

PENINGKATAN PEMAHAMAN POLA MAKAN SEHAT UNTUK KELUARGA SELAMA PANDEMIK COVID 19

Dudung Angkasa¹, Harna¹, Nurul Khasanah²

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

²Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta 11510

dudung.angkasa@esaunggul.ac.id

Abstract

Low understanding of how nutritional problems and nutrition-related health problems arise increase the risk of people getting degenerative diseases such as stroke, heart disease and so on. This community service aims to improve participants' understanding of the concept of balanced nutrition, especially for families during the pandemic. The activity was carried out in September 2020 and the method used for education was a lecture followed by a pre-post test and discussion. There is an increase in understanding of the concept of balanced nutrition but incomplete, especially with regard to the identification of nutritionally balanced foods and the benefits of balanced nutrition. The majority of participants were satisfied with the material presented. Intensive training involving practices such as nutritious food demonstrations can be carried out to further enhance a complete understanding of balanced nutrition

Keywords: *balanced nutrition, pandemic, family*

Abstrak

Rendahnya pemahaman tentang bagaimana masalah gizi dan masalah kesehatan terkait gizi (*nutrition-related health problem*) muncul meningkatkan resiko masyarakat terkena penyakit degeneratif seperti stroke, jantung dan sebagainya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperbaiki pemahaman peserta terhadap konsep gizi seimbang terutama bagi keluarga selama pandemi. Kegiatan dilakukan di bulan September 2020 dan metode yang dilakukan untuk edukasi ialah ceramah yang diikuti dengan *pre-post test* dan diskusi. Terjadi peningkatan pemahaman konsep gizi seimbang tetapi belum lengkap terutama berkaitan pada identifikasi makanan bergizi seimbang dan manfaat gizi seimbang. Mayoritas peserta merasa puas dengan pemberian materi yang disampaikan. Pelatihan intensif melibatkan praktik seperti demo makanan bergizi dapat dilakukan untuk lebih meningkatkan pemahaman gizi seimbang secara lengkap.

Kata kunci: *gizi seimbang, pandemik, keluarga*

Pendahuluan

Rendahnya pemahaman tentang bagaimana masalah gizi dan masalah kesehatan terkait gizi (*nutrition-related health problem*) muncul meningkatkan resiko masyarakat terkena penyakit degeneratif seperti stroke, jantung dan sebagainya. Seiring juga dengan terjadinya *nutrition transition* akibat perubahan teknologi baik transportasi dan komunikasi yang membuat masyarakat cenderung sedentary, maupun teknologi pangan yang menyediakan pangan dengan kemasan dan pengolahan/penyajian yang 'cepat' (*fast food*) tentunya saja membuat masalah kesehatan terkait gizi semakin tinggi (Popkin et al., 2012).

Apalagi prevalensi penyakit tidak menular seperti kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi berdasarkan Risdas 2018 meningkat signifikan dibandingkan Risdas 2013 (RI, 2013). Misalnya saja, kenaikan prevalensi stroke sebanyak 3 poin (7 % di 2013, 10,9% di 2018) (KEMENKES, 2018). Dampak

besar dari penyakit tidak menular ialah meningkatnya beban jaminan sosial kesehatan masyarakat karena penyembuhan yang membutuhkan waktu lama (Retnaningsih, 2017). Pasien pun mengalami penurunan kualitas hidup dimana fungsi sosial, ekonomi dan sebagainya menjadi menurun atau bahkan tidak sama sekali.

Masalah yang biasa dialami orang yang tidak memahami karakteristik masalah gizi ialah tidak mampu mengenali makanan bergizi seimbang dengan tidak, tidak mampu memilih makanan yang sehat ataupun melakukan aktivitas fisik yang sesuai kondisi, tidak memiliki kepercayaan diri (*self efficacy*) untuk mampu menerapkan pengetahuan yang sudah didapat, serta tidak dapat membuat keputusan untuk mengalokasikan keuangannya untuk mencegah masalah gizi dan masalah kesehatan terkait gizi (Francis et al., 2009).

Salah satu bentuk kegiatan yang dapat diberikan pada kelompok semacam ini ialah memberikan penyuluhan dan diskusi. Penyuluhan

yang diberikan harus mudah dimengerti dengan cara menggunakan perumpamaan yang dikenal dan juga contoh yang jelas. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman tentang karakteristik masalah gizi akibat perubahan pola makan dan aktivitas fisik yang buruk ini dapat membantu mencegah peserta dari dampak buruk yang timbul. Tentu kegiatan berpegang pada prinsip mencegah lebih baik daripada mengobati!

Metode Penelitian

Kegiatan ini terlaksana dengan turut difasilitasi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), Universitas Esa Unggul. Untuk mengatasi masalah yang dialami mitra, kegiatan pengabdian disiapkan selama satu bulan di bulan September. Rangkain persiapan kegiatan tersebut ialah 1) membentuk tim panitia abdimas melalui group whatsapp, 2) pembuatan rundown acara, 3) pembuatan materi, 4) penyusunan evaluasi materi/content, 5) penyusunan infografis kegiatan seperti flyer, 6) gladi resik kegiatan, 7) pelaksanaan kegiatan melalui zoom online, 8) evaluasi kegiatan, 9) pembuatan laporan akhir

Panitia yang berperan dalam kegiatan ini terdiri dari dosen dan mahasiswa. Kolaborasi dosen dari bidang Gizi (Dudung Angkasa) dan bidang Psikologi (Nurul Khasanah) memberikan edukasi sesuai bidang keilmuan untuk membantu ‘memecahkan masalah’ mitra. Tim mahasiswa yang terlibat selain berperan dalam menyusun materi evaluasi, juga berperan sebagai MC, membuat poster, dan menjadi co-host pada kegiatan abdimas zoom online. Pembentukan panitia melalui group whatsapp tim abdimas ini berguna untuk pengenalan program, tujuan, manfaat, dan tata cara pelaksanaan

program pengabdian masyarakat. Group Whatsapp abdimas ini juga dapat menjadi salah satu cara mendapatkan masukan/usulan dari dosen dan mahasiswa. Selain itu, Group whatsapp abdimas ini dapat berbagi peran/kontribusi agar kegiatan dapat terlaksana sesuai *rundown* acaranya.

Hasil dan Pembahasan

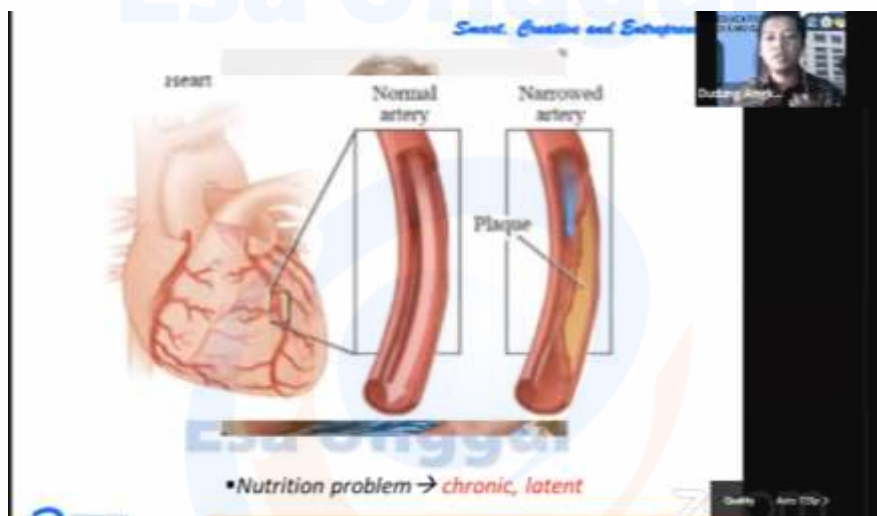
Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini. Peserta didominasi oleh perempuan dan peserta luar Jakarta seperti dari Depok, Tangerang bahkan hingga wilayah timur indonesia yaitu Bone, Sulawesi. Rataan usia peserta masih di angka dewasa menengah dengan rentang 18 tahun hingga 61 tahun.

Tabel 1

Karateristik peserta kegiatan edukasi (n= 31)	
Karakteristik Peserta	n (%)
Jenis Kelamin, perempuan	28 (90.3)
Domisili, luar jakarta	22 (71.0)
Usia	30.89 (18.18-61.5)a

Keterangan: arataan (min-max)

Terlihat pada Tabel 2, hanya pertanyaan mengenai identifikasi makanan bergizi seimbang dan manfaat gizi seimbang yang sebagian kecil menjawab tidak tepat. Sebagian besar peserta mampu menjawab dengan baik. Hanya saja untuk jawaban sempurna masih sedikit. Hal ini diduga disebabkan peserta belum terbiasa dengan pilihan jawaban lebih dari satu. Padahal pada instruksi soal sudah diberikan petunjuk bahwa jawaban yang tepat dapat terdiri dari beberapa pilihan.



Gambar 1
Materi tentang karakteristik masalah gizi

Karakteristik masalah gizi memang jarang dipahami banyak orang. Masalah gizi bersifat

chronic dan cenderung *latent* (Gambar 1). Kronik atau membutuhkan waktu lama menunjukkan bahwa masalah gizi tidak muncul secara cepat (Angkasa, 2007). Misalnya saja seorang yang mengalami *underweight* atau kurang berat badan dapat merupakan akibat dari kombinasi kekurangan atau ketidak seimbangan asupan, infeksi, ataupun utilisasi gizi yang berlebihan akibat fisiologi tertentu. Begitu juga kegemukan ataupun obesitas tidak terjadi secara singkat, membutuhkan waktu. Hal seperti ini yang membuat sebagian besar orang tidak memahami bahayanya masalah gizi. Keadaannya yang ‘diam-diam’, tersembunyi atau *latent* ini dapat menjadi faktor resiko untuk penyakit lainnya. Misalnya saja terjadinya stroke itu merupakan manifestasi dari masalah gizi yang berlangsung lama. Stroke, penyakit jantung, kanker dan penyakit degeneratif lainnya termasuk penyakit terkait gizi (*nutrition related health problems/diseases*).

Tabel 2

Hasil posttest peserta kegiatan edukasi (n= 31)				
No.	Topik Pertanyaan	Jawaban , n (%)		
		Tepat Penuh	Tepat Separuh	Tidak Tepat
1	Karakteristik masalah gizi	2 (6.5)	29 (93.5)	0 (0)
2	Definisi Gizi Seimbang	4 (12.9)	27 (87.1)	0 (0)
3	Identifikasi makanan bergizi	0 (0)	21 (67.7)	10 (32.3)
4	Manfaat Gizi seimbang	3 (9.7)	24 (77.4)	4 (12.9)
5	Penerapan Gizi Seimbang	7 (22.6)	24 (77.4)	0 (0)

Selanjutnya, sebagian besar peserta belum memahami secara lengkap konsep gizi seimbang. Gizi seimbang sendiri terdiri dari empat pilar dan hanya satu pilar yang biasanya dikenal masyarakat yaitu makanan beragam. Tiga pilar lainnya dianggap bukan bagian dari gizi seimbang seperti menjaga *hygiene*, melakukan aktivitas fisik yang cukup dan memantau berat badan (Kemenkes, 2014). Jadi sebagian besar peserta sudah benar tetapi masih belum lengkap.

Selanjutnya yang menarik ialah masih sedikit juga yang dapat mengidentifikasi makanan bergizi dan perbedaannya dengan makanan bergizi seimbang. Secara bahasa ‘bergizi’ memiliki pengertian memiliki, mengandung ‘gizi’. Hal ini menjadi penting terutama banyaknya iklan produk pangan yang mengklaim makanan bergizi sehingga membuat masyarakat berpikir makanan tersebut sehat. Padahal makanan mengandung gizi belum

tentu sehat karena yang penting ialah bergizi seimbang.

Pertanyaan berkaitan dengan manfaat gizi masih ada yang belum menjawab dengan tepat. Hal ini dapat diakibatkan karena pertanyaan yang terlalu spesifik yaitu manfaat gizi seimbang pada pekerja/karyawan yaitu berupa mudahnya *recovery* pasca kerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas. Penerapan gizi seimbang pada keluarga dijawab dengan cukup baik oleh peserta terutama berkaitan dengan keluarga yang memiliki anak. Anak sebaiknya dilibatkan dalam menentukan pilihan makanan dengan diiringi edukasi dari orang tua. Hal ini penting sekali karena selama pandemi, studi menunjukkan tingginya konsumsi makanan camilan tinggi gula dan lemak (Marty et al., 2020). Hal ini tentu saja dalam masa yang lama (kronik) dan tersembunyi dapat memperburuk status gizi dan kesehatan anak.

Lebih dari separuh peserta menilai acara ini sangat menarik dan materi telah disampaikan dengan baik oleh pemateri. Selain itu, sebagian peserta sudah mendapatkan harapannya dan menilai keseluruhan acara telah berjalan dengan baik. Terakhir peserta juga menyatakan akan tertarik pada acara serupa jika diadakan kembali. Hasil polling tersebut secara detail dapat dilihat pada Tabel 3 berikut. Hasil tersebut juga disampaikan secara langsung pada akhir acara.

Tabel 3

Tingkat Kepuasan Mitra terhadap Kegiatan berdasarkan Polling

Pertanyaan	Respon
Seberapa menarik kegiatan ini?	53.% sangat menarik
Apakah materi disampaikan dengan baik?	53% baik
Apakah harapannya sudah tercapai?	67% tercapai
Penilaian keseluruhan terhadap acara	100% baik dan sangat baik
Jika ada acara serupa, tertarik mengikuti?	100% tertarik

Kesimpulan

Masih sedikit pemahaman lengkap dimiliki oleh peserta tetapi sebagian besar peserta meningkat pemahaman terkait gizi seimbang. Disarankan untuk memberikan pelatihan lebih intensif yang melibatkan praktik/demo makanan gizi seimbang.

Daftar Pustaka

Angkasa, D. (2007). *Perencanaan Program Gizi. Program Studi S1 Gizi.* https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Course-9796-7_00239.pdf

Francis, S. L., Taylor, M. L., & Haldeman, L. M. (2009). Nutrition Education Improves Morale and Self-Efficacy for Middle-Aged and Older Women. *Journal of Nutrition For the Elderly*, 28(3), 272–286. <https://doi.org/10.1080/01639360903140205>

Kemenkes, R. (2014). *Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.*

KEMENKES, R. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. *Kementrian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.*

Marty, L., de Lauzon-Guillain, B., Labesse, M., & Nicklaus, S. (2020). Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite*, 157, 105005. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105005>

Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition Reviews*, 70(1), 3–21. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x>

Retnaningsih, H. (2017). Defisit BPJS Kesehatan Dan Wacana Sharing Cost Peserta JKN-KIS Mandiri Berpenyakit Katastropik. *Info Singkat Kesejahteraan Sosial*, 9(22/II/Puslit).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2013. *Jakarta: Kemenkes RI*, 259.