

SOSIALISASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN MENU ISI PIRINGKU KEPADA MASYARAKAT RT.002 RW.003 KELURAHAN MAHARANI KECAMATAN RUMBAI

Widya Juliarti, Miratu Megasari, Risa Pitriani
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

ABSTRACT

Nutrition is one of the important factors that determine the level of health and harmony between physical development and mental development. The level of a normal nutritional state if optimal nutritional needs are met. Factors affecting nutritional status are food intake and infectious diseases. The variety of food in one plate is something that cannot be negotiated, including protein, carbohydrates, vitamins and minerals in balance. Consumption of various foods is very important, another thing because no single type of food contains all the types of nutrients the body needs. In one serving portion, vegetables and fruits, based on the request, are half of the plate. The other half of the plate can be filled with carbohydrates and protein. The rules for the distribution of food in "Isi Piringku" are: there are 2/3 plate of carbohydrates, 1/2 plate of vegetables, 1/3 plate of side dishes and 1/3 of fruit. The aim of community service is to know balanced nutrition and fulfill balanced nutrition by making the "Isi Piringku" menu in Maharani Village RT 002 RW.03. The methods used in this service activity are socialization and training. The result is that the knowledge and understanding of the community about the importance of the portion and type of food consumed in fulfilling balanced nutrition by compiling the "Isi Piringku" menu. It is advisable for parents to teach and get used to eating four healthy five perfect or eating with the "Isi Piringku" menu pattern in order to fulfill balanced nutrition, because school-age children really need equal nutrition, especially for their rapidly developing intelligence.

Keywords: training, Socialization, Isi Piringku

ABSTRAK

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Keragaman makanan dalam satu piring merupakan hal yang tak bisa ditawar, mencakup protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral seimbang. Konsumsi pangan beragam sangat penting, tak lain karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Dalam satu porsi sajian, sayur-sayuran dan buah-buahan disarankan porsinya adalah separuh bagian piring. Separuh bagian piring lainnya dapat diisi dengan karbohidrat dan protein. Aturan pembagian makanan dalam 'Isi Piringku' adalah: terdapat 2/3 piring karbohidrat, 1/2 piring sayur-sayuran, 1/3 piring lauk-pauk dan 1/3 porsi buah-buahan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini mengetahui tentang pengetahuan gizi seimbang dan cara memenuhi gizi seimbang yaitu dengan pembuatan menu "Isi Piringku" di Kelurahan Maharani RT 002 RW.03. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi dan pelatihan. Hasil menunjukkan bahwa meningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengatur porsi dan jenis makanan yang di konsumsi dalam pemenuhan gizi seimbang yaitu dengan cara menyusun menu "Isi

Piringku”. Disarankan bagi para orang tua untuk mengajarkan dan membiaskan untuk makan empat sehat lima sempurna atau makan dengan pola menu “Isi Piringku” guna memenuhi gizi seimbang, karena anak usia sekolah sangat membutuhkan gizi seimbang terutama bagi kecerdasannya yang berkembang pesat.

Kata Kunci: Sosialisai, Pelatihan, Isi Piringku

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai factor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut diantaranya faktor ekonomi, keluarga, produktivitas dan pengetahuan tentang gizi (Suhardjo, 2003).

Saat ini diperkirakan sekitar 50 persen penduduk Indonesia atau lebih dari 100 juta penduduk mengalami banyak masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Masalah gizi muncul akibat perilaku konsumsi makanan yang tidak seimbang (Bapenas, 2006). Masalah gizi harusnya ditangani sejak dini, dalam jangka panjang masalah kurang gizi akan mengakibatkan hambatan pertumbuhan, akhirnya berdampak buruk bagi perkembangan mental-intelektual individu. Salah satu hal yang menyebabkan terjadinya masalah gizi

adalah kurangnya informasi mengenai gizi dan kesehatan (Khomsan, 2004).

Masalah gizi hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Pendekatan dan penanggulangannya harus dari berbagai factor. Tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua, motivasi, partisipasi, tingkat pendidikan pada anak akan mempengaruhi pengetahuan anak sehingga anak kurang mengerti masalah gizi. Besarnya dorongan orang tua untuk mengetahui besarnya peranan gizi bagi kesehatan anak-anaknya dan keikutsertaan para orang tua untuk berperan penting menjaga kesehatan anak-anaknya agar terpenuhinya gizi yang seimbang (Christon, 2010). Penyuluhan gizi merupakan suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu yang diperlukan dalam peningkatan gizi baik (Suhardjo, 1996).

Pemahaman masyarakat mengenai nutrisi sangat penting sebab Indonesia tengah menghadapi beban ganda masalah gizi. Di satu sisi, Indonesia masih

menghadapi masalah gizi kurang, stunting, dan kurus. Namun, di sisi lain juga dihadapkan pada masalah obesitas dan berbagai penyakit tidak menular (PTM) berbahaya, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 40%. Itu menjadi beban tersendiri bagi negara sebab penderita hipertensi harus minum obat setiap hari. Selain itu, hipertensi juga menjadi faktor risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes.

Kelurahan maharani merupakan salah satu kelurahan yang ada di Pekanbaru, jarak antara kelurahan dengan pusat kota berkisar antara 17 km dan akses masyarakat ke fasilitas kesehatan berkisar antara \pm 5 km. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada kelurahan ini terdapat 166 bayi dan balita, dan ditemukan 1 bayi dengan status gizi kurang dan 1 dengan gizi buruk. Dari survey awal masih banyak masyarakat RT 002 RW 003 Kelurahan Maharani ini belum pernah mendapatkan sosialisasi ataupun pelatihan terkait cara memenuhi gizi seimbang sehingga masalah diatas dapat dicegah secara dini. Melihat temuan dimasyarakat saat ini, masih banyak orang tua yang belum mengerti bagaimana cara pemenuhan gizi, cara menyusun menu yang seimbang

sehingga anak-anak terhindar masalah tersebut. Melihat masalah ini kami merasa perlu dilakukan sosialisasi dan pelatihan memenuhi gizi seimbang setiap hari yaitu salah satunya dengan cara makan sesuai dengan "Isi Piringku".

Didalam perkembangan ilmu gizi yang baru, pedoman 4 sehat 5 sempurna berubah menjadi "Isi Piringku" yaitu terdapat 10 pesan tentang menjaga gizi. Dari 10 pesan tersebut, dikelompokkan lagi menjadi empat pesan pokok yakni pola makan gizi seimbang, minum air putih yang cukup, aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, dan mengukur tinggi dan berat badan yang sesuai untuk mengetahui kondisi tubuh. Komposisi isi piringku ialah makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah. Dalam isi piringku masing masing komposisi memiliki takarannya sendiri, untuk makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, lauk pauk $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, sayuran $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring dan sisanya adalah buah-buahan.

METODE

Permasalahan dan solusi

Berdasarkan uraian permasalahan yang ditemukan, maka solusi yang dapat ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut adalah melakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang,

melakukan sosialisasi kepada Ibu yang memiliki anak sekolah tentang pemberian gizi seimbang untuk pembuatan menu “isi piringku”, melakukan demonstrasi pembuatan menu gizi seimbang dan menyusun daftar menu isi piringku, melaksanakan praktik menyusun menu “isi piringku” oleh ibu-ibu peserta pengabdian dan membagikan leaflet tentang “isi piringku”.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dalam kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi dan pelatihan. Metode pelaksanaan menjelaskan tahapan langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang ditawarkan memuat hal-hal seperti memberikan penyuluhan tentang makanan gizi seimbang melalui penyusunan menu isi piringku, sosialisasi tentang gizi seimbang dan menu isi piringku, melakukan praktik penyusunan menu isi piringku kemudian melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dua tahap. Tahap 1 adalah pada saat melakukan penyuluhan kemudian pada tahap 2 yaitu 1 (satu) bulan setelah sosialisasi dan dan pelatihan menu “ isi piringku”.

HASIL

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan Menu isi piringku ini telah dilaksanakan pada bulan November 2019 pada lebih dari 38 orang ibu dan anak. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Halaman Kanto Camat Rumbai Bukit. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut:

- a. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengatur porsi dan jenis makanan yang di konsumsi. Dimana makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tumbuh kembang. Tumbuh kembang tidak hanya tergantung masalah nutrisi tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan, kemudian masyarakat mengetahui manfaat makanan pada menu isi piringku dan bisa mempraktikannya. Hal ini dilihat dari kemampuan masyarakat dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri.
- b. Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang menu isi piringku. Menu isi piring terdapat 2/3 piring karbohidrat, 1/2 piring sayur-sayuran, 1/3 piring lauk-pauk dan 1/3 porsi buah-buahan.

c. Meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menyusun menu gizi seimbang menu “isi piringku”

PEMBAHASAN

Sebagian besar masyarakat khususnya orang tua kurang memahami tentang gizi seimbang dan bagaimana cara memenuhi gizi seimbang yaitu dengan menyusun makanan dengan menu “ISI Piringku”. Keadaan ini tentu di pengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengetahuan yang masih rendah tentang gizi seimbang dan sehingga perlu diupayakan suatu program agar pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang hal dapat meningkat. Tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua, motivasi, partisipasi, tingkat pendidikan pada anak akan mempengaruhi pengetahuan anak sehingga anak kurang mengerti masalah gizi. Besarnya dorongan orang tua untuk mengetahui besarnya peranan gizi bagi kesehatan anak-anaknya dan keikut sertaan para orang tua untuk berperan penting menjaga kesehatan anak-anaknya agar terpenuhinya gizi yang seimbang (Christon, 2010).

Melihat temuan dimasyarakat saat ini, masih banyak orang tua yang belum mengerti bagaimana cara pemenuhan gizi, cara menyusun menu yaang seimbang sehingga anak-anak terhindar masalah

tersebut. Maka sosialisasi dan pelatihan memenuhi gizi seimbang setiap hari yaitu salah satunya dengan cara makan sesuai dengan “Isi Piringku”. Rangkaian acara berjalan dengan baik dan sesuai rencana. Hal ini terbukti antusiasme masyarakat khususnya ibu-ibu atau orang tua saat mengikuti jalannya kegiatan dan aktifnya masyarakat untuk bertanya tentang dampak jika kekurangan gizi atau jika tidak mengkonsumsi gizi dengan seimbang serta bagaimana cara menyusun makanan sesuai dengan menu “Isi Piringku” yang benar dan mudah diterapkan setiap hari.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat sampai saat ini dapat disimpulkan bahwa peningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi. Anak-anak membutuhkan 5 kali waktu makan, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, makan malam, dan 2 kali makan selingan. Perlu ditekankan pentingnya sarapan supaya dapat berpikir dengan baik dan menghindari hipoglikemi. bila jajan harus diperhatikan kebersihan makanan supaya tidak tertular penyakit tifoid, disentri,dll. Faktor yang perlu diperhatikan mengenai gizi anak usia sekolah, usia Sekolah adalah usia

puncak pertumbuhan, Selalu aktif, perubahan sikap terhadap makanan, dan tidak suka makan makanan yang bergizi.

SARAN

Disarankan bagi para orang tua untuk mengajarkan dan membiaskan untuk makan empat sehat lima sempurna atau makan dengan pola menu “Isi Piringku” guna memenuhi gizi seimbang, karena anak usia sekolah sangat membutuhkan gizi seimbang terutama bagi kecerdasannya yang berkembang pesat.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010.

Agustin, Farida dkk., Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara, Ilmu Gizi Indonesia, Vol. 01, No. 02, Hal: 93-103, 2018.
<http://ilgi.respati.ac.id/0ac569be-31ef-45f2-8821-9f12f4b1d9ac>

Damayanti, Diana (2005) *Makanan Anak Usia Sekolah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Wawa. 2011. *6 Kebiasaan Anak agar Mau Makan Sehat*. <http://kompas.com>.

Sediaoetama, Drs. Ahmad Djaeni (2006.) "Ilmu Gizi". Dian Rakyat. Jakarta.

Kartasapoetra (2003). "Ilmu Gizi". Rineka Cipta. Jakarta

Dhian F, Yunita., 2009. Skripsi. Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. [Online]. <http://lib.unnes.ac.id/1388/>. [diakses tanggal 20 September 2018].

Aswatini, et.al., 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Jakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI).

Kemenkes RI, Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta: Kemenkes RI, 2014. <http://www.gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf> [1 Januari 2019]