



PENYULUHAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN CARA MENGATASINYA DI BULAK PONCOL, KELURAHAN CINANGKA KECAMATAN SAWANGAN, DEPOK

Didik Iswadi

Program Studi Teknik Kimia, Fakultas Teknik, Universitas Pamulang

E-mail: didikiswadi@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membantu untuk menumbuhkan rasa saling memperhatikan pedoman gizi seimbang, menumbuhkan nilai-nilai positif dalam mengembangkan kehidupan yang sehat. Metode Pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melalui kegiatan penyuluhan, penyadaran dan pelatihan. Aksi yang telah dilakukan dengan analisa, pemberian gizi, pemantauan. Pengabdian Masyarakat Universitas Pamulang ini telah serta membantu memecahkan persoalan yang dihadapi warga masyarakat di Jalan Kona 1, Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka Kec. Sawangan, Depok telah memecahkan masalah mengenai menumbuhkan rasa saling memperhatikan pedoman gizi seimbang berbagai umur dan telah memberikan nilai-nilai positif dalam mengembangkan kehidupan yang sehat.

Kata Kunci: Gizi; Analisa; Pemantauan; Penyadaran; Pelatihan.

ABSTRACT

This is because the quantity and quality of food and beverages consumed will affect the level of health of individuals and communities. Optimal nutrition is essential for normal growth as well as the physical and intellectual development of babies, children, and the entire age group. The purpose of this community dedication activity is to help cultivate a sense of mutual attention to balanced nutritional guidelines, cultivate positive values in developing a healthy life. The Method of Implementation used in this community service is through the activities of discernment, awareness-raising and training. Action done with analysis, nutrition, monitoring. The University of Pamulang has also helped solve the problems faced by citizens of the street Kona 1, Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka Kec. Sawangan, Depok has solved the problem of cultivating a sense of mutual attention to the balanced nutritional guidelines of different ages and has given positive values in developing a healthy life.

Keywords: Nutrition; Analysis; Monitoring; Awareness; Training.

PENDAHULUAN

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian [1].

Riskesdas 2007, 2010, 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (wasting) anak balita dari 13,6% menjadi 13,3% dan menurun 12,1%. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek (stunting) sebesar 36,8%, 35,6%, 37,2%. Prevalensi gizi kurang (underweight) berturut-turut 18,4%, 17,9% dan 19,6%. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja. Riskesdas 2010 sebesar 28,5%. Pengaruh kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak janin sampai anak berumur dua tahun, tidak hanya terhadap perkembangan fisik, tetapi juga terhadap perkembangan kognitif yang pada gilirannya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes. Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut yang kondisinya hampir sama di warga

masyarakat Cinangka, sawangan, Depok ini, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kami dari Tim Program Pengabdian Masyarakat (PKM) Universitas Pamulang (UNPAM) yang berjumlah 9 dosen terpanggil untuk ikut serta membantu memecahkan persoalan yang dihadapi warga masyarakat Cinangka dengan judul PKM: “Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang dan Cara Mengatasinya di Jalan Kona 1, Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka Kec. Sawangan, Depok”.

Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membantu masyarakat dalam mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi saat ini dalam mengembangkan pedoman gizi seimbang. Secara khusus tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Membantu mengatasi kekurangan gizi yang dialami oleh warga masyarakat Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka, Kecamatan Sawangan, Depok.

- b. Menumbuhkan mengaplikasikan tentang pedoman gizi seimbang di masyarakat.

Manfaat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Manfaat Teoretis

Dapat menambah keilmuan dan dapat dijadikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kesehatan di Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka, Kecamatan Sawangan, Depok.

- b. Manfaat Praktis

Masyarakat akan lebih mudah dalam merancang pedoman gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah : warga masyarakat di Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka, Kecamatan Sawangan, Depok.

Signifikasi Kegiatan

Universitas Pamulang (UNPAM) merupakan kampus yang berdiri di bawah naungan Yayasan Sasmita Jaya yang beralamat di Jl. Surya Kencana No. 1

pamulang dengan mengemban visi “Bermutu dalam pengembangan pendidikan, penelitian, dan pengabdian terjangkau seluruh lapisan masyarakat, berlandaskan ridha tuhan yang maha esa”. UNPAM dalam lingkup perguruan tinggi wilayah lingkungan Kopertis IV.

UNPAM membuka diri untuk melakukan berbagai kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pengembangan ilmu, institusi, teknologi dan seni dalam rangka pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yakni Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian. UNPAM sudah mempunyai jaringan dengan berbagai lembaga lain yakni pemerintah pusat, pemerintah propinsi, pemerintah kabupaten , dunia usaha, swasta maupun dengan masyarakat. Melihat lokasi kampus yang ada di tengah-tengah masyarakat, maka sudah menjadi kewajiban bagi perguruan tinggi untuk ikut serta membantu berbagai persoalan yang dihadapi masyarakat. Sudah selayaknya kehadiran perguruan tinggi agar dapat benar-benar dirasakan manfaatnya oleh masyarakat baik yang dekat maupun yang jauh.

Prinsip pemberdayaan masyarakat yang paling baik adalah kelompok yang

memang lahir dari kebutuhan dan kesadaran masyarakat sendiri, dikelola, dan dikembangkan dengan menggunakan terutama sumber daya yang ada di masyarakat tersebut, dan memiliki tujuan yang sama. Penyuluhan ini untuk menyatukan diri secara sukarela dikarenakan adanya ikatan pemersatu, yaitu adanya visi, tujuan, kepentingan dan kebutuhan yang sama sehingga penyuluhan tersebut memiliki tujuan yang ingin dicapai bersama. Sehingga kegiatan penyuluhan ini sangat relevan dan merupakan bagian dari pada kegiatan pendampingan dengan tetap ditunjukkan kepada penguatan kapasitas masyarakat sehingga penyuluhan ini bisa membangun kultur masyarakat yang sehat.

Program pengabdian ini disusun berdasarkan hasil survey pendahuluan oleh tim dosen Universitas Pamulang yaitu di Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka, Kecamatan Sawangan, Depok masih banyak terdapatwarga yang masih kekurangan gizi seimbang. Warga masyarakat banyak yang antusias dalam mengaplikasikan pedoman gizi seimbang.

Zat-Zat Gizi Yang Diperlukan Tubuh

Topik ini membahas tentang pengertian zat gizi, kelompok zat gizi,

fungsi dari masing-masing zat gizi bagi tubuh dan sumber berbagai zat gizi dalam makanan. Topik ini akan menjelaskan tentang pengertian Daftar Kecukupan Gizi serta fungsi dari Daftar Kecukupan Gizi Kecukupan masing-masing zat gizi yang dibutuhkan untuk berbagai kelompok umur, Selanjutnya juga membahas tentang cara menggunakan Daftar Kecukupan Gizi [2].

Menghitung Kecukupan Gizi Berbagai Kelompok Umur

Bab ini akan menjelaskan tentang bagaimana cara menghitung Angka Kecukupan Gizi (Energi dan Protein). Untuk masing-masing individu berdasarkan kelompok umur, menghitung angka kecukupan gizi rata-rata keluarga. Topik ini juga menjelaskan cara menaksir kecukupan energi individu, keluarga dan kelompok meliputi kecukupan gizi ibu hamil dan menyusui, bayi dan anak balita, anak sekolah dan remaja, serta dewasa dan manula/lansia. Topik ini juga menjelaskan cara menaksir angka kecukupan protein individu, keluarga dan kelompok meliputi kecukupan gizi ibu hamil dan menyusui, bayi, anak balita, anak sekolah dan remaja, serta dewasa dan manula/lansia.

Persyaratan Makanan Berbagai Kelompok Umur

Bagian ini berisikan tentang persyaratan makanan yang baik dan cara-cara pemberian makanan bagi setiap individu dalam kelompok umur. Menjelaskan tentang makanan-makanan yang dilarang dan dianjurkan untuk dikonsumsi. Teknik dasar mengolah makanan, topik ini membahas tentang peralatan pengolahan makanan, pelaksanaan dan teknik pengolahan makanan. Pedoman menyusun menu seimbang, topik ini membahas tentang hal-hal yang harus diketahui dalam menyusun menu seimbang, serta keseimbangan pola konsumsi pangan, daftar komposisi bahan makanan, bahan makanan penukar dan ukuran rumah tangga yang disesuaikan, dan tahapan menyusun menu seimbang [3].

Penyusunan menu berbagai kelompok umur, pada bagian ini akan dijelaskan tentang bagaimana menyusun menu berbagai kelompok umur berdasarkan kepada materi yang telah dibahas pada bab sebelumnya. Bagian ini juga berisikan contoh-contoh dari menu untuk berbagai kelompok umur. Pengaturan makanan khusus untuk pencegahan

penyakit degeneratif, topik ini meliputi tentang hal-hal yang harus diketahui dalam menyusun menu khusus untuk diet bagi beberapa penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif disebabkan oleh pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Beberapa penyakit degeneratif diantaranya adalah jantung, tekanan darah tinggi, kolesterol, dan diabetes melitus serta terjadinya obesitas. Tahapan menyusun menu bagi yang sedang menjalani diet khusus.

Kelompok Zat Gizi

Zat gizi dikelompokkan berdasarkan beberapa hal, yaitu berdasarkan fungsi, berdasarkan jumlah yang dibutuhkan tubuh dan berdasarkan sumbernya:

1. Berdasarkan fungsi

Setiap zat gizi memiliki fungsi yang spesifik. Masing-masing zat gizi tidak dapat berdiri sendiri dalam membangun tubuh dan menjalankan proses metabolisme. Namun zat gizi tersebut memiliki berbagai fungsi yang berbeda [4].

a) Zat gizi sebagai sumber energi

Sebagai sumber energi zat gizi bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh. Zat gizi yang

tergolong kepada zat yang berfungsi memberikan energi adalah karbohidrat, lemak dan protein. Bahan pangan yang berfungsi sebagai sumber energi antara lain: nasi, jagung, talas merupakan sumber karbohidrat; margarine dan mentega merupakan sumber lemak; ikan, daging, telur dan sebagainya merupakan sumber protein. Ketiga zat gizi ini memberikan sumbangan energi bagi tubuh. Zat-zat gizi tersebut merupakan penghasil energi yang dapat dimanfaatkan untuk gerak dan aktifitas fisik serta aktifitas metabolisme di dalam tubuh. Namun penyumbang energi terbesar dari ketiga unsur zat gizi tersebut adalah lemak.

b) Zat gizi untuk pertumbuhan dan mempertahankan jaringan tubuh. Zat gizi ini memiliki fungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia. Jika kekurangan mengkonsumsi zat gizi ini maka pertumbuhan dan perkembangan manusia akan terhambat. Selain itu zat gizi ini

juga berfungsi untuk menggantikan sel-sel tubuh yang rusak dan mempertahankan fungsi organ tubuh. Zat gizi yang termasuk dalam kelompok ini adalah protein, lemak, mineral dan vitamin. Namun zat gizi yang memiliki sumber dominan dalam proses pertumbuhan adalah protein.

- c) Zat gizi sebagai pengatur/regulasi proses di dalam tubuh
Proses metabolisme di dalam tubuh perlu pengaturan agar terjadi keseimbangan. Untuk itu diperlukan sejumlah zat gizi untuk mengatur berlangsungnya metabolisme di dalam tubuh. Tubuh perlu keseimbangan, untuk itu proses metabolisme yang terjadi di dalam tubuh perlu di atur dengan baik. Zat gizi yang berfungsi untuk mengatur proses metabolisme di dalam tubuh adalah mineral, vitamin air dan protein. Namun yang memiliki fungsi utama sebagai zat pengatur adalah mineral dan vitamin.

2. Berdasarkan jumlah

Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh zat gizi terbagi atas dua, yaitu:

a) Zat gizi makro

Zat gizi Makro adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi makro adalah karbohidrat, lemak dan protein.

b) Zat gizi mikro

Zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil atau sedikit tapi ada dalam makanan. Zat gizi yang termasuk kelompok zat gizi mikro adalah mineral dan vitamin. Zat gizi mikro menggunakan satuan mg untuk sebagian besar mineral dan vitamin.

3. Berdasarkan Sumber

Zat gizi dapat dikelompokkan berdasarkan sumbernya. Berdasarkan sumbernya zat gizi terbagi dua, yaitu nabati dan hewani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan pedoman gizi seimbang dan cara mengatasinya di Jalan Kona 1, Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka Kec. Sawangan, Depok secara umum dapat dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Berdasarkan tujuan dari kegiatan penyuluhan pengabdian ini yaitu memperkenalkan dan memberikan pengetahuan tambahan kepada masyarakat tentang pedoman gizi seimbang dan cara mengatasinya sehingga masyarakat dapat mengembangkan diri ditempat tinggal masing-masing dan meningkatkan nilai kesehatan sehari-hari.

Pelatihan ini mendapat sambutan yang sangat baik dari masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya antusias peserta dengan mengajukan berbagai pertanyaan, baik mengenai adanya gizi yang tidak seimbang sehingga terjadi diskusi dua arah yang aktif [5].

Hal ini bisa meningkatkan pengetahuan peserta dan diharapkan dapat disebarluaskan kepada seluruh masyarakat yang ada disekitarnya. Dalam kegiatan pengabdian ini yang menjadi sasaran adalah masyarakat umum setempat,

khususnya masyarakat di Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka Kec. Sawangan, Depok. Peserta yang hadir sebanyak 40 orang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai sasaran yang diharapkan.

Dengan terlaksananya kegiatan penyuluhan pedoman gizi seimbang dan cara mengatasinya di Jalan Kona 1, Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka Kec. Sawangan, Depok pada hari minggu tanggal 15 Desember 2019, maka target dari kegiatan ini telah tercapai sesuai dengan yang direncanakan. Demikian halnya dengan penulisan laporan sebagai hasil dari pelaksanaan kegiatan ini.

Keberhasilan pelaksanaan seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tentunya mempunyai manfaat yang cukup baik bagi masyarakat pada umumnya. Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pedoman gizi seimbang, masyarakat dapat melakukan sendiri sehingga dapat meningkatkan kehidupan yang sehat.

Kegiatan penyuluhan kesehatan berupa pedoman gizi seimbang dan cara mengatasinya dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi di masyarakat,

pengenalan ilmu gizi pangan, pengertian zat gizi, kelompok zat gizi, fungsi protein bagi tubuh, bahan-bahan makanan yang banyak mengandung protein nabati, dan bahan-bahan makanan yang banyak mengandung protein hewan. Pemeriksaan kesehatan gratis pada lanjut usia dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar glukosa darah, kolesterol.

KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan PKM, sebagai berikut:

1. Pemahaman masyarakat tentang pentingnya perilaku hidup sehat dapat meningkat dengan dilakukan pendidikan/penyuluhan kesehatan.
2. Pemahaman masyarakat tentang pentingnya pedoman gizi seimbang meningkat dengan dilakukan pendidikan/penyuluhan kesehatan.
3. Pemahaman masyarakat tentang pentingnya dan cara mengatasi adanya gizi yang tidak seimbang dapat dilakukan dengan dilakukan pendidikan/penyuluhan kesehatan.
4. Minat masyarakat terkait kegiatan olahraga rutin dapat meningkat

dengan dilakukan penyuluhan ini karena berkaitan dengan gizi seimbang.

SARAN

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut : Melihat respon masyarakat yang tinggi terhadap penyuluhan pedoman gizi seimbang dan cara mengatasinya di Jalan Kona 1, Bulak Poncol, Kelurahan Cinangka Kecamatan Sawangan, Depok maka dipandang perlu untuk melakukan kegiatan serupa di daerah-daerah lain. Kegiatan ini akan lebih bermanfaat apabila dilakukan secara simultan dengan penyuluhan mengenai topik yang lain tentang kesehatan.

REFERENSI

- Septi. N Penelaah, Agustina. H, Tantri M. 2013. Ilmu Gizi 2. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Anung. S. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI.
- Suharjo. 2013. Pangan, Gizi, dan Pertanian. Jakarta : Universitas Indonesia
- Underwood, E. J. and N. F. Suttle. 1999. The Mineral Nutrition of Livestock Third Edition. London : CABI Publishing
- Winarno, F. G. 2015. Kimia Pangan dan Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.