

Dosen Gizi UNAIR Bagikan Tips Menjaga Pola Makan Seimbang saat Lebaran

Achmad Sarjono - JATIM.WARTAWAN.ORG

Mar 19, 2026 - 20:11



SURABAYA – Momen Lebaran identik dengan berbagai hidangan khas seperti rendang, opor, hingga aneka kue kering. Namun, makanan tersebut umumnya mengandung kalori, lemak, dan gula yang cukup tinggi sehingga untuk mengkonsumsinya perlu kehati-hatian. Agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan.

Menanggapi hal tersebut, Dosen Gizi [Fakultas Kesehatan Masyarakat \(FKM\) Universitas Airlangga](#) (UNAIR) Lailatul Muniroh SKM MKes, Kamis (19/3/2026),

turut angkat bicara. Ia menuturkan bahwa masyarakat tetap dapat menikmati hidangan khas Lebaran selama mampu mengatur porsi dan frekuensi konsumsi.

Pentingnya Prinsip “Isi Piringku”

Dalam perspektif ilmu gizi, Lailatul menekankan bahwa makanan Lebaran yang aman dan seimbang tetap perlu mengikuti prinsip “isi piringku.” Prinsip tersebut menekankan keseimbangan antara karbohidrat, protein, sayur, buah, serta kecukupan cairan dalam satu kali makan.

Ia menjelaskan bahwa sumber karbohidrat dapat berasal dari ketupat atau nasi, sementara sumber protein dapat berupa daging, ayam, atau telur. Di sisi lain, sayur dan buah berperan penting dalam memenuhi kebutuhan serat, vitamin, serta mineral yang tubuh perlukan.

“Seringkali masyarakat terlalu fokus pada makanan bersantan atau kue manis saat Lebaran, sementara konsumsi sayur dan buah justru berkurang. Padahal kedua jenis makanan tersebut penting untuk membantu pencernaan sekaligus menjaga keseimbangan gizi,” jelasnya.

Waspada Risiko Konsumsi Berlebihan

Lailatul juga mengingatkan bahwa konsumsi makanan Lebaran secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai risiko kesehatan. Risiko tersebut antara lain kenaikan berat badan, peningkatan kadar kolesterol, gangguan pencernaan seperti kembung atau mual, hingga lonjakan gula darah terutama bagi penderita diabetes.

“Kue kering yang tinggi gula juga dapat meningkatkan asupan kalori tanpa memberikan rasa kenyang yang cukup. Oleh karena itu, masyarakat perlu tetap memperhatikan pola makan selama momen silaturahmi Lebaran,” imbuhnya.

Ia menyarankan agar masyarakat mengutamakan makanan utama sebelum mencicipi kue kering, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, serta membatasi makanan bersantan dan berlemak. Selain itu, mencukupi kebutuhan air putih dan menghindari makan berlebihan saat berkunjung ke beberapa rumah juga dapat membantu menjaga kesehatan.

“Menikmati hidangan khas Lebaran tentu diperbolehkan, tetapi yang perlu diingat adalah menjaga keseimbangan dan tidak berlebihan. Silaturahmi jalan, hidup sehat harus,” pungkasnya. (*)