penyakit akibat kekurangan protein :

Kekurangan protein pada anak-anak menyebabkan pertumbuhan fisiknya terlambat, demikian juga perkembangan psikisnya. Pada keadaan yang parah anak akan menderita kwashiorkor, dengan gejala-gejala berat badan dibawah normal, rambut ubanan dan mudah tercabut, kulit korengan atau mengelupas, oedema yang bila ditekan tidak segera kembali, cengeng. Kwashiorkor dan Marasmus sering dijumpai pada anak-anak umur 1 – 3 tahun, yaitu setelah anak tidak lagi diberi ASI. Pada orang dewasa kekurangan protein yang parah berakibat terjadinya busung lapar (Hongoedeem).

3. Lemak

Guna Lemak :

- Sebagai sumber tenaga kedua setelah karbohidrat
- Sebagai cadangan sumber tenaga
- Sebagai pelarut dari vitamin-vitamin A, D, E dan K.
- Sebagai bantalan tubuh terhadap benturan dan tekanan.

Yang dimaksud dengan lemak adalah semua bahan yang mengandung asam lemak baik yang berbentuk padat maupun yang berbentuk cair, pada suhu kamar disebut minyak. Lemak merupakan sumber tenaga kedua sesudah karbohidrat. 1g lemak menghasilkan energi 9,3 kalori. Disamping itu lemak juga dibutuhkan oleh tubuh karena merupakan pelarut dari vitamin-vitamin A, D, E, dan K yang menyebabkan kita akan mengalami kekurangan vitamin-vitamin tersebut apabila tubuh kita mengalami kekurangan lemak.

Lemak lebih sukar/lama dicernakan, karena tidak larut dalam air. Dengan bantuan garam-garam empedu, lemak dihancurkan terlebih dahulu menjadi emulsi lemak dan asam lemak, baru kemudian diserap masuk ke dalam pembuluh darah dan limpha.

Sumber Lemak :

1. Hewani : lemak binatang, minyak ikan
2. Nabati : kelapa, kelapa sawit, kemiri, wijen dan kacang-kacangan

Hubungan lemak dengan kesehatan :

- Karena lemak merupakan pelarut dari vitamin-vitamin A, D, E, dan K maka kekurangan lemak akan berakibat juga tubuh mengalami kekurangan vitamin-vitamin tersebut.
- Kelebihan lemak jenis tertentu (kolesterol) dalam perbandingan yang tidak baik (LDL dan HDL) dapat berakibat terjadinya Atherosclerosis.
- Terlalu banyak cadangan lemak dalam tubuh (terlalu gemuk) dapat menimbulkan kecenderungan untuk menderita penyakit-penyakit tertentu seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, hipertensi, diabetes mellitus, dsb.

4. *Vitamin*

Vitamin adalah suatu zat organik yang berfungsi sebagai katalisator untuk reaksi-reaksi kimiawi dalam tubuh makhluk hidup (bio-katalisator). Kekurangan vitamin dapat berakibat terganggunya reaksi-reaksi kimiawi dalam tubuh dan timbulnya beberapa macam penyakit ataupun kelainan. Tiap jenis vitamin mempunyai fungsi tertentu, yang satu tidak dapat digantikan oleh yang lain.

Kebutuhan tubuh kita akan vitamin sebenarnya sangat sedikit (beberapa miligram atau bahkan kurang dari satu miligram), akan tetapi karena tidak dapat dibuat sendiri oleh tubuh kita maka harus selalu terdapat dalam makanan yang kita konsumsi sehari-hari.

Ada 2 golongan vitamin, yaitu yang larut dalam lemak : vitamin A, D,E dan K dan yang larut dalam air : Vitamin B complex dan C.

a) Vitamin-vitamin yang larut dalam lemak

- **Vitamin A.**
Vitamin A berpengaruh terhadap pertumbuhan jaringan epitel, sehingga kekurangan vitamin A mengakibatkan kerusakan jaringan epitel yang memudahkan masuknya hama penyakit ke dalam tubuh kita.
Pada mata kekurangan vitamin A berakibat terjadinya Hemeralopia, Xerophthalmia yang dapat berlanjut dengan kebutaan. Diperkirakan 70 % kebutaan di Indonesia disebabkan avitaminosis A pada masa balita.
Sumber vitaminA : lemak binatang, minyak ikan, hati, kuning telur dan susu. Pada sayuran hijau dan buah-buah yang berwarna terdapat pro-vitamin A yang disebut carotene. Dalam hati carotene akan diubah menjadi vitamin A.
- **Vitamin D**
Vitamin D berpengaruh pada proses pembentukan dan pertumbuhan tulang dan gigi. Kekurangan vitamin D berakibat terjadinya gangguan pertumbuhan gigi dan timbulnya penyakit rachitis. Penyakit rachitis dapat mengakibatkan terjadinya pertumbuhan kaki yang berbentuk huruf X dan O pada anak-anak. Pada wanita dapat mengakibatkan kesempitan pinggul yang menyulitkan proses persalinan.
Sumber vitamin D : minyak ikan, kuning telur, susu, ikan teri. Di daerah tropis jarang ditemui kasus kekurangan vitamin D, karena di dalam kulit kita terdapat pro-vitamin D (Ergosterol) yang akan berubah menjadi vitamin D, apabila terkena sinar matahari.
- **Vitamin E**

Vitamin E berperan penting pada kesuburan seseorang. Kekurangan vitamin E dapat berakibat orang menjadi mandul. Sumber vitamin E : biji yang sedang tumbuh (tauge), sayuran hijau, beras tumbuk dan susu.

- Vitamin K
Vitamin K berpengaruh terhadap pembentukan prothrombin didalam hati, yang berperan penting dalam pembekuan darah. Kekurangan vitamin K akan menyebabkan darah yang keluar tidak mudah membeku, sehingga apabila seseorang terluka, perdarahannya akan sukar berhenti.
Sumber vitamin K : sayuran hijau, hati. Vitamin K dapat juga dibuat didalam tubuh kita oleh bakteri-bakteri *Escherichia coli* didalam colon (usus besar), sehingga kasus kekurangan vitamin K pada manusia jarang ditemukan.

b) Vitamin-vitamin yang larut dalam air :

- Vitamin C
Vitamin C berperan penting dalam daya tahan tubuh terhadap infeksi, pembentukan sel-sel merah darah (erythrosit) dan pembentukan jaringan-jaringan penghubung terutama pada tulang dan gigi
Kekurangan vitamin C mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap infeksi, terjadinya anemia dan penyakit Scorbut dengan gejala gusi gampang berdarah, juga kulit mudah mengelupas.
Sumber vitamin C adalah sayuran hijau dan buah-buahan segar yang berwarna kuning atau merah. Vitamin C mudah larut dalam air, juga mudah rusak apabila terkena panas ataupun bila bahan makanan disimpan lama.
- Vitamin B-Complek
Yang termasuk dalam kelompok B-Complek adalah vitamin-vitamin B₁, B₂ (Riboflavin), B₆ (Pyridoxin), B₁₂, niacin, asam folic, asam panthothenat, cholin dan biotin.
 - Vitamin B₁ (Thiamin)
Kekurangan vitamin B₁ berakibat timbulnya penyakit beri-beri, dengan gejala nafsu makan hilang, kesemutan dan kelelahan pada kaki, pegal-pegal pada tangan dan kaki, jantung berdebar-debar, kemudian timbul oedema, mula-mula pada kaki kemudian dapat menyebar keseluruh tubuh.
Sumber vitamin B₁ : beras tumbuk, kacang-kacangan kering : kacang hijau, kacang merah, kacang tholo, kacang tanah, dsb. Sayuran hijau, ikan, telur, susu.
 - Vitamin B₂
Vitamin B₂ penting untuk pernafasan sel, pertumbuhan, pemeliharaan jaringan syaraf, jaringan ephitel dan cornea mata. Kekurangan vitamin B₂ berakibat cheilosis dengan gejala timbulnya luka-luka disudut-sudut mulut dan pada cornea mata tumbuh pembuluh-pembuluh darah halus.
Sumber vitamin B₂ : beras tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau, susu.
 - Vitamin B₆ (pyridoxin)

Vitamin B₆ penting untuk metabolisme protein dan lemak. Kekurangan vitamin ini mengakibatkan terjadinya anemia dan dermatitis.

Sumber vitamin B₆ : beras tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau dan hati.

- Vitamin B₁₂
Vitamin B₁₂ berperan penting dalam pembentukan erythrosit. Kekurangan vitamin ini menyebabkan terjadinya anemia pernisiiosa.
Sumber vitamin B₁₂ : daging, hati, ikan dan kerang.
- Niacin (Asam nicotin)
Kekurangan niacin menyebabkan penyakit pellagra, dengan gejala kulit pecah-pecah terutama pada bagian-bagian yang terkena sinar matahari, gangguan pada sistem syaraf, juga gangguan pencernaan makanan.
Pellagra sering terjadi pada orang-orang yang mempergunakan jagung sebagai sumber hidrat arang yang utama, karena jagung hanya sedikit mengandung niacin dan sedikit tryptophan yang dapat diubah menjadi Niacin.
- Asam Folic
Asam folic berperan penting dalam pembentukan erythrosit, karena kekurangan asam folic berakibat terjadinya anemia.
- Asam Panthothenat
Asam panthothenat penting dalam proses sintesa lemak dan sterol dalam tubuh.
- Cholin dan Biotin
Cholin dan Biotin berperan penting dalam metabolisme dan pengangkutan lemak. Kekurangan vitamin ini menyebabkan terjadinya perlemakan dalam hati, sehingga fungsi hati menjadi terganggu.

5. Mineral

Mineral dibutuhkan oleh tubuh sebagai zat pembangun dan zat pengatur, Dikonsumsi oleh tubuh dalam bentuk garam-garamnya. Mineral/garam-garam yang penting diantaranya adalah :

- Garam Kapur (Ca) :
Kegunaan garam kapur (Calsium) adalah untuk pembentukan tulang dan gigi dan untuk proses pembentukan darah.

Penyakit akibat kekurangan garam kapur :

- Pada anak-anak pertumbuhannya terhambat, dapat terjadi kaki X atau kaki O.
- Pada ibu hamil atau menyusui menyebabkan Osteomalacia dengan gejala tulang dan giginya menjadi lunak kemudian keropos.
- Terjadi gangguan pada proses pembekuan darah yaitu darah tidak mudah membeku.

Kekurangan garam kapur dapat terjadi disebabkan hal-hal sebagai berikut :

- Makanan sehari-hari kurang mengandung garam kapur.
- Penyerapannya terganggu karena orang menderita kekurangan vitamin D.

- Tubuh memerlukan unsur Ca lebih banyak dari biasanya, misalnya pada anak-anak yang dalam masa pertumbuhan pesat, pada ibu hamil dan ibu menyusui.

Sumber Ca : ikan teri, telur ayam, susu, daun kacang panjang, bayam, dan sawi.

- Garam Phosphor (P)

Garam fosfor sangat diperlukan oleh tubuh karena semua sel tubuh mengandung unsur ini. Kira-kira 66 % dari semua unsur P yang ada dalam tubuh kita ada dalam tulang dan gigi. Unsur P juga penting dalam metabolisme zat tenaga.

Sumber garam fosfor : ikan teri, telur ayam, susu, daun kacang panjang, bayam dan sawi.

- Garam Besi (Fe)

Fe merupakan unsur penting dalam pembentukan haemoglobin. Kekurangan unsur Fe berakibat terjadinya anemia.

Sumber Fe : kuning telur, hati, ginjal, kacang hijau, bayam dan kangkung.

- Garam Iodium (I_2)

I_2 merupakan unsur penting dalam pembentukan hormon Tyroxin yang dihasilkan oleh kelenjar Thyroid (kelenjar gondok), yang berpengaruh terhadap metabolisme dan pertumbuhan. Kekurangan I_2 berakibat terjadinya penyakit gondok dan kretinisme.

Penyakit Gondok Struma = Goiter) sering terjadi di daerah-daerah pegunungan yang airnya mengandung sangat sedikit unsur I_2 . Untuk mencegah penyakit ini dilaksanakan fortifikasi dengan Iodium terhadap garam dapur, juga di daerah-daerah gondok endemis dilaksanakan suntikan dengan Lipidol terutama pada anak-anak.

- Trace Mineral

Trace mineral adalah mineral yang juga dibutuhkan oleh tubuh, tetapi jumlahnya sangat kecil. Yang termasuk didalamnya : Mn, Zn, Cu, Co dan F.

6. Air

Air merupakan unsur yang sangat penting dan merupakan bagian yang terbesar dari tubuh manusia. Kecuali sebagai pelarut zat-zat makanan dalam proses pencernaan, air merupakan bahan baku pembentukan berbagai cairan tubuh termasuk hormon-hormon. Kekurangan air menyebabkan terjadinya dehidrasi.

Air yang terdapat dalam tubuh berasal dari air yang diminum, air yang dikandung oleh bahan-bahan makanan dan air yang merupakan sisa-sisa pembakaran karbohidrat, lemak serta protein.

C. Masalah Gizi Utama Di Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di beberapa daerah di Indonesia, masalah gizi utama di Indonesia ada 4, yaitu :

1. Masalah Kekurangan Protein dan Kalori (KKP)

Hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap anak-anak pra sekolah di daerah di propinsi Sumut, Sumsel, Jabar, Yogyakarta, Jatim, Bali dan Nusa Tenggara menunjukkan prevalensi PCM sebagai berikut :

- KKP ringan = 14,4 – 12,6 %
- KKP sedang dan berat = 18,6 – 22,2 %

2. Masalah Kekurangan Vitamin A (*Xerophthalmia*).

Penelitian-penelitian yang dilaksanakan terhadap anak-anak pra sekolah di beberapa daerah menunjukkan terjadinya avitaminosis A pada balita.

3. Masalah Kekurangan Iodium (*Gondok endemis*)

Hasil penelitian Direktorat Gizi Depkes yang dilaksanakan di berbagai daerah, gondok endemik di Sumatera, Jawa dan Bali menunjukkan Angka Prevalensi Gondok sebagai berikut :

- Pada anak-anak sekolah = 60 – 90 %
- Pada wanita dewasa = 80 %

4. Masalah Kekurangan Zat Besi (*Anemia Gizi*)

Dari hasil penelitian yang diselenggarakan oleh Puslitbang Gizi di Bogor terhadap beberapa golongan penduduk di Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Surabaya diperoleh Angka Prevalensi Anemia Gizi sebagai berikut :

- Pada ibu hamil didaerah pedesaan = 46 – 97 %
- Pada pekerja proyek perkebunan = 32 – 50 %
- Pada anak-anak pra sekolah = 43 – 45 %

Keempat masalah gizi utama tersebut diatas umumnya diderita oleh golongan rawan, baik rawan biologis (bayi, ibu hamil, ibu menyusui) ataupun rawan ekonomis (golongan berpenghasilan rendah).

D. Usaha Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK)

Salah satu usaha pemerintah dalam mencapai tujuan program pangan dan perbaikan gizi masyarakat adalah melalui peningkatan dan perluasan Usaha Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK) yang dilaksanakan dalam suatu paket kegiatan yang terpadu dan bersifat lintas sektoral.

Kegiatan-kegiatannya antara lain adalah penimbangan secara berkala anak-anak dibawah umur lima tahun yang pada hakekatnya merupakan perpaduan gizi melalui usaha-usaha taman gizi. Kegiatan-kegiatan ini dilakukan oleh tenaga sukarela desa yang telah mendapat latihan dan dibawah pengawasan Puskesmas serta dengan bimbingan para petugas kesehatan, petugas lapangan keluarga berencana, penyuluh pertanian lapangan dan berbagai petugas pamarintah lainnya.

Usia antara 0 sampai 5 tahun adalah merupakan periode yang sangat penting artinya bagi pertumbuhan anak, oleh sebab itu anak-anak balita bila perlu ditimbang secara teratur sehingga dapat diikuti perkembangan berat badan mereka. Anak yang sehat untuk dapat hidup, bertambah umur, bertambah berat badan. Kesempatan anak untuk dapat hidup berkembang secara sehat,

besar peranannya dalam memantapkan penerimaan Norma Keluarga Kecil yang Bahagia dan Sejahtera (NKKBS).

Tujuan UPGK

Tujuan Umum : meningkatkan dan membina keadaan gizi seluruh anggota masyarakat.

Tujuan khusus :

1. *Partisipasi dan pemerataan kegiatan.*

- Semua anggota masyarakat ikut serta aktif dalam penyelenggaraan kegiatan. Penanggung jawab kegiatan adalah anggota masyarakat setempat yang telah mendapat latihan.
- Pada daerah UPGK, kegiatan meluas ke semua dukuh, kampung, dusun, RW.
- Pada setiap dukuh semua balita, ibu hamil dan ibu menyusui tercakup dalam kegiatan.

2. *Perubahan tingkah laku yang mendukung tercapainya perbaikan gizi.*

- Semua balita ditimbang setiap bulan dan hasil timbangannya dicatat di KMS (Kartu Menuju Sehat).
- Semua balita disusui ibunya sampai usia 2 tahun atau lebih, dan mendapat makanan lain yang sesuai dengan kebutuhannya.
- Semua anak yang berumur 1 – 5 tahun mendapat 1 kapsul vitamin A dosis tinggi setiap 6 bulan.
- Semua anak yang mencret segera diberi minum larutan air garam atau larutan oralit.
- Setiap ibu hamil dan ibu menyusui makan 1 – 2 piring makanan bergizi lebih banyak dari biasanya.
- Setiap ibu hamil minum 1 tablet tambah darah tiap hari mulai usia kehamilan 7 – 9 bulan.
- Setiap pekarangan dimanfaatkan untuk bahan makanan bergizi untuk keluarga.
- Setiap pasangan usia subur mengerti dan melaksanakan keluarga berencana.
- Setiap anak berumur 3 – 14 bulan memperoleh imunisasi lengkap.
- Setiap ibu hamil memeriksakan kehamilannya secara teratur kepada dukun terlatih atau bidan.
- Setiap ibu hamil mendapatkan imunisasi TT 2 kali selama kehamilannya.
- Setiap keluarga menggunakan garam beryodium dalam masakannya.

3. *Perbaikan gizi pada anak-anak balita.*

- Semua balita naik berat badannya tiap bulan.
- Semua anak yang berumur 36 bulan mencapai berat badan 11,5 kg atau lebih.
- Tidak terdapat lagi balita dengan buta senja.
- Tidak terdapat lagi balita meninggal akibat mencret.

Tujuan diatas merupakan tujuan ideal dari kegiatan UPGK yang berhasil. Dalam pelaksanaannya, masyarakat dibantu petugas lapangan perlu merumuskan tujuan tersebut dalam bentuk yang dapat diukur, untuk dapat menentukan tingkat keberhasilan kegiatan.

