

PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI PEDOMAN HIDUP SEHAT PADA MASYARAKAT DI SEKITAR KELURAHAN PONDOK JAGUNG KECAMATAN SERPONG UTARA KOTA TANGERANG SELATAN

Robby Tri Mardiyanto¹, Noor Latifah A^{2*}, Ayu Arsalina Putri³

¹Prodi Akhwal Asy Syakhshiyah (Hukum Keluarga), Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta

^{2,3}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

* tiefa85@gmail.com

ABSTRAK

Sehat jasmani merupakan impian semua orang. Untuk mendapatkan jasmani yang sehat diperlukan asupan makanan yang sehat dan gizi seimbang. Gizi seimbang adalah dimana susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan. Di Indonesia, pengetahuan dan perilaku untuk mengkonsumsi makanan gizi seimbang dengan berprinsip pada empat pilar yaitu keanekaragaman makanan, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal masih rendah. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat di kelurahan Pondok Jagung. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pelatihan mengenai pengolahan makanan sehat dengan gizi seimbang. Mitra dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman dan penerapan gizi seimbang dalam konsumsi makanan sehari-hari. Sebelum penyuluhan dan pelatihan mengenai gizi seimbang, dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang. Kemudian dilakukan penyuluhan dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah masyarakat khususnya ibu-ibu rumah tangga di sekitar kelurahan Pondok Jagung mengetahui dan memahami mengenai gizi seimbang dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Kata Kunci : gizi seimbang, makanan

ABSTRACT

Physical health is everyone's dream. To get a healthy body needed a healthy food intake and balanced nutrition. Balanced nutrition is where the composition of daily food that contains nutrients in the type and amount that suits the needs of the body, taking into account the principle of diversity or variety of food. In Indonesia, the knowledge and behavior to consume balanced nutritional food is based on the four pillars of food diversity, clean living behavior and maintaining a normal weight are still low. The purpose of this activity is to increase community knowledge and understanding in the Pondok Jagung village. The method used is to provide counseling on balanced nutrition and training on processing healthy food with balanced nutrition. Partners in this activity are housewives able to obtain knowledge, understanding and application of balanced nutrition in daily food consumption. Before counseling and training on balanced nutrition, a pre-test is conducted to determine the level of public knowledge about balanced nutrition. Then counseling and training are carried out to increase community knowledge and understanding of balanced nutrition. The conclusion of this activity is the community, especially housewives around Pondok Jagung, know and understand about balanced nutrition in daily food consumption.

Keyword : *balanced nutrition, healthy food, food consumption*

1. PENDAHULUAN

Sehat jasmani merupakan impian semua orang. Untuk mendapatkan jasmani yang sehat diperlukan asupan makanan yang sehat dan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Hasdianah, 2014).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi obesitas di seluruh dunia terdapat lebih dari dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2014. Pada tahun 2014, 39% pria dan 40% wanita berusia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) dan 11% laki-laki dan 15% perempuan yang obesitas ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$).

Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2013 prevalensi penduduk dewasa kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5% dan obesitas 15,4%. Sedangkan proporsi status gizi buruk dan gizi kurang pada balita sebesar 19,6% (Rikesdas, 2013) dan mengalami penurunan menjadi 17,7% pada tahun 2018 (Rikesdas, 2018).

Status gizi seseorang juga terlihat dari asupan dari energinya dimana jika seseorang dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) $< 18,4$ orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan Kurang Energi Kronis (KEK). Menurut Survei Diet Total tahun 2014 dikutip dari Profil Kesehatan Indonesia (2015), sebagian besar penduduk di Indonesia memiliki tingkat kecukupan energi sangat kurang dan kurang yaitu sebesar 79,6%, terdiri dari 45,7% penduduk dengan tingkat kecukupan energi sangat kurang/minimal dan 33,9% penduduk dengan tingkat kecukupan energi kurang, hal ini merupakan salah satu penyebab permasalahan status gizi seseorang (Koes, 2014).

Masalah gizi di Indonesia masih didominasi oleh masalah gizi kurang yaitu Kurang Energi Protein (KEP), anemia besi, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan kekurangan vitamin A. Disamping itu juga terdapat masalah gizi mikro lainnya seperti defisiensi zink yang sampai saat ini belum terungkap karena adanya

keterbatasan ilmu pengetahuan dan teknologi gizi. Kekurangan gizi juga dapat menyebabkan penyakit infeksi yang menjadi penyebab kematian (Supariasa, 2002).

Dampak dari gizi yang tidak seimbang adalah timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM) yang merupakan penyebab sebagian besar kematian pada lansia. Ketidaksesuaian konsumsi makanan dengan kebutuhan gizi yang direkomendasikan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif yaitu penyakit penyakit kardiovaskular, serebrovaskular, diabetes, osteoporosis dan kanker (WHO, 2003).

Salah satu cara mengatasi permasalahan gizi dapat dilakukan melalui perbaikan gizi yang dimulai dari masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak usia sekolah dasar, remaja dan dewasa, sampai usia lanjut. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah. Aktifitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Ipriyona, 2011).

Ketentuan pola konsumsi makan dan pola hidup sehat lainnya tercantum dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dikukuhkan dengan Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2014. Namun, sosialisasi gizi seimbang masih belum mengimbangi laju tingginya prevalensi PTM di Indonesia.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai gizi akan berpengaruh terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan yang memenuhi angka kecukupan gizi. Kurangnya pengetahuan tentang makanan yang mempunyai gizi baik akan menyebabkan pemilihan makanan yang salah dan rendahnya gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dan akan menyebabkan status gizi anak tersebut menjadi buruk dan kurang (Maulana, 2012).

Metode edukasi yang dapat diterapkan adalah metode *peer education*. *Peer*

education (pendidikan pada kelompok sebaya) adalah metode transfer informasi atau model promosi perilaku yang disampaikan melalui interaksi peserta kelompok yang sebaya dengan karakteristik yang sama misalnya usia, jenis kelamin, atau budaya (Kondracki NL, 2002). Metode edukasi yang menekankan pada peran aktif peserta lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan memberikan paparan perilaku yang diharapkan daripada metode edukasi yang bersifat pasif (Yu et al., 2011).

Metode *peer education* dilakukan dengan mengeksplorasi budaya lokal yang terdapat di masyarakat seperti Pos Binaan Terpadu (posbindu) atau kegiatan sosial lainnya yang bersumber daya masyarakat. Masyarakat akan lebih mudah mengingat, memahami, dan menerapkan perilaku gizi seimbang dalam rangka peningkatan status gizi dan kesehatan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 29 Juli – 24 Agustus 2019 di Kelurahan Pondok Jagung Tangerang Selatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan melakukan *peer education* (metode edukasi) dengan diawali pre test terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang. Kemudian dilakukan penyuluhan dengan pemberian materi mengenai gizi seimbang dengan berprinsip pada 4 (empat) pilar yaitu mengonsumsi beraneka ragam makanan atau pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, beraktivitas fisik, dan memantau berat badan demi mencapai atau mempertahankan angka normal. Pada kegiatan penyuluhan, masyarakat juga diberikan tips pola makan sehat berdasarkan tumpeng gizi seimbang :

- Makan aneka ragam makanan
- Sering makan sayur dan buah
- Konsumsi lauk pauk tinggi protein
- Variasikan makanan pokok
- Batasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak
- Biasakan sarapan
- Minum air putih yang cukup
- Perhatikan label makanan
- Mencuci tangan
- Hidup aktif dan menjaga berat badan



Selain memberikan penyuluhan, dilakukan pelatihan kepada masyarakat bagaimana menyiapkan makanan sehari-hari yang sehat dan memenuhi syarat gizi seimbang yaitu dengan cara :

- Praktek memilih bahan makanan yang sehat memenuhi gizi seimbang (karbohidrat, serat, vitamin, lemak, protein dan mineral)
- Praktek memilih bahan makanan yang segar
- Praktek memilih bahan makanan bebas dari bahan kimia dan pengawet
- Praktek mencuci bahan makanan dengan air mengalir
- Praktek mengolah makanan yang sehat
- Praktek menentukan porsi makanan yang sesuai gizi seimbang

Setelah penyuluhan dan pelatihan mengenai gizi seimbang selesai, kemudian dilakukan pengukuran kembali tingkat pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang melalui post test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan rangkaian kegiatan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang diketahui terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan masyarakat memiliki kesadaran untuk menerapkan hidup sehat. Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dapat diketahui dari hasil pre dan post test yang dilakukan kepada masyarakat, berikut hasilnya yaitu :

Tabel 1. Distribusi Rata-rata Skor Pengetahuan Responden Menurut Pengukuran Pertama dan Kedua di Kelurahan Pondok Jagung Tangerang Selatan

Variabel	Mean
Pengetahuan	
Pengukuran I (Pre Test)	55,6
Pengukuran II (Post Test)	88,7

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dimana pengukuran pertama rata-rata skor pengetahuan adalah 55,6 dan pengukuran kedua dengan rata-rata skor pengetahuan sebesar 88,7.

Hasil penelitian Andi Salim (2012) dalam penelitiannya mengenai Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Remaja di Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Mamuju Tahun 2012, menunjukkan hasil bahwa dari 124 orang remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup terdapat paling banyak remaja yang memiliki status gizi normal yaitu 113 orang (91,1%). Dari hasil penelitian tersebut juga diketahui bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin baik status gizinya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftahul In'Am (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan orang tua dengan status gizi anak di bawah 5 tahun (p value < 0,001).

Pengetahuan menurut Surjaweni (2014) merupakan suatu landasan berfikir manusia dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pencairan jawaban atas pertanyaan yang ada, seperti berkaitan dengan status gizi anak atau balita.

Menurut Yudi (2008) yang dikutip dari Mundy (1995) perhatian orang tua terhadap gizi balita akan membuat orang tua lebih mengerti akan pemenuhan gizi yang seimbang untuk balita.



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Seimbang



Gambar 2. Praktek Gizi Seimbang

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat selain penyuluhan, diperlukan juga praktek atau pelatihan yang gunanya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang. Setelah penyuluhan dan praktek gizi seimbang dilaksanakan di Kelurahan Pondok Jagung Tangerang Selatan diketahui terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang dan masyarakat semakin sadar untuk menjaga pola hidup sehat dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari yang memenuhi gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dan Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk mengaplikasikan ilmu yang telah kami peroleh selama perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013.
- Depkes, Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018.
- In'Am, Miftahul. Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Di Bawah 5 Tahun Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Nusukan Surakarta. 2016.
- Ipriyona Tri Noli. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Anak SD Kelas VI di Tiga SD Swasta di Kota Palembang. Skripsi Sarjana. Jurusan Pendidikan Dokter Umum. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2011.
- Kondracki NL, Wellman NS, Amundson DR. Content Analysis: Review of Methods

- and Their Applications in Nutrition Education. *J Nutr Educ Behav*. 2002.
- Maulana, LAM. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD Inpres 2 Pannamu. Makasar: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makassar. *Jurnal Kesmas*, Vol 2, No 3. 21-24. 2012.
- Salim, Andi. Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Mamuju. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Mamuju. 2012.
- Supriasa I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC. 2002.
- Sujarweni, VW. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka baru press. 2014.
- World Health Organization. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. WHO Publication; 2003
- Yu T-C, Wilson NC, Singh PP, Lemanu DP, Hawken SJ, Hill AG. Medical Students-as-teachers: A Systematic Review of Peer-assisted Teaching During Medical School. *Adv Med Educ Pract*. 2011.
- Yudi, H. Hubungan Faktor Sosial Budaya Dengan Status Gizi Anak Usia 6-24 Bulan di Kecamatan Medan Area Kota Medan tahun 2008. Universitas Sumatera Utara. 2008. Tesis