PENERAPAN CLEAN EATING SEBAGAI UPAYA MENJAGA POLA HIDUP SEHAT DI ERA MODERN

Disajkan dalam Webinar BPSDMD Prov Sumsel 22 Oktober 2026

ASN Sehat, Kinerja Meningkat, Pelayanan Berkualitas



Yunita Nazarena, S.Gz, M.Si
Dosen Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Palembang

CONTENTS

01 PENDAHULUAN

02 PENGERTIAN

03 TUJUAN

04 PRINSIP DASAR

05 MANFAAT

01

PENDAHULUAN

Perkembangan industri makanan dan minuman di era modern membuat masyarakat semakin mudah mengakses makanan cepat saji.

Kesibukan dan gaya hidup serba cepat dapat menyebabkan pola makan tidak teratur.

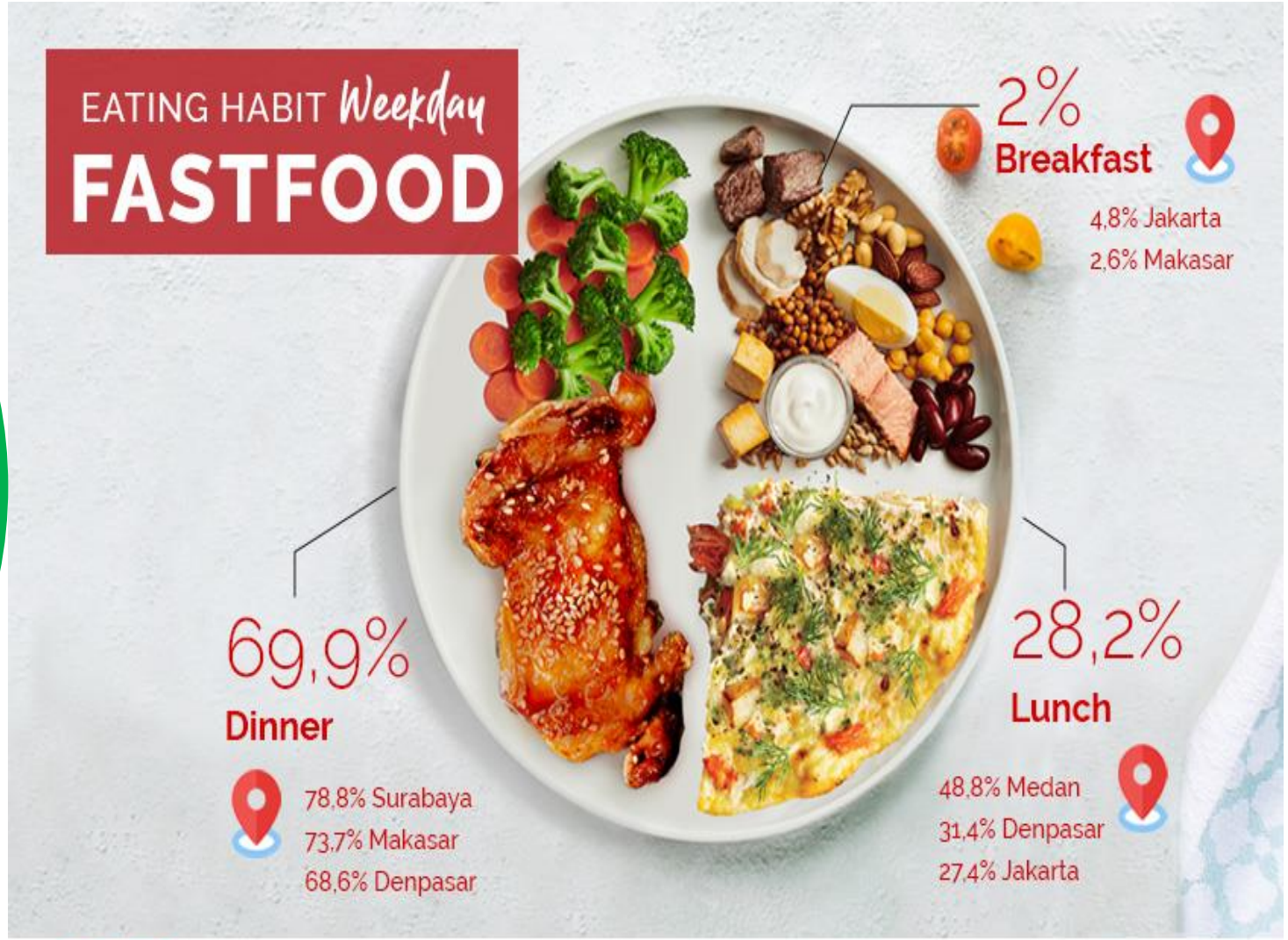
Konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit.

Oleh karena itu, diperlukan kebiasaan makan yang sehat dan seimbang, salah satunya melalui penerapan clean eating.



HASIL SURVEY KONSUMSI FAST FOOD

AcuityHub (2019), survey kebiasan mengkonsumsi fast food di 5 kota besar di Indonesia (Jakarta, Surabaya, Medan, Makassar, Denpasar) pada hari kerja thdp 400 responden. Survey bertujuan untuk mengetahui kapan masyarakat mengkonsumsi fast food



AcuityHub

Right information is everyone's right

02

PENGERTIAN

Clean eating adalah

Pola makan yang mengutamakan :

1. makanan alami (segar)
2. minim proses pengolahan
3. membatasi makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak berlebihan

untuk mendukung pola hidup sehat dan seimbang.

Penggunaan GGL/orang/hari
Menurut Permenkes 63 Tahun 2015

GULA	GARAM	LEMAK
• Maksimal 50 gram • (4 sdm/hari)	• Maksimal 5 gram • (1 sdt/hari) • sekitar 2.000 mg natrium.	• Maksimal 67 gram • 5 sdm/hari minyak goreng

Tujuan (G4G1L5) : mengurangi risiko obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Prinsip Utama



1. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan beragam
2. Memperhatikan komposisi dan cara pengolahan makanan
3. Batasi makanan UPF yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh.

03

Tujuan Penerapan Clean Eating



1. Memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh.
2. Meningkatkan kualitas pola makan dengan mengutamakan sayuran, buah-buahan, biji-bijian utuh, dan sumber protein yang beragam
3. Membatasi konsumsi UPF serta makanan yang tinggi gula , garam, dan lemak jenuh.
4. Membangun kebiasaan makan yang sehat dan berkelanjutan melalui pemilihan bahan pangan yang berkualitas dan pengolahan makanan yang tepat.



04

Prinsip Dasar Clean Eating

1. Memperhatikan Gizi Seimbang
2. Mengutamakan makanan alami
3. Membatasi makanan UPF
4. Membatasi gula , garam, dan lemak berlebihan
5. Mengonsumsi berbagai jenis bahan makanan

Tantangan di Era Modern

1. Kesibukan dan keterbatasan waktu.
2. Maraknya makanan ultra-proses (UPF)
3. Pengaruh media sosial dan tren diet
4. Kemudahan layanan pesan antar
5. Harga dan akses terhadap bahan pangan bergizi.
6. Kurangnya literasi gizi
7. Pengaruh lingkungan sosial dan kebiasaan makan









Cara Menerapkan Clean Eating



1. Merencanakan menu harian.
2. Mengatur porsi makan secara seimbang.
3. Membaca label informasi nilai gizi.
4. Membawa bekal dari rumah.
5. Memilih makanan sehat dari bahan pangan lokal yang terjangkau

05

Manfaat Clean Eating Bagi Kesehatan

1. Membantu memenuhi kebutuhan gizi
2. Menurunkan risiko penyakit kronis
3. Menjaga kesehatan pencernaan
4. Membantu menjaga berat badan
5. Mendukung energi dan fungsi tubuh



Contoh Menu 1 hari Clean Eating

Waktu Makan	Menu
Sarapan	Nasi Putih, Tahu Fantasi Telur Puyuh, Bening Bayam jagung.
Snack Pagi	Juice Pepaya
Siang	Nasi Putih, Pindang Patin, Pepes Tempe, Labu siam Rebus, Buah Pisang
Snack Sore	Ubi Jalar Rebus
Makan Malam	Nasi Putih, Sempol ayam, Tim Tahu, Sop sayuran, Buah Semangka

KESIMPULAN

1. Penerapan clean eating merupakan salah satu upaya untuk menjaga pola hidup sehat di era modern.
2. Clean eating adalah pola makan yang mengutamakan konsumsi makanan segar, alami, bergizi seimbang, serta meminimalkan makanan ultra-proses (Ultra-Processed Foods atau UPF) yang umumnya tinggi gula, garam, dan lemak tidak sehat.
3. Penerapan pola makan ini dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi, menjaga status gizi optimal, meningkatkan kesehatan pencernaan, serta mengurangi risiko berbagai penyakit apabila disertai dengan kebiasaan hidup sehat lainnya.



TERIMA KASIH