

# PEMANFAATAN BAHAN MAKANAN SEDERHANA MENJADI GIZI SEIMBANG

Laras Sitoayu

Department of Nutrition, Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University  
Jln. Arjuna Utara Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta 11510

[laras@esaunggul.ac.id](mailto:laras@esaunggul.ac.id)

## **ABSTRACT**

Nutrition knowledge influence to attitude and behavior in choosing food and then can have an effect on nutrition condition of individual concerned. Nutrition knowledge has an important role in the formation of eating habits someone, because it can affect a person in choosing the type and amount of food consumed. A person who is based on good nutrition knowledge is expected to pay attention to the nutritional condition of each food consumed. Unhealthy eating habits in choosing foods can also have an impact on the nutritional status of a person. Nutritious food is not an expensive and tasty food, but it is nutritious and balanced. This activity is one of AMBARAWA FIKes - Ayo Mengabdikan Bersama Mahasiswa Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKes), with topic "Optimizing Urban Farming for the realization of Health & Welfare to the community". The purpose of this activity is to socialize the importance of the application of balanced nutrition in everyday life by utilizing simple foodstuffs, especially to housewives in the form of giving counseling. A total of 87 housewives in Kelurahan Kedaung Wetan attend and follow this activity well. Such activities are important every year with different target targets, so that the socialization of the use of simple food ingredients into balanced nutrition can be achieved well.

**Keyword:** Balanced Nutrition, Housewise

## **ABSTRAK**

Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan selanjutnya dapat berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, karena dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan makan yang tidak sehat dalam memilih jenis makanan juga dapat berdampak pada masalah status gizi seseorang. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya, namun yang bergizi dan seimbang. Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan AMBARAWA FIKes – Ayo Mengabdikan Bersama Mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKes), dengan topik “Optimalisasi Urban Farming Demi Terwujudnya Kesehatan & Kesejahteraan kepada masyarakat”. Tujuan kegiatan ini adalah mensosialisasikan pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan bahan makanan yang sederhana khususnya kepada ibu rumah tangga dalam bentuk memberikan penyuluhan. Sebanyak 87 ibu rumah tangga di Kelurahan Kedaung Wetan hadir dan mengikuti kegiatan ini dengan baik. Kegiatan seperti ini penting dilakukan setiap tahun dengan target sasaran yang berbeda-beda, sehingga sosialisasi pemanfaatan bahan makanan sederhana menjadi gizi seimbang dapat tercapai dengan baik.

**Kata Kunci :** Gizi Seimbang, Ibu Rumah Tangga

## Pendahuluan

Kesehatan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi setiap manusia. Namun, seiring perkembangan zaman saat ini, banyak membawa perubahan dalam kehidupan. Perubahan tersebut terjadi karena derasnya arus informasi yang dapat masuk dengan mudah dan dapat diakses oleh masyarakat. Salah satu perubahan yang berhubungan dengan kesehatan manusia adalah kebiasaan makan seseorang.

Kebiasaan makan yaitu tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan kaidah sehat dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan. Kebiasaan makan yang tidak sehat dalam memilih jenis makanan juga dapat berdampak pada masalah status gizi seseorang. Kebiasaan makan masyarakat dengan susunan hidangannya merupakan manifestasi dari kebudayaan masyarakat yang disebut *life style*. Kebiasaan makan yang dilihat dari frekuensi dan pola makan menunjukkan keanekaragaman konsumsi yang cukup bervariasi. Tidak cukup hanya kebiasaan makan yang bervariasi namun juga harus seimbang.

Pratik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi konsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, umur, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang. Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, karena dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsi. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya, namun yang bergizi dan seimbang. Meskipun memiliki pengetahuan yang baik, jika praktik gizi seimbang tidak sesuai dengan kebiasaan makan yang sehat, maka sulit untuk mencapai status gizi yang normal.

Penelitian yang dilakukan untuk mencari hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja pada Madrasah Tsanawiyah ditemukan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi baik hanya 54,2% dan status gizi baik hanya sebesar 57,3%. Penelitian lain mengenai hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian hipertensi pada Dosen Universitas Hassanudin Makasar didapatkan bahwa yang mempunyai pengetahuan cukup tentang gizi seimbang hanya 61,36%, memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang sebesar 52,27% bahkan yang memiliki praktik gizi seimbang hanya sebesar 24,62%. Untuk mengatasi masalah tersebut, perlu adanya Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai kebiasaan makan yang baik dan memenuhi syarat gizi seimbang. Upaya merubah perilaku kebiasaan makan masyarakat sangatlah tidak mudah, karena berhubungan erat dengan selera dan kebiasaan makan yang dipengaruhi juga oleh pola pikir dan kondisi sosial budaya masyarakat. Namun, bukan berarti hal itu menjadi tidak mungkin untuk dilakukan.

Dalam rangka kegiatan AMBARAWA FIKes – Ayo Mengabdikan Bersama Mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKes), dengan topik “Optimalisasi Urban Farming Demi Terwujudnya Kesehatan & Kesejahteraan Kepada Masyarakat Kelurahan Kedaung Wetan Kecamatan Neglasari, Banten”, dilakukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kepada ibu-ibu rumah tangga dengan salah satu topiknya mengenai pemanfaatan bahan makanan sederhana menjadi gizi seimbang. Kegiatan ini diharapkan menjadi momentum penting untuk mengingatkan masyarakat terutama ibu rumah tangga, pentingnya gizi seimbang dan bagaimana mengolah bahan makanan sederhana menjadi gizi seimbang.

## Maksud dan Tujuan

Tujuan kegiatan ini adalah mensosialisasikan pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan bahan makanan yang sederhana khususnya kepada ibu rumah tangga, kegiatan ini sekaligus sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat khususnya kepada ibu rumah tangga Kelurahan Kedaung Wetan Kecamatan Neglasari, Banten dalam rangka Ayo Mengabdikan Bersama Mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKES).

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan AMBARAWA FIKES – Ayo Mengabdikan Bersama Mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKES), dengan topik “Optimalisasi Urban Farming Demi Terwujudnya Kesehatan & Kesejahteraan kepada masyarakat”. Kegiatan lainnya yang dilaksanakan dalam acara AMBARAWA meliputi Edukasi mengenai Urban Farming (Hidroponik), Tanaman Obat Keluarga dan juga Pemeriksaan kesehatan gratis meliputi Tekanan Darah, Gula Darah, Asam Urat, dan Monitor Status Gizi (TB/ BB).

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Februari 2017, di Jln. Amd Manunggal X RW. 04, Kelurahan: Kedaung Wetan, Kecamatan: Neglasari, Kota Tangerang, Banten tepatnya di Kantor lurah setempat, dengan sasaran Ibu rumah tangga sekitar 87 orang. Pelaksanaan kegiatan ini atas kerjasama antara Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) FIKES dengan Dosen FIKES, salah satunya Dosen Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul. Agar metode yang dipilih dapat berjalan efektif dan efisien, kegiatan penyuluhan ini didukung dengan media dan alat yang tepat berupa LCD, pengeras suara dan iringan lagu.

## Hasil dan Pembahasan

Acara penyuluhan ini dibuka oleh Bapak Kepala Desa Kedaung Wetan, beliau sangat antusias dan mengucapkan terima kasih atas rangkaian acara pengabdian yang dilakukan BEM FIKES dan Para Dosen kepada masyarakat di desanya. Peserta penyuluhan yang hadir cukup ramai dan memenuhi Kantor Kelurahan Kedaung Wetan. Gemuruh tepuk tangan para peserta menyambut kepala desa sangat meriah. Bapak Lurah membuka acara pada pagi hari sekitar pukul 09.00 WIB, sambil mendengarkan pembukaan dan penyuluhan para peserta menikmati sarapan yang diberikan oleh panitia. Sekitar 15 menit pembukaan acara berlangsung kemudian dilanjutkan dengan acara penyuluhan.





Tepat pukul 10.00 WIB, penyuluhan mengenai pemanfaatan bahan makanan sederhana menjadi gizi seimbang dimulai. Penyuluhan diawali dengan materi mengenai dampak yang ditimbulkan dari konsumsi makanan yang tidak seimbang seperti status gizi kurang dan lebih. Pada materi ini dijelaskan juga bahwa dari tahun ketahun, semakin banyak masyarakat yang tidak mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang sehingga meningkatkan prevalensi gizi kurang dan gizi lebih.



Ketika dijelaskan mengenai adanya peningkatan kejadian gangguan status gizi dari tahun ke tahun seperti status gizi lebih baik laki-laki maupun perempuan, banyak peserta yang mulai bertanya atau bahkan banyak diantara mereka yang sekedar menyuarakan hatinya mengenai kekhawatiran hal tersebut menimpa keluarga mereka. Hal ini baik, karena peserta menjadi lebih antusias mendengarkan penyuluhan dan diharapkan benar-benar akan menerapkan pola makan gizi seimbang, karena tidak sedikit pula yang bertanya apa yang perlu dilakukan agar tidak mengalami gangguan status gizi.

### OBESITAS (KEGEMUKAN) PADA LAKI-LAKI & PEREMPUAN DEWASA

Sex	2010	2013
Laki-laki (%)	7,8	19,7
Perempuan (%)	15,5	32,9

Sumber: Risesdas 2010, 2013

### Semakin panjang ikat pinggang, semakin pendek umur seseorang

Pria < 90 cm  
Wanita < 80 cm

Materi selanjutnya mengenai cara menerapkan pola makan gizi seimbang yang baik dalam rumah tangga. Sebelum memberikan contoh menu dan bahan makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang, terlebih dahulu dijelaskan mengenai apa itu gizi seimbang mulai dari logo tumpeng gizi seimbang, 4 pilar dalam gizi seimbang hingga isi masing-masing dari 4 pilar tersebut. Penyampaian materi ini dilakukan dengan berulang dan perlahan demi perlahan agar mudah dipahami oleh peserta penyuluhan. Acara semakin menarik karena dalam penyampaian materi melibatkan peserta untuk berinteraksi, seperti menyebutkan contoh atau mengartikan

suatu istilah kesehatan yang dikaitkan dalam kehidupan sehari-hari agar mudah dimengerti. Tidak hanya satu atau dua orang saja yang menjawab, namun banyak peserta yang tidak ditunjuk ikut menjawab sambil berteriak sehingga menambah seru suasana.



Seperti halnya materi sebelumnya, pada materi mengenai isi pesan gizi seimbang banyak peserta yang bertanya, terutama dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari peserta yang sebagian besar menjadi ibu rumah tangga seperti bagaimana cara mudah mengaplikasikan piring makanku sehingga mudah diingat dan dapat diajarkan kepada anggota keluarga lainnya. Kemudian pertanyaan mengenai porsi yang tepat untuk karbohidrat, protein dan lemak serta sayur dan buah dalam sehari. Untuk pertanyaan ini, pemateri mencoba menjawab dengan memberikan tips mudah mengingat besar porsi dengan ukuran rumah tangga yang biasa digunakan oleh ibu rumah tangga sehingga peserta mudah untuk memahami.

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat pilar artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beraneka ragam, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan untuk mempertahankan berat badan normal. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan. Misalnya pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, artinya sayuran dianjurkan dikonsumsi oleh remaja atau dewasa sejumlah 3-4 mangkuk sehari. Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 gram, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 gram sehari. Di dalam tumpeng Gizi Seimbang disajikan pula visual 8 gelas air putih. Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari.

Piring Makanku : Sajian Sekali Makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual piring makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan. Bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan



aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu, sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Materi yang paling ditunggu peserta adalah bagaimana contoh mengolah bahan makanan dan menyusun menu dari bahan makanan sederhana namun tetap bergizi seimbang, mulai dari sarapan, makanan selingan hingga makan malam. Materi ini diberikan sekitar 15 menit sebelum penyuluhan berakhir dari total waktu penyuluhan sekitar 1 jam dan antusias peserta masih tinggi, tidak ada satupun peserta yang meninggalkan acara penyuluhan hingga berakhirnya acara yaitu pukul 10.30 WIB. pada materi ini ditampilkan contoh menu yang sesuai dengan piring makanku, dengan pemilihan bahan makanan sederhana dengan tujuan ibu rumah tangga mudah untuk mempraktikkannya.

**Apakah makanan yang memenuhi gizi seimbang makal ?** **Tidak**



Nasi + sop bayam + kaldu ceker/leher + tahu goreng + 1 buah pepaya.

Nasi jagung + sayur daun singkong dan teri + tempe goreng + pisang

## Kesimpulan

Keberhasilan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat sangat dipengaruhi oleh Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) yang diterapkan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penyampaian pesan Gizi Seimbang dan berdampak pada perubahan perilaku hidup masyarakat kearah perilaku Gizi Seimbang, perilaku makan yang baik dan hidup sehat diperlukan suatu strategi dan implementasi KIE yang tepat dan berbasis masyarakat seperti mengembangkan pesan Gizi Seimbang spesifik lokal yang mudah dipahami dan dimengerti serta mudah diingat oleh masyarakat, pemberdayaan masyarakat agar berperan serta secara aktif dalam kegiatan penyuluhan gizi, pendekatan formal dan informal yang berkesinambungan, dilaksanakan secara lintas sektor dan lintas program melalui Koordinasi, Integrasi dan Sinkronisasi (KIS). Selain itu pengembangan KIE - Gizi Seimbang dilakukan sesuai dengan karakteristik dan budaya lokal, serta Mengangkat “Bunda dan Duta Gizi Seimbang (DGS)” untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang melalui keteladanan tokoh sebagai panutan.

Melalui kegiatan ini sosialisasi pentingnya pemanfaatan bahan makanan sederhana menjadi gizi seimbang kepada ibu rumah tangga di Kelurahan Kedaung Wetan dapat terlaksana dengan baik dengan antusias peserta yang luar biasa baik dibuktikan dengan banyaknya

pertanyaan dan curah pendapat yang disampaikan peserta pada setiap bagian materi yang disampaikan. Ini juga salah satu indikator tercapainya tujuan, yaitu menambah pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan bahan makanan sederhana menjadi gizi seimbang.

## Daftar Pustaka

- Asti, A. (2008). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa-siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Langgudu Prop. NTB. Jakarta: Pusat Penelitian Pengembangan Kesehatan (Puslitbangkes)
- Chatlin, IB. (2010). Gambaran Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa SDN 121 Manado. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014*. Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2000). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2010. (2010). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Sigarlaki, IE. (2012). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2011 Universitas Sam Ratulangi Manado. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Soetarjo S, Soekatri M, Almatsier S. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sunita, A. (2007). Penuntun Diet Instalasi Gizi RS Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

## Dokumentasi

