

ANCAMAN DI BALIK RASA: LEMAK TRANS DAN DAMPAK KESEHATANNYA DI INDONESIA



Ancaman di Balik Rasa: Lemak Trans dan Dampak Kesehatannya di Indonesia

Penulis:

**Afrin Dwimeyriana
Ahmad Thovan Sugandi
Anggita Raissa Amini
Anza Suseno
Benediktus Krisna Yogatama
Deonisia Arlinta
Emanuel Berkah Caesario
Hoirunnisa
Resty Magdalena Tuter
Yulia Adiningsih**

**ALIANSI JURNALIS INDEPENDEN (AJI) INDONESIA
2025**

Ancaman di Balik Rasa: Lemak Trans dan Dampak Kesehatan di Indonesia

Penulis:

Afrin Dwimeyriana, Ahmad Thovan Sugandi, Anggita Raissa Amini, Anza Suseno, Benediktus Krisna Yogatama, Deonisia Arlinta, Emanuel Berkah Caesario, Hoirunnisa, Resty Magdalena Tuter, Yulia Adiningsih

Mentor:

Bayu Wardana, Dian Yuliasuti, Uyung Pramudiarja

Penelaah (Global Health Strategies):

Ganendra Awang Kristandya, Siva Anggita Maharani, Benny Wijaya Sunggono

Editor Buku:

Lusia Febriana Arumingtyas

Penyusun Naskah:

Efrial Ruliandi Silalahi, Arie Budi Kusuma Ningrum

Desain Cover dan Tata Letak:

Krisna Sahwono

Cetakan Pertama:

September 2025

Ukuran Buku: 14,8 x 21 cm (ukuran A5)

Apabila di dalam buku ini terdapat kesalahan cetak/produksi atau kesalahan informasi, mohon hubungi penerbit.

Diterbitkan oleh:



Jl. Kembang Raya No.6 Kwitang, Senen, Jakarta Pusat 10420,
Telp: (62-21) 315 1214 - Fax: (62-21) 3151 261
Email: sekretariat@ajiindonesia.or.id
web: www.aji.or.id

Didukung oleh:



Global Health Strategies

Daftar Isi

Kata Pengantar Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia	5
Kata Pengantar Global Health Strategies (GHS)	7
Pendahuluan	9
Risiko Lemak Trans Terus Mengintai Kantin Sekolah	11
LEMAK TRANS: BPJS Kesehatan Terimpit Regulasi Setengah Hati	18
Jantung Koroner Mengintai Anak Muda Lemak Trans Biang Keladi?	26
Lemak Trans Bom Waktu Kesehatan Anak Muda di Tengah Regulasi Longgar	37
Ancaman Lemak Trans di Balik Kuliner Jalanan	47
Ancaman Bahaya Lemak Trans di Makan Bergizi Gratis	55
Lemak! Apa yang Kau Lakukan Padaku itu Jahat	63
Mati Perlahan karena Jajanan	75
Lemak Trans Ancaman Pembuluh Darah Kita	84
Awas! Lemak Trans Picu Obesitas	104
Penutup	111
Profil Penulis	113

Kata Pengantar Aliansi Jurnalis Independen (AJI)

Memikirkan Ulang Prinsip “Yang Penting Kenyang”

Makanan tidak sehat ada di sekitar kita, hadir begitu dekat melalui jajanan murah di pinggir jalan, gorengan dengan margarin curah, hingga produk tanpa label gizi yang beredar luas di toko-toko kecil. Berita di media belakangan ini banyak mengungkap fakta miris: tingginya konsumsi lemak trans di masyarakat berhubungan langsung dengan meningkatnya kasus penyakit jantung, obesitas, hingga diabetes pada anak-anak.

Data Kementerian Kesehatan menyebutkan, kasus diabetes tipe 2 pada anak-anak melonjak hingga **80 persen sepanjang 2010–2023**, sebagian besar dipicu obesitas dan gaya hidup tidak sehat. Dalam survei nasional antara 2009–2012, sebanyak **38 anak** terdaftar dengan diabetes tipe 2, mayoritas baru terdiagnosis setelah usia 10 tahun. Tren ini memberi peringatan keras bahwa pola hidup tidak sehat—mulai dari konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, kurangnya aktivitas fisik, hingga minimnya edukasi gizi—telah menempatkan anak-anak kita pada risiko serius. Dampaknya tidak hanya pada kesehatan individu, tetapi juga pada beban ekonomi keluarga dan negara akibat biaya pengobatan yang tinggi. Dengan kondisi tersebut, istilah “yang penting kenyang” tidak lagi relevan untuk dijadikan prinsip. Justru semua orang harus lebih kritis pada makanan yang masuk ke dalam perutnya.

Di tengah tantangan ini, jurnalis memiliki peran penting. Melalui liputan yang berbasis data dan penelitian ilmiah, wartawan mampu menyuarakan pengalaman nyata masyarakat, mengkritisi lemahnya pengawasan, serta menyampaikan rekomendasi pakar agar publik lebih sadar dan pemerintah terdorong memperkuat kebijakan pangan sehat. Buku ini memuat 10 tulisan jurnalistik yang fokus pada lemak trans. Dikemas berdasarkan temuan lapangan yang tentu saja sarat dengan proses jurnalisme yang ketat dengan dukungan empat mentor berpengalaman.

Yang membuat buku ini istimewa karena liputan-liputan di dalamnya memperkaya pemahaman kita bahwa isu konsumsi asam lemak trans bukan hanya perkara medis,

tetapi juga berkaitan erat dengan ekonomi makro, kebijakan fiskal, dan masa depan pembangunan bangsa. Dalam tulisan-tulisan tersebut membuat banyak fenomena yang ada di masyarakat, mulai dari gaya hidup yang bergantung pada makanan praktis dan murah. Misalnya cerita pedagang gorengan yang mengaku menggunakan margarin curah karena harganya jauh lebih murah, ada juga toko kelontong dan warung pinggir jalan yang menjual produk tanpa label gizi beredar luas.

Ketiadaan informasi ini mempersulit konsumen untuk mengambil keputusan sehat, dan dampaknya paling dirasakan oleh kelompok anak-anak kelas menengah ke bawah yang mengandalkan jajanan murah yang tinggi lemak sebagai asupan harian. Ada juga liputan yang menyoroti tingginya kasus diabetes pada anak. Tulisan ini mengulas kantin sehat sebagai upaya menekan angka diabetes pada anak. Bagaimana implementasi kantin sehat di sekolah, mengedukasi anak untuk memiliki pola hidup sehat. Seluruh liputan ini dibekali dari hasil penelitian ilmiah dan wawancara dari sejumlah pakar juga para pihak yang terlibat mengenai isu asam lemak trans.

AJI mengucapkan terima kasih kepada Global Health Strategis (GHS) yang telah mendukung training dan fellowship untuk jurnalis berkaitan dengan isu penting ini. AJI juga mengucapkan terima kasih untuk para mentor, peserta dan editor hingga buku ini terlaksana. Semoga Jurnalisme mampu menjadi jembatan pengetahuan, dan informasi dari laboratorium hingga semboyan “yang penting kenyang” tidak lagi menjadi hal yang bisa dibenarkan.

Terima kasih

Nany Afrida

Ketua AJI Indonesia

Kata Pengantar Global Health Strategies (GHS)

Bayangkan: setelah makan malam bersama keluarga, seorang ayah tiba-tiba merasa sesak di dada. Seperti biasanya, malam itu mereka baru saja menikmati nasi hangat dengan ayam goreng renyah, martabak manis yang dibeli di depan rumah, dan beberapa biskuit yang disajikan sebagai camilan. Hidangan sederhana ini terasa akrab bagi banyak keluarga di Indonesia—namun tanpa disadari, beberapa di antaranya bisa mengandung lemak trans, zat berbahaya yang secara perlahan merusak kesehatan jantung dan meningkatkan faktor risiko penyakit kardiovaskular.

Penyakit kardiovaskular kini menjadi beban penyakit terbesar dan penyebab kematian pertama di Indonesia. Setiap tahun, penyakit kardiovaskular menyebabkan lebih dari 19 juta kematian di dunia, termasuk 765 ribu kematian di Indonesia. Padahal, banyak dari kasus tersebut dapat dicegah melalui pengendalian resiko penyakit kardiovaskular, salah satunya dengan menciptakan lingkungan pangan yang lebih sehat dan bebas dari lemak trans.

Berdasarkan kajian *World Health Organization* (WHO) Indonesia pada tahun 2024, Lemak trans masih ditemukan dalam bahan makanan sehari-hari seperti mentega putih dan margarin, makanan olahan seperti biskuit dan wafer, dan jajanan makanan siap saji seperti martabak dan roti maryam. Saat ini, banyak negara seperti Singapura, Thailand, dan India telah mengambil langkah berani untuk menghapus lemak trans industri dari sistem pangan mereka. Namun sayangnya Indonesia masih menghadapi tantangan regulasi dan rendahnya kesadaran masyarakat yang membuat jutaan orang tetap rentan terhadap resiko yang disebabkan oleh asam lemak trans.

Global Health Strategies berkomitmen untuk mendukung Pemerintah Indonesia dalam memperkuat perlindungan kesehatan masyarakat salah satunya melalui Upaya eliminasi asam lemak trans. Kami bekerja bersama dengan para pembuat kebijakan, peneliti, dan masyarakat sipil untuk membangun bukti, mendukung penguatan regulasi, serta meningkatkan kesadaran akan bahaya lemak trans. Upaya ini bertujuan untuk menurunkan angka kematian yang dapat dicegah serta mewujudkan lingkungan pangan yang lebih sehat bagi masyarakat

Jurnalis memiliki peran yang sangat penting dalam misi ini. Melalui kerja investigatif dan narasi yang mereka hadirkan, jurnalis memberi suara bagi masyarakat yang paling terdampak oleh lingkungan pangan yang tidak sehat serta mendorong akuntabilitas berbagai lembaga. Kolaborasi dengan jurnalis memastikan isu-isu kesehatan masyarakat yang kompleks—seperti eliminasi lemak trans—tidak hanya dibicarakan di ruang kebijakan, tetapi juga dipahami oleh masyarakat luas di seluruh negeri.

Kami berharap buku ini dapat menjadi alarm sekaligus sumber inspirasi. Dengan menghadirkan kisah-kisah di balik data dan menekankan urgensi tindakan, kami percaya buku ini dapat mendorong momentum untuk kebijakan yang lebih kuat serta aksi bersama. Bersama—pemerintah, media, masyarakat sipil, dan mitra internasional—kita dapat mewujudkan masa depan di mana masyarakat Indonesia terlindungi dari bahaya tersembunyi lemak trans dan dapat menikmati hidup yang lebih sehat.

Ganendra Awang Kristandya

Direktur Global Health Strategies

PENDAHULUAN

Konsumsi asam lemak trans (ALT) yang berlebih erat kaitannya dengan peningkatan risiko serangan jantung dan kematian akibat penyakit jantung koroner. WHO merekomendasikan agar orang dewasa membatasi konsumsi lemak trans di bawah 1% dari total asupan energinya, yaitu kurang dari 2,2 g per hari untuk asupan 2.000 kalori. WHO menyerukan eliminasi lemak trans industrial (ALTi) dan menerbitkan kerangka aksi REPLACE untuk mendukung negara-negara mengeliminasi ALTi dari persediaan makanannya.

Pada tahun 2023, WHO Indonesia mendukung pelaksanaan kajian sumber asam lemak trans pada pangan yang mengukur kandungan lemak trans di makanan-makanan (berbasis lemak/minyak) yang banyak dikonsumsi di Indonesia. Kajian ini merupakan dukungan bagi Pemerintah Indonesia untuk mengeliminasi lemak trans industrial. Sebanyak 130 produk makanan dari empat kategori telah diuji yaitu kategori makanan yang mengandung lemak dan minyak, margarin dan selai, makanan kemasan serta makanan siap saji.

Dari hasil kajian WHO terdapat temuan; (1) 8,46% sampel memiliki kandungan lemak trans yang tinggi (di atas rekomendasi ambang WHO, yaitu 2 g/100 g lemak total). (2) Kandungan lemak trans yang tinggi ditemukan pada produk-produk yang banyak dikonsumsi seperti biskuit, wafer, bolu, pastri, dan jajanan kaki lima seperti martabak dan roti maryam. (3) Kandungan lemak trans yang tinggi juga ditemukan pada bahan-bahan yang banyak digunakan untuk membuat kue dan roti seperti mentega putih (shortening) serta campuran margarin dan mentega (baik produk impor maupun dalam negeri). (4) 25% sampel makanan panggang memiliki kandungan lemak trans yang tinggi. (5) Kandungan lemak trans tertinggi ditemukan pada campuran margarin dan mentega (produk impor), yaitu 22,68 g ALT, atau 10 kali lebih tinggi dibandingkan rekomendasi ambang WHO.

Dari uraian tersebut, tindak lanjut yang harus diambil oleh Indonesia yakni perlu menetapkan peraturan eliminasi lemak trans industrial dengan membatasi kandungan lemak trans 2% dari kandungan lemak total di segala produk makanan atau melarang produksi, penggunaan, penjualan, dan impor minyak yang terhidrogenasi sebagian (PHO). Tanpa adanya peraturan eliminasi lemak trans, Indonesia menghadapi risiko masuknya produk-produk yang mengandung lemak trans tinggi sehubungan dengan para produsen yang menyasar pasar-pasar yang masih mengizinkan produk tersebut.

Dalam konteks ini, jurnalis memegang peran kunci. Mereka bukan sekadar penyampai berita, tetapi pembentuk opini publik yang mampu mempengaruhi sikap dan perilaku masyarakat. Jurnalis telah dibekali dengan data akurat, narasi yang kuat, dan pemahaman yang mendalam tentang isu asam lemak trans agar siap saat melakukan peliputan di lapangan.

Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bersama Global Health Strategies melihat peluang strategis dalam membangun opini publik. Jurnalis mengikuti serangkaian pelatihan dan proses mentoring yang diberikan oleh ahli seperti WHO, Kemenkes, dan akademisi untuk menghasilkan liputan mendalam yang berkualitas. Melalui pelatihan dan beasiswa, inisiatif ini menargetkan peningkatan kapasitas bagi jurnalis di Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi). Selain itu, karya liputan ini diharapkan menjadi bahan rekomendasi bagi pemerintah dalam membuat kebijakan publik.

Buku kompilasi karya liputan ini banyak menguraikan data dan fakta mengenai gaya hidup yang bergantung pada makanan praktis dan murah. Cerita pedagang gorengan yang mengaku menggunakan margarin curah karena harganya jauh lebih murah, ada juga toko kelontong dan warung pinggir jalan yang menjual produk tanpa label gizi beredar luas, karena kurang terpapar terkait pentingnya produk makanan dengan label gizi. Ketiadaan informasi ini mempersulit konsumen untuk mengambil keputusan sehat, dan dampaknya paling dirasakan oleh kelompok anak-anak kelas menengah ke bawah yang mengandalkan jajanan murah yang tinggi lemak sebagai asupan harian.

Liputan lainnya mengangkat bahaya konsumsi lemak jahat berlebih yang tak hanya mengakibatkan penyakit jantung namun juga berdampak pada aspek ekonomi yang merongrong keuangan rumah tangga pasien secara mikroekonomi hingga perekonomian nasional secara makro. Ada juga liputan yang menyoroti tingginya kasus diabetes pada anak. Tulisan ini mengulas kantin sehat sebagai upaya menekan angka diabetes pada anak. Bagaimana implementasi kantin sehat di sekolah, mengedukasi anak untuk memiliki pola hidup sehat. Seluruh liputan ini dibekali dari hasil penelitian ilmiah dan wawancara dari sejumlah pakar juga para pihak yang terlibat mengenai isu asam lemak trans.

Isu konsumsi asam lemak trans memang sering dibicarakan dari sisi medis atau gaya hidup, tetapi masih minim dari sudut pandang ekonomi makro dan kebijakan fiskal. Dengan pendekatan liputan ini, semoga buku ini dapat memberikan perspektif baru dan berkontribusi pada peningkatan kesadaran publik maupun reformasi kebijakan pangan nasional.

Risiko Lemak Trans Terus Mengintai Kantin Sekolah

Penulis: Resty Magdalena Tuter



Kepala BGN Dadan Hindayana (kanan). Foto: ANTARA. Grafis: Raihan/KBR

KBRN, Jakarta: Tepat pukul 09.15 WIB bel sekolah berbunyi tanda waktu istirahat bagi murid. Suasana sekolah yang sebelumnya hening, perlahan berubah menjadi riuh rendah.

Tak lama kemudian, guru-guru keluar dari ruang kelas diikuti siswa dan siswi dengan wajah ceria. Mereka berjalan cepat, bahkan tidak sedikit yang berlari kecil, menuju salah satu tempat favorit: kantin sekolah.

Setibanya di kantin, pada Senin minggu kedua tahun ajaran baru itu, suasana langsung ramai. Anak-anak berbaris atau bergerombol di depan lapak-lapak makanan. Aneka pilihan menu menggoda selera, seperti aneka minuman dingin, mi ayam bakso yang mengepul hangat, aneka gorengan dan camilan ringan yang selalu jadi rebutan.

Siswa dan siswi dengan penuh semangat memilih makanan kesukaan. Ada yang masih ragu dan bolak-balik melihat pilihan di meja, ada pula yang sudah hafal jajanan favoritnya sejak awal.

Sambil mengantre, obrolan ringan pun mengalir. Ada yang membahas pelajaran tadi, ada yang bercerita soal game, bahkan ada yang hanya tertawa tanpa alasan jelas.

Setelah mendapatkan makanan dan minuman pilihan, sebagian siswa duduk di bangku yang tersedia, menikmati mi ayam sambil bercengkerama. Sebagian lainnya memilih berdiri sambil meminum minuman dingin atau berjalan santai mengelilingi kantin sambil makan donat dan cemilan lainnya.

‘Perlombaan’ ke kantin sekolah agaknya sesuai dengan penelitian Wahana Visi Indonesia (WVI) pada 2023. Dalam penelitiannya sebanyak 32 persen anak tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Alhasil anak-anak hanya jajan saja, meski jajanan di sekolah mengandung banyak gula, garam, atau lemak yang menyebabkan risiko penyakit kronis jika terlalu sering dikonsumsi. Survei tersebut menunjukkan jajanan di sekolah membawa efek dalam kesehatan anak.

Hingga saat ini masih banyak ditemukan jajanan mengandung lemak trans yang melebihi kadar rekomendasi WHO dijual di lingkungan sekolah. Contohnya donat, wafer, biskuit, sosis, hingga aneka gorengan.

Putri, petugas kantin di salah satu sekolah menengah pertama sudah berjualan selama 18 tahun. Selama menjadi penjamah makanan di kantin, dia menjual aneka gorengan seperti risol, cireng, dan makanan berat lainnya.

Saat ditemui dia mengatakan tidak mengetahui soal lemak trans. Diungkapkannya penyuluhan dari puskesmas yang diikuti bersama penjual lain hanya seputar pewarna makanan, pemanis, boraks serta penggunaan kemasan plastik dan styrofoam.

“Belum (edukasi soal lemak trans), kalau kita *nggak* boleh pake pewarna, pemanis, atau boraks. “Kalau sampai lemak trans itu belum,” ucap Putri yang diamini penjual lainnya, akhir bulan lalu.

Hal senada diungkap Lisa salah satu penjual di kantin sekolah yang sudah berjualan selama enam tahun. Bahkan dia mengaku tidak pernah ada penyuluhan dari puskesmas maupun dinas kesehatan.

Meski tidak pernah menerima penyuluhan, Lisa mengetahui sedikit mengenai lemak trans. “Tapi hanya dengar-dengar saja, sekedar tahu kalau itu adalah lemak jenuh yang biasanya ada di gorengan,” kata Lisa.

Lain lagi dengan pernyataan Rumi, penjual makanan di kantin sekolah dasar. Dia mengatakan sudah diberi penyuluhan terkait lemak trans.

Hanya, soal edukasi yang didapat dari penyuluhan masih sebatas pelarangan penggunaan minyak goreng bekas. “Minyak harus sekali pakai, enggak boleh yang bekas dan berulang-ulang,” kata Rumi, sambil menambahkan ada petugas puskesmas yang datang memeriksa makanan yang dijual di kantin tiap enam bulan.

Saat dikonfirmasi di puskesmas setempat, Devi Wirasanti sebagai Penanggung Jawab Promosi Kesehatan mengatakan hingga saat ini puskesmas aktif melakukan penyuluhan ke Sekolah-sekolah. Penyuluhan masuk dalam program PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

“Ada yang kami datang ke sekolah menawarkan, ada juga sekolah yang minta,” ucapnya. Devi mengungkapkan hingga saat ini puskesmas hanya ada di batasan tidak merekomendasikan makanan atau jajanan tertentu.

Sementara menurut Lies Sugianti dan Isti Wulandari, ahli gizi yang bertugas di sebuah puskesmas, ikut berkomentar soal edukasi tentang lemak trans di sekolah. Mereka mengungkapkan semua itu masuk dalam materi pembatasan gula, garam, dan lemak atau GGL.

“Soal lemak trans kami memasukkannya dalam pembatasan GGL. Diharapkan siswa dan siswi peduli kalau umur segitu harus membatasi konsumsi lemak,” ucap Isti saat ditemui awal pekan ini.

“Kalau untuk lemaknya sehari lima sendok makan, lihat juga dari proses pengolahan makanannya untuk yang berminyak, bersantan, terus gorengan sama jajanan harus dibatasi. Kami juga sampaikan gambar makanan mengandung lemak tinggi,” kata Isti.

Sedangkan untuk penjamah makanan di kantin sekolah, Lies mengatakan puskesmas mengimbau sebaiknya tidak mengulang penggorengan. Bisa juga meminimalisir penggunaan minyak goreng.

Lies sebagai tenaga kesehatan berharap pemerintah bisa mengeluarkan label konsumsi lemak seperti konsumsi gula. Dengan begitu masyarakat lebih mudah mengetahui kadar yang sudah melewati batas aman.

“Dengan label ketika ada lemak terhidrogen tadi harus dilihat itu jumlahnya kecil dan masih aman. Semoga nanti misalnya di atas lima gram sudah merah, ada yang kuning, ada yang hijau seperti gula,” ujarnya.

Lies pun berharap ada kampanye masif agar konsumsi lemak trans bisa diinformasikan kepada masyarakat. Sebab, tidak semua masyarakat familier dengan lemak trans.

“Buat mengedukasi masyarakat jangan jajan sembarangan sangatlah penting. Itu karena ada risiko penyakit degeneratif yang bahayanya bukan hanya bakteri,” kata Lies.

Di sisi lain, guna mendukung kesehatan anak, pada Mei 2025 lalu Gubernur Jakarta Pramono Anung meluncurkan program Kantin Sehat. Peluncuran dilakukan di tiga sekolah, yaitu SMKN 57, SMKN 63 dan SMA Unggulan MH. Thamrin.

Sarah Syarifah, penanggung jawab kantin SMKN 63 mengatakan pelaksanaan kantin sehat belum berjalan 100 persen. Namun, sejak dicanangkan sebagai kantin sehat, sekolah coba koordinasi dengan puskesmas lebih intens dari sebelumnya.

“Karena kantin sehat bukan hanya makanan, tetapi juga sanitasinya. Kami benahi pelan-pelan,” ucap Sarah.

Ada juga pelatihan penjamah makanan yang melibatkan anak-anak sebagai duta kantin sehat. Sambil mengingat kembali materi yang diberikan, Sarah menyebut pelatihan yang diberikan meliputi penggunaan tambahan pangan berbahaya, kemasan, gizi, cara penyajian, dan sebagainya.

Sarah mengatakan penjelasan soal lemak trans memang tidak disampaikan secara rinci. Materi yang disampaikan meliputi jajanan sehat seperti menghindari makanan tinggi gula dan lemak jenuh, serta akibat jika mengkonsumsi gula dan lemak jenuh secara berlebihan.

Berdasarkan penelusuran di beberapa sekolah ditemukan tidak ada edukasi soal lemak trans secara rinci. Padahal lemak trans merupakan satu di antara penyebab kematian utama di Indonesia.

Soal penyakit, berdasarkan data Kementerian Kesehatan, penyakit stroke, jantung iskemik, dan diabetes masih menjadi tiga penyebab kematian tertinggi. Itu semua merupakan penyakit tidak menular.

Makanan Yang Mengandung Lemak Trans

Pada Mei 2024, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merilis hasil penelitian terkait sumber makanan asam lemak trans di Indonesia. Hasilnya, hampir 10 persen produk atau sekitar 11 makanan yang diuji mengandung kadar lemak trans melebihi rekomendasi WHO.

WHO merekomendasikan kadar lemak trans dalam pangan kurang dari 2 gram per 100 gram total lemak. Angka ini menjadi acuan untuk mencegah dampak buruk terhadap kesehatan masyarakat.

Dina Kania, NPO Policy Legislation WHO Indonesia, memaparkan hasil penelitian tersebut dalam Workshop Jurnalistik di Jakarta pada Jumat, 4 Juli 2025. Sebelas dari 130 sampel makanan atau sekitar 8,46 persen memiliki kandungan lemak trans di atas ambang batas rekomendasi WHO.

Kadar tinggi lemak trans ditemukan pada produk yang sering dikonsumsi masyarakat seperti biskuit, wafer, bolu, pastri, dan jajanan kaki lima seperti martabak serta roti maryam. Temuan ini menunjukkan risiko tersembunyi pada makanan yang umum beredar di pasaran.

Dina menjelaskan, lemak trans tinggi juga ditemukan pada bahan-bahan pembuat kue dan roti seperti mentega putih (*shortening*) dan campuran margarin dengan mentega. Satu dari empat sampel makanan panggang memiliki kadar lemak trans yang tinggi.

Kadar tertinggi ditemukan pada campuran margarin dan mentega impor yang mencapai 22,68 gALT. Angka ini sepuluh kali lipat lebih tinggi dari rekomendasi WHO.

Apa Itu Lemak Trans Dan Dampaknya?

Nuri Andarwulan dari Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan IPB University menjelaskan bahwa menurut WHO/FAO Codex Alimentarius, asam lemak trans adalah asam lemak tak jenuh dengan setidaknya satu ikatan rangkap dalam konfigurasi trans. Senyawa ini bisa

berasal dari sumber alami atau diproduksi secara industri melalui hidrogenasi parsial minyak nabati.

Lebih lanjut, Nuri memaparkan proses hidrogenasi parsial terjadi ketika hidrogen (fase gas) bereaksi dengan asam lemak tak jenuh (fase cair). Proses ini mengubah sebagian atau seluruh asam lemak tak jenuh menjadi asam lemak jenuh.

Ketua Ikatan Dokter Anak Indonesia, Piprim Basarah Yanuarso, mengatakan konsumsi lemak trans berlebihan pada anak dapat memicu inflamasi kronik berkepanjangan. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit seperti obesitas, diabetes, dan resistensi insulin.

“Salah satunya adalah terdapat inflamasi kronik yang berlangsung berkepanjangan, ini sangat memicu berbagai penyakit degeneratif seperti risiko obesitas, diabetes, bisa menyebabkan resisten insulin. Ini tidak langsung bersifat akut tapi bersifat kronik, perlahan tapi pasti,” jelas Piprim.

Data Kementerian Kesehatan menunjukkan 50–80 persen kasus diabetes tipe 2 pada anak di Indonesia disebabkan obesitas. Lemak trans berkontribusi sekitar 10 persen pada peningkatan kasus diabetes anak.

“Dulu diabetes tipe 2 biasanya menyerang orang dewasa usia 40 tahun ke atas, sekarang remaja apalagi remaja obesitas sudah banyak yang resistensi insulin,” ujarnya. Hal itu terjadi karena pola makan yang keliru disertai gaya hidup seperti malas bergerak, begadang, dan stres kronis.

Dia menyarankan agar makanan mengandung minyak trans tidak dikonsumsi. Ia menekankan pentingnya orang tua mengolah makanan di rumah dengan minyak sehat.

“Harusnya makanan tidak pakai lemak trans, jadi sebaiknya orang tua bagusya menggoreng dengan minyak sehat seperti minyak zaitun, minyak kelapa, atau butter yang lebih sehat dibanding minyak trans industri yang rata-rata impor,” katanya.

Kebijakan Mengeliminasi Lemak Trans

Senada dengan Piprim, Dina Kania menegaskan bahwa lemak trans sebaiknya tidak dikonsumsi karena tidak bermanfaat bagi tubuh. Lemak trans tidak dapat diolah tubuh dan hanya menambah risiko penyakit.

Pada 2018, WHO mengeluarkan pedoman eliminasi lemak trans bernama REPLACE. Singkatan ini berarti Review, Promote, Legislate, Assess, Create, dan Enforce.

WHO merekomendasikan pembatasan kandungan lemak trans maksimal 2 gram per 100 gram total lemak di semua makanan. Selain itu, WHO mendorong pelarangan produksi, impor, penjualan, dan penggunaan minyak yang dihidrogenasi secara parsial (PHO).

Banyak negara sudah menerapkan kebijakan ini, termasuk Singapura, Thailand, dan India. Di Indonesia, PP 28 Tahun 2025 telah menjadi dasar hukum pembatasan lemak trans dan larangan PHO.

Namun, aturan yang ada belum sesuai rekomendasi praktik terbaik. Persyaratan lemak trans 0 persen baru berlaku untuk minyak goreng, minyak goreng padat, dan pangan gizi khusus.

WHO Indonesia menilai pemerintah perlu membuat aturan eliminasi lemak trans yang berlaku untuk semua produk makanan. Tanpa aturan ini, Indonesia berisiko menjadi pasar bagi produk impor dengan kandungan lemak trans tinggi.

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media RRI.co.id pada 15 Agustus 2025 dan dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://rri.co.id/kesehatan/1768326/risiko-lemak-trans-terus-mengintai-kantin-sekolah>

LEMAK TRANS : BPJS Kesehatan Terimpit Regulasi Setengah Hati

BPJS Kesehatan menghadapi beban biaya tinggi akibat penyakit jantung yang dipicu lemak trans. Regulasi lemah membuat lemak trans masih tersebar luas di Indonesia.

Penulis: Emanuel B. Caesario



Pelayanan peserta di salah satu kantor cabang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan di Jakarta, Senin (6/2/2023). - Bisnis/Suselo Jati.

Bisnis.com, JAKARTA — Penyakit jantung konsisten berada di urutan pertama penyedot anggaran BPJS Kesehatan tiap tahun. Namun, salah satu faktor risiko utama penyakit ini kenyataannya masih bebas berkeliaran di rak-rak minimarket dan dapur, yakni lemak trans.

Zat ini diam-diam bersembunyi dalam makanan olahan yang kerap dianggap biasa, seperti biskuit, wafer, roti, dan mentega putih. Meski dunia telah menyatakan perang terhadap lemak trans, Indonesia belum benar-benar bergerak.

Saya mencoba memastikan sendiri. Di salah satu minimarket, saya telusuri satu per satu label kemasan. Dari puluhan produk yang saya lihat, hanya sedikit yang mencantumkan informasi lemak trans.

Beberapa produk margarin dan makanan ringan mencantumkan informasi lemak trans 0 gram. Namun, selain produk itu, tak banyak produk lain yang mencantumkan informasi lemak trans. Apakah ini alasan untuk tenang? Rupanya tidak.

Peraturan BPOM No. 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan sejatinya mewajibkan pencantuman informasi lemak trans jika melebihi 0,5 gram per sajian atau jika mencantumkan klaim tentang lemak jenuh dan/atau kolesterol.

Faktanya, kajian WHO pada 2023 tentang sumber lemak trans pada pangan olahan dan siap saji menemukan bahwa 11 dari 130 atau 8,46% produk pangan di Indonesia mengandung lemak trans lebih dari 2% per 100 gram total lemak.

Namun, informasi lemak trans itu disamarkan dalam label lain, seperti minyak nabati, margarin, baking fat, lemak inti sawit terhidrogenasi, atau pasta coklat. Kandungan lemak trans berkisar antara 2,09 gram hingga 22,68 gram per 100 gram total lemak.

Bagaimana bisa? BPOM hanya mewajibkan produsen mencantumkan lemak trans jika kadarnya lebih dari 0,5 gram per takaran saji. Masalahnya, produsen bisa mengatur ukuran saji menjadi cukup kecil, sehingga kandungan lemak trans terlihat nol.

Padahal, jika dilihat dari total lemaknya, persentasenya bisa sangat tinggi. Dan, jika kandungannya di bawah 0,5 gram, maka boleh dibulatkan menjadi 0 gram.

Contoh menarik, salah satu produk whipping cream impor mencantumkan dua label berbeda di kemasannya. Pada label versi negara asal, tercantum kandungan lemak trans 0,3 gram, sedangkan versi Indonesia tertulis 0 gram.

Satu kemasan produk itu mencakup 16 sajian. Artinya, sejatinya ada sekitar 4,8 gram lemak trans di dalamnya.

Adapun, lemak trans terbentuk ketika minyak nabati mengalami proses hidrogenasi parsial (partially hydrogenated oil/ PHO) untuk membuatnya lebih padat dan tahan lama. Produk ini lebih murah dibanding mentega (butter), sehingga lebih menguntungkan bagi produsen makanan.

Sayangnya, sudah banyak riset yang menegaskan bahwa lemak trans atau trans fatty acid (TFA) merupakan jenis lemak yang paling berbahaya bagi jantung. Pasalnya, lemak ini meningkatkan LDL (kolesterol jahat) sekaligus menurunkan HDL (kolesterol baik).

TFA juga memicu peradangan dan resistensi insulin sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, stroke dan diabetes.

Beban BPJS Kesehatan

BPJS Kesehatan pun melaporkan biaya penanganan penyakit jantung pada 2024 lalu mencapai Rp19,25 triliun dari 22,55 juta kasus. Biaya ini meningkat dibanding 2023 yang sebesar Rp17,62 triliun, apalagi dibanding 2022 yang sebesar Rp12,1 triliun.

Di urutan kedua ada kanker, tetapi nilainya jauh lebih kecil, yakni hanya Rp6,45 triliun pada 2024.

Di sisi lain, BPJS Kesehatan pun baru saja melaporkan defisit sebesar Rp7,14 triliun sepanjang 2024. Kondisi ini pertama kali terjadi sejak 2019, sebab pada 2020 telah dilakukan kenaikan iuran sehingga badan kesehatan publik itu surplus.

Defisit pun terancam makin besar jika tidak ada langkah nyata perbaikan kualitas kesehatan masyarakat. Dan, mengingat tingginya beban penyakit jantung, penanganannya sejatinya menjadi kunci bagi persoalan anggaran BPJS Kesehatan.

Direktur Utama BPJS Kesehatan Ali Ghufron Mukti mengatakan bahwa BPJS Kesehatan sangat concern terhadap peredaran lemak trans, yang menurutnya adalah pembunuh diam-diam. BPJS Kesehatan pun melakukan upaya sesuai kapasitasnya.

“BPJS Kesehatan mengembangkan promosi dan prevensi serta edukasi dengan Mobile JKN. Orang bisa melakukan skrining riwayat kesehatan. Jika terbukti berisiko, maka dianjurkan oleh sistem aplikasi Mobile JKN untuk diperiksa,” katanya kepada Bisnis, pekan lalu.

Dia pun berharap agar penerapan regulasi terkait lemak trans dapat benar-benar optimal, terutama terkait dengan keterangan di label gizi kemasan.

“Tentu harapannya tertulis dengan jelas kandungannya dan berapa, sehingga masyarakat tahu,” katanya.

LEMAK TRANS GEROGOTI BPJS KESEHATAN



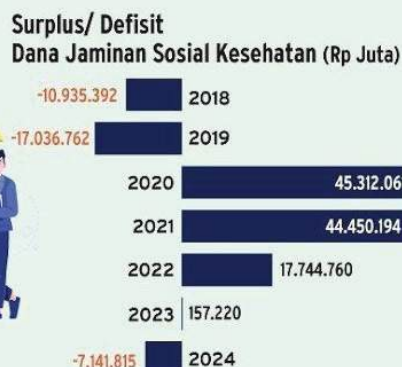
Penyakit jantung konsisten berada di urutan teratas sebagai penyakit yang paling banyak menggerus dana BPJS Kesehatan. Di sisi lain, lemak trans sebagai salah satu faktor risiko penyakit jantung masih bebas berkeliaran dalam produk-produk makanan olahan di Indonesia.

Rekomendasi Kebijakan Eliminasi Lemak Trans WHO

- Membatasi kandungan lemak trans maksimal 2 gram per 100 gram total lemak di SEMUA jenis makanan.
- Melarang produksi, impor, penjualan dan penggunaan minyak yang di hidrogenasi secara parsial (*partially hydrogenated oil*)



- ▶ Penyakit jantung berada di urutan pertama penyedot anggaran terbesar BPJS Kesehatan, jauh melebihi penyakit lainnya.
- ▶ Dana Jaminan Sosial (DJS) Kesehatan kembali mengalami defisit pada
- ▶ 2024, padahal sudah surplus sejak 2020. Penanganan lemak trans dapat berkontribusi positif pada penurunan risiko penyakit jantung dan beban BPJS Kesehatan.



Sumber: BPJS Kesehatan & WHO

BISNIS/RADITYO EKO

Sebenarnya pemerintah bukannya tinggal diam terhadap persoalan lemak trans ini. Beberapa perangkat regulasi sudah tersedia, hanya saja belum cukup tegas dalam mengatur peredaran zat tersebut.

Sebagai contoh, Peraturan BPOM No.24 Tahun 2020 tentang Pengawasan Pangan Olahan untuk Keperluan Gizi Khusus (PKGK). Aturan ini membatasi kadar lemak trans, tetapi hanya pada beberapa jenis pangan olahan untuk keperluan gizi khusus.

Kelompok pangan yang dimaksud misalnya produk untuk bayi dan anak-anak, pangan untuk kontrol berat badan, atau pangan khusus penyandang diabetes.

Selain itu, sudah terbit Peraturan Pemerintah (PP) No. 28 Tahun 2024 tentang Peraturan Pelaksana UU No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan.

Pada pasal 194 diatur bahwa pemerintah pusat berwenang menetapkan batas maksimal kandungan gula, garam, dan lemak (GGL) dalam pangan olahan. Namun, teknis dan besarnya masih perlu menunggu hasil koordinasi kementerian terkait.

Menariknya, pasal yang sama di ayat (4) juga mengatur bahwa pemerintah pusat bisa mengenakan cukai terhadap pangan olahan tertentu. Sejumlah kalangan pun menilai pasal ini menjadi kunci bagi persoalan lemak trans di Indonesia.

Direktur Indef Esther Sri Astuti mengatakan bahwa penanganan persoalan lemak trans maupun GGL pada umumnya hanya bergantung pada kemauan dan ketegasan pemerintah untuk menjalankan regulasi yang sudah ada.

“Produk-produk dengan kandungan lemak trans atau GGL tinggi seharusnya bisa dikenakan cukai, sehingga produk yang sehat menjadi lebih murah. Anehnya di Indonesia ini, kita mau konsumsi yang sehat malah harganya mahal,” katanya.

Esther memaklumi bahwa langkah tersebut kemungkinan besar bakal menimbulkan resistensi dari pelaku industri makanan dan minuman, sebab berpotensi mengganggu kinerja ekonomi.

Namun, menurutnya pemerintah pun selayaknya memperhitungkan besarnya biaya kesehatan dan opportunity cost yang hilang karena penyakit.

Senada, Koordinator Advokasi BPJS Watch Timbul Siregar mengatakan bahwa tantangan

utama bagi pengaturan cukai GGL adalah kapitalisme. Bagaimanapun, pelaku usaha makanan dan minuman adalah penyumbang pajak dan lapangan kerja.

“Pada akhirnya, ini tergantung pada political will, keberanian pemerintah. Kalau dari sisi normatif regulasi dengan landas filosofis, landas yuridis, landas sosiologis, semuanya sudah tahu apa saja penyebab penyakit ini,” katanya.

Lebih lanjut, Timbul berharap jika pengenaan cukai terhadap GGL benar-benar diterapkan, mayoritas dananya seharusnya mengalir ke BPJS Kesehatan. Tujuannya pada akhirnya adalah untuk membiayai korban dari produk yang terkena cukai.

“Karena kalau BPJS Kesehatan hanya mengandalkan iuran peserta, akan susah. Seharusnya pola pembiayaan BPJS Kesehatan itu berbasis pada konsumsi. Makin tinggi konsumsi GGL, kontribusinya pada pendapatan BPJS Kesehatan makin besar,” katanya.

Sementara itu, Ketua Umum Gabungan Produsen Makanan Minuman Indonesia (Gapmmi) Adhi S. Lukman memilih tak banyak berkomentar tentang isu tersebut, baik terkait pengendalian bahan baku lemak trans, penguatan regulasi, maupun masukan pelaku industri.

“Ini teknis dan kami coba diskusikan dulu ya,” katanya.

Proses Panjang

Ketua Tim Kerja Gangguan Otak dan Kardiovaskular, Direktorat Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan, Fatchanuraliyah mengungkapkan bahwa koordinasi lintas sektor masih terus berlanjut dalam upaya mematangkan regulasi seputar kesehatan.

Hanya saja, prosesnya memang tidak sederhana dan melibatkan banyak sektor. Draft sejumlah regulasi turunan dari PP No. 28/2024 sebenarnya sudah final, tetapi masih membutuhkan proses harmonisasi lanjutan agar tidak membangkitkan polemik baru saat terbit.

Di sisi lain, Indonesia juga menghadapi tantangan kompleks, terutama terkait data pendukung. Untuk menentukan batas kandungan GGL, misalnya, tidak tersedia data yang lengkap sebagai landasan faktual dalam menentukan kebijakan yang spesifik per jenis pangan.

Selain itu, pemerintah pun turut memperhatikan selera masyarakat jika kandungan tertentu dibatasi dan keberlangsungan industri.

“Tidak gampang [menyusun regulasi]. Walaupun nanti hanya satu kalimat, tapi memunculkan kalimat itu perlu data segudang. Kemudian dianalisis sehingga muncullah analisis yang paling representatif,” katanya.

Sementara itu, National Professional Officer for Policy and Legislation WHO Indonesia, Dina Kania berharap peraturan kesehatan Indonesia, khususnya terkait lemak trans nantinya dapat benar-benar sesuai dengan rekomendasi best practice internasional.

Dia menilai, peraturan yang ada di Indonesia saat ini belum dapat melindungi seluruh populasi dari konsumsi lemak trans. Sebab, pembatasan dan pelarangan lemak trans hanya diberlakukan pada kategori pangan tertentu.

Menurutnya, tanpa adanya peraturan eliminasi lemak trans, Indonesia menghadapi risiko masuknya produk impor yang tinggi lemak trans.

Pasalnya, banyak produsen global kini menyasar pasar di negara-negara yang masih mengizinkan produk tersebut, sebab kian banyak negara yang makin ketat membatasi lemak trans.

“Kandungan lemak trans tertinggi [pada pangan olahan di Indonesia] ditemukan pada campuran margarin dan mentega yang merupakan produk impor, mengandung 22,68 gram lemak trans atau 10 kali lipat lebih tinggi dibandingkan rekomendasi ambang WHO,” katanya.

Pada akhirnya, jika tak segera diatur dengan tegas, lemak trans akan terus menjadi beban dalam sistem kesehatan nasional. Bukan hanya menyumbang penyakit, tetapi juga memperbesar ongkos publik yang sejatinya sangat bisa dicegah.

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media Bisnis Indonesia pada 12 Agustus 2025 dan 4 Agustus 2024 dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://premium.bisnis.com/read/20250812/657/1901483/lemak-trans-bpjs-kesehatan-terimpit-regulasi-setengah-hati>



https://drive.google.com/file/d/1n_vja0FcKUIFSdi8AcrOs0vv02v-S3Wz/view?usp=drive_link

Jantung Koroner Mengintai Anak Muda, Lemak Trans Biang Keladi?

Penulis: **Yulia Adiningsih**

INDEPENDEN -- Pertengahan 2018, Yenni Nuvrita merasakan sakit luar biasa pada dadanya. Namun, dia bingung. Mau ke rumah sakit, tapi isi dompet tipis. Maklum, saat itu Yenni masih berstatus mahasiswa di salah satu PTN di Bandung.

Akhirnya, dengan bermodal kartu BPJS, Yenni nekat mendatangi IGD di salah satu RS swasta dekat kampusnya. Sebagai perantau, tak banyak orang yang bisa diminta bantuan olehnya. Dia pun datang seorang diri.

Sesampainya di sana, dia dibantu oleh perawat untuk mengurus administrasi dan langsung mendapatkan tindakan. Saat itu juga dokter langsung melakukan Endomyocardial Biopsy (EMB), dengan memasukan selang kecil ke tubuh Yenni untuk pengambilan sampel jaringan otot jantung (miokardium).

Tak memakan waktu lama, berbagai tindakan sudah dilakukan kepada Yenni. Pada hari yang sama, Yenni sudah bisa mengetahui alasan di balik dadanya yang sakit luar biasa itu.

“Akhirnya dokter ngasih tau diagnosa aku tuh 80 persen adalah aritmia,” kaya Yenni.

Yenni terkejut mendengar diagnosis dokter tersebut, apalagi saat itu usianya baru 18 tahun.

Aritmia adalah salah satu gangguan pada jantung. Biasanya, penderita aritmia mempunyai gangguan seperti detak jantung berdetak terlalu cepat, terlalu lambat, atau tidak teratur.

Di tengah kondisi itu, Yenni tiba-tiba didatangi oleh perawat. Dia diberi tahu bahwa BPJS-nya sudah tidak aktif. Dia pun harus membayar biaya konsultasi dan tindakan dengan total puluhan juta.

Yenni kelimpungan. Sudah kaget karena diagnosis dokter, ditambah pula dengan insiden BPJS tak aktif.

“Itu shock banget itu. Itu harusnya puluhan. Puluhan juta, soalnya itu ada tesnya tuh bener-bener cepet banget kan aku masuknya IGD,” ucapnya.

Untungnya, pihak RS swasta tersebut memutuskan membantu Yenni. Walhasil, Yenni cukup membayar Rp300.000. Namun, tanpa dokumen diagnosisnya.

Oleh sebab itu, Yenni tak bisa mendapatkan obat untuk aritmia. Setiap sakit dan periksa ke klinik lain, dia selalu diberi obat asam lambung.

Selain dada sakit, memang gejala lain yang dia rasakannya mirip dengan penyakit lambung, salah satunya seperti perut perih.

Yenni tak ada pilihan lain. Dia masih pikir ulang jika harus kembali melakukan pemeriksaan dan membeli obat di RS swasta sebelumnya. Meskipun pelayanannya bagus, ada uang yang harus dikeluarkan oleh Yenni.

Yenni pun disarankan untuk mengubah pola dan konsumsi jenis makanan yang lebih sehat, seperti makanan yang dikukus, direbus, dan bukan makanan ultra proses.

Pada 2022, Yenni sudah lulus dari kampus. Dia membuka bisnis sendiri. Saat itu, dia akhirnya daftar asuransi.

Yenni langsung kembali melakukan pemeriksaan ke RS swasta pada penghujung tahun tersebut. Kali ini di kampung halamannya, Bogor.

Tapi, ternyata layanan asuransinya belum bisa dipakai. Yenni baru bisa memakai asuransi tersebut tiga bulan kemudian.

Sementara itu, gejala yang dia rasakan semakin hari, semakin parah. Bahkan, ketika sedang tidak melakukan apa-apa, dada Yenni sering berdebar kencang.

Dalam sepekan, intensitasnya semakin tinggi. Dia bisa merasakan itu empat sampai enam kali dalam sepekan.

Masalahnya bukan hanya berdebar sangat kencang, Yenni juga merasakan sesak napas, pusing hingga mual-mual secara tiba-tiba.



Makanan yang banyak mengandung lemak jenuh (Foto: Pixabay)

“Kalau lagi bekerja, kan aku kan bangun bisnis juga ya, nah itu juga sama kayak yang mual kayak muntah terus, kayak yang pusing deg-degan gak jelas, rasa nyeri dada tertusuk,” ungkapnya.

Akhirnya, pada Februari 2023 dia kembali ke salah satu RS swasta di Bogor. Saat itu, dirinya masih diberi obat lambung.

Namun, obat itu tidak menjadikan kondisinya lebih baik. Sampai suatu hari, Yenni kesakitan dan dibawa oleh rekan kerja dan pacarnya ke RS.

Saat itu, langsung dilakukan pengecekan kolesterol jahat (Low-Density Lipoprotein/LDL) dan kolesterol baik (High-Density Lipoprotein/HDL).

Tiga bulan kemudian, Yenni kembali ke rumah sakit untuk mengetahui hasil tes. Alih-alih aritmia sembuh, ia justru didiagnosis jantung koroner. Tak percaya, Yenni memeriksakan diri ke rumah sakit lain, namun hasilnya sama.

Ia menangis sejadi-jadinya ditemani rekan kerja dan pacarnya, tanpa ingin merepotkan keluarga. Tak lama kemudian, dokter menyarankan pemasangan ring, tetapi rencana itu tertunda karena ditemukan infeksi di jantungnya. Yenni pun mengikuti anjuran dokter agar kondisinya tidak memburuk.

“Jadi aku memang ditemani oleh mereka-mereka. Nangis-nangis. Kena mental,” tuturnya.

Yenni diberitahu faktor apa saja yang menyebabkan ilmu keolahragaan itu bisa terkena jantung koroner. Dari hasil tes, lemak jahat/LDL Yenni jauh di atas 100 mg/dL.

Jika jumlahnya terlalu tinggi, kolesterol bisa menumpuk di dinding pembuluh darah, membentuk plak. Kemudian plak itu bisa menyebabkan penyempitan dan penyumbatan arteri (aterosklerosis).

Dokter menjelaskan bahwa kemungkinan besar faktor utamanya dari konsumsi makanan yang mengandung lemak trans. Yenni mengakui, memang dari kecil dirinya suka makan gorengan yang dimasak menggunakan minyak berkali-kali.

“Aku tuh suka makanan seperti itu. Bahkan minyaknya itu aku gunakan berulang-ulang kali gitu. Ini dari kecil sampai ya SMA,” ucapnya.

Dia juga disarankan untuk berhenti banyak mengonsumsi cemilan yang ada di minimarket. Sebab, banyak cemilan yang mengandung lemak trans.

Karena tidak bisa dipasang ring, Yenni terus mengonsumsi obat sembari mengubah pola hidupnya menjadi lebih sehat.

Yenni benar-benar menghentikan mengonsumsi makanan tak sehat. Dalam kurun waktu 1 tahun, dia sudah merasakan perubahan dalam tubuhnya.

Lemak jahat di tubuhnya menurun. Bersamaan dengan itu, pusing, sesak napas, hingga mual-mual sudah tak lagi sering dialaminya.

Yenni bukanlah anak muda satu-satunya yang mempunyai masalah jantung. Jonathan (bukan nama sebenarnya) sudah divonis memiliki gangguan jantung sejak umur 19 tahun.

Jonathan lupa saat itu tanggal berapa, namun dia ingat peristiwa itu terjadi pada 2019. Jonathan demam tinggi, dadanya sesak, tubuhnya dibasahi keringat, dan gelisah menyertainya. Pagi hari di tahun itu, dia dibopong ke IGD.

Setelah diperiksa dan mendapatkan tindakan, Jonathan diberi tahu bahwa dirinya mengalami gangguan lemah jantung. Dokter mengatakan bahwa pola hidup dan pola makan yang tidak baik yang menyebabkan hal itu terjadi.



Pola makan yang baik sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. (Foto : Pixabay)

Jonathan langsung menyadari bahwa memang selama ini dia punya kebiasaan yang tidak sehat. Meski tidak merokok, dia minum kopi berlebihan dan sering begadang. Konsumsi makanannya pun bermasalah.

“Sebelum diagnosa saya memiliki kebiasaan makan-makanan berminyak seperti gorengan, tepung tepungan seperti, donat, martabak, dan olahan lainnya,” ucap Jonathan.

Hingga saat ini, keluhan yang dia rasakan masih sering kambuh jika terlalu banyak makanan berminyak, kue dan donat.

Lemak trans dan tren jantung koroner pada anak muda

Sejumlah dokter dan penelitian mengungkapkan adanya tren peningkatan prevalensi penyakit jantung pada anak muda, termasuk jantung koroner. Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, Vito Anggarino Damay mengamati pada beberapa tahun terakhir, anak muda yang terkena jantung koroner terus bertambah. “Dari survey memang cenderung lebih muda pasien jantung koroner, demikian pula dari pengamatan praktek sehari-hari. Tidak terlalu heran lagi melihat pasien serangan jantung usia 30-40 tahunan,” ucapnya.

Anggota Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI) itu mengatakan mengatakan lemak trans adalah salah satu faktor penyebab permasalahan jantung, termasuk jantung koroner. Dia menjelaskan lemak trans bisa meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan menurunkan kolesterol baik (HDL). Akibatnya, terjadi penumpukan plak di dinding pembuluh darah yang kita sebut aterosklerosis.

“Jika dibiarkan, plak ini bisa menyumbat aliran darah ke jantung atau otak, yang berisiko menyebabkan serangan jantung atau sumbatan pembuluh darah,” kata Vito kepada Independen.id, Sabtu (19/7/2025).

Dalam kasus pembengkakan jantung atau gagal jantung, kata dia, lemak trans tidak secara langsung menyebabkannya, namun bila pembuluh darah jantung sudah tersumbat, otot jantung bisa rusak dan lama-lama melemah. Jantung yang melemah akan membesar sebagai upaya kompensasi, sehingga terjadi pembengkakan jantung.



Ilustrasi ayam goreng (Foto Pixabay)

Selain itu, lemak trans juga bisa meningkatkan inflamasi (peradangan) di dalam tubuh. Inflamasi ini membuat pembuluh darah menjadi lebih kaku/ rusak. Contoh makanan yang sering mengandung lemak trans di antaranya gorengan dengan minyak yang dipakai berulang-ulang, makanan cepat saji seperti fried chicken dan kentang goreng, margarin padat, kue kering, biskuit, donat, dan pastry olahan pabrik hingga popcorn instan.

Dia pun mewanti-wanti agar makanan tak sehat tersebut dihindari, agar tidak berisiko terkena permasalahan jantung.

Tak hanya Vito, Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS), Vireza Pratama juga mendapati tren serupa. Dia menduga ini disebabkan adanya pergeseran gaya hidup. “Saat ini bahkan di rumah sakit Mayapada juga semakin tahun ke tahun itu semakin muda usianya,” ujarnya.

Dia mengatakan saat ini semuanya bisa didapat dengan cepat, termasuk makanan. Namun, di sisi lain makanan-makanan yang didapat dengan cepat itu justru banyak membahayakan.

“Ada pergeseran lifestyle, gaya hidup. Dan jangan lupa pola makan kita saat ini adalah lebih manis. Yang disukai oleh generasi muda saat ini ya yang lebih instan, lebih mudah didapat dan jumlah karbohidratnya mungkin lebih tinggi dan lemak trans, lemaknya juga cukup tinggi itu menjadi masalah, dan itu masalah bersama,” ucapnya.

Radityo Prakoso, President of Indonesian Heart Association mengungkapkan terdapat peningkatan prevalensi serangan jantung pada usia kurang dari 40 tahun, sebanyak 2 persen setiap tahunnya. Salah satu penyakit jantung yang mengalami peningkatan pada usia muda adalah penyakit jantung koroner. Survei ini dilakukan pada sampel berusia 16-50 tahun.

Dia menjelaskan bahwa jantung itu butuh makan dan oksigen. Keduanya disuplai oleh aliran darah dari pembuluh koroner yang berukuran kecil. Paling besar diameternya adalah 4 mm.

Sehingga, kata dia, sedikit aja ada sumbatan, maka pembuluh darah koroner ini menjadi terganggu. Sumbatan pada pembuluh koroner, baik akibat deposit kolesterol, atau karena peradangan dapat menyebabkan penyakit jantung koroner.

“Kalau dia penyempitannya sampai hampir sempurna, maka akan terjadi gangguan dalam aliran bisa mengakibatkan kematian pada otot-otot jantung yang diperdarahinya,” ucapnya.

Faktor risiko penyakit jantung koroner pada usia muda terbagi menjadi dua kategori, yakni faktor risiko yang bisa diubah dan tidak bisa diubah. Faktor risiko yang tidak bisa diubah salah satunya adalah genetik.

Genetik ini adalah riwayat keluarga dengan penyakit jantung. Jadi kalau orang tua ada riwayat sakit jantung, dia akan diturunkan kepada anak-anaknya. Tetapi kadang-kadang tidak muncul.

Adapun faktor risiko yang dapat diubah antara lain merokok, tekanan darah tinggi, gaya hidup yang menyebabkan kolesterolnya tinggi, diabetes, kebiasaan makan berlemak, dan konsumsi alkohol berlebih.

Dia menyebut 1 dari 6 anak muda ternyata lebih memilih memakan fast food dua kali sehari. Beberapa penyebab tingginya angka konsumsi fast food di usia muda karena stres akademis, manajemen waktu yang buruk, kurangnya tersedia pilihan makanan sehat di lingkungan sekolah, dan masalah kepraktisan.

“Konsumsi fast food menginduksi terjadinya inflamasi yang berperan dalam pembentukan plak pada pembuluh darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung,” ucapnya.

Tren peningkatan prevalensi penyakit jantung pada anak muda ini tidak hanya terjadi di Indonesia. Berdasarkan laporan Heart Disease and Stroke Statistics 2023 yang dikeluarkan oleh American Heart Association (AHA), terdapat peningkatan kasus penyakit jantung koroner (PJK) pada usia di bawah 40 tahun. Laporan tersebut menyebut sekitar 1 dari 5 serangan jantung kini terjadi pada usia muda (<40 tahun). Faktor utamanya adalah gaya hidup sedentari, obesitas, merokok, konsumsi makanan ultra-proses, stres, dan penggunaan zat adiktif.

Lemak trans di tubuh kita

Hasil Kajian Sumber Lemak Trans pada pangan Olahan dan Siap Saji yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan bahwa produk pangan di Indonesia mengandung Lemak Trans lebih dari 2 persen. Survei Konsumsi Makanan Individu tahun 2015 juga menyebut 27 persen penduduk Indonesia sudah mengonsumsi lemak total melebihi batas rekomendasi per hari (>67 gram/hari).

Sementara itu, hasil kajian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Seafast Center IPB menunjukkan sebelas dari 130 (8,46 persen) sampel memiliki kandungan lemak trans yang tinggi yakni lebih 2 g/100 g lemak total atau di atas rekomendasi ambang WHO.



Ilustrasi (Foto : Pixabay)

Dina Kania, NPO Policy and Legislation WHO Indonesia mengatakan kandungan lemak trans yang tinggi ditemukan pada produk-produk yang banyak dikonsumsi masyarakat seperti biskuit, wafer, bolu, pastry, dan jajanan kaki lima seperti martabak dan roti maryam.

Kandungan lemak trans yang tinggi juga ditemukan pada bahan-bahan yang banyak digunakan untuk membuat kue dan roti seperti mentega putih (shortening) serta campuran margarin dan mentega (baik produk impor maupun dalam negeri).

“Satu dari empat (25 persen) sampel makanan panggang memiliki kandungan lemak trans yang tinggi. Kandungan lemak trans tertinggi ditemukan pada campuran margarin dan mentega (produk impor), yaitu 22,68 g ALT, atau 10 kali lebih tinggi dibandingkan rekomendasi ambang WHO,” bebarnya.

Perlu Eliminasi Lemak Trans

Dina menilai lemak trans perlu dieliminasi karena meningkatkan risiko serangan jantung dan kematian dari penyakit jantung koroner. Penyakit ini setidaknya telah menyebabkan 500.000 kematian setiap tahun di seluruh dunia.

Dia menyebut sebenarnya Indonesia sudah punya dasar hukum untuk membatasi lemak trans dan melarang PHO, sebagaimana tertuang di dalam PP 28 Tahun 2025. Pasal 194

(1) dalam PP tersebut berbunyi: “Dalam rangka pengendalian konsumsi gula, garam, dan lemak, Pemerintah Pusat menentukan batas maksimal kandungan gula, garam, dan lemak dalam pangan olahan, termasuk pangan olahan siap saji.”

Namun, tanpa adanya peraturan turunan mengenai eliminasi lemak trans, menurutnya, Indonesia menghadapi risiko masuknya produk produk impor yang mengandung lemak trans tinggi sehubungan dengan para produsen yang menyasar pasar-pasar yang masih mengizinkan produk tersebut.

Keputusan Ka BPOM 70/2025 tentang Perubahan Kategori Pangan & Perubahan Bahan Baku yang Berasal dari Tanaman dan Hewan jo PerBPOM No.34 Tahun 2019 tentang Kategori Pangan juga sebenarnya mengatur terkait lemak trans. BPOM menetapkan karakteristik dasar kadar asam lemak trans 0 persen pada kategori pangan minyak goreng dan minyak goreng padat.

Kemudian, Peraturan BPOM No.24 Tahun 2020 tentang Pengawasan Pangan Olahan untuk Keperluan Gizi Khusus (PKGK) juga melarang penggunaan lemak terhidrogenasi parsial (PHO) dan membatasi kadar lemak trans pada beberapa jenis pangan olahan untuk keperluan gizi khusus.

Misalnya, pangan olahan untuk keperluan gizi khusus, seperti untuk formula bayi, maka kandungan lemak trans tidak boleh lebih dari 3 persen dari total lemak.

Namun, Dina menilai peraturan yang ada belum sesuai dengan rekomendasi *best practice*. Persyaratan lemak trans 0% baru terbatas pada minyak goreng, minyak goreng padat, serta pangan untuk gizi khusus. Menurutnya, perlu diperluas ke semua jenis pangan.

“Peraturan yang ada belum dapat melindungi seluruh populasi dari konsumsi lemak trans,” ujarnya.

Menurutnya, Indonesia perlu membuat peraturan eliminasi lemak trans dengan membatasi kandungan lemak trans 2 persen dari kandungan lemak total di segala produk makanan atau melarang produksi, penggunaan, penjualan, dan impor minyak yang terhidrogenasi sebagian (PHO).

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media [Independen.id](https://independen.id) pada 15 Agustus 2025 dan dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://independen.id/jantung-koroner-mengintai-anak-muda-lemak-trans-biang-keladi>

Lemak Trans, Bom Waktu Kesehatan Anak Muda di Tengah Regulasi Longgar

Penyakit yang dulu lekat dengan lansia seperti stroke dan hipertensi kini banyak menyerang anak muda akibat gaya hidup cepat dan konsumsi makanan praktis tinggi lemak trans. Sayangnya, regulasi lemak trans di Indonesia masih sebatas imbauan tanpa larangan tegas.

Penulis: **Anggita Raissa**



Ilustrasi makanan praktis. Foto: Anggita Raissa

Koreksi, Jakarta- Akhir Desember 2017, tubuh Karyadi tiba-tiba melemas hingga akhirnya jatuh pingsan. Kondisi itu, dipicu oleh hipertensi. Tak disangka itulah awal ia mengalami stroke.

Saat itu, tekanan darah Karyadi melebihi 140/90 mmHg. Oleh keluarganya, ia langsung dilarikan ke rumah sakit.

“Cukup kaget waktu dokter bilang kalau saya terkena stroke. Usia saya waktu itu tergolong muda, kok penyakitnya kayak orang tua gini, sih,” kata Karyadi kepada *Koreksi*, Jumat (25/7/2025).

Kala itu, Karyadi masih berusia 28 tahun. Ia bekerja di salah satu perusahaan swasta di Jakarta. Aktivitas kerja yang padat membuatnya terbiasa makan makanan praktis, khususnya makanan ultra proses atau *ultra-processed foods*.

Ultra processed foods atau UPF adalah jenis makanan yang telah melalui banyak tahapan industri. Makanan ini seringkali memiliki nilai gizi yang rendah namun tinggi gula, garam, dan lemak, termasuk lemak trans buatan.

Mi instan jadi andalan Karyadi hampir setiap hari. Rasanya yang gurih, mudah disiapkan, dan murah membuatnya menjadi menu pilihan utama di tengah kesibukan pekerjaan.

“Kalau lagi buru-buru atau lembur, paling gampang, ya, masak mi instan. Nggak sempat cari makanan lain,” ujarnya.

Namun, kebiasaan itu perlahan jadi bumerang. Tanpa disadari, konsumsi berlebih terhadap makanan ultra proses seperti mi instan membuat tubuhnya terpapar lemak trans buatan dalam jumlah tinggi. Akibatnya, Karyadi mengalami stroke. Kondisi stroke hemoragik yang dialaminya membuatnya tak dapat lagi berjalan. Ia juga mesti mengonsumsi obat generik Bisoprolol untuk menurunkan darah tingginya.

“Dulu minum 30 miligram, sekarang cuma 2 miligram dari obat generik Bisoprolol,” ujarnya.

Selama proses penyembuhan menggunakan obat-obat yang diresepkan dokter, Karyadi juga melakukan terapi seperti fisioterapi dan akupunktur. Ia bersyukur pengobatan dan terapi tersebut sebagian besar dapat dijangkau berkat keikutsertaannya dalam program BPJS Kesehatan.

Hipertensi juga dialami oleh Adrian Pratama yang saat itu usianya masih 23 tahun. Adrian mengalami stroke sejak pertengahan tahun 2017. Saat awal terjadinya stroke, mulutnya

terasa sulit mengucapkan kata-kata. Tak lama berselang, ia mulai tak sadarkan diri. Orang tua Adrian mengira anaknya sedang tertidur.

Namun Sang Ibu merasa ada yang tidak biasa. Wajah Adrian tampak miring sebelah, dan napasnya terdengar berat. Ketika dibangunkan, tubuhnya lemas dan ia tak mampu merespons dengan jelas.

Karena tidak juga sadar, Adrian akhirnya dibawa ke rumah sakit dan langsung menjalani CT scan. Dari hasil pemeriksaan tersebut, diketahui bahwa pembuluh darah di otaknya pecah, dan saat itulah ia dinyatakan mengalami stroke.

“Dokter bilang gaya hidup Adrian sangat berpengaruh termasuk pola makan tinggi lemak, gorengan dan makanan instan,” kata Adrian yang sudah mengalami stroke hampir 8 tahun, Jumat (1/8/2025).

Pengalaman Karyadi dan Adrian jadi salah satu contoh nyata bahwa stroke akibat hipertensi kini tak lagi identik dengan usia lanjut. Penyakit yang kerap mendapat julukan “penyakit orang tua” tersebut justru semakin banyak menyerang anak muda.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia muda terus meningkat. Di Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18-24 tahun tercatat sebesar 6,2%. Namun, lima tahun kemudian, angkanya melonjak menjadi 12,8% pada 2018. Ini berarti, dalam lima tahun, kasus hipertensi di kalangan anak muda meningkat lebih dari dua kali lipat.

Ketua Tim Kerja Gangguan Otak dan Kardiovaskular, Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan RI Fatchanuradiyah menyebut peningkatan kasus stroke dan hipertensi pada usia muda adalah alarm serius bagi sistem kesehatan nasional.

“Saat ini kecenderungan anak muda makin banyak mengalami stroke, bahkan di usia 20-an. Gaya hidup modern, termasuk konsumsi tinggi makanan ultra proses dan rendah aktivitas fisik, jadi salah satu pemicunya,” kata Fatcha di Jakarta, Jumat, (4/7/2025).

Ia menambahkan, pola makan tinggi lemak trans secara signifikan memperburuk risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, karena memicu peradangan dan merusak pembuluh darah dalam jangka panjang.



Ilustrasi makanan praktis. Foto: Anggita Raissa

Bahaya Tersembunyi Dalam Pangan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan lemak trans atau asam lemak trans sebagai jenis asam lemak tidak jenuh yang berasal dari industri atau sumber alami.

Lemak trans buatan atau lemak trans industrial dihasilkan dari proses hidrogenasi pada minyak nabati, yang mengubah minyak dari cair menjadi padat, dan menghasilkan minyak yang terhidrogenasi sebagian (Partially Hydrogenated Oil/PHO).

Kandungan lemak trans banyak tersembunyi dalam makanan-makanan ringan seperti biskuit, roti, wafer, mentega putih, ataupun makanan dengan ultra proses. Pada mi instan kandungan lemak jenuh dan lemak trans berasal dari minyak yang digunakan dalam proses penggorengan mi.

Menurut WHO, konsumsi lemak trans industri menyumbang lebih dari 500 ribu kematian setiap tahun akibat penyakit jantung koroner di seluruh dunia.

Akibat lemak trans yang berbahaya tersebut, pada 2023 WHO merekomendasikan eliminasi lemak trans kepada negara-negara anggotanya melalui kerangka kerja REPLACE (Promote, Legislatif, Assess, Create, Enforce) dengan cara membatasi kadar lemak trans hingga 2% dari total kandungan lemak di semua makanan. Kemudian, pelarangan minyak

terhidrogenasi sebagian (PHO), termasuk pelarangan produksi, impor, penjualan, dan penggunaan PHO pada semua makanan.

Penilaian kandungan lemak trans yang dilakukan WHO Indonesia pada 2023 terhadap 130 sampel makanan menunjukkan bahwa sekitar 8-9% produk memiliki kadar lemak trans melebihi 2 gram per 100 gram total lemak, yang artinya melampaui ambang batas aman WHO.

Produk-produk dengan kandungan tinggi lemak trans ini ditemukan terutama pada biskuit, wafer, kue, pastry, martabak, dan roti maryam. Bahkan, beberapa produk margarin atau butter blend impor tercatat mengandung lemak trans hingga 22,68 gram per 100 gram lemak, atau lebih dari 10 kali lipat batas aman WHO.

Lemak trans dikenal sebagai salah satu pemicu utama penyakit jantung, stroke, dan hipertensi, terutama jika dikonsumsi rutin dalam jangka panjang. Lebih dari 278.000 kematian setiap tahun di seluruh dunia disebabkan oleh konsumsi lemak trans industri. Di Indonesia, penyakit stroke, penyakit jantung iskemik, dan diabetes merupakan 3 dari 5 penyakit penyebab kematian tertinggi.

Sayangnya, di Indonesia, makanan dengan kandungan lemak trans tinggi masih beredar luas tanpa pengawasan ketat dari pemerintah.

Di Indonesia, belum ada larangan total terhadap lemak trans dalam industri makanan, regulasi saat ini, yakni Peraturan BPOM No. 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan, hanya mengharuskan pencantuman informasi lemak trans jika melebihi 0,5 gram per sajian. Namun, riset dari WHO tahun 2023 menemukan 11 dari 130 produk makanan, atau sekitar 8,46% dari makanan yang tersedia di Indonesia, mengandung kadar lemak trans yang tinggi.

Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives (CISDI), sebuah organisasi nonprofit yang bertujuan memajukan pembangunan sektor kesehatan, menyebut regulasi yang ada saat ini masih terlalu longgar. Selain tidak adanya larangan total, pencantuman kandungan lemak trans dalam label gizi juga masih bersifat sukarela, tanpa adanya ambang batas maksimum yang ketat seperti yang ditetapkan WHO.

“Konsekuensinya akan sangat besar, terutama bagi kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja yang mengonsumsi makanan mengandung lemak trans secara berlebihan,” terang Project Lead Food Policy CISDI Nida Adzilah Auliani kepada Koreksi, Rabu (9/7/2025).

Kajian CISDI mengungkap, sekitar 9% produk pangan di Indonesia mengandung lemak trans dalam kisaran 2-23%, jauh melampaui batas aman WHO sebesar 2%.

“Ini menunjukkan lemahnya pengawasan dan belum optimalnya kebijakan yang mengatur komposisi bahan pangan olahan, khususnya makanan ultra proses. Selain itu, belum ada kewajiban bagi industri untuk mencantumkan kadar lemak dalam informasi nilai gizi,” ujarnya.

Lemak trans diketahui meningkatkan Low Density Lipoprotein (LDL) atau dikenal sebagai ‘kolesterol jahat’, menurunkan High Density Lipoprotein (HDL) atau ‘kolesterol baik’, dan berkontribusi pada penyakit kardiovaskular yang menyebabkan hingga 500 ribu kematian setiap tahun secara global. Dalam jangka panjang, ini berisiko meningkatkan beban penyakit metabolik di usia muda, serta membebani sistem kesehatan nasional.

Tercatat, pembiayaan BPJS Kesehatan untuk penyakit katastropik terkait obesitas dan hipertensi melonjak hingga 43% atau mencapai Rp6-19 triliun hanya dalam lima tahun terakhir.

Nida menilai, urgensi pengendalian konsumsi lemak trans harus dilihat sebagai bagian dari strategi nasional pengendalian penyakit kardiovaskular.

“Kalau dibiarkan, kita bukan hanya menghadapi beban pembiayaan BPJS yang terus meningkat, tetapi juga kehilangan produktivitas generasi muda kita,” tambahnya.



Ilustrasi stroke. (VSRao dari Pixabay)

Aturan Masih Longgar

Manager Program Eliminasi Lemak Trans Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) Sudaryatmo mengatakan bahwa perlindungan konsumen terkait isu eliminasi lemak trans pada produk pangan mencakup dua hak fundamental, yakni hak atas informasi dan hak atas keamanan pangan. Kedua hak ini dianggap sangat krusial, mengingat lemak trans memiliki dampak serius terhadap kesehatan.

Menurutnya, konsumen berhak mengetahui jika makanan yang mereka konsumsi mengandung lemak trans, dan informasi tersebut seharusnya tercantum jelas pada label produk. Namun, kenyataannya, Indonesia belum mewajibkan pencantuman kandungan lemak trans pada label pangan, sehingga banyak produk beredar tanpa informasi tersebut.

“Kalau makanan itu mengandung lemak trans, konsumen berhak tahu, dan informasinya harus ada di label. Faktanya, pelabelan di Indonesia belum wajib mencantumkan kandungan lemak trans, jadi banyak produk yang tidak mencantumkannya,” ujar Sudaryatmo kepada Koreksi, Rabu (6/8/2025).

Sumber utama lemak trans industri adalah Partially Hydrogenated Oil (PHO) atau minyak nabati yang dihidrogenasi sebagian. Proses ini membuat minyak menjadi padat dan sering digunakan dalam makanan olahan.

WHO telah melarang peredaran PHO secara global, dan berbagai negara telah menerapkan regulasi ketat untuk membatasi peredaran lemak trans. Namun, kondisi di Indonesia berbeda. PHO masih bebas masuk dan beredar di pasar.

“Kalau tidak ada regulasi, Indonesia akan jadi pasar PHO, yang ujungnya berisiko bagi kesehatan konsumen,” tegasnya.

YLKI menyoroti lemahnya regulasi pelabelan pangan di Indonesia. Saat ini, label hanya mencantumkan istilah “minyak nabati” tanpa penjelasan lebih detail mengenai sumbernya, apakah berasal dari kedelai, sawit, atau bunga matahari, dan tanpa informasi mengenai proses hidrogenasi. Padahal, jika minyak tersebut melalui proses hidrogenasi parsial, maka hampir pasti mengandung lemak trans.

Peraturan BPOM No. 26 Tahun 2021 memang mengatur kewajiban pencantuman informasi lemak trans pada label, tetapi hanya berlaku jika kadar lemak trans melebihi

0,5 gram per sajian. Bagi YLKI, ketentuan ini terlalu umum dan tidak cukup transparan untuk melindungi konsumen.

Selain itu, Peraturan BPOM No. 24 Tahun 2020 tentang Pengawasan Pangan Olahan untuk Keperluan Gizi Khusus (PKGK) juga membatasi kadar PHO dan lemak trans, tetapi hanya berlaku untuk kelompok pangan tertentu, seperti produk untuk bayi dan anak-anak, pangan untuk pengendalian berat badan, dan pangan khusus untuk penyandang diabetes. Artinya, sebagian besar produk pangan olahan lainnya tetap luput dari pembatasan ini.

Pemerintah juga telah menerbitkan Peraturan Pemerintah (PP) No. 28 Tahun 2024 sebagai pelaksana UU No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Dalam Pasal 194, pemerintah pusat memiliki kewenangan menetapkan batas maksimal kandungan gula, garam, dan lemak (GGL) dalam pangan olahan. Yang patut dicatat, pada ayat (4) pasal yang sama, pemerintah juga memiliki kewenangan untuk mengenakan cukai terhadap pangan olahan tertentu yang mengandung GGL.

Namun, YLKI menilai, berbeda dengan gula yang bisa dikenai cukai, lemak trans tidak seharusnya menggunakan instrumen fiskal.

“Di negara lain pun tidak ada cukai untuk lemak trans, karena sifatnya berbahaya. Pendekatannya harus eliminasi, bukan pengurangan,” jelas Sudaryatmo.

Negara-negara seperti Amerika Serikat dan Kanada telah menerapkan standar “*trans fat free*” atau bebas lemak trans secara menyeluruh. Sebaliknya, ketiadaan regulasi ketat di Indonesia justru membuka peluang bagi masuknya produk-produk tinggi lemak trans dari perusahaan multinasional.

“Mereka (perusahaan) pakai standar ganda. Di negara yang melarang, mereka pasok produk bebas lemak trans. Tapi di negara yang longgar, produk tinggi lemak trans tetap dipasarkan,” pungkasnya.

Di sisi lain, pelaku industri makanan dan minuman, melalui Gabungan Pengusaha Makanan dan Minuman Seluruh Indonesia (GAPMMI), menyatakan dukungan terhadap kesehatan masyarakat untuk penghapusan lemak trans dari produk mereka.

“Intinya kami mendukung untuk pembangunan kesehatan masyarakat. Selama ini memang belum ada regulasi, dan masih dalam proses pembahasan,” ujar Ketua Umum GAPMMI Adhi Lukman kepada Koreksi, Kamis (5/8/2025).

Urgensi Regulasi Nasional

Denmark jadi negara pertama yang menetapkan batas maksimal industrially produced Trans Fatty Acid (iTFA) atau asam lemak trans hasil produksi industri sebesar 2% dari total lemak dan minyak pada 2003.

Pada akhir 2018, 23 negara ikut menerapkan batas wajib atau pelarangan PHO sebagai sumber utama lemak trans di industri. Beberapa di antaranya adalah Brasil, Kanada, Amerika Serikat, Austria, Hungaria, Islandia, Singapura, Latvia, Slovenia, dan Swedia.

Mayoritas negara yang sudah menerapkan pelarangan atau pembatasan lemak trans industri memang berasal dari kelompok negara berpenghasilan tinggi,” ujar Dina Kania, NPO Policy and Legislation WHO Indonesia di Jakarta, Jumat, (4/7/2025).

Padahal, justru di negara-negara berpendapatan menengah dan rendah, kasus penyakit jantung semakin meningkat.

Di Indonesia, berbagai studi menunjukkan kandungan lemak trans pada pangan olahan dan makanan siap saji, termasuk gorengan jalanan, masih berada di atas batas aman WHO. Minimnya regulasi yang secara tegas melarang atau membatasi iTFA di industri pangan membuat masyarakat, terutama generasi muda, terpapar risiko lebih tinggi. Situasi ini mengancam beban kesehatan nasional, mengingat penyakit kardiovaskular menjadi penyebab kematian utama di Indonesia dan biayanya terus membengkak setiap tahun.

Jika regulasi ketat soal lemak trans terus ditunda, pada 2045 nanti, Indonesia bakal menyongsong “Indonesia (C)emas” karena generasi muda produktifnya sudah banyak terserang penyakit kronis yang seharusnya bisa dicegah.

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media Koreksi.org pada 13 Agustus 2025 dan dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://koreksi.org/2025/08/13/lemak-trans-bom-waktu-kesehatan-anak-muda-di-tengah-regulasi-longgar/>

Ancaman Lemak Trans di Balik Kuliner Jalanan

Banyak orang belum memahami benar dampak buruk dari konsumsi lemak trans. Padahal, dampaknya pada kesehatan bisa lebih buruk dari lemak jenuh.

Penulis: Deonisia Arlinta

Temuan Utama mengenai Lemak Trans

- **Sebanyak dari 130 (8,46%)** sampel memiliki kandungan lemak trans yang tinggi (di atas rekomendasi ambang WHO, yaitu 2 g/100 g lemak total).
- Kandungan lemak trans yang tinggi ditemukan pada produk-produk yang banyak dikonsumsi, seperti **biskuit, wafer, bolu, pastel, serta jajanan kaki lima, seperti martabak dan roti maryam.**
- Kandungan lemak trans yang tinggi juga ditemukan pada bahan-bahan yang banyak digunakan untuk membuat kue dan roti, seperti **mentega putih (shortening) serta campuran margarin dan mentega** (baik produk impor maupun produk dalam negeri).
- **Satu dari empat (25%)** sampel makanan panggang memiliki kandungan lemak trans yang tinggi.
- Kandungan lemak trans tertinggi ditemukan pada campuran margarin dan mentega (produk impor), yaitu 22,68 g ALT atau 10 kali lebih tinggi dibandingkan rekomendasi ambang WHO.



Makanan yang Mengandung Lemak Trans Tinggi (>2 g/100 g lemak total)

Kategori produk	% produk yang diuji dan berkandungan ALT tinggi (n)	Jenis produk	Kandungan ALT (g/100 g lemak)
1. Lemak dan minyak	10% (3/29)	Mentega putih/shortening*	4,21
		Mentega putih/shortening (kiloan kota)	2,40
		Campuran margarin dan mentega**	22,68
2. Margarin dan selai	0% (0/18)	-	-
3. Makanan kemasan	7% (3/44)	Biskuit pai polos*	9,34
		Wafer coklat dengan krim coklat**	2,38
		Bolu beludru merah (red velvet)*	2,33
4a. Makanan siap saji (goreng)	0%	-	-
4b. Makanan siap saji (panggang)	25% (5/20)	Roti maryam (kota)	4,50
		Roti maryam (desa)	6,48
		Martabak manis coklat (kota)	4,19
		Krisan	2,09
		Krisan dengan isian coklat	5,34
Total produk	8,46% (11/130)		2,09-22,68

Lemak trans kerap disamakan dengan lemak jenuh yang umum dijumpai pada minyak dalam makanan sehari-hari. Padahal, keduanya berbeda meskipun sama-sama dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh.

Lemak trans merupakan jenis lemak yang bisa diperoleh secara alami ataupun buatan. Lemak trans alami terdapat dalam jumlah kecil pada daging dan susu dari hewan ruminansia, seperti sapi dan kambing. Namun, yang menjadi perhatian adalah lemak trans buatan yang dihasilkan oleh industri.

Dokter spesialis gizi klinik dari Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas

Indonesia/Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI), Yohannessa Wulandari, dihubungi di Jakarta, Selasa (5/8/2025), mengatakan, lemak trans yang diproduksi oleh industri berasal dari lemak tidak jenuh yang mengalami proses hidrogenasi, yakni penambahan unsur hidrogen dalam struktur kimia.

Proses ini akan mengubah minyak nabati cair menjadi lemak semipadat atau padat yang lalu berubah menjadi lemak jenuh. Hal ini membuat lemak yang semula sehat menjadi berbahaya bagi tubuh.

"Lemak trans ini bukan lemak jenuh, tetapi juga bukan lemak tidak jenuh. Karena struktur kimianya sudah berubah, jadilah dia jenis baru yang disebut lemak trans, yang sayangnya juga berdampak buruk seperti lemak jenuh," katanya.

Lemak (trans) ini malah menetap di tubuh yang akhirnya menyumbat pembuluh darah dan beresiko pada penyakit jantung.

Lemak trans bisa ditemukan di produk margarin, ghee, dan berbagai produk olahan, antara lain, biskuit, kue, dan pastri. "Termasuk makanan yang sering kita konsumsi sehari-hari," ucap Yohannessa.



KOMPAS/SIWI YUNITA CAHYANINGRUM

Dampak Kesehatan

Yohannessa menyebutkan, konsumsi lemak trans berlebih berisiko menyebabkan berbagai penyakit serius, seperti obesitas, tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung. Lemak trans tidak hanya dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat, tetapi juga menurunkan kadar kolesterol baik.

Para pemburu makanan menikmati kuliner dari 13 negara di World Street Food Congress beberapa waktu lalu di Manila, Filipina. Di ajang itu martabak dari Indonesia menjadi salah satu makanan terlaris.

Merujuk anjuran Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), konsumsi lemak trans hanya boleh sekitar 2 gram. "Itu sangat kecil, jadi sebaiknya dihindari. Apalagi, lemak trans juga ada di daging dan susu yang dikonsumsi sehingga sebaiknya tidak menambah lagi dari makanan olahan," tuturnya.

Peneliti senior dari South-East Asia Food and Agricultural Science and Technology (Seafast) Center IPB, Nuri Andarwulan, saat dihubungi pada pertengahan Juli 2025, mengatakan, lemak trans dapat memiliki efek lebih buruk terkait penyakit jantung koroner dibandingkan dengan lemak jenuh dari minyak. Sayangnya, kesadaran masyarakat, termasuk pemangku kepentingan, terhadap bahaya lemak trans masih rendah.

Kuliner Jalanan

Berdasarkan hasil kajian dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan South-East Asia Food and Agricultural Science and Technology (Seafast) Center IPB, banyak makanan yang dikonsumsi masyarakat mengandung lemak trans yang tinggi.

Setidaknya 11 dari 130 sampel yang diteliti, ditemukan mengandung lemak trans yang tinggi atau lebih dari 2 gram per 100 gram dari lemak total sesuai dengan rekomendasi WHO. Itu antara lain ditemukan pada kuliner jalanan, seperti roti maryam (4,5-6,48 gram), martabak manis cokelat (4,19 gram), dan croissant (2,09-5,34 gram).

Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai bahaya lemak trans setidaknya tergambar dari pengalaman yang disampaikan oleh Mikael Bima (31), warga Tangerang Selatan. Ia hampir setiap bulan mengonsumsi roti maryam. Martabak manis juga termasuk dalam jajanan favoritnya.

Makanan yang Mengandung Lemak Trans Tinggi (>2 g/100 g lemak total)



Kategori produk	% produk yang diuji dan berkandungan ALT tinggi (n)	Jenis produk	Kandungan ALT (g/100 g lemak)
1. Lemak dan minyak	10% (3/29)	Mentega putih/ <i>shortening</i> *	4,21
		Mentega putih/ <i>shortening</i> (kiloan kota)	2,40
		Campuran margarin dan mentega**	22,68
2. Margarin dan selai	0% (0/18)	-	-
3. Makanan kemasan	7% (3/44)	Biskuit pai polos*	9,34
		Wafer coklat dengan krim coklat**	2,38
		Bolu beludru merah (<i>red velvet</i>)*	2,33
4a. Makanan siap saji (goreng)	0%	-	-
4b. Makanan siap saji (panggang)	25% (5/20)	Roti maryam (kota)	4,50
		Roti maryam (desa)	6,48
		Martabak manis coklat (kota)	4,19
		Kroisan	2,09
		Kroisan dengan isian coklat	5,34
Total produk	8,46% (11/130)		2,09-22,68

*Produk dalam negeri

**Produk impor

Sumber: Hasil kajian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan South-East Asia Food and Agricultural Science and Technology (Seafast) Center IPB



INFOGRAFIK: GUNAWAN

Infografik humaniora makanan yang mengandung lemak trans tinggi (>2 g/100 g lemak total).

Temuan utama

- Sebelas dari 130 (8,46%) sampel memiliki kandungan lemak trans yang tinggi (di atas rekomendasi ambang WHO, yaitu 2 g/100 g lemak total).
- Kandungan lemak trans yang tinggi ditemukan pada produk-produk yang banyak dikonsumsi seperti biskuit, wafer, bolu, pastri, dan jajanan kaki lima seperti martabak dan roti maryam.
- Kandungan lemak trans yang tinggi juga ditemukan pada bahan-bahan yang banyak digunakan untuk membuat kue dan roti seperti mentega putih (*shortening*) serta campuran margarin dan mentega (baik produk impor maupun dalam negeri).
- Satu dari empat (25%) sampel makanan panggang memiliki kandungan lemak trans yang tinggi.
- Kandungan lemak trans tertinggi ditemukan pada campuran margarin dan mentega (produk impor), yaitu 22,68 g ALT, atau 10 kali lebih tinggi dibandingkan rekomendasi ambang WHO.

WHO-SEAFast CENTER IPB

Hasil kajian dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan South-East Asia Food and Agricultural Science and Technology (Seafast) Center IPB.

Namun, ia tidak tahu sama sekali mengenai lemak trans. Bahaya lemak yang ia tahu hanya sebatas lemak yang dihasilkan dari daging ataupun makanan yang digoreng dengan banyak minyak. Menurutnya, jajanan seperti roti maryam ini justru lebih sehat dibandingkan jajanan kaki lima lainnya, seperti gorengan ataupun roti lainnya. “Apalagi kan roti Maryam ini dipanggang bukan digoreng,” ucapnya.

Selain Bima, ada juga Asep Mulya Permana (32), warga Bekasi. Ia juga sering membeli roti maryam dan martabak. Saat ditanya mengenai lemak trans pun ia menjawab, “Mungkin lemak yang banyak di gorengan ya.”

Yohannesa menuturkan, masyarakat seringkali belum menyadari kehadiran lemak trans dalam makanan sehari-hari. Terkadang ketika mengonsumsi biskuit atau pastry, masyarakat hanya fokus pada kandungan gula di dalamnya. Padahal, kandungan lemak trans yang tinggi juga patut diwaspadai.

Regulasi

Penting adanya peningkatan kesadaran masyarakat akan bahaya lemak trans. Di sejumlah negara, lemak trans bahkan sudah dilarang. Untuk itu, pemerintah harus lebih tegas melindungi masyarakat dari bahaya lemak trans.

Saat ini sudah ada 53 negara yang memiliki aturan terkait pembatasan ataupun larangan konsumsi lemak trans. Namun, Indonesia tidak termasuk dalam negara-negara tersebut.

Salah satu negara dengan regulasi lemak trans yang cukup baik, yakni Singapura. Di negara tersebut, batas kandungan lemak trans pada setiap produk makanan tidak boleh lebih dari 2 persen, sesuai dengan rekomendasi WHO.

Selain itu, Singapura sudah melarang penggunaan minyak yang dihidrogenasi secara parsial (PHO) sebagai bahan baku di semua jenis makanan yang dijual di pasaran. Impor PHO juga sudah dilarang. Dampak setelah larangan itu berlaku, rata-rata asupan lemak trans di Singapura menurun dari 2,1 gram per hari pada 2010 menjadi 0,2 gram per hari pada 2022.



GOOGLE AI STUDIO

Gambar asli foto croissant yang diambil dari situs Google AI Studio untuk percobaan

National Professional Officer for Policy and Legislation WHO Indonesia Dina Kania, mengatakan, WHO telah mengeluarkan rekomendasi mengenai batasan lemak trans serta mendorong eliminasi lemak trans di seluruh dunia. Merujuk pada rekomendasi WHO, eliminasi lemak trans dapat dilakukan dengan dua cara.

Pertama, membatasi kandungan lemak trans maksimal 2 gram per 100 gram dari total lemak di semua jenis makanan. Sementara cara kedua dengan melarang produksi, impor, penjualan, dan penggunaan minyak yang dihidrogenasi secara parsial (PHO).

”Lemak trans harus dieliminasi. Selain karena tidak ada nilai gizi dan tidak dibutuhkan tubuh, lemak trans justru berbahaya karena tidak bisa diurai oleh tubuh. Lemak ini malah menetap di tubuh yang akhirnya menyumbat pembuluh darah dan berisiko pada penyakit jantung,” katanya.

Dina mengatakan, Indonesia sebenarnya sudah punya payung hukum untuk membatasi lemak trans lewat PP 28 Tahun 2024. Namun, aturan turunan yang lebih detail diperlukan karena dalam regulasi tersebut tidak ada aturan yang secara jelas membahas mengenai lemak trans. Tanpa adanya regulasi yang jelas, penggunaan lemak trans terutama lemak trans yang diolah oleh industri sulit untuk dibatasi dan diawasi.

Pengurus Harian Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) Sudaryatmo menambahkan, banyak negara sudah semakin ketat membatasi ataupun melarang konsumsi lemak trans. Jika Indonesia tidak dengan tegas turut membatasi lemak trans, produsen makanan atau bahan lain yang mengandung lemak trans dari luar negeri akan menyasar Indonesia untuk pemasarannya.

Tak hanya ditemui pada makanan siap saji, lemak trans banyak tersaji pada kuliner jalanan. Dari hasil kajian WHO dan Seafast Center IPB, kandungan lemak trans yang tinggi juga ditemukan pada makanan kemasan, seperti biskuit, kue, wafer, dan roti. Di lain sisi, dari survei yang dilakukan YLKI, tidak semua produk dalam kemasan mencantumkan keterangan lemak trans. Dari 119 produk kemasan yang diamati, sebanyak 60 persen tidak mencantumkan keterangan terkait lemak trans.

Ia pun mendorong agar pemerintah segera menerbitkan aturan yang tegas terkait larangan penggunaan lemak trans. “Tidak bisa jika hanya mengharapkan masyarakat lebih teliti memilih produk yang dikonsumsi. Pemerintah punya kewajiban melindungi masyarakat dari bahan yang bisa berbahaya dan berdampak buruk pada kesehatan,” tutur Sudaryatmo.

Secara terpisah, Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksono Harbuwono menuturkan, lemak trans memang belum menjadi prioritas pemerintah. Saat ini, Kementerian Kesehatan masih mempersiapkan aturan untuk pembatasan gula, garam, dan lemak. “Untuk lemak trans belum. Masih dilakukan kajian untuk itu,” katanya.

Komitmen dan kemauan politik dari pemangku kepentingan dalam mengatur lemak trans sangat diharapkan untuk melindungi kesehatan masyarakat. Lemak trans bukan lemak biasa.

Dampaknya bisa jangka panjang, mulai dari meningkatkan risiko penyakit hingga menambah beban biaya kesehatan nasional. Apabila negara lain bisa secara tegas mengatur dan membatasi lemak trans, seharusnya tidak ada alasan bagi Indonesia untuk menundanya.

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media Kompas.id pada 8 Agustus 2025 dan dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://www.kompas.id/artikel/ancaman-lemak-trans-bersembunyi-di-balik-kuliner-jalanan>

Ancaman Bahaya Lemak Trans di Makan Bergizi Gratis

“Ini menjadi hidden danger atau ancaman yang tersembunyi yang biasanya dimakan lebih banyak oleh anak-anak.”

Penulis: **Hoirunnisa**



Kepala BGN Dadan Hindayana (kanan). Foto: ANTARA. Grafis: Raihan/KBR

KBR, Jakarta - Fitri –bukan nama sebenarnya– tersenyum ketika kami mengeluarkan sejumlah makanan ringan dan meletakkannya di atas meja. Bocah kelas 2 SMP itu ingat, pernah mendapatkannya dalam menu Makan Bergizi Gratis (MBG).

“Dapat, suka, paling suka ini *sih*,” katanya sambil menunjuk biskuit di meja.

“Paling disukai susu sama biskuit. Karena susu campur biskuit dicocol jadi enak, *gitu*,” imbuhnya.

Fitri senang karena bisa menghemat uang jajan.

“Kalau ini, kan, bisa dibawa ke rumah, jadi dimakan sama keluarga.”

“Ada biskuit marie, ada kacang, ada susu, kismis, biskuit berselai. Tapi semua menunya aku senang *sih*,” katanya.

Siswi di salah satu sekolah negeri di Jawa Barat ini sesekali hanya tertawa kecil saat kami tanya.

Dengan polos, dia menjawab semua makanan dalam menu MBG sudah pasti menyehatkan.



Makanan kemasan dalam program MBG yang dibagikan ke salah satu sekolah di Jawa Barat. (KBR/Hoirunisa)

Namun, bagi orang tua seperti Yuli –bukan nama sebenarnya– makanan-makanan itu tak seharusnya masuk menu MBG.

Yuli gusar karena anaknya pernah menerima makanan ringan dalam kemasan di menu MBG. Dia menyaksikan sendiri saat diminta membantu mendistribusikan MBG di sekolah saat hari libur.

“Katanya, seluruh korlas (koordinator kelas) suruh ikut bantu (distribusi). Akhirnya kami ke sana. Kayak begini, ini namanya *snack, snack* ulang tahun, aku *gituin*.”

“Apa *sih* singkatannya? Makanan bergizi gratis, itu memang ada bergizinya? *Enggak* ada, kan? Susu, biskuit, minuman sereal, kacang atom, itu, kan, *enggak* bergizi,” ucap ibu dua anak ini kepada KBR.

Yuli protes ke wali kelas anaknya.

“Aku komplain, ‘Bu ini, namanya *snack*, kalau gitu,’ Gimana sih? Gibran nih, Pak Prabowo, makan gratis kayak gini,” ucapnya kesal.

Yuli makin kecewa sekaligus heran dengan jawaban si guru, yang mengaku tak tahu-menahu murid bakal mendapat *snack* di menu MBG hari itu.

“Komplain *tuh* sampai viral, kan? gara-gara kenapa MBG-nya kayak *gitu*,” kata Yuli.



Sumber: WHO | Grafis: KBR/Raihan

Berlapis Bahaya Mengintai

Kegusaran Yuli berdasar. Biskuit dalam kemasan dan kacang atom termasuk makanan ultra-proses (*ultra-processed foods/UPF*). Jenis produk ini harus melalui proses pengolahan panjang, hingga siap disantap konsumen.

Ada penambahan garam, gula, perasa, pewarna, dan pengawet, supaya rasanya lebih lezat.

Rangkaian tahapan tersebut membuat makanan ultra-proses bisa berdampak buruk ke kesehatan ketika dikonsumsi berlebihan. Misalnya, dapat menyebabkan obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, hingga kanker.

Namun, sesungguhnya bahaya yang mengintai tak cuma itu. Ancamannya bisa berlipat jika makanan ultra-proses mengandung lemak trans tinggi.

Lemak trans merupakan asam lemak tak jenuh yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke.

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat, penyakit jantung koroner telah mengakibatkan sekitar 500.000 kematian secara global setiap tahun.

Kondisi ini menjadi perhatian serius Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives (CISDI), yang turut memantau pelaksanaan MBG. CISDI pun menemukan banyak sekolah menerima paket MBG berisi makanan ultra-proses seperti sereal instan, biskuit kering, hingga susu kemasan berperisa.

“Bahwa ada makanan yang dikemas dalam kemasan dan dia ultra-processed yang artinya tinggi lemak transnya. Dan kita bisa lihat ya, apa yang ada di lapangan itu cukup untuk kita tahu bahwa begitu memang keadaan program atau kualitas makanan yang diberikan dalam program MBG,” kata Diah Saminarsih, pendiri dan CEO CISDI.

Berkaca dari berbagai temuan tersebut, Diah berpandangan, program andalan Presiden Prabowo Subianto ini masih punya masalah serius.

“Anak-anak yang obesitas itu karena penumpukan trans fat yang sangat-sangat banyak, yang berasal terutama dari ultra-processed atau makanan yang juga digoreng dengan minyak-minyak yang sulit untuk dicerna oleh badan,” ungkap Diah.



Pendiri CISDI Diah Saminarsih. (KBR)

Dalih

Kepala Badan Gizi Nasional (BGN) Dadan Hindayana berkilah makanan kemasan diberikan hanya di masa libur sekolah, karena tahan lama. Dadan mengklaim sudah ada panduan untuk dapur umum soal apa saja isi paket MBG sewaktu sekolah libur.

“Arahannya, susu, telur rebus, buah, kacang-kacangan, baru roti atau kue fortifikasi. Jadi kalau SPPG-SPPG (dapur umum) yang ikut, pasti begitu isinya,” kata Dadan, usai Rapat Dengar Pendapat Umum (RDPU) bersama Komisi X DPR RI, Juli lalu.

Di sisi lain, Dadan mengakui, tak semua dapur umum atau Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) mematuhi panduan tersebut.

“Ada SPPG yang ingin praktis, dia kasih lima hari, akhirnya yang lima hari pilihannya pasti makanan-makanan yang tahan lama. Nah, kami sebetulnya dalam jangka panjang mendorong SPPG membuat inovasi produk yang berkualitas, gizi bagus, tapi bisa tahan dua hari. Tapi itu, kan, butuh waktu,” katanya.

Salah satu SPPG yang diwawancara KBR, bilang, hanya mengandalkan pengetahuan pribadi untuk menyusun menu MBG. Mereka sempat menunjukkan tumpukan dokumen yang diklaim sebagai standar operasional prosedur (SOP) dan aturan penyediaan makanan bergizi. Namun, tidak ada petunjuk yang spesifik mengatur makanan ultra-proses maupun lemak trans.



Kepala Badan Gizi Nasional (BGN) Dadan Hindayana memberikan sambutan saat acara peresmian dan peletakan batu pertama pembangunan Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) TNI AU di kawasan Lanud Halim Perdanakusuma, Jakarta, Rabu (6/8/2025). ANTARA FOTO/Fauz

Abai

Masuknya aneka produk makanan ultra-proses dan berpotensi tinggi lemak trans ke menu MBG, mengindikasikan pemerintah abai dengan ancaman bahayanya ke kesehatan anak.

Pemerintah pun tak kunjung membuat regulasi teknis yang khusus mengatur kadar lemak trans dalam produk makanan.

Padahal, sudah ada Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 28 Tahun 2024 tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan.

“Aturan mengenai gula, garam, lemak tinggi ini belum ada. Jadi BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) mengiyakan atau memberikan sebuah keputusan ‘iya’, itu bukan berdasarkan sebuah regulasi yang tertulis jelas bahwa untuk Indonesia konsumsi gula tidak boleh lebih dari sekian persen, garam sekian persen, lemak sekian persen,” jelas Diah.

WHO sebetulnya punya rekomendasi soal kadar lemak trans yang diperbolehkan dalam pangan, yakni kurang dari 2 gram per 100 gram total lemak.

Pada 2024, WHO menemukan 10 persen produk makanan di Indonesia mengandung kadar lemak trans melebihi batas aman.

“Kalau kita suka bilang kolesterol tinggi, itu adalah salah satu bentuk manifestasi dari lemak jenuh yang terlalu banyak kita konsumsi, sehingga dia menaikkan kolesterol yang jahat,” kata Diah.

Sialnya, tidak semua perusahaan makanan kemasan menampilkan berapa kandungan lemak trans dalam produk mereka.

Realita lain yang menyedihkan adalah belum ada laboratorium di Indonesia yang mampu mendeteksi kandungan lemak trans secara rinci pada makanan.

Guru Besar Ilmu dan Teknologi Pangan dari IPB Nuri Andarwulan berharap pemerintah memberikan insentif ke laboratorium-laboratorium agar mau mengembangkan metode analisis lemak trans.

“Jadi kalau regulasinya ditetapkan oleh pemerintah, analisisnya harus establish. Nah, laboratorium semua harus disiapkan,” kata Nuri.

Makanan yang mengandung lemak trans tinggi di Indonesia



Detil Produk	Kandungan TFA
Mentega putih / shortening	4.21 g
Mentega putih / shortening	2.40 g
Campuran mentega dan margarin	22.68 g
Biskuit pie Original Pie Biscuit	9.34 g
Wafer coklat	2.38 g
Cake red velvet	2.33 g
Roti maryam (urban)	4.50 g
Roti maryam (rural)	6.48 g
Martabak manis coklat (urban)	4.19 g
Croissant	2.09 g
Croissant isi coklat	5.34 g

Grafis: KBR/Raihan

Ketua Tim Kerja Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah Kementerian Kesehatan Fatcha Nuraliyah mengklaim aturan itu tengah digodok.

“Karena PP itu, kan, banyak ya, ada ratusan pasal. Perpres-nya banyak juga, bisa ratusan pasal, jadi membuat PP saja berapa tahun, mungkin sekitar 3-4 tahun. Semua aturan harus diatur secara hati-hati karena menyangkut hajat hidup masyarakat. Jadi tidak boleh terburu-buru,” ujar Fatcha saat ditemui di Jakarta, Jumat (4/7/2025).

Key Findings



Sampel memiliki kandungan lemak trans yang tinggi, yaitu **2 g/100 g lemak total**.

Kandungan lemak trans tinggi terdapat pada



Lemak trans tertinggi ada pada campuran margarin dan mentega



22,68 g
10 kali di atas ambang WHO



1 dari 4 sampel makanan panggang memiliki kandungan lemak trans tinggi

Grafis: KBR/Raihan

Rentetan problem di hulu, mulai dari rendahnya komitmen pemerintah, ketiadaan aturan, hingga minimnya infrastruktur pastinya berdampak ke hilir.

Masyarakat sebagai konsumen menjadi korban karena dibanjiri produk-produk makanan ultra-proses yang berpotensi mengandung lemak trans tinggi.

Ironisnya, makanan yang sama disajikan untuk anak-anak sebagai menu Makan Bergizi Gratis.

Pendiri CISDI Diah Saminarsih prihatin karena situasi ini meningkatkan risiko anak terpapar penyakit sejak dini.

“Ini menjadi hidden danger atau ancaman yang tersembunyi yang biasanya dimakan lebih banyak oleh anak-anak. Nah, kalau dari kecil sudah menumpuk ke pola konsumsi yang salah, maka dia akan sakit kardiovaskular atau sakit kronis itu pada saat usia dia remaja atau bahkan berusia muda,” kata Diah.

Mestinya program MBG bisa membangun kebiasaan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi, tetapi...

“Ini urusan yang amat serius, karena pada saat di usia krusial, di mana kita membentuk pola makan dan pola konsumsi anak, kita justru memberikan contoh bahwa makanan bergizi itu seperti ini, yang ada dalam kemasan, yang trans fat-nya tinggi,” kritik Diah.

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media KBR Media pada 15 Agustus 2025 dan dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://kbr.id/articles/indeks/ancaman-bahaya-lemak-trans-dimakan-bergizi-gratis>

Lemak! Apa yang Kau Lakukan Padaku itu Jahat!

Apakah anda tahu soal lemak trans? Percaya tidak, lemak trans itu punya daya rusak yang sangat jahat! Walau wujudnya sangat kecil yang bahkan hanya bisa dilihat dengan mikroskop, tapi lemak trans bisa membuat manusia menderita bahkan bisa menggoyang perekonomian negara.

Penulis: **Krisnatama**



Ilustrasi sakit jantung. (Sumber: Canva/2025)

Nafas Sari Dewi Putri terengah-engah. Setelah berjalan sekitar 700 meter dari Stasiun MRT Fatmawati, akhirnya perempuan 28 tahun tiba di Gedung Griya Husada Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Fatmawati, Selasa (8/7/2025). Sambil duduk di ruang tunggu, Sari mengatur nafasnya sambil mengelap keringatnya yang bercucuran di dahi dan pipinya.

“Kayaknya *enggak* jauh tapi pas jalan *capek banget*,” ujarnya.

Perempuan dengan berat badan 110 kilogram dengan tinggi 155 cm ini mengatakan, sudah tiga tahun terakhir mengalami serangan jantung. Dengan postur tubuhnya, Indeks

Masa Tubuh (BMI) Sari pada posisi 45,79 yang artinya obesitas kelas III atau obesitas morbid. Ini menunjukkan tingkat obesitas yang sangat tinggi dan sangat berisiko untuk berbagai masalah kesehatan.

Siang itu, Sari hendak memeriksakan kondisi jantungnya. Dia bercerita, Sabtu malam pekan sebelumnya, saat menghadiri acara pernikahan kenalannya, dirinya banyak mengambil makanan mulai dari kambing guling hingga es doger. “Besoknya dada tuh terasa nyeri,” ujar Sari.



Ilustrasi jantung. (Sumber Foto: Kenny Eliason/Unsplash.com)

Sari mengingat, serangan pertama terjadi pada suatu pagi di 2022. Saat itu, Sari hendak berangkat kerja dari indekosnya di bilangan Cipete, Jakarta Selatan. Tiba-tiba kepalanya pusing dan dada sebelah kirinya terasa nyeri sekali. Seketika itu, dia tak sadarkan diri. Untungnya, ada penjaga kos yang melihatnya dan langsung membawanya ke RSUP Fatmawati.

Kata dokter, lanjut Sari, dia mengalami serangan jantung. Penyebabnya, terjadi penyumbatan aliran darah ke jantung akibat menumpuknya plak lemak. Pemicunya adalah pola makan yang tinggi gula, garam, lemak (GGL) ditambah gaya hidup yang tidak sehat.

Sejak kecil saat masih tinggal bersama orangtuanya di Yogyakarta ini, Sari memang senang jajan cemilan. Saat itu baik ayahnya maupun ibunya seringkali mentraktir dia martabak manis (terang bulan) ketika Sari berulang tahun atau dapat nilai bagus di sekolah. Selain itu, saat menemani ibunya ke pasar dia seringkali beli jajanan pasar seperti gorengan dan roti di pasar.

Kebiasaan nyemil itu pun terbawa hingga dewasa. Setelah lulus kuliah dan merantau ke Jakarta, Sari makin hobi jajan cemilan. Di sisi lain, aktivitas fisik Sari juga sangat kurang. Sebagai seorang akuntan di kantor akuntan publik, dia lebih banyak berkutat di balik meja. Apalagi dia juga seorang perokok yang bisa menghabiskan sebungkus rokok dalam 1-3 hari sekali.

Beberapa bulan setelah serangan jantung itu, Sari yang saat itu berusia 25 tahun memutuskan untuk memasang ring di jantungnya. Sari harus merogoh koceknya sebesar sekitar Rp50 juta untuk memasang ring tersebut.

Dia rela membayar sendiri karena dia tidak mau repot mengurus dan melihat antrean BPJS yang menurutnya terlalu lama. Sari mengaku bahkan juga sempat beberapa kali meminjam uang di “pinjol” karena harus menalangi dulu biaya pengobatan pasca operasi.

“Waktu itu saya tidak pakai BPJS, karena sudah ketakutan karena dada ini sudah sering nyeri. Saya mau cepat-cepat diobati,” ujarnya.

Setelah pemasangan ring, Sari sempat disiplin dengan mengatur pola makan, kebugaran Sari membaik. Apalagi dia mesti mengurangi jajan dan berhemat untuk membayar pinjol.

Namun, lama kelamaan tetap saja dia kembali jatuh pada kebiasaan buruknya untuk jajan cemilan dan merokok.



Ilustrasi alat monitor detak jantung. (Sumber foto: Jair Lazaro/Unsplash.com)

Kini setelah adanya kembali nyeri untuk kedua kalinya, Sari bertekad untuk mengubah pola hidupnya. Sari pun bertekad untuk berobat dengan BPJS Kesehatan agar keuangannya tidak ikut kembang kempis. “Saya takut sekali. Saya pikir sudah akan tiba waktunya saya. Ternyata Allah masih saya kasih saya kesempatan sekali lagi. Saya mau berubah.”

Seperti halnya Sari, begitu juga Dwi Putra Rahmat yang sudah menderita penyakit jantung di usia relatif muda. Pria 38 tahun ini juga menderita serangan aritmia yaitu detak jantungnya tidak teratur.

“Dada saya suka nyeri, apalagi kalau sudah jalan kaki agak jauh atau setengah berlari atau saat naik tangga yang banyak,” ujar Putra dihubungi Kamis (31/7/2025).

Kali pertama dia merasakan berdebar dadanya 4 tahun lalu. Saat itu Putra mengejar lift yang hendak ditutup saat dirinya sudah terlambat masuk kantor. Setelah itu dadanya kerap berdebar-debar dan nyeri.

Beberapa hari kemudian Putra pun memeriksakan diri ke dokter. Di sana, dokter mengatakan, Putra mengidap aritmia. Salah satu penyebabnya adalah tekanan darah tinggi yang dipicu oleh kombinasi akut konsumen makanan gula, garam, lemak berlebih dengan gaya hidup tidak sehat. Namun utamanya adalah makanan tinggi lemak yang sebabkan tekanan darah tinggi pada tubuhnya.

Sebagai karyawan *event organizer*, Putra mengaku seringkali beli cemilan seperti martabak dan roti untuk mengganjal perutnya saat harus berlembur. Tidak hanya itu, Putra dan teman-temannya juga kerap kali nonton pertandingan sepakbola. Saat itu mereka kerap membeli martabak sebagai kudapan.

“Begadang, merokok, dan *nyemil enggak karuan*. Kena deh jantung,” ujarnya.

Segala Usia

Jahatnya lemak juga menyerang tubuh Antonius Yulianto. Pria yang bulan Agustus ini berusia 70 tahun ini menderita stroke sejak 2022 lalu. Mirip dengan apa yang dialami Sari, saat itu Yulianto tengah hadir dalam suatu acara dan menyantap hidangan kambing guling.

Keesokan harinya, saat hendak mengantar istrinya bekerja dengan berkendara motor, Yulianto tiba-tiba kehilangan keseimbangan dan terjatuh. Yulianto masih bisa meneruskan

perjalanan ke kantor istrinya. Hanya saja setibanya di rumah, dia mendapati lidahnya kaku dan bibirnya perot.

Saat dibawa ke rumah sakit, dokter bilang, ada sumbatan di kepalanya. Menurut dokternya, penyumbatan itu dipicu kadar gula dan kolesterol yang tinggi.

“Saya kaget. Saya kira hanya kecapekan saja, ternyata kena stroke,” ujar Yulianto dalam panggilan video, Senin (7/7/2025).

Setelah alami stroke, Yulianto yang biasanya biasanya enerjik dan banyak bicara itu kini menjadi pendiam. Khawatirnya, sifat terlalu pendiam dan apatis, bikin Yulianto bisa tak awas dengan kondisi berbahaya.

Saat diajak berbicara, Yulianto perlu waktu merespon 2-5 detik untuk merespon apa yang lawan bicaranya sampaikan. Di tengah-tengah pembicaraan, suara Yulianto kadang tercekat. Ekspresi wajahnya juga kadangkala berubah tiba-tiba seperti ingin menangis, padahal dia dalam kondisi emosi biasa saja.

Setelah hampir satu tahun rawat jalan di Rumah Sakit Pusat Otak Nasional (PON) di Cawang, Jakarta Timur, Yulianto dinyatakan sembuh. Yulianto dan keluarga pun sangat bersyukur karena hampir semua biaya pengobatan mulai dari biaya dokter, pemeriksaan laboratorium, hingga obat-obatan ditanggung oleh BPJS Kesehatan.

“Puji Tuhan. Kalau tidak (ditanggung BPJS Kesehatan) ya (biayanya) berat,” ujar Yulianto.

Namun, rupanya penyakit itu belum sepenuhnya lenyap dari tubuhnya. Pada 28 Mei 2025 lalu, datang kembali serangan stroke kedua. Yulianto yang kini tinggal di Klaten, Jawa Tengah, menjalani pengobatan di sana.

Plak lemak yang menggumpal sehingga memicu penyakit jantung juga dialami oleh Thomas Dwi Joko. Pria 72 tahun asal Yogyakarta ini bercerita, dokter yang menanganinya menjelaskan, telah terjadi penumpukan plak kisaran 50 persen di pembuluh darah ke jantungnya.

Setelah menjalani perawatan intensif hingga 2 hari lamanya, kondisi kesehatan Joko membaik. Kini, Joko harus secara rutin kontrol ke dokter tiap bulan dan mengonsumsi obat kolesterol dan pengencer darah setiap hari.

“Sejak saat itu, gaya hidup saya pun berubah. Saya berhenti merokok, mengurangi makanan berlemak dan digoreng. Kini saya hidup lebih teratur, tidak merokok dan hanya bersepeda dengan jarak dekat saja,” ujarnya.

Tekad hidup sehatnya berbuah baik. Joko bercerita, usia kontrol dengan melakukan serangkaian tes fisik, dirinya mendapatkan apresiasi dari dokter, karena kondisinya di atas rata-rata manusia dengan usia 72 tahun.

Bahaya Lemak Trans Bagi Tubuh

Sari, Putra, Yulianto, dan Joko adalah contoh nyata betapa jahatnya lemak trans. Kendati penyakit jantung dan stroke itu disebabkan oleh berbagai hal, namun tidak dapat dipungkiri bahwa lemak trans adalah salah satu faktor risiko pemicu berbagai penyakit tidak menular (PTM) yang bersifat katastrofik seperti jantung dan stroke.

Peneliti Senior South East Asia Food and Agricultural Science and Technology (Seafast) Center IPB University Nuri Andarwulan menjelaskan, banyak makanan di sekitar kita yang tanpa disadari mengandung ancaman lemak trans.

Lemak trans adalah asam lemak tak jenuh dengan setidaknya satu ikatan rangkap dalam konfigurasi trans. Senyawa tersebut dapat berasal dari sumber alami atau diproduksi secara industri melalui hidrogenasi parsial minyak nabati.

Makanan yang mengandung lemak trans tinggi di Indonesia

Kategori	Persentase produk yang mengandung TFA lebih dari 2g/100g lemak	Detil Produk	Label kemasan	Kandunga TFA
Lemak dan minyak	10% (3 dari 29)	Mentega putih /shortening	Minyak nabati	4.21 g
		Mentega putih /shortening Campuran mentega dan margarin	- Minyak nabati	2.40 g 22.68 g
Margarin dan selai	0% (0 dari 18)			
Makanan kemasan	7% (3 dari 44)	Biskuit pie Original Pie Biscuit	Margarin, baking fat	9.34 g
		Wafer coklat	Lemak inti sawit terhidrogenasi	2.38 g
		Cake red velvet	Lemak nabati, margarin	2.33 g
Makanan siap saji (goreng)	0% (0 dari 19)			
Makanan siap saji (panggang)	25% (5 dari 20)	Roti maryam (urban)	Margarin	4.50 g
		Roti maryam (rural)	Margarin	6.48 g
		Martabak manis coklat (urban)	Margarin, baking fat	4.19 g
		Croissant		2.09 g
		Croissant isi coklat	Margarin, pasta coklat	5.34 g
Total	8,46% (11 dari 130)			

Nuri menjelaskan, konsumsi lemak trans berbahaya bagi tubuh karena dapat meningkatkan kadar Low Density Lipoprotein (LDL) atau biasa disebut kolesterol jahat dan menurunkan kadar High Density Lipoprotein atau kolesterol baik.

Peningkatan LDL dan penurunan HDL dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

“Bayangkan pembuluh darah itu selang, HDL itu kecil tapi jalannya kencang. Sementara LDL itu besar dan lambat. Karena lambat dia mudah teroksidasi dan bisa nempel jadi plak menghambat aliran darah. Ini memicu berbagai penyakit serius seperti jantung dan stroke,” ujar Nuri.

Hasil kajian dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Seafast Center IPB yang dipublikasi pada Mei 2024 menyebutkan, sebanyak 11 dari 130 sampel makanan yang diteliti mengandung lemak trans yang tinggi atau lebih dari 2 gram per 100 gram dari lemak total sesuai dengan rekomendasi WHO.

Adapun makanan yang mengandung tinggi lemak trans tersebut, antara lain, mentega putih yang mencapai 4,21 gram per 100 gram, campuran mentega dan margarin (22,68 gram per 100 gram), biskuit pie original (9,34 gram), wafer cokelat (2,38 gram), roti maryam (4,5-6,48 gram), martabak manis cokelat (4,19 gram), dan croissant (2,09-5,34 gram). Begitupun gorengan juga mengandung lemak trans apabila dimasak dengan minyak goreng yang sama secara berulang.

Padahal, sebagian jenis makanan ini sering dikonsumsi masyarakat. Mengutip publikasi berjudul “Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Indonesia dan Provinsi September 2024” yang dirilis Badan Pusat Statistik (BPS) Mei 2025, menyebutkan, tingkat konsumsi kue kering; biskuit; wafer mencapai 25,22 kalori per kapita per hari. Adapun tingkat konsumsi gorengan tahu; tempe; bakwan; pisang goreng mencapai 38,33 kalori per kapita per hari. Bila kedua jenis makanan ini dijumlahkan maka menghasilkan 63,55 kalori atau setara dengan 3 persen dari 2.120 kalori yang merupakan rata-rata konsumsi kalori warga Indonesia per hari.

Tak hanya itu, martabak manis pun termasuk cemilan favorit masyarakat. Ini tercermin dalam riset “Tren Surga Makanan GoFood 2024” yang menempatkan martabak manis sebagai jajanan manis terlaris 2024.

Penelusuran Pro Health di pedagang martabak manis di kawasan Pamulang dan Ciputat menemukan para pedagang menggunakan mentega dan margarin saat membuat hidangan

tersebut. Meski perlu penelitian laboratorium lebih lanjut untuk mengonfirmasi kadar lemak trans di dalam martabak manis itu, namun berkaca dari hasil penelitian WHO dan Seafast Center IPB, bahan pangan dan jenis makanan itu mengandung lemak trans.

National Professional Officer for Policy and Legislation WHO Indonesia Dina Kania mengatakan, masyarakat perlu mulai mewaspadaai ancaman tersembunyi trans lemak. Sebab, kandungan lemak trans yang tinggi ditemukan pada produk-produk yang banyak dikonsumsi masyarakat seperti biskuit, wafer, bolu, pastri, dan jajanan kaki lima seperti martabak dan roti maryam.

Mengguncang Negara

Tak hanya punya daya rusak pada kesehatan tubuh manusia, lemak trans juga mampu mengguncang negara bahkan dunia. Mengutip data WHO, trans lemak menyebabkan 500.000 kematian setiap tahun di seluruh dunia.

Serangan jantung dan stroke yang salah satu faktor risikonya dipicu lemak trans juga mencatat angka kematian yang mengerikan di Indonesia.

Mengutip data Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) pada 2021 seperti diolah Kementerian Kesehatan, menyebutkan, stroke dan serangan jantung jadi PTM dengan jumlah penyebab kematian tertinggi. Sebanyak 18,5 persen kematian PTM berasal dari stroke. Adapun penyakit jantung jadi penyebab kematian kedua tertinggi dari PTM yakni sebesar 12,6 persen.

Dari aspek ekonomi, tingginya PTM kronis juga mengguncang pundi-pundi negara. Menurut analisis Litbang Kompas, penyakit jantung di 2024 dapat menimbulkan beban ekonomi Rp 67,34 triliun. Angka ini setara dengan sepertiga dari belanja kesehatan dalam Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) 2024 yang sebesar Rp 187,5 triliun.

Tingginya angka PTM ini ikut membebani keuangan negara. Sebesar 61,9 persen dari belanja Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) pada 2021 berasal dari PTM.

Penyakit jantung, kanker, dan stroke jadi tiga tertinggi penyumbang jumlah kasus dan biaya berobat JKN pada 2022. Total biaya pengobatan jantung dalam JKN pada 2022 mencapai Rp12,14 triliun dengan 15,49 juta kasus. Adapun kanker di posisi kedua dengan Rp4,50 triliun dengan 3,14 juta kasus. Sedangkan stroke di posisi ketiga dengan Rp3,23 triliun dengan 2,53 juta kasus.



Besarnya beban biaya JKN membuat BPJS Kesehatan pun dalam kondisi defisit. Dalam paparan rapat kerja (raker) bersama Komisi IX DPR pada 12 Februari 2025, keuangan BPJS Kesehatan dalam posisi defisit Rp9,56 triliun. Persoalannya adalah pendapatan BPJS Kesehatan mencapai Rp165,73 triliun, sementara beban JKN mencapai Rp 174,90 triliun.

Direktur Eksekutif Center of Economics and Law Studies (CELIOS) Bhima Yudhistira mengatakan, makin tingginya angka PTM kronis ini tak hanya jadi beban ekonomi pasien atau masyarakat, namun juga sudah menjadi tanggungan BPJS Kesehatan dan negara.

“APBN yang semestinya bisa diarahkan ke aspek produktif seperti penciptaan perluasan lapangan kerja, kini jadi lebih banyak tersita untuk biaya kesehatan masyarakat,” ujar Bhima dihubungi Rabu (9/7/2025).

Selain itu, tingginya angka kejadian PTM kronis seperti jantung dan stroke bisa memicu bertambahnya angka kemiskinan di masyarakat. Besarnya biaya pengobatan bisa mengerek turun masyarakat kelas menengah menjadi rentan miskin bahkan miskin, apalagi masyarakat rentan miskin menjadi miskin.

Apalagi saat ini, tingkat inflasi medis di Indonesia sangat tinggi. Berdasarkan laporan lembaga riset Mercer Marsh Benefits (MMB) yang berjudul “Indonesia Health and Benefits Study: 2024 edition”, inflasi medis di Indonesia mengalami kenaikan tiap tahunnya sejak 5 tahun terakhir.

Pada 2021, inflasi medis mencapai 12,1 persen. Tahun lalu, angkanya meningkat menjadi

17,9 persen. Pada 2021, tingkat inflasi nasional berada pada posisi 1,87 persen. Adapun pada 2024 inflasi mencapai 1,57 persen. Adapun tahun ini, MMB memproyeksikan laju inflasi tetap tinggi di angka 19,0 persen.

“Pertumbuhan pendapatan masyarakat yang sedang melemah di tengah kondisi ekonomi yang lesu ini membuat mereka tidak mampu mengejar pertumbuhan inflasi medis,” ujar Bhima.

Inflasi medis yang tinggi ini, lanjut Bhima, bisa mendorong masyarakat yang terjepit untuk mengambil “pinjol”. Kalau tidak berhati-hati, masyarakat justru bisa terjerat bunga mencekik yang justru makin menambah masalah hidupnya.

Tak hanya itu, dampak lainnya adalah menurunnya produktivitas. Ketika seorang sakit maka dia harus izin beristirahat tidak masuk kerja. Artinya ada potensi produktivitas yang hilang. Apalagi bila seseorang mengidap PTM kronis seperti jantung dan stroke, tentu masa kerjanya pun menurun dibandingkan tenaga kerja yang sehat dan bugar. Apalagi sekarang banyak pasien usia muda yang terkena PTM kronis.

Semua dampak ekonomi tersebut jelas akan menahan laju pertumbuhan ekonomi Indonesia. Padahal, Presiden Prabowo Subianto bercita-cita membawa pertumbuhan ekonomi tumbuh 7-8 persen. Saat ini, pada triwulan pertama 2025 pertumbuhan ekonomi hanya mencapai 4,87 persen jauh di bawah target.

“Masyarakat yang sehat tentu bisa mendorong pertumbuhan ekonomi,” ujar Bhima.

Perubahan Regulasi

Dina dari WHO mengatakan, untuk memperbaiki kondisi ini, pihaknya merekomendasi kebijakan eliminasi lemak trans. Pertama, membatasi kandungan lemak trans maksimal 2 gram per 100 gram total lemak di semua jenis makanan. Kedua, melarang produksi, impor, penjualan dan penggunaan minyak yang dihidrogenasi secara parsial (*partially hydrogenated oil/PHO*) atau trans lemak.

“Lemak trans ini harus dieliminasi. Karena, tubuh tidak ada kebutuhan lemak trans pada tubuh. Lemak trans justru berbahaya karena tidak bisa diurai oleh tubuh dan malah menetap di tubuh yang dapat menyumbat pembuluh darah yang berisiko pada penyakit jantung,” ujar Dina.

Ia mengatakan, saat ini sudah ada 53 negara di dunia dengan total 3,7 miliar penduduk yang telah menjalankan kebijakan eliminasi trans lemak. Di Asia Tenggara, Indonesia masih tertinggal dari Singapura dan Thailand soal kebijakan eliminasi lemak trans ini.

Di Singapura misalnya, pada 2021 mereka melarang penggunaan dan impor PHO sebagai bahan baku di semua jenis makanan yang dijual di Singapura. Dampaknya, asupan rata-rata lemak trans harian berkurang dari 2,1 gram di 2010 menjadi 0,2 gram di 2022.

Bhima menambahkan, pemerintah perlu menjalankan kebijakan preemtif seperti mendorong masyarakat aktif beraktivitas fisik caranya dengan membebaskan beban pajak ke jasa olahraga. Sebaliknya, pemerintah juga bisa menggunakan instrumen keuangan negara untuk mengendalikan makanan yang kurang bergizi dengan mengenakan cukai makanan proses dan cepat saji.

Ketua Tim Kerja Gangguan Otak dan Kardiovaskular Direktorat PTM Kementerian Kesehatan Fatchanuradiyah mengatakan, upaya pembatasan konsumsi lemak trans termasuk dalam strategi pengendalian konsumsi GGL.

Sesuai dengan Peraturan Pemerintah (PP) 8 tahun 2024 tentang peraturan pelaksanaan dari Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, industri pangan didorong untuk reformulasi produk tinggi GGL. Dalam aturan itu disebutkan, pemerintah akan menetapkan regulasi atau kebijakan untuk menetapkan batas maksimum.

Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Taruna Ikrar mengatakan, pihaknya memantau riset dan rekomendasi WHO soal lemak trans. Menurutnya, lemak trans itu memiliki kandungan berbahaya yang bisa memicu berbagai penyakit metabolik, kardiovaskular, dan degeneratif.

Menurutnya, ketika WHO sudah menetapkan standarnya, maka perlu diterjemahkan penerapannya di Indonesia.

“WHO itu sudah pasti bekerja dengan berdasarkan sains dan data. BPOM bisa menggunakannya sebagai referensi standar,” ujarnya, seperti dikutip dari CNN.

Beragam riset juga menyebutkan, berbagai penyakit tidak menular di Indonesia itu banyak dipicu makanan mengandung GGL. Pihaknya mendukung penerapan PP 8/2024 agar mendorong keamanan gizi pangan yang akan dikonsumsi masyarakat.

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media Prohealth.id pada 12 Agustus 2025 dan dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://prohealth.id/lemak-apa-yang-kau-lakukan-padaku-itu-jahat/>

Mati Perlahan karena Jajanan

Pemerintah gagal mewujudkan sistem pangan aman, anak-anak di wilayah urban kebanjiran jajanan berisiko tinggi lemak trans.

Penulis: Ahmad Thovan Sugandi



Bagi anak-anak di kampung Kota Jakarta yang relatif padat, jajanan paling mudah diakses adalah makanan olahan kemasan. Namun mereka yang gandrung akan jajanan aneka rasa ini tidak bisa disalahkan. Apa yang tampak sebagai pilihan individual sesungguhnya dibentuk oleh absennya regulasi dan rendahnya pengawasan terhadap pangan berisiko tinggi, terutama yang mengandung lemak trans.

Lemak trans, atau asam lemak trans, merupakan jenis asam lemak tak jenuh yang dapat berasal dari sumber alami maupun industri. Dalam produksi industri, lemak trans dibuat melalui proses hidrogenasi parsial minyak nabati, yaitu mengubah minyak nabati cair menjadi bentuk padat yang lebih stabil. Bahan ini banyak digunakan dalam berbagai

produk pangan olahan yang kerap menjadi favorit di kalangan masyarakat.

Risikonya tidak main-main. WHO menegaskan konsumsi asam lemak trans (ALT) dalam jumlah besar dapat meningkatkan risiko serangan jantung dan kematian akibat penyakit jantung koroner. Lembaga ini merekomendasikan pelarangan minyak terhidrogenasi sebagian (partially hydrogenated oil/PHO), termasuk pelarangan produksi, impor, penjualan, dan penggunaan PHO pada semua makanan. Jika langkah itu dinilai belum bisa dilakukan langsung, WHO merekomendasikan agar konsumsi lemak trans dibatasi di bawah 1 persen dari total asupan energi harian. Setara dengan kurang dari 2,2 gram per hari untuk pola makan 2.000 kalori.

“Standar internasional Codex tidak mewajibkan pencantuman lemak trans pada pangan olahan.”

Namun kenyataan di lapangan jauh dari ideal. Penelitian WHO Indonesia pada 2023 menemukan sejumlah makanan olahan di Indonesia masih mengandung ALT di atas ambang batas yang dianjurkan. Dari 130 sampel produk makanan yang diuji, meliputi margarin dan olesan, minyak dan lemak, makanan kemasan berbasis lemak (biskuit, kue kering, wafer, kue, roti), serta makanan siap saji seperti donat dan martabak, sebelas di antaranya (8,46) mengandung lemak trans tinggi, melebihi ambang WHO sebesar 2 gram per 100 gram lemak total.

Produk dengan kandungan ALT tinggi ini lazim dijumpai di sekitar kita, antar lain biskuit, wafer, bolu, pastry, hingga jajanan kaki lima, seperti martabak dan roti maryam. Bahkan bahan baku yang sering digunakan untuk membuat kue dan roti, seperti mentega putih (shortening) atau campuran margarin-mentega, juga ditemukan memiliki kadar yang tinggi. Rekor tertinggi ditemukan pada campuran margarin dan mentega impor, yaitu 22,68 gram ALT atau sepuluh kali lipat dari rekomendasi WHO. Adapun pada kategori makanan panggang, satu dari empat sampel (25 persen) memiliki kandungan lemak trans tinggi.

Tidak adanya regulasi yang memadai, ditambah kerentanan sosial, menciptakan ruang subur bagi pola konsumsi tidak sehat, terutama di kalangan anak-anak. Di hampir setiap gang permukiman padat, penjaja makanan olahan mudah ditemui. Saat jam pulang sekolah hingga sore hari, warung-warung ini diserbu anak-anak yang mencari jajanan murah dan menarik, walaupun berisiko bagi kesehatan.

Pemandangan itu tampak jelas di Kecamatan Johar Baru, Jakarta Pusat, dan di beberapa

titik permukiman padat Kecamatan Setiabudi, Jakarta Selatan. Menurut data Badan Pusat Statistik, Johar Baru memiliki 25 sekolah tingkat taman kanak-kanak, 27 SD, dan 11 SMP dengan total 30.536 anak usia sekolah dasar hingga menengah pertama. Mereka tinggal di gang-gang sempit dengan kepadatan penduduk mencapai sekitar 57.771 jiwa per kilometer persegi, tertinggi di Jakarta Pusat. Ironisnya, di wilayah ini pula berdiri markas pusat Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).

Di tengah keterbatasan, warung-warung kecil menjadi sumber utama pangan anak-anak, menyediakan jajanan kemasan yang murah dan menarik, tetapi tinggi risiko, terutama dari kandungan lemak trans.

Setiabudi menampilkan lanskap berbeda. Wilayah ini memiliki 107.400 penduduk dengan luas 8,85 kilometer persegi, sehingga tingkat kepadatannya hanya 12.136 jiwa per kilometer persegi, jauh lebih rendah daripada Johar Baru. Dengan 22 SD dan 10 SMP yang menampung sekitar 11.889 anak usia sekolah, lingkungan di sini lebih lapang. Namun kantong-kantong warga rentan tetap ada, begitu pula warung-warung di sekitar sekolah yang memengaruhi pola konsumsi harian anak-anak.

Untuk melihat lebih dekat, detikX mengunjungi warung-warung di permukiman, sekitar sekolah, dan titik kumpul anak-anak di kedua kecamatan tersebut. Dari perbincangan dengan pedagang, orang tua, anak-anak, dan warga, terkumpul 38 jenis jajanan olahan yang paling sering dijual dan dibeli.

Dari 38 jenis tersebut, 23 di antaranya diproduksi oleh tiga produsen ternama. Rinciannya mencakup 19 biskuit aneka rasa, 8 snack nonbiskuit (ciki, keripik, dan sejenisnya), 6 wafer, dan 1 pasta cokelat. Dari label kandungan gizi, hanya 8 produk yang mengklaim bebas lemak trans atau ALT, sementara 26 sisanya tidak mencantumkan informasi terkait sama sekali.

Dengan kondisi itu, Indonesia dipandang belum menerapkan kebijakan eliminasi lemak trans yang memadai. Tanpa penguatan regulasi, celah ini membuat pasar Indonesia tetap terbuka bagi produk-produk tinggi lemak trans, baik lokal maupun impor.

Kepala BPOM Taruna Ikrar mengakui aturan yang ada saat ini belum sampai pada tahap eliminasi penuh. Larangan atau pembatasan lemak trans di Indonesia baru mencakup minyak goreng dan produk gizi khusus. Belum ada regulasi yang menyoar semua produk pangan olahan.

Regulasi LEMAK TRANS DI INDONESIA



Kadar lemak trans 0% hanya untuk minyak goreng & minyak goreng padat. (Keputusan Ka BPOM No. 70/2025)



Larangan PHO pada formula bayi, MP-ASI, makanan penderita diabetes, dll. Batas lemak trans: 1-3% dari total lemak (tergantung kategori). (PerBPOM No. 24/2020)



Wajib cantumkan kadar lemak trans jika >0,5 g/sajian atau ada klaim lemak jenuh/kolesterol. (PerBPOM No. 26/2021)



Pemerintah dapat membatasi/melarang bahan berisiko, termasuk PHO, dalam pangan olahan dan siap saji. (PP No. 28/2024)

Contoh Regulasi di Negara Lain:



Singapura

Membatasi kandungan lemak trans maksimal 2% pada 2012, lalu memperkuat kebijakan pada 2021 dengan melarang total penggunaan PHO dalam semua makanan, termasuk yang diimpor.



India

Memberlakukan batas 2% lemak trans pada semua produk makanan, mewajibkan pencantuman kadar lemak trans di label, dan mensyaratkan penulisan jelas "partially hydrogenated" atau "fully hydrogenated" untuk produk yang mengandung minyak terhidrogenasi.



Thailand

Sejak 2018 melarang produksi, impor, dan penjualan PHO.

SUMBER: DIOLAH DARI BERBAGAI SUMBER | NASKAH: AHMAD THOVAN SUGANDI

Peraturan BPOM Nomor 26 Tahun 2021, terang Taruna, terkait label pangan olahan memang sedang dalam proses revisi, tetapi pencantuman lemak trans di label tetap tidak diberlakukan secara wajib. Adapun pengawasan BPOM terhadap produk pangan yang mencantumkan informasi mengenai lemak trans pada label juga dilakukan berbasis risiko. Artinya, BPOM tidak secara rutin menguji kadar aktual lemak trans di semua produk, melainkan hanya memverifikasi kesesuaian label dengan data pendaftaran.

“Standar internasional Codex tidak mewajibkan pencantuman lemak trans pada pangan olahan,” kata Taruna kepada detikX pekan lalu secara tertulis.

Menurut BPOM, kewajiban tersebut bisa menjadi beban bagi industri, terutama UMKM, mengingat biaya pengujian yang mahal dan terbatasnya laboratorium uji sesuai metode WHO. Walaupun BPOM mengklaim sudah memiliki laboratorium yang mampu menguji lemak trans sesuai standar internasional.

Sementara itu, Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan RI Siti Nadia Tarmizi mengakui hingga kini belum ada kebijakan teknis yang benar-benar menyoal pengendalian lemak trans di masyarakat. Pemerintah memang telah memiliki aturan melalui PP 28/2024, yang memuat pengendalian gula, garam, dan lemak, tapi pelaksanaannya masih sebatas edukasi dan sosialisasi.

“Memang belum ada kebijakan teknisnya yang benar-benar sampai ke bawah,” kata Nadia kepada detikX.

Label gizi di kemasan pangan diharapkan memberi informasi kandungan gula, garam, lemak, dan kalori secara detail. Namun, tanpa aturan teknis yang ketat, pencantuman kandungan lemak trans masih jarang dilakukan. Sosialisasi dianggap langkah awal, sementara pembatasan distribusi atau promosi baru akan dilakukan setelahnya.

“Tidak langsung penerapan sanksi, kita mulai dengan sosialisasi dan edukasi,” terangnya.

Ia menyebut sumber utama lemak trans di Indonesia ada pada baking fat, biskuit, wafer, dan kue kemasan. Adapun pencegahan di hulu, seperti pelarangan impor atau produksi bahan baku yang mengandung lemak trans, diakui masih sulit dilakukan.

“Kalau impor kan dilarang nggak mungkin juga. Karena lemak trans ini juga digunakan untuk produk-produk lain,” ucapnya.

Jebakan Klaim Bebas Lemak Trans

Peneliti Senior SEAFast Center IPB Nuri Andarwulan mengatakan label nol trans fat atau bebas lemak trans di pasaran belum tentu berarti bebas sepenuhnya. Ia menjelaskan, jika ada angka nol lemak trans itu maknanya bukan tidak terdeteksi sama sekali lemak trans dalam pangan tersebut.

Namun sesuai Peraturan BPOM No. 26 Tahun 2021, jika kandungan lemak trans di bawah 0,5 persen, perusahaan bisa mengklaim nol. Dalam penelitian IPB bersama WHO, kadar 0,2 atau 0,3 persen kerap ditemukan di hampir semua sampel produk, namun tetap boleh dilabeli nol karena memenuhi ketentuan tersebut.

Masalahnya menurut Nuri, metode pengujian itu belum tentu akurat. Metode standar resmi dari WHO untuk deteksi lemak trans umumnya menggunakan alat Gas Chromatography (GC) yang dipasang kolom kapiler polar sepanjang 100 meter, khusus untuk pemisahan asam lemak isomer cis/trans dengan presisi tinggi. Sayangnya menurut Nuri, mayoritas laboratorium di Indonesia menggunakan kolom yang panjangnya hanya 60 meter. Kolom sepanjang itu hanya mampu mendeteksi 60 persen dari keseluruhan kandungan lemak trans yang sesungguhnya.

IPB pernah menggunakan kolom sepanjang 60 meter yang hanya mampu mendeteksi 60 persen kandungan lemak trans. Di bawah bimbingan ahli WHO, mereka kemudian menggunakan kolom 100 meter, yang hasilnya menunjukkan kadar lebih tinggi.

“Misalnya ada angka 1 persen, itu sebenarnya hanya merepresentasi 60 persen dari total trans fat yang ada jika analisisnya menggunakan 60 meter,” jelas Nuri.

Kondisi ini menimbulkan pertanyaan, seberapa akurat klaim nol trans fat yang diakui produsen dan BPOM jika pengujian tidak mengikuti metode paling sensitif. Sementara menurut Nuri Indonesia hanya memiliki satu laboratorium yang mampu menganalisis trans fat secara optimal, yaitu di IPB.

“BPOM juga nggak punya laboratorium pembanding,” ungkapnya.

Ironisnya, pengadaan peralatan sebenarnya bukan hambatan besar. Harga kolom standar WHO dinilai tak terlalu mahal. Bahkan satu kolom bisa digunakan ratusan kali pengujian.

“Alatnya ada, hanya tinggal kolomnya, harga kolomnya itu sekitar 30-40 juta. Itu

kan sebenarnya kalau negara yang mengadakan itu kan angka kecil sebenarnya,” ujar Nuri.

Menurut Nuri wacana mewajibkan pencantuman kadar lemak trans di label makanan sudah ada. Untuk itu kesiapan laboratorium menjadi kunci. Setiap produsen yang mendaftarkan produknya ke BPOM nantinya harus melampirkan hasil analisis trans fat. Untuk itu BPOM wajib memiliki laboratorium yang mumpuni untuk melakukan uji pembandingan.

“Itu yang kami sebut harus dipersiapkan dulu jika trans fat itu diregulasi,” kata Nuri.



Keterlambatan regulasi ini membuat konsumen tetap rentan mengonsumsi lemak trans tanpa disadari. Label nol di kemasan bisa saja menutupi kenyataan bahwa produk tersebut masih mengandung kadar yang secara kesehatan tetap berisiko, sementara negara belum mampu atau belum mau memastikan pengujian yang akurat dan merata.

Adapun Pengurus Harian Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) Sudaryatmo, menegaskan, informasi kandungan lemak trans di produk pangan, maupun penelitian terhadapnya, masih sangat terbatas di Indonesia. Sementara itu impor Partial Hydrogenated Oil (PHO) terus berjalan dari berbagai negara. Banyak produsen PHO dari berbagai negara menjadikan Indonesia salah satu tujuan ekspor, mengingat sudah banyak negara lain yang melarang PHO.

Mengutip data bank dunia, pada 2023 saja Indonesia mengimpor lemak dan minyak nabati, serta fraksinya, yang terhidrogenasi sebagian atau seluruhnya senilai sekitar USD 33,87 juta. Adapun total volume impor mencapai sekitar 13.486 ton.

“Ini kan dari sisi hilirnya ya. Dari sisi hulunya, salah satu sumber dari lemak trans itu kan Partial Hydrogenated Oil (PHO). Sejak beberapa negara maju khususnya Amerika dan Eropa itu melarang, dia itu kan bergeser ke negara berkembang, khususnya Asia Pasifik,” kata Sudaryatmo kepada detikX.

Di sisi hilir, pelabelan kandungan lemak trans di produk olahan juga bermasalah. YLKI pernah melakukan food label analysis di Jakarta terhadap biskuit dan sejenisnya. Hasilnya, ada yang tidak mencantumkan sama sekali, ada pula yang mencantumkan tetapi semuanya mengklaim nol persen lemak trans. Padahal pengujian yang dilakukan IPB khusus untuk produk biskuit menemukan kandungan lemak trans cukup tinggi, jauh di atas 2 persen seperti rekomendasi WHO. Ditambah peraturan BPOM tentang pelabelan pangan kemasan masih bersifat sukarela.

Di dalam negeri, PHO tidak hanya diimpor. Menurut YLKI sejumlah industri besar itu melakukan hidrogenasi parsial terhadap minyak nabati secara mandiri. Sayangnya aturan label di Indonesia hanya mewajibkan mencantumkan istilah minyak nabati tanpa menyebut jenisnya atau proses hidrogenasinya.

“Kalau hidrogenasi parsial pasti ada lemak trans-nya kan gitu, regulasinya itu nggak cukup minyak nabati, harus ada nabatinya dari apa dan dilakukan hidrogenasi atau tidak,” tegasnya.

Rusak Perlahan Akibat Jajanan

Ketua Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dr. Piprim Basarah Yanuarso mengungkapkan regulasi lemak trans di Indonesia masih jauh dari kata tegas. Ia menilai lemahnya pengaturan membuat industri leluasa memasarkan produk yang berisiko bagi kesehatan anak-anak, dengan label yang kerap menyesatkan.

Menurut Piprim akar masalahnya dapat ditelusuri dari sejarah kampanye yang keliru sejak era 1970-an, ketika lemak jenuh seperti santan, minyak kelapa, butter, keju, dan telur utuh dicap berbahaya bagi kesehatan. Masyarakat pun terjebak pada anggapan minyak nabati pasti sehat karena bebas kolesterol. Namun, puluhan tahun setelah pergeseran konsumsi dari lemak jenuh ke PHO, kasus penyakit jantung koroner dan penyakit metabolik justru meningkat pesat. Produk seperti margarin, kue kering industri, fast food, hingga popcorn dan keripik kentang kemasan, kata Piprim, menjadi sumber paparan utama lemak trans.

Kesadaran masyarakat soal bahaya ini, menurutnya masih rendah. Lemak trans bersifat kronis dan dampaknya tidak langsung terlihat, tetapi berkontribusi pada obesitas, hipertensi, dan sindrom kardiometabolik pada anak dan remaja.

“Sekarang banyak anak-anak itu hipertensi, remaja udah hipertensi,” kata Piprim kepada detikX.

IDAI, kata Piprim, mengimbau pemerintah melindungi masyarakat, terutama anak-anak, dengan cara mewajibkan industri makanan menuliskan kandungan produk secara jujur dan detail.

“Karena kan ini kadang-kadang tipu-tipu di dunia yang begini. Gula saja itu nggak disebut sebagai gula, padahal isinya juga gula yang high fructose corn syrup,” ungkapnya.

Ia memperingatkan bahwa kombinasi high fructose corn syrup dengan trans fat atau minyak nabati PHO adalah cara cepat untuk merusak kesehatan masyarakat Indonesia.

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media Detik.com pada 20 Agustus 2025 dan dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://news.detik.com/x/detail/spotlight/20250820/Mati-Perlahan-karena-Jajanan/>

Lemak Trans Ancaman Pembuluh Darah Kita

Penulis: Anza Suseno



Detik-detik kritis di ruang cath lab dalam penanganan pasien jantung (31/07). Foto : Anza Suseno

INDEPENDEN – Lampu operasi menyorot tubuh pasien yang terbaring di meja tindakan. Suara monitor detak jantung berpadu dengan bunyi alat medis yang bekerja tanpa henti, menciptakan irama tegang di dalam ruang cath lab (*Catheterization Laboratory*) RSUD Syamsudin SH, Kota Sukabumi, Jawa Barat. Udara yang bercampur aroma antiseptik menusuk hidung, sementara paparan radiasi tinggi menjadi risiko rutin bagi para petugas medis.

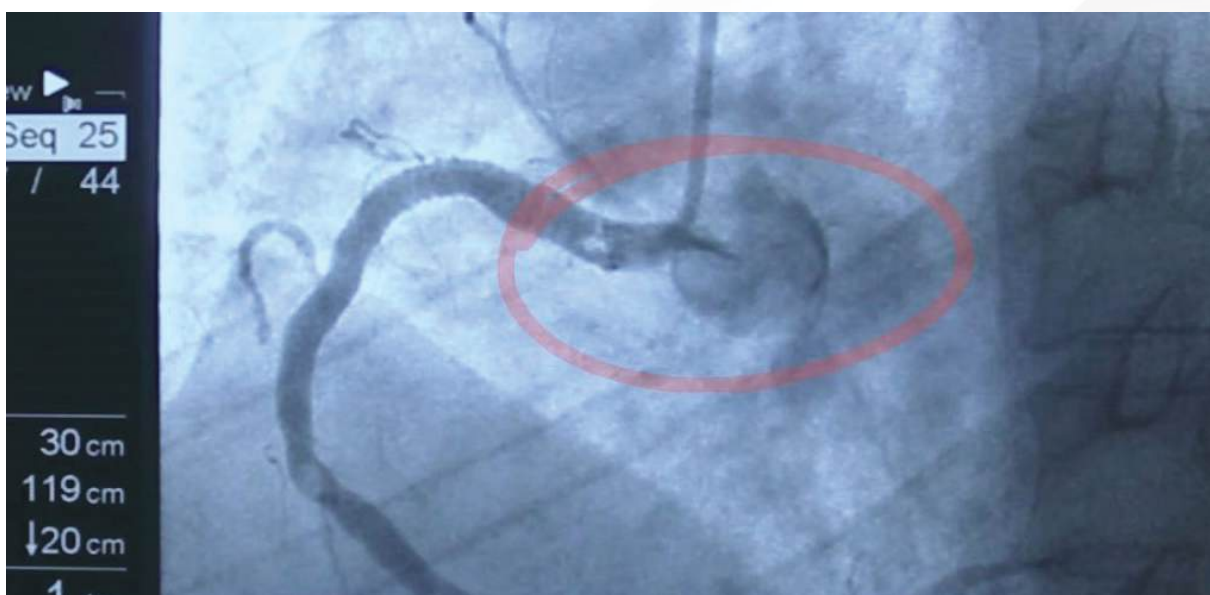
Di balik masker hijau steril, sorot mata dokter dan perawat tak lepas dari layar monitor. Mereka sedang berpacu dengan waktu, menghadapi detik-detik krisis penyelamatan nyawa. Kamis pagi, 31 Juli 2025 itu, suasana di ruang tindakan terasa tegang sekaligus dipenuhi harapan.

Di antara tim medis, sosok dr. Fajar Herianto, dokter ahli penyakit jantung intervensi. Dengan tenang, ia menatap layar monitor, menelusuri jalur pembuluh darah pasien yang tersumbat. Jarum-jarum halus dan kawat pandu diarahkan untuk menemukan titik penyumbatan. Pada momen yang tepat, ring dipasang, membuka kembali aliran darah yang sempat terhenti.

Bagi dr. Fajar, momen seperti itu bukan hal asing. Hampir setiap hari ia harus berhadapan dengan salah satu pembunuh terbesar masyarakat Indonesia: penyakit jantung.



Petugas perlihatkan pembuluh darah tersumbat pada layar monitor (31/07). Foto : Anza Suseno



Posisi pemasangan ring pada salah satu pembuluh darah yang tersumbat (31/07). Foto : Anza Suseno

Operasi jantung di rumah sakit tempat dr. Fadjar bertugas hanya bisa dilakukan dalam waktu terbatas, antara 15 hingga 30 menit, dan maksimal 1 hingga 2 jam. Keterbatasan alat membuat rumah sakit tidak dapat menangani operasi yang lebih krusial, sehingga pasien harus dirujuk ke fasilitas kesehatan dengan standar peralatan yang lebih lengkap.

“Untuk satu pasien kurang lebih membutuhkan waktu 15 sampai 30 menit, maksimal 1 sampai 2 jam. Saya tidak mengerjakan operasi yang sifatnya krusial karena berkaitan dengan keterbatasan alat yang kita miliki. Jadi pasien yang membutuhkan standar lebih tinggi harus dirujuk, dan itu yang kami lakukan,” ujar dr. Fadjar.

Sepulang bertugas dari Australia dan sempat berkarier di salah satu rumah sakit besar di Jakarta, dr. Fadjar, seorang ahli penyakit jantung, tak pernah menyangka di Sukabumi, sebuah kota kecil di Jawa Barat, beban kerjanya akan seberat ini. Ia mengira tinggal di kota kecil dengan masyarakat yang tampak patuh akan membuat pekerjaannya lebih ringan. Namun kenyataan berkata lain.

“Pertama kali saya tugas di sini, saya pikir saya tidak akan mengalami beban. Karena melihat ini kota kecil, masyarakatnya juga relatif patuh-patuh. Nyatanya berbeda, berbanding terbalik,” ujar dr. Fadjar.

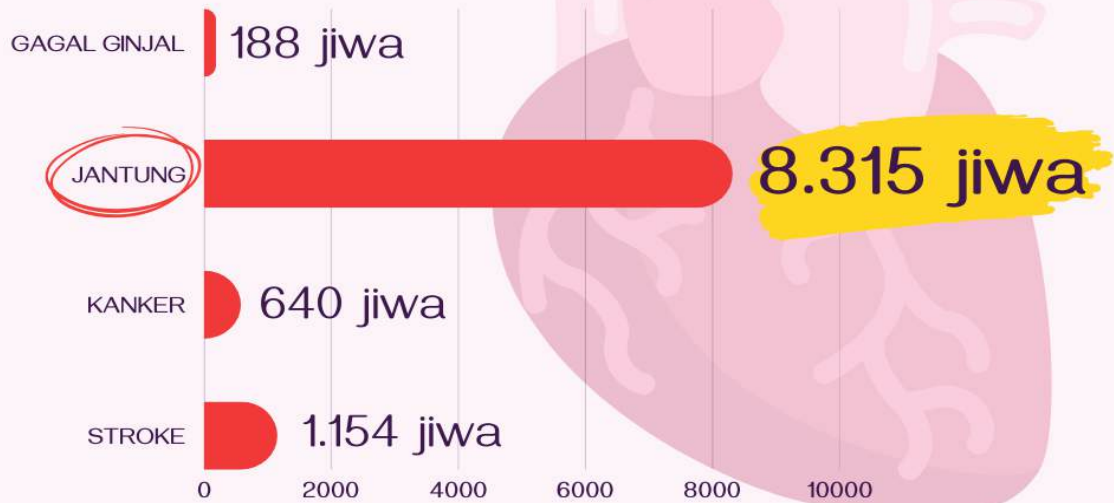
Angka kejadian penyakit jantung di Sukabumi terus meningkat. Hampir tiap hari ia melakukan tindakan penyelamatan nyawa. Menurut pengakuannya, dalam satu malam saja bisa ada dua hingga tiga pasien darurat yang harus ditangani dengan tindakan primary PCI atau rescue PCI. Hampir seminggu penuh jadwalnya padat oleh pasien jantung.

“Hampir tiap hari saya mengerjakan tindakan. Sebuah kota kecil dengan populasi cuma 300 ribu, tapi kasusnya sangat tinggi. Kadang dalam satu hari bisa 10 sampai 15 pasien. Sampai sekarang saya bahkan belum merasakan keleluasaan waktu untuk keluarga atau sekadar hobi,” tuturnya.

Benar saja, berdasarkan data BPJS Kesehatan Cabang Sukabumi, jumlah peserta JKN penderita penyakit dalam seperti jantung mencapai 8.000 jiwa. Angka itu masih mendominasi beban pembiayaan kesehatan di wilayah Sukabumi, dengan total biaya sudah menembus Rp 20 miliar hanya dalam enam bulan pertama tahun 2025.

Jumlah Peserta JKN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) Wilayah Kota Sukabumi Jawa Barat

PERIODE JUNI 2025



SUMBER DAN DESAIN :

BPJS CABANG SUKABUMI | ANZA SUSENO

BIAYA PELAYANAN KESEHATAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) Wilayah Kota Sukabumi Jawa Barat

PERIODE JUNI 2025



SUMBER DAN DESAIN :

BPJS CABANG SUKABUMI
ANZA SUSENO

Data ini menegaskan, penyakit jantung masih menjadi penyakit tidak menular dengan pembiayaan tertinggi. Dr. Fadjar menjelaskan, penyakit jantung tidak muncul tiba-tiba, dapat dimulai sejak bayi hingga remaja. Kebiasaan hidup dan pola makan sangat mempengaruhi kondisi pembuluh darah.

Selama ini ia menduga faktor utama di Sukabumi adalah kebiasaan merokok. Namun belakangan, ia menaruh perhatian besar pada ancaman lain, yaitu lemak trans.

Lemak trans memberi kontribusi besar terhadap kerusakan pembuluh darah. Zat ini meningkatkan kadar LDL atau kolesterol jahat, menurunkan HDL atau kolesterol baik, serta mempercepat terbentuknya plak yang menyumbat aliran darah. Jika plak pecah, serangan jantung atau stroke bisa terjadi.

“Tadinya saya pikir masalahnya hanya rokok. Tapi kemudian saya melihat ancaman lebih besar datang dari lemak trans. Karena lemak trans meningkatkan LDL, menurunkan HDL, dan proteksi tubuh pun hilang. Akibatnya, plak menumpuk dan bisa pecah, menutup aliran darah,” jelas dr. Fadjar.

Sementara angka kasus serangan jantung di Indonesia sendiri semakin memprihatinkan, bahkan kini mengincar usia produktif.

Dr. Fadjar mengungkapkan pengalamannya menangani pasien termuda yang baru berusia 20 tahun. Pasien tersebut adalah seorang mahasiswa yang tidak memiliki riwayat merokok, namun mengalami serangan jantung akibat tumpukan plak di pembuluh darahnya.

“Pasien saya termuda adalah 20 tahun. Dia baru saja masuk kuliah, tidak merokok, bersih. Tapi kemudian terkena serangan jantung. Setelah diperiksa, ada bentukan plak di salah satu pembuluh darah jantung. Akhirnya kami pasang cincin di sana,” kata dr. Fadjar.

Di balik angka statistik yang kerap terdengar kaku, ada wajah-wajah nyata yang berjuang melawan penyakit mematikan. Salah satunya Herlansyah, seorang guru berusia 56 tahun, warga Sukabumi.

Pada waktu itu, nuansa pagi cerah dengan jarum jam menunjuk pukul 05.30, Selasa, 13 Mei 2025. Di rumah sederhana milik Herlansyah di Sukabumi terasa tenang. Seperti biasanya, ia duduk di ruang keluarga ditemani secangkir kopi hangat dan berita pagi di televisi. Semuanya tampak biasa saja, tanpa tanda bahaya. Namun di balik ketenangan itu, sebuah titik balik besar dalam hidupnya tengah menanti. Tiba-tiba tubuhnya memberi sinyal yang tak biasa.



Penyintas penyakit jantung tunjukkan posisi nyeri dada ketika serangan jantung (11/08). Foto : Anza Suseno

“Pagi itu habis ngopi, saya kira biasa aja,” kenang Herlansyah. “Tapi badan makin nggak enak. Saya muntah, keluar keringat dingin, dada terasa sesak. Sakitnya bukan di sebelah kiri, tapi tepat di tengah. Keringat dingin nggak berhenti.”

Istrinya, yang saat itu berada di dapur, mendapati suaminya pucat pasi. Panik dan cemas bercampur jadi satu.

Dalam kondisi kalut, ia segera meminta bantuan keluarga dan membawa Herlansyah ke rumah sakit. Di rumah sakit, hasil elektrokardiogram (EKG) menunjukkan kondisi serius. Pembuluh darah jantungnya tersumbat hampir seratus persen di tiga titik sekaligus.

“Hasil EKG kata dokter itu hampir 100 persen ada pembuluh darah yang tersumbat. Salah satunya karena sumbatannya ada tiga katanya. Cuma yang serangan itu, yang jantung sebelah kanan apa, apa sebelah kanan pokoknya. Itu hampir 100 persen tersumbatnya itu. Saya masuk ICU, menurut dokter saya harus dipasang ring untuk membuka penyumbatan darah itu. Ya saya langsung oke, siap diring,” ungkapnya.



Pasien jantung berbincang dengan dokter spesialis jantung intervensi pasca operasi pemasangan ring (31/07). Foto : Anza Suseno

Sore harinya, pada pukul 17.00 WIB, dokter memutuskan tindakan cepat pemasangan ring. Herlansyah sempat tertegun, merasa tak percaya, namun ia tahu tak ada pilihan lain.

“Dokter bilang kalau tidak dipasang ring, saya bisa terus sakit. Jam lima sore saya masuk ruang operasi, dan syukurlah operasi berjalan lancar.”

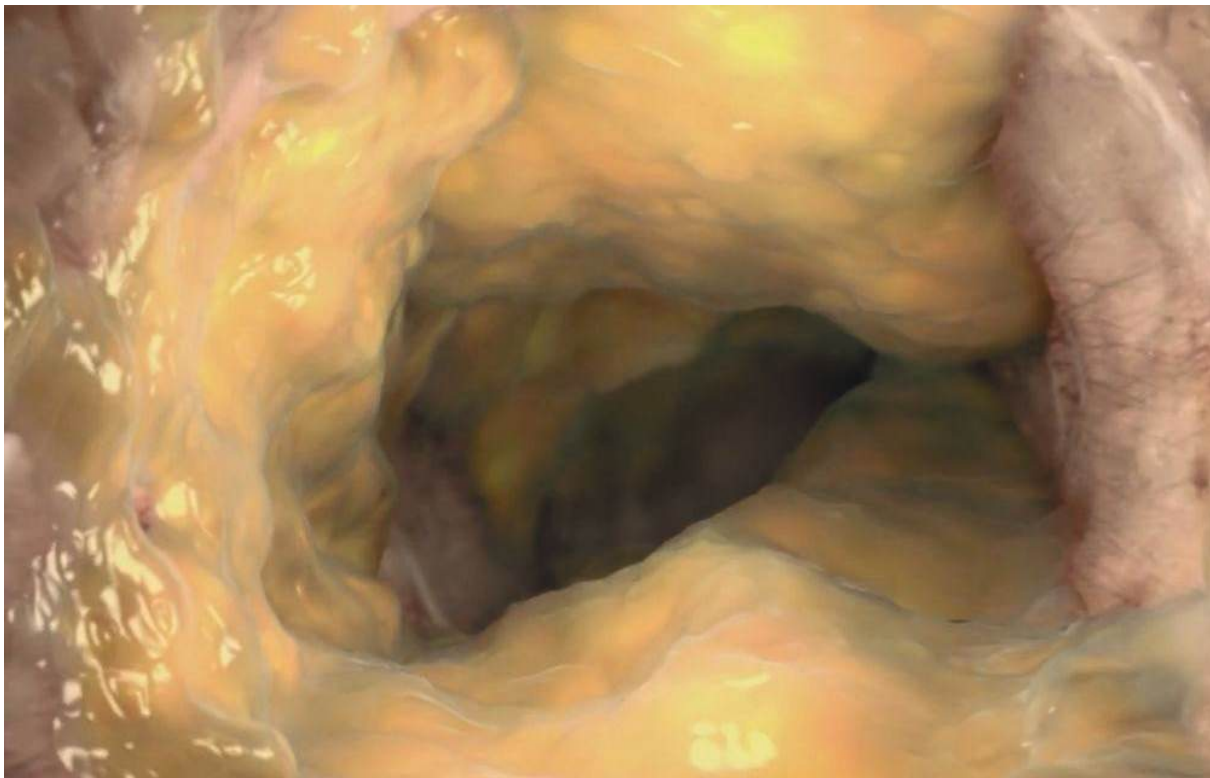
Serangan jantung itu menjadi titik balik hidup Herlansyah. Dulu ia merasa sehat, masih kuat mengajar, dan aktif mendampingi keluarga. Tetapi kenyataan berkata lain. “Saya sering makan malam gorengan, nasi goreng, mie instan. Kadang habis makan langsung tidur. Kolesterol saya abaikan. Ternyata kebiasaan itu yang akhirnya jadi bumerang,” ujarnya.

Ancaman Tersembunyi Di Balik Makanan Olahan

Peristiwa serangan jantung hingga proses hidup dan mati di ruang operasi seringkali membuat kita kembali merenungkan hal sederhana: apa yang kita makan setiap hari. Sedikit saja melenceng dari pola makan sehat, besar kemungkinan tubuh sudah terpapar lemak trans.

Zat berbahaya ini sama mematikannya seperti terdengar. Lemak buatan hasil industri diciptakan bukan untuk kesehatan manusia, melainkan memperpanjang umur simpan makanan.

Di banyak negara, lemak trans sudah dilarang. Namun di Indonesia, zat ini masih dengan mudah ditemukan, mulai dari gorengan di pinggir jalan, biskuit dalam kemasan, hingga berbagai makanan olahan yang sering kita konsumsi tanpa sadar. Padahal resikonya sangat besar: menyumbat arteri dan memicu meningkatnya angka penyakit jantung.



Kondisi pembuluh darah yang tersumbat akibat lemak trans. Sumber: WHO

Lantas, Apa Itu Lemak Trans?

Anda mungkin belum familiar dengan istilah trans fatty acid atau asam lemak trans. Secara sederhana, ini adalah asam lemak tidak jenuh yang berasal dari dua sumber, yakni alami dan industri. Yang paling berbahaya adalah lemak trans industri, hasil dari proses hidrogenasi pada minyak nabati.

Proses ini membuat minyak cair berubah menjadi padat, dikenal sebagai *partially hydrogenated oil* (PHO). Tanpa disadari, banyak dari kita mungkin sudah mengkonsumsinya

setiap hari. Lemak trans ditemukan pada abad ke-20 untuk menggantikan mentega dengan harga murah sekaligus memperpanjang umur simpan. PHO digunakan untuk menggoreng serta sebagai bahan membuat kue dan roti.

Lemak trans terbukti mengubah kadar kolesterol, meningkatkan LDL (kolesterol jahat) yang menyumbat pembuluh darah, sekaligus menurunkan HDL (kolesterol baik) yang melindungi jantung. Kondisi ini mempercepat aterosklerosis atau penumpukan plak di arteri, yang bisa berujung pada serangan jantung maupun stroke.

Lemak Trans Adalah Yang “Paling Jahat”

Dokter penyakit dalam, Muhammad Arzan Alfarish, Sp.PD., menegaskan bahwa tubuh memang membutuhkan lemak, tetapi tidak semua lemak bersifat baik.

“Ada beberapa jenis asam lemak atau kolesterol yang bisa merugikan kesehatan, dan itu yang harus kita hindari. Lemak trans adalah yang paling jahat di antara semuanya,” jelasnya.

Arzan kemudian membagi asam lemak menjadi tiga kelompok utama. Pertama, asam lemak jenuh, yang umumnya banyak ditemukan pada daging merah. Jenis lemak ini, jika dikonsumsi berlebihan, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

Kedua, asam lemak tidak jenuh, yang lebih banyak berasal dari tumbuhan, misalnya pada minyak zaitun (*olive oil*) atau alpukat. Jenis lemak ini dikenal lebih sehat dan bermanfaat bagi tubuh.

Ketiga, asam lemak trans. Pada awalnya, kelompok ini juga termasuk ke dalam asam lemak tidak jenuh. Namun setelah melalui proses industrialisasi seperti hidrogenasi pada minyak nabati agar lebih awet, lemak tersebut berubah menjadi bentuk yang berbahaya bagi tubuh. Dampaknya pun tidak main-main.

“Lemak trans ini terbukti meningkatkan LDL sekaligus menurunkan HDL. Kalau HDL turun dan LDL naik, itu sangat berbahaya. Kondisi itu bisa mempercepat terjadinya aterosklerosis, yaitu penumpukan plak di pembuluh darah,” tambah Arzan.

Lebih jauh, Arzan mengingatkan masyarakat untuk mewaspadaai makanan sehari-hari.

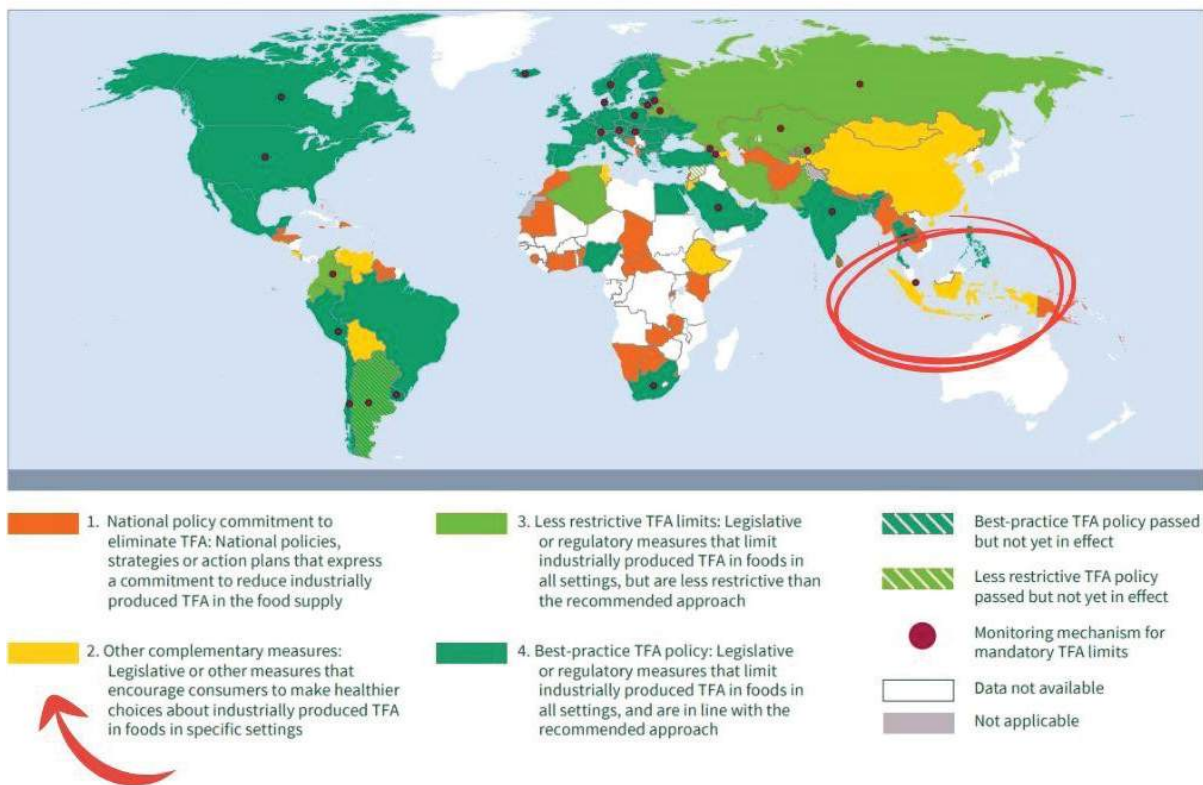
“Sebisa mungkin kita harus menghindari trans fatty acid. Bentuknya banyak pada makanan olahan seperti biskuit atau cookies. Tapi yang paling sering kita jumpai adalah gorengan.

Pada awalnya minyak itu baik, unsaturated fatty acid. Tapi kalau dipakai berulang kali dan dipanaskan terus, yang terbentuk justru trans fat. Trans fat itu akan melekat pada makanan yang digoreng, dan itu sangat tidak baik untuk kesehatan,” tegasnya.

Serangan jantung di banyak kasus yang terus meningkat di Indonesia. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan, penyakit jantung masih menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia, termasuk di Indonesia. Salah satu pemicu utamanya adalah konsumsi lemak trans yang hingga kini masih sulit dikendalikan.

WHO sejak 2018 telah menyerukan eliminasi total lemak trans industri pada tahun 2023 melalui strategi REPLACE. Hingga saat ini, sudah ada 53 negara yang menerapkan kebijakan tersebut, baik dengan melarang penggunaan partially hydrogenated oils (PHO) maupun membatasi kandungannya maksimal 2 persen dari total lemak dalam produk pangan.

Global TFA elimination policies and measures as of December 2023



Posisi Indonesia Indonesia baru mewajibkan produsen mencantumkan kandungan TFA dalam label nutrisi. Sumber : WHO

Namun, Indonesia masih tertinggal. Hingga kini, belum ada regulasi khusus yang secara tegas melarang atau membatasi kadar lemak trans industri. Aturan yang ada baru sebatas kewajiban pencantuman informasi gizi pada label makanan.

Penelitian Southeast Asian Food and Agricultural Science and Technology (SEAFAST) Center IPB University bersama WHO pada 2023 memperkuat kekhawatiran ini. Dari 130 sampel pangan olahan di Jakarta dan Bogor, ditemukan 11 produk atau 8,64 persen mengandung lemak trans di atas 2 persen dari total lemak melampaui batas rekomendasi WHO.

Produk dengan kadar tinggi ditemukan pada berbagai makanan, mulai dari margarin, shortening, biskuit, pai, wafer berkrim coklat, red velvet cake, roti maryam, martabak cokelat, croissant isi coklat, hingga danish pastry.

Analisis lebih lanjut menunjukkan, 8 persen atau 10 produk memiliki kadar trans fatty acid (TFA) lebih dari 2 gram per 100 gram lemak. Bahkan, sekitar 3 persen produk atau 4 sampel tercatat mengandung TFA lebih dari 0,5 gram per porsi jumlah yang seharusnya wajib dicantumkan pada label sesuai Peraturan Kepala BPOM Nomor 26 Tahun 2021.

Temuan ini menjadi alarm serius. Lemak trans terbukti meningkatkan risiko penyakit jantung dan kematian. WHO mencatat, setiap tahun sekitar 500 ribu orang di seluruh dunia meninggal akibat penyakit kardiovaskular yang dipicu konsumsi lemak trans.



Suasana masyarakat Indonesia di Jakarta (20/08). Foto : Anza Suseno

Beban Kesehatan Dan Anggaran Negara

Meskipun demikian, angka kematian akibat penyakit yang dipicu oleh konsumsi lemak trans, seperti jantung koroner, masih menempati posisi tertinggi di Indonesia. Dampaknya tidak hanya pada kesehatan masyarakat, tetapi juga membebani anggaran negara.

Data Kementerian Kesehatan mencatat, pada 2023, pembiayaan penyakit katastrofik melalui Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) mencapai Rp 34,8 triliun. Dari jumlah tersebut, penyakit kardiovaskuler meliputi jantung dan stroke mendominasi dengan total pembiayaan sebesar Rp 22,8 triliun, menjadikannya pos terbesar dalam pengeluaran JKN untuk penyakit katastrofik.

Lebih rinci, Kemenkes mengungkapkan bahwa pada 2023 terdapat 20 juta kasus penyakit jantung di Indonesia, dengan pembiayaan tertinggi mencapai Rp 17,6 triliun. Hal ini menegaskan bahwa penyakit jantung masih menjadi beban terbesar dalam sistem kesehatan nasional.



Reformulasi Jadi Langkah Awal

Kementerian Kesehatan mengakui, eliminasi lemak trans perlu dilakukan untuk menekan penyakit jantung yang menjadi penyakit dengan pembiayaan tertinggi dalam JKN. Namun

sejauh ini, kebijakan yang ditempuh masih sebatas pada reformulasi kadar lemak trans yang banyak terkandung dalam makanan siap saji maupun produk industri.

“*Baking fat*, kemudian biskuit, kemudian di martabak, itu banyak tuh loh ya, croissant gitu ya, itu makanan-makanan yang banyak mengandung lemak transnya, dan itu biasanya cukup tinggi tuh kadar-kadarnya ya. Nah, kalau kita lihat apa yang kita lakukan dalam melakukan kebijakan yang pasti memang diharapkan adanya reformulasi ya, jadi mengurangi adanya lemak trans tadi. Yang kemudian juga kita harus pastikan *labeling* ya, adanya labeling misalnya kalau kadar lemaknya ketinggian, itu harus diturunkan,” ujar dr. Siti Nadia Tarmizi, M.Epid., Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) Kemenkes RI.

Kemenkes menekankan bahwa langkah reformulasi dan labeling menjadi tahap awal sebelum kebijakan eliminasi lemak trans diberlakukan secara penuh. Diharapkan, jika regulasi lebih ketat segera diimplementasikan, Indonesia mampu menekan angka kematian akibat penyakit tidak menular sekaligus mengurangi beban pembiayaan negara yang terus meningkat setiap tahunnya.

Regulasi Lemak Trans Masih Tertahan

Meskipun konsumsi lemak trans terbukti meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, hingga kematian dini akibat penyakit kardiovaskular, WHO bahkan sudah mengeluarkan rekomendasi global agar setiap negara menghapus peredaran lemak trans industri dari rantai pasok pangan.

Namun hingga kini, Indonesia masih tertinggal. Indonesia belum memiliki aturan khusus yang mengatur eliminasi lemak trans industri. Padahal, tercatat sudah ada 53 negara di dunia yang menerapkan kebijakan tegas, termasuk Singapura dan Thailand yang lebih dulu melindungi warganya dari ancaman ini.

WHO menawarkan dua opsi kebijakan yang bisa diterapkan pemerintah. Pertama, membatasi kandungan lemak trans maksimal 2 persen dari total kandungan lemak pada semua makanan. Kedua, melarang total produksi, impor, penjualan, dan penggunaan *partially hydrogenated oils* (PHO) pada seluruh produk pangan.

Selain itu, WHO juga mendorong produsen makanan berhenti menggunakan PHO dalam proses produksi agar inovasi pangan tetap berjalan seiring dengan perlindungan kesehatan masyarakat.



Wawancara khusus Kepala BPOM RI, Prof. Dr. Taruna Ikrar tentang regulasi lemak trans (25/07).
Foto : Anza Suseno

Berkaca pada Peraturan Kepala BPOM Nomor 26 Tahun 2021, setiap produk pangan yang mengandung lemak trans seharusnya wajib mencantumkan informasi nilai gizi pada label kemasan. Namun temuan di lapangan menunjukkan masih banyak produk yang belum transparan terhadap konsumen. Hal ini memperkuat kekhawatiran bahwa lemak trans masih beredar luas di pasaran dan berpotensi menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat.

Tarik ulur regulasi semakin terlihat ketika rancangan aturan teknis mengenai kewajiban pencantuman kadar lemak trans masih tertahan di meja birokrasi. Proses uji publik sudah dilakukan, tetapi pengesahannya belum rampung karena perbedaan pandangan antar-kementerian serta keberatan dari pelaku usaha.

Kepala BPOM RI, Taruna Ikrar menegaskan bahwa regulasi terkait lemak trans sangat penting untuk segera diatur.

“Jadi kesimpulannya ini memang perlu diatur. Itulah yang mewedahi kenapa undang-undang ini berbicara di Peraturan Pemerintah Nomor 28 untuk ini harus diatur. Dan yang berhak mengatur itu adalah Badan POM. Dan kita sekarang lagi proses menyelesaikan drafnya. Drafnya sebetulnya sudah kita lakukan uji publik, kita lakukan harmonisasi, dan sebetulnya sudah diproses,” ujarnya.

Namun, Taruna mengakui masih ada sejumlah kendala dalam penerapannya, terutama dari kalangan industri.

“Masih ada kendala khususnya di pelaku usaha. Karena tentu mereka harus melakukan *rebranding*, reformulasi, dan perubahan konten produk-produknya, dan itu butuh biaya. Sementara proses keluarnya aturan itu tidak mudah, kita tidak bisa otoriter,” tegasnya.

Taruna menambahkan proses harmonisasi tidak hanya menyangkut urusan kesehatan, tetapi juga sektor perdagangan yang erat kaitannya dengan kepentingan pelaku usaha.

“Antar lembaga misalnya, peraturan Badan POM yang akan dikeluarkan sebagai pelaksanaan teknis akan berdampak pada sistem perdagangan. Karena itu, kami harus melakukan harmonisasi dengan Kementerian Perdagangan. Di sana ada banyak pelaku usaha di bawahnya, sehingga tentu tidak mudah. Kalau yang berhubungan dengan aspek kesehatan, biasanya lebih sederhana, karena satu visi dengan Kementerian Kesehatan,” jelasnya.

Ia menegaskan aturan khusus mengenai lemak trans hingga kini masih terjebak dalam proses harmonisasi lintas sektor. Padahal, drafnya sudah lama disusun oleh BPOM. Regulasi yang seharusnya menjadi pelindung kesehatan publik justru tertahan karena tarik-menarik kepentingan, terutama dari sisi perdagangan dan industri pangan. Situasi ini membuat masyarakat tetap terpapar risiko penyakit jantung akibat lemak trans, sementara negara belum memiliki payung hukum yang tegas untuk membatasinya.

“Setelah itu, nanti juga harus ada harmonisasi dengan masyarakat langsung. Saat ini, aturan kami tentang gula, garam, dan lemak sudah disusun dan diselesaikan tim kami. Namun, ada beberapa poin yang tidak disetujui Kementerian Perdagangan sehingga perlu diulang, dengan tetap melibatkan para pelaku usaha,” lanjutnya.

Perlindungan Konsumen Masih Tertahan

Secara regulasi, BPOM memiliki mandat kuat. Undang-Undang Kesehatan Nomor 17 Tahun 2023, Undang-Undang Pangan Nomor 18 Tahun 2012, hingga Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 telah menegaskan posisi BPOM sebagai otoritas tunggal dalam pengawasan keamanan pangan.

Namun implementasi aturan penting, seperti kewajiban pencantuman kadar lemak trans di label makanan, masih belum berjalan. Tarik ulur kepentingan industri dan harmonisasi

antar-kementerian membuat upaya perlindungan konsumen tertahan.

Akibatnya, masyarakat masih menghadapi risiko serius dari konsumsi lemak trans yang tersembunyi di berbagai produk pangan sehari-hari. Tanpa langkah konkret, ancaman penyakit jantung, stroke, hingga diabetes diprediksi akan terus menghantui jutaan warga Indonesia.

Selain itu hingga kini, aturan mengenai lemak trans di Indonesia dinilai masih longgar. Belum ada kewajiban tegas bagi produsen untuk mencantumkan kadar lemak trans di kemasan pangan. Akibatnya, konsumen tidak sepenuhnya terlindungi dari ancaman penyakit jantung, stroke, maupun diabetes yang berhubungan erat dengan konsumsi lemak berbahaya ini.

Padahal, label pangan bukan sekadar formalitas. Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), label adalah bentuk objektivitas produsen dalam memberikan informasi jujur kepada konsumen.

“Kalau terjadi perubahan label, karena kan yang atur seluruh label yang ada di makanan itu Badan POM. Ada peraturannya dan ada undang-undangnya juga. Kita diberikan otoritas untuk mengatur. Makanya cek klik, kemasan, label, izin edar, dan kadaluarsa. Kita yang ngatur. Itu semua tercantum di labelnya. Dan di labelnya itulah menunjukkan objektivitas,” tegas Taruna Ikrar.

Taruna menegaskan, setiap bentuk manipulasi label adalah pelanggaran serius. Produsen yang terbukti mengganti atau memalsukan label tanpa izin ulang bukan hanya berisiko ditarik produknya dari peredaran, tetapi juga dapat menghadapi sanksi hukum berat.

“Kalau ada pelanggaran misalnya, dia tidak mengajukan label ulang, lantas di lapangan dia ganti label itu. Itu namanya fraud, pemalsuan. Bisa ada hukuman berlapis, produk bisa ditarik, dimusnahkan, bahkan orangnya juga bisa kena sanksi hukum sampai 12 tahun penjara,” ujar Taruna menekankan.

Di tengah kritik bahwa regulasi kerap dianggap memberatkan, BPOM menegaskan aturan justru dibuat untuk melindungi konsumen, bukan menghambat industri.

“Industri itu kan sebuah usaha dan usaha itu berniat untuk mendapat untung. Untung tidak dilarang. Tetapi jangan melanggar hukum dengan melakukan penipuan kepada konsumen. Yang kedua, pelaku usaha punya tanggung jawab menjaga keselamatan, kesehatan, dan keamanan konsumennya,” lanjut Taruna.

	%AKG/%GDV*
Lemak Total/Total Fat	8g 12%
Lemak Trans/Trans Fat	0g
Kolesterol/Cholesterol	15mg 5%
Lemak Jenuh/Saturated Fat	4g 20%
Protein	7g 11%
Karbohidrat Total/Total Carbohydrate	11g 3%
Serat Pangan/Dietary Fiber	1g 4%
Gula/Sugar	10g
Sukrosa/Sucrose	0g
Laktosa/Lactose	10g
Garam(Natrium)/Salt(Sodium)	60mg 4%
Vitamin & Mineral	
Vitamin A	20%
Vitamin B1	75%
Vitamin B2	50%
Vitamin B5	10%
Vitamin B6	70%

Label Nilai Gizi yang menuliskan Lemak Trans (24/07). Foto : Anza Suseno

Ia mengingatkan, edukasi publik soal bahaya lemak trans adalah tanggung jawab bersama, bukan hanya pemerintah. Industri juga memiliki kewajiban moral agar tidak menutup mata terhadap risiko kesehatan masyarakat.

“Kalau konsumen selalu makan begitu, ujung-ujungnya akan sakit. Nanti dampaknya, dia tidak akan bisa lagi menggunakan barangnya. Jadi kan akhirnya dia rugi sendiri juga,” tambahnya.

Kelonggaran aturan lemak trans membuat perlindungan konsumen di Indonesia belum sepenuhnya kokoh. Sementara tarik ulur kepentingan antar kementerian dan industri membuat langkah Indonesia untuk membebaskan masyarakat dari ancaman lemak trans semakin lambat.

Di saat banyak negara sudah bergerak cepat sesuai rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk menghapus lemak trans dari rantai pangan, Indonesia masih berkatat pada perdebatan regulasi.

Tanpa aturan tegas, konsumen tetap berada di posisi rentan tak sadar berapa banyak lemak trans yang masuk ke tubuh setiap kali membeli produk olahan.

Putar Balik Dampak Lemak Trans

Setelah serangan jantung yang hampir merenggut nyawanya, Herlansyah kini menjalani hidup dengan cara berbeda. Dua kali operasi besar menjadi titik terendah yang membuatnya

meninggalkan pola makan yang tidak sehat gorengan, mie instan, dan makanan berlemak. Sayur, buah, dan makanan sehat kini lebih banyak mengisi piringnya.

Namun, pengalaman pahit itu menyisakan trauma mendalam bagi sang istri, Ani Suryani. Peristiwa ketika ia mendapati suaminya tergeletak lemah dengan wajah pucat dan tubuh dingin masih terekam jelas di ingatannya. Detik-detik menegangkan itu seolah menjadi mimpi buruk yang sulit dihapus. Ani mengaku, sejak kejadian tersebut, rasa cemas selalu menghantui setiap kali melihat suaminya merasa lelah atau tidak enak badan.



Penyintas penyakit jantung Herlansyah 56, saat makan sehat bersama istrinya (12/08). Foto : Anza Suseno

“Saya traumanya pas kejadian, tiba-tiba bapak seperti itu. Kondisinya sudah pucat, dingin, seperti mati. Saking paniknya saya sampai nggak napak. Sebelumnya hampir tiap malam bapak makan mie, makannya memang kacau. Setelah operasi, berat badannya turun, saya bantu ubah pola makan jadi tanpa gorengan, tanpa minyak dulu. Sekarang pelan-pelan mulai sehat lagi,” kisah Ani.

Herlansyah sendiri kini seumur hidupnya bergantung pada obat-obatan pengencer darah dan penurun kolesterol untuk menjaga jantungnya tetap stabil. Meski begitu, ia mengaku bersyukur masih diberi kesempatan kedua.

“Kalau pesan saya jangan sampai ngalamin seperti saya. Tolong jalani pola hidup sehat, dari makanan sampai olahraga. Resikonya sudah saya rasakan sendiri. Alhamdulillah masih diberi umur panjang, dan itu harus saya manfaatkan untuk hidup lebih bijak,” ucapnya penuh harap.

Di sisi lain, Indonesia masih tertinggal dalam upaya eliminasi lemak trans. Saat negara tetangga seperti Singapura dan Thailand telah melarang penggunaannya, Indonesia masih sebatas wacana.

Ahli penyakit jantung intervensi, Dr. Fadjar H. Sahal, SpJP(K), menegaskan pemerintah harus segera mengambil langkah tegas.

“Indonesia belum punya aturan jelas untuk eliminasi. Saya berharap Kemenkes segera melakukan itu. Bisa dengan membatasi kadar lemak trans hanya 2%, atau langsung menghapus seluruhnya dari produksi dan peredaran. Karena kalau negara lain bisa, kenapa kita tidak?” tegas Fadjar.



Dokter ahli penyakit jantung intervensi sedang menunggu pasien selanjutnya di ruangan operasi cath lab (31/07). Foto : Anza Suseno

Hingga saat ini, Indonesia belum memiliki peraturan khusus yang mengatur eliminasi lemak trans industri. Padahal, tercatat sudah ada 53 negara di dunia yang menerapkan kebijakan tersebut sesuai rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Dari kawasan ASEAN, Singapura dan Thailand telah lebih dulu memiliki regulasi tegas terkait penghapusan lemak trans dari rantai pangan.

Baginya, tanpa pernyataan resmi dan komitmen kuat dari pemerintah, terapi medis hanyalah langkah kecil. Ancaman sesungguhnya ada pada lemahnya regulasi. Pada akhirnya, lemak trans bukan sekadar istilah di balik label makanan. Ia adalah ancaman nyata yang perlahan menggerogoti kesehatan masyarakat. Tanpa aturan yang jelas, jutaan nyawa dipertaruhkan.

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media *Independen.id* pada 1 September 2025 dan ditayangkan di YouTube *Koreksi.org* pada 2 Oktober 2025 dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://independen.id/lemak-trans-ancaman-pembuluh-darah-kita>



https://youtu.be/3ains5uan9E?si=spsvNJUprMI8S_oQ

Awas! Lemak Trans Pemicu Obesitas

Di balik ragam kuliner kekinian yang menggoda lidah itu, ada ancaman kesehatan yang perlu diwaspadai yakni obesitas.

Penulis: Afrin Dwimeyriana



Setiap tahun muncul jenis makanan baru yang jadi viral (Foto : Adam Farizky)

Makanan bukan sekadar kebutuhan, tapi juga jadi budaya, dan hiburan. Tidak heran, makanan ringan jadi penghibur harian yang dipilih, dibeli dan dimakan setiap hari. Croissant butter dan matcha cake, dua contoh jajanan yang sedang tren di beberapa tahun terakhir ini. Snack kemasan dengan variasi rasa rumput laut dan Tteokbokki, juga jadi variasi rasa pada bumbu makanan yang saat ini banyak digemari. Banyaknya jenis kuliner baru datang, tapi sadarkah bahwa ancaman penyakit juga datang?

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan industri pengolahan makanan dan minuman (mamin) atau food and beverages (F&B) memegang peranan yang sangat vital dalam perekonomian Indonesia. Pada tahun 2024, tercatat mengalami pertumbuhan signifikan dengan kontribusi terhadap produk domestik bruto (PDB) Indonesia yang meningkat sebesar 5,9 persen. BPS juga mencatat kontribusi produk domestik bruto dari industri ini mencapai Rp1,53 kuadriliun sepanjang tahun lalu”



Cut Thalya, Dokter Spesialis Gizi RS Husada Jakarta menerangkan pentingnya peran lemak (Foto : Adam Farizky)

“Konsumsi gorengan, makanan olahan cepat saji, yang gurih dan renyah mengandung paling banyak lemak jenuh dan lemak trans. Hal ini bisa jadi pemicu obesitas, “ kata Cut Thalya, dokter spesialis gizi Rumah Sakit Husada, Jakarta. (18/07/2025)

Dikutip dari Centers for Disease Control and Prevention, bila angka BMI (body mass index) lebih besar dari 25, termasuk kelebihan berat badan. Jika angkanya mencapai 30 atau lebih, artinya termasuk ke dalam kategori obesitas. Rumus dari perhitungan BMI adalah berat badan (kg) dibagi tinggi badan dikali dengan tinggi badan atau tinggi badan kuadrat.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, dari Kementerian Kesehatan, prevalensi obesitas naik dalam lima tahun. Prevalensi obesitas berada di angka 21,8% pada 2018, dan naik menjadi 23,4%. Sementara berdasarkan NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC), sebuah jaringan ilmuwan kesehatan dunia meneliti tren obesitas tahun 2024. Sebanyak 6,53% laki-laki dan 16,58 % perempuan dewasa di Indonesia mengalami obesitas.

Masalahnya? Tidak semua orang menganggap ini masalah. Di Indonesia, pipi tembem masih dianggap lucu, perut buncit dinormalisasi terjadi saat dewasa. Badan besar kadang malah dipuji karena dianggap “berisi” seolah berat badan adalah indikator kesuksesan.

Menurut Cut Thalya, tidak semua lemak itu jahat. Tubuh butuh lemak, untuk komponen dinding sel, hormon dan salah satu sumber energi. Tetapi tergantung jenis dan jumlahnya yang perlu diperhatikan.

“Lemak-lemak yang berlebihan akan disimpan dalam tubuh dan menyelimuti organ kita. Jumlah lemak yang berlebih dapat menimbulkan peradangan, jadi mudah terserang penyakit,” lanjutnya.

World Health Organization (WHO) menyatakan lemak trans yang tidak baik, berasal dari proses industrial. Minyak melalui proses hidrogenasi secara parsial, atau melalui pengolahan, penggorengan dan pemanasan. Proses ini merubah ikatan kimiawi, juga mengubah bentuknya dari cair menjadi minyak padat.

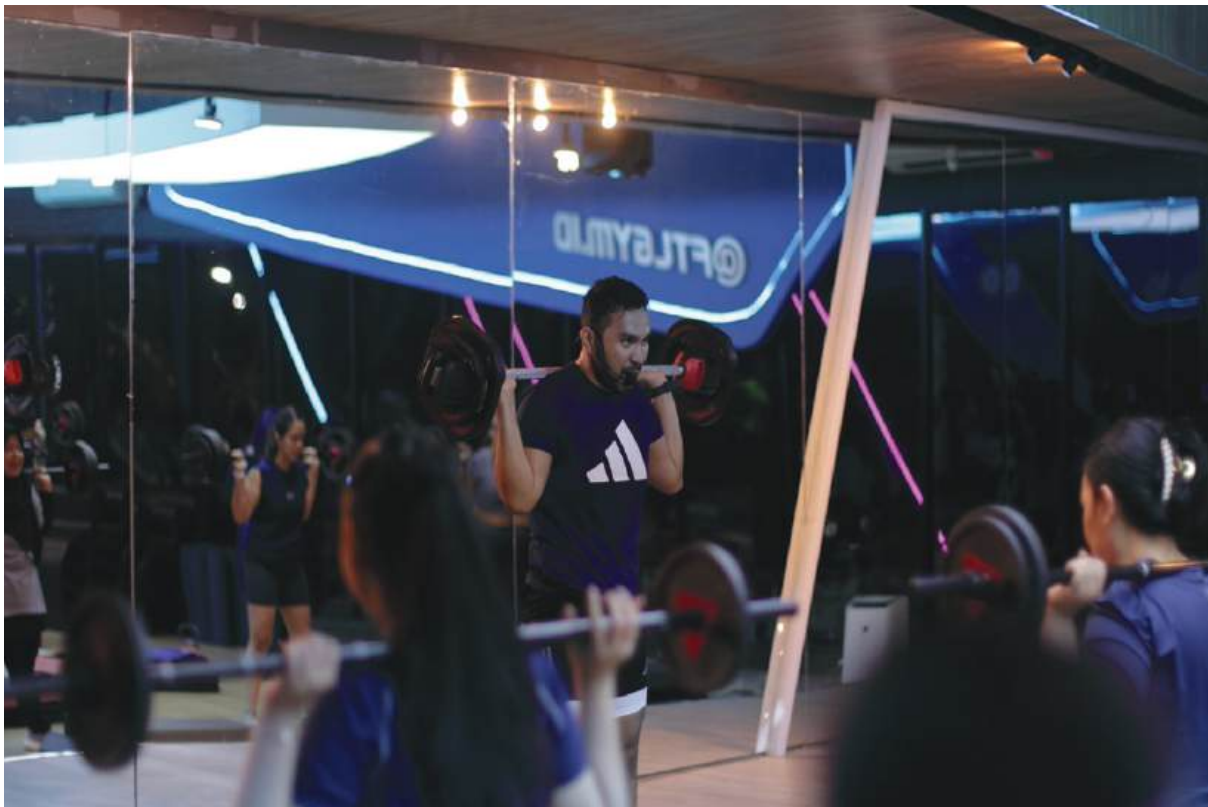
Tak hanya karena memicu obesitas, lemak trans perlu dieliminasi, karena meningkatkan risiko penyakit jantung dan kematian dari penyakit jantung koroner. Meningkatkan LDL ‘kolesterol jahat’ yang menyumbat pembuluh darah di jantung dan menurunkan HDL ‘kolesterol baik’.

Penelitian pada tahun 2023, yang dilakukan World Health Organization menemukan 8,46% dari 130 sampel jajanan yang diuji di Indonesia mengandung lemak trans melebihi rekomendasi WHO, yaitu 2 gram per 100 gram lemak total.

Sampel tersebut berasal dari empat kategori makanan, yaitu minyak dan lemak, margarin dan olesan, makanan kemasan yang mengandung lemak. Contohnya seperti biskuit, kue kering, wafer, kue, dan roti, dan makanan siap saji seperti mi goreng, nasi goreng, ayam goreng, kentang goreng, dan roti. Kandungan sumber lemak trans itu timbul dari bahan-bahan pembuat makanan itu.

Dari Merasakan Obesitas, Jadi ‘Gym Enthusiast’ Instruktur Body Pump

Aktivitas makan sesuatu yang manis atau gurih, kerap jadi pilihan saat stres. Makanan manis dan enak memicu sistem penghargaan otak, memberikan rasa nyaman sementara, meskipun dampaknya seringkali hanya sementara dan bukan solusi jangka panjang. Stres atau keresahan hilang, tapi bisa jadi masalah kesehatan lain yang justru muncul.



Ilham Wijaya, penyintas obesitas yang kini jadi instruktur olahraga Body Pump (Foto: Adam Farizky)

Memilih pelarian stres dengan makan, juga dipilih Ilham Wijaya. Ya, kebiasaan ini dilakukannya di tahun 2013 ketika berumur 22 tahun. Meski memiliki berat badan di atas 100 kilogram, belum membuatnya sadar bahaya obesitas kala itu.

“Waktu kuliah, stres sedikit larinya ke makan, seperti ayam geprek. Termasuk minuman manis aku asal ambil ya ku konsumsi. Tahun 2013 itu berat badanku di 110kg” cerita Ilham. (19/07/2025)

Tak jarang, di usia yang terbilang muda saat itu, Ilham merasa iri karena badannya sering sakit, sesak nafas, dada nyeri seperti ‘dicubit kecil’ dan sakit di leher, karena efek tekanan darah tinggi. Sakit yang menyiksa tubuhnya kala itu, jadi titik balik untuk memulai hidup sehat.

Tahun 2017, Ilham Wijaya yang kala itu seorang mahasiswa, memulai menata pola makan dan olahraga. Kini di tahun 2025, Ilham telah menjadi seorang karyawan perusahaan swasta. Tubuhnya tak lagi obesitas. Angka timbangannya sudah berada di 73 kilogram.

“Sekarang aku lebih mengatur meningkatkan berat otot dan mengurangi kadar lemak

dengan olahraga. Untuk makan, saat ini lebih memperbanyak protein, mengurangi jumlah karbohidrat dan lemak. Goreng-gorengan, kopi gula aren, roti-rotian sudah enggak”, cerita Ilham.

Bahkan, perjalanannya untuk mendapat hidup lebih sehat, membawanya kini menjadi instruktur olahraga ‘body pump’. Body pump adalah latihan angkat beban, dengan berat ringan, hingga sedang dengan repetisi tinggi, serta musik yang energik.

“Body pump, itu lebih simple, otot yang mau dibentuk jelas dan latihan kekuatan otot, banyak cardio juga,” jelasnya.

Setiap hari usai pulang dari kantor, Ilham telah ditunggu puluhan peserta di sebuah tempat gym yang sudah menunggunya. Usai satu jam menjadi instruktur di kelas body pump, Ilham memilih untuk berolahraga fokus untuk tubuh sendiri dengan diarahkan oleh personal trainer.

Label nilai gizi dalam makanan yang dijual, biasanya dicantumkan di balik kemasan makanan. Label ini membantu konsumen membuat pilihan makanan sehat dengan memahami takaran saji per sajian dan %AKG (Angka Kecukupan Gizi) yang menunjukkan kontribusi nutrisi terhadap kebutuhan harian. Informasi itu berisikan tentang takaran saji, energi total dari, makronutrien (karbohidrat, lemak, protein), serat pangan, serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral.



Label nilai gizi menunjukkan adar gizi dalam makanan (Foto: Adam Farizky)

Untuk jenis gula dan jenis lemak dijelaskan lagi lebih lengkap. Misal, pada gula total, dijelaskan penggunaan sukrosa. Pada lemak total, dijelaskan penggunaan kadar lemak jenuh, kolesterol dan lemak trans. Namun, karena di Indonesia, belum ada aturan yang ketat untuk kewajiban mencantumkan kadar lemak trans, maka belum semua makanan kemasan yang di jual di Indonesia mencantumkan lemak trans pada label nilai gizi.

Sampai saat ini, ada 53 negara yang memiliki aturan terkait pembatasan ataupun larangan konsumsi lemak trans. Untuk itu, kesadaran masyarakat akan bahaya lemak trans perlu ditingkatkan. Di sejumlah negara, lemak trans bahkan sudah dilarang.

Salah satu negara dengan regulasi lemak trans yang cukup baik adalah Singapura. Di negara tersebut, batas kandungan lemak trans pada setiap produk makanan tidak boleh lebih dari 2 persen, sesuai dengan rekomendasi WHO.

Undang-Undang Nomor 18 tahun 2012 tentang Pangan, mengatur penyelenggaraan pangan dan menetapkan prinsip-prinsip ketahanan pangan. Hal ini masuk dalam peran Badan Pengawas Obat dan Makanan di Indonesia, memberikan izin dan aturan bagi makanan yang dijual di Indonesia, baik itu diproduksi dalam dan luar negeri. Meski begitu, tak jarang sebagai konsumen mengabaikan melihat kandungan gizi pada label makanan. Alasannya, bisa karena tidak paham cara memahami informasi itu dan tidak mengetahui kebutuhan kadar gizi yang dibutuhkan bagi tubuh sendiri.



Taruna Ikrar, Kepala BPOM, setuju mempertegas aturan Lemak Trans di Indonesia (Foto: Adam Farizky)

“Kami setuju, untuk mempertegas mengenai trans lemak ini diatur. Trans lemak ini jadi pemicu kasus kematian lima ratus ribu atau setengah juta penduduk setiap tahunnya,” jelas Taruna Ikrar, Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan, (24/07).

Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan No 16 Tahun 2020, pencantuman informasi nilai gizi pada label pangan olahan. Kadar batas nilai gizi pun dituliskan aturannya. Namun untuk penyertaan keterangan lemak trans pada label nilai gizi di kemasan belum jadi kewajiban disertakan.

Taruna menambahkan, dalam mengesahkan aturan penegasan trans lemak pada label nilai gizi, harus ada harmonisasi ke beberapa pihak, seperti Kementerian Kesehatan, dan Kementerian Perdagangan juga pelaku usaha.

“Kendala di pelaku usaha, mereka tentu harus melakukan penyesuaian, merubah konten pada label gizi, dan itu membutuhkan biaya”, jelas Taruna.

Liputan ini didukung oleh fellowship Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia bekerja sama dengan Global Health Strategies (GHS).

Tulisan ini telah terbit di media Liputan 6 SCTV pada 28 Agustus 2025 dan Liputan6.com pada 7 September 2025 dapat diakses melalui tautan berikut:



<https://youtu.be/XNEVKJHfNqc?feature=shared>



<https://www.liputan6.com/amp/6152979/awas-lemak-trans-bisa-picu-obesitas>

PENUTUP

Isu lemak trans bukanlah persoalan yang jauh dari keseharian kita. Liputan mendalam yang disajikan dalam buku ini menunjukkan bagaimana bahan pangan yang sering hadir di meja makan masyarakat Indonesia dapat menyimpan risiko kesehatan serius. Sepuluh jurnalis dengan sudut pandang berbeda berhasil menyingkap kompleksitas isu ini—dari dapur rumah tangga, praktik industri, lingkungan sekolah hingga ruang perumusan kebijakan.

Jurnalisme mendalam berperan penting dalam membuka tabir persoalan yang kerap tersembunyi di balik data teknis dan kepentingan ekonomi. Melalui kisah, fakta, dan suara masyarakat yang terdokumentasi di sini, publik diingatkan bahwa isu kesehatan tidak hanya milik tenaga medis atau regulator, tetapi tanggung jawab bersama. Buku ini sekaligus menegaskan betapa kolaborasi antara jurnalis independen dan berbagai pemangku kepentingan menjadi kunci untuk mendorong perubahan.

Buku kompilasi karya liputan ini ingin menegaskan perlunya pembicaraan lebih mendalam bagaimana asam lemak trans dapat dieliminasi dari sistem pangan di Indonesia. Liputan para jurnalis mendalami perspektif masyarakat, pemangku kebijakan dan akademisi untuk meningkatkan kesadaran publik maupun reformasi kebijakan pangan nasional. Selain itu, temuan lapangan para jurnalis juga menunjukkan benang merah yang sama: Indonesia belum memiliki regulasi yang tegas terkait batas maksimal kandungan lemak trans dalam produk makanan kemasan, berbeda dengan banyak negara lain yang sudah melarang atau membatasi secara ketat.

Kami mengucapkan terima kasih kepada usaha keras jurnalis dalam menghasilkan liputan yang sangat penting ini. Tidak lupa juga kami mengapresiasi semua narasumber yang berkenan memberikan pandangan dan waktu mereka, serta seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan kompilasi karya ini.

Harapannya Buku kompilasi karya liputan dapat mendorong pemerintah untuk segera menyusun atau memperkuat regulasi yang membatasi kandungan lemak trans dalam makanan olahan.

Ke depan, keberlanjutan advokasi ini perlu diwujudkan dengan terus membangun narasi kritis tentang bahaya lemak trans, mulai dari pemberitaan, penelitian, hingga ruang diskursus publik. Karena isu lemak trans di Indonesia belum menjadi topik yang

populer, narasi ini harus diangkat dengan perhatian khusus agar dapat menarik minat dan membangun kesadaran publik terhadap bahaya lemak trans.

“Masa depan bebas lemak trans bukan sekadar ideal, melainkan kebutuhan mendesak yang sudah di depan mata.”

Profil Penulis



Afrin Meyriana, jurnalis Liputan6.com. Afrin memulai karir jurnalisnya sejak tahun 2012.

“

Pelatihan tentang Lemak Trans, memberikan dampak pada diri saya sendiri untuk sadar hidup sehat. Tidak hanya untuk edukasi yang dituangkan dalam informasi video atau artikel yang saya publikasikan. Dari pembahasan lemak trans, memberi banyak turunan topik Kesehatan yang penting diperhatikan. Saya pun setuju, untuk BPOM dan Kemenkes bekerjasama memberikan pengawasan secara transparan pada nilai gizi makanan yang diedarkan.



Ahmad Thovan Sugandi, Jurnalis detik.com (detikX). Meliput dan menulis berbagai macam isu, salah satunya terkait kesehatan masyarakat. Untuk isu kesehatan, beberapa liputan mendalam yang pernah dikerjakan antara lain tentang resistensi antimikroba serta kasus gagal ginjal akut pada anak akibat keracunan obat. Tulisan selengkapnya dan karya-karya lain dapat dibaca di laman detikX (<https://news.detik.com/x/>)

“

Rangkaian pelatihan ini memberi perspektif baru bagi saya terkait lemak trans. Saya sangat menghargai upaya penyelenggara menghadirkan narasumber yang memang kompeten di bidangnya. Penjelasan detail dari narasumber ahli membantu kami memahami seluk beluk industri minyak nabati. Sesuatu yang selalu saya harapkan di semua pelatihan.



Anggita Raissa, jurnalis lepas di Kota Serang, Banten. Gita suka dengan petualangan alam, akrab dengan kelompok marjinal dan gemar mengamati flora-fauna. Tertarik dengan isu lingkungan, hak asasi manusia, kesehatan, politik, sosial dan sains. Tulisan-tulisannya pernah diterbitkan di Mongabay Indonesia, Project Multatuli, Deduktif, Koreksi, Kumparan, RMOL, dan Kompas Muda. Saat ini, aktif dalam gerakan jurnalis warga di Surosowan.id. Instagram: gitaraissa

“

Melalui diskusi dan pelatihan yang intensif, saya memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam tentang dampak kesehatan dari konsumsi lemak trans dan strategi efektif untuk mengkomunikasikan isu ini kepada publik. Saya juga mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan belajar dari jurnalis lain yang memiliki minat yang sama. Fellowship ini telah meningkatkan kapasitas saya sebagai jurnalis untuk meliput isu kesehatan dengan lebih akurat dan berdampak. Saya percaya bahwa dengan pengetahuan dan keterampilan yang saya peroleh, saya dapat membuat kontribusi yang lebih signifikan dalam meningkatkan kesadaran publik tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat dan mengurangi konsumsi lemak trans.



Anza Suseno, seorang jurnalis yang meniti karir sejak muda dengan semangat untuk menyuarakan berbagai isu penting bagi masyarakat. saya pernah menulis dan meliput beragam topik, mulai dari pendidikan, wisata, budaya, sosial ekonomi, hukum, politik, energi, hingga isu kesehatan. Pengalaman itu membuat saya menjadi jurnalis yang mampu melihat persoalan dari berbagai sudut pandang, lalu menyajikannya dalam karya jurnalistik yang akurat, mendalam, dan mudah dipahami publik. Saat ini, ia bekerja di CNN Indonesia TV.

“

Pelatihan yang digagas GHS dan AJI Indonesia ibarat membuka jendela baru dalam perjalanan saya sebagai jurnalis. Dari balik materi yang komprehensif dan narasumber berkompeten WHO, IPB, Tempo, hingga Kementerian Kesehatan saya menemukan bahwa lemak trans bukan sekadar istilah ilmiah, melainkan ancaman nyata yang bersembunyi di meja makan kita sehari-hari. Wawasan yang saya peroleh menyalakan keberanian untuk menulis dengan data yang akurat, namun tetap dengan bahasa yang ramah bagi publik. Terima kasih kepada panitia dan para mentor, yang dengan kesabaran dan dedikasi, menuntun kami hingga mampu merangkai liputan yang bukan hanya sekedar berita, melainkan cahaya kecil untuk mengedukasi masyarakat Indonesia.



Benediktus Krisna Yogatama, Freelance Prohealth. Menjadi jurnalis sejak 2013. Pernah bekerja di Kontan, Kompas, dan Tech In Asia, serta menjadi freelance di ProHealth. Kini menjadi redaktur madya di Suar.id. Jurnalis dengan pengalaman lebih dari 12 tahun dengan spesialisasi liputan ekonomi.

“

Workshop Trans Lemak sangat penting untuk pendidikan dan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan bahaya Trans Lemak. Sebab, masyarakat seringkali tidak sadar karena tidak punya pemahaman, bahwa makanan yang mereka konsumsi itu rupanya mengandung bahan kimia yang tidak sehat di tubuh.



Deonisia Arlinta, memulai perjalanan karier jurnalistiknya pada tahun 2017. Berbagai isu telah ia liput. Namun, dalam lima tahun terakhir, ia lebih banyak mendalami liputan seputar isu kesehatan dan sains. Saat ini, Deonisia bekerja sebagai jurnalis di Harian Kompas/Kompas.id.

“

Mengikuti pelatihan “Menguatkan Kesadaran Publik tentang Konsumsi Lemak Trans” sangat bermanfaat untuk saya. Banyak informasi mendalam yang saya dapat setelah mengikuti pelatihan ini. Dari sharing teman-teman lain juga lebih membuka pandangan saya bahwa persoalan mengenai lemak trans ini bisa berdampak pada banyak sisi, tidak hanya kesehatan tetapi juga ekonomi, kebijakan, dan kualitas generasi muda. Dengan dukungan beasiswa yang diberikan pun membantu saya untuk mengulas dan menyajikan berita yang lebih mendalam mengenai dampak lemak trans ini.



Emanuel Berkah Caesario, Editor pasar modal dan perbankan Bisnis Indonesia, bergabung sejak 2014. Lulusan Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara.

“

Isu yang diangkat oleh AJI dalam pelatihan kali ini benar-benar baru dan menambah wawasan bagi saya, tidak saja sebagai jurnalis ekonomi, tetapi juga untuk gaya hidup pribadi yang lebih sehat ke depannya. Pelatihan dengan tugas reportase seperti ini membuat materi pelatihan menjadi lebih tertanam ketimbang pelatihan AJI lain yang saya ikuti tanpa ada tugas peliputan.



Hoirunnisa, Jurnalis KBR Media yang berfokus pada isu kesehatan, lingkungan, dan kebijakan publik. Saya aktif meliput berbagai topik yang bersinggungan langsung dengan kehidupan masyarakat, termasuk pangan bergizi, ketahanan pangan, serta dampak kebijakan terhadap kesehatan publik. Melalui karya jurnalistik, saya berkomitmen untuk menghadirkan informasi yang akurat, kritis, dan mudah dipahami publik.

“

Mengikuti fellowship menjadi pengalaman berharga bagi saya sebagai jurnalis. Isu lemak trans sebelumnya terasa abstrak, tapi lewat fellowship ini saya menyadari betapa dekat ancamannya dengan kehidupan sehari-hari masyarakat, terutama anak-anak. Selain memperkaya pengetahuan, program ini juga membekali saya dengan perspektif baru untuk menyajikan liputan yang lebih tajam dan berdampak. Saya merasa lebih siap untuk mengangkat isu kesehatan publik secara mendalam dan mendorong perubahan yang positif.



Resty Magdalena Tuter, Jurnalis di Radio Republik Indonesia sejak 2019.

“

Fellowship ini kegiatan yang sangat bagus dan bermanfaat bagi para jurnalis. Narasumber/pembicaranya sangat kompeten dan berpengalaman di bidangnya. Saya pribadi jadi tahu banyak soal lemak trans melalui kegiatan ini. Fellowship ini juga tidak hanya memberikan pengetahuan, tapi juga kesempatan belajar dan berbagi pengalaman dengan sesama jurnalis.



Yulia Adiningsih, jurnalis lepas di berbagai media nasional. Tulisannya banyak mengangkat isu kesehatan, HAM, dan lingkungan. Sebelumnya, pernah menjadi video journalist di Watchdoc Documentary Maker dan jurnalis online di CNN Indonesia.

“

Program ini banyak memberikan informasi baru terkait lemak trans yang selama ini belum populer. Bikin lebih aware sama makanan di sekitar. Makanan yang gak disangka-sangka, yang dekat dengan kita, ternyata banyak mengandung lemak trans dan meningkatkan risiko banyak penyakit.

ANCAMAN DI BALIK RASA: LEMAK TRANS DAN DAMPAK KESEHATANNYA DI INDONESIA

