
Penyusunan Menu dan Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Untuk Pencegahan Kurang Energi Kronik Pada Remaja Putri

*Education And Preparation Of A Balanced Nutritional Menu Based On Local Food To
Prevent Chronic Energy Deficiency In Young Women*

Ansar, *)Yuni Ramadani, Dwi Erma Kusumawati

Poltekkes Kemenkes Palu

Email Penulis : yuniramadani00y@gmail.com

No Hp : 085298584869

DOI:

10.33860/jpmsh.v2i2.3408

Histori Artikel:

Diajukan:

Februari 2023

Diterima:

Februari 2023

Diterbitkan:

Februari 2023

ABSTRAK

Pemanfaatan pangan lokal dengan mengolah menjadi menu yang bervariasi serta bergizi seimbang dapat menjadikan pangan lokal lebih optimal dalam memenuhi kebutuhan gizi pada remaja putri. Selain itu dibutuhkan media booklet yang berisi menu sebagai sarana edukasi gizi. Tujuan kegiatan ini adalah mengembangkan menu pangan lokal dan mengembangkan booklet sebagai sarana edukasi. Bentuk kegiatan berupa penyusunan menu gizi seimbang serta uji penggunaan booklet pada remaja putri untuk pencegahan kurang energi kronik (KEK). Kegiatan terlebih dahulu mengidentifikasi pangan lokal yang tersedia. Hasil kegiatan menunjukan terdapat jenis pangan lokal yang berhasil diidentifikasi yang terdiri dari jenis bahan pangan serealia, umbi-umbian, kacang-kacangan, telur dan daging, sayuran, serta buah-buahan. Dari bahan tersebut disusun menjadi 3 menu untuk makan sehari sesuai prinsip gizi seimbang yang dituangkan ke dalam booklet sebagai edukasi gizi. Dari hasil uji penggunaan booklet yaitu dari skor rata-rata yaitu 3,85 (sangat mudah dipahami), 3,9 (sangat informatif), 3,77 (tampilannya sangat menarik), dan 3,77 (bahasa yang digunakan sangat sederhana). Media booklet yang berhasil dikembangkan dapat digunakan di komunitas yang sama sebagai media edukasi yang efektif.

Kata kunci: Gizi seimbang; Pangan lokal; Booklet

ABSTRACT

Utilizing local food by processing it into a varied and nutritionally balanced menu can make local food more optimal in meeting the nutritional needs of young women. Apart from that, booklets containing menus are needed as a means of nutrition education. The aim of this activity is to develop a local food menu and develop a booklet as an educational tool. The form of activity is in the form of preparing a balanced nutritional menu and testing the use of booklets on young women to prevent chronic energy deficiency. The first activity is to identify available local food. The results of the activity showed that there were types of local food that had been identified, consisting of cereals, tubers, nuts, eggs and meat, vegetables and fruit. These ingredients are prepared into 3 menus for meals a day according to the principles of balanced nutrition which are outlined in a booklet as nutritional education. From the results of the booklet use test, the average scores were 3.85 (very easy to understand), 3.9 (very informative), 3.77 (very attractive appearance), and 3.77 (the language used was very simple). The booklet media that has been successfully developed can be used in the same community as an effective educational medium.

Keywords: Balanced nutrition; Local food; Booklet.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Remaja akan mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang berlangsung sangat cepat. Puncak pertumbuhan akan memengaruhi perubahan komposisi tubuh sehingga memengaruhi kebutuhan gizi remaja. Remaja putri rentan terkena masalah gizi remaja salah satunya adalah gizi kurang yang salah satu manifestasinya adalah kekurangan energi kronik (KEK). KEK terjadi disebabkan kurangnya asupan energi dan protein dalam kurun waktu yang lama. Jika nantinya kelompok remaja putri dengan KEK hamil, maka berpotensi melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Hal ini yang melatarbelakangi perlu adanya pencegahan dan penanganan kejadian KEK (Zaki I dan Sari HP, 2019).

Asupan energi dan protein yang tidak mencukupi pada saat remaja akan berdampak besar ketika hamil. Ibu hamil dengan KEK beresiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) juga dapat menjadi penyebab tidak langsung kematian ibu. Untuk itu bagi ibu hamil resiko KEK, yaitu yang memiliki Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm diberikan makanan tambahan (Soleman H, 2018).

Beberapa faktor penyebab KEK diantaranya asupan makanan, adanya penyakit infeksi serta pengetahuan yang rendah. Kurangnya informasi mengenai gizi akan berakibat pada berkurangnya kemampuan dalam menerapkan gizi yang beragam dan berimbang dalam kehidupan sehari-hari. Faktor penyebab KEK pada WUS dan ibu hamil sangat kompleks, diantaranya ketidakseimbangan asupan gizi, adanya infeksi atau adanya pendarahan. Kejadian anorexia dan adanya penyakit infeksi pada remaja menyebabkan kurangnya asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan sehingga memicu terjadinya KEK. Apabila asupan energi dan protein yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi dapat memperbesar risiko seseorang mengalami KEK (Hariyanti LP, 2020).

Prevalensi KEK secara nasional sebesar 13,6%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi KEK di Indonesia untuk wanita tidak hamil sebesar 14,5% dan untuk wanita hamil sebesar 17,3% (Riskesdas Sulawesi Tengah, 2018). Dari 34 provinsi, Sulawesi Tengah termasuk provinsi ke 9 tertinggi masalah KEK. Di Kabupetn Tojo Una-una, untuk prevalensi KEK pada wanita tidak hamil sebesar 16,71% dan wanita hamil sebesar 42,47% (Riskesdas Sulawesi Tengah, 2018). Remaja Putri yang mengalami masalah KEK akan mengalami dampak jangka pendek seperti menimbulkan kemalasan dalam beraktivitas, kurang asupan ke otak sehingga sulit berkonsentrasi, adanya gangguan pada kenaikan berat yang tidak sesuai dengan standar, cepat merasa lelah dan mudah terkena infeksi penyakit (Lubis dkk, 2021).

Remaja sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai dan tidak bergantung lagi pada orang tua seperti saat masih anak-anak. Kebutuhan energi mereka pun lebih besar karena aktivitas fisik mereka lebih banyak, seperti olahraga, bermain, sekolah, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. Terlebih pada masa ini remaja sedang mengalami masa pencarian jati diri dan identitas dengan cara mencontoh perilaku seseorang yang menjadi panutan untuk mereka. Remaja memiliki rasa ingin diterima oleh teman sebaya dan keinginan untuk menarik lawan jenis. Berdasarkan hal tersebut remaja mulai menjaga penampilan dengan cara diet. Tentu saja hal ini berpengaruh terhadap pola makan mereka. Banyak remaja yang sangat membatasi pola makan karena takut gemuk. Selain itu, ada pula remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang rendah gizi, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan tidak sarapan pagi, dan malas minum air putih (Fauzi, 2012).

Penyusunan menu bergizi seimbang berbasis pangan lokal untuk mencegah kekurangan energi kronik dan uji penggunaan booklet merupakan cara yang cukup efektif untuk mengedukasi remaja putri. Pemanfaatan pangan lokal dengan mengubahnya menjadi menu sebagai dasar bagi remaja putri untuk membuat menu makanan yang bisa mencegah terjadinya resiko KEK yang dapat dikembangkan remaja putri untuk mereka sesuai dengan apa yang sering mereka konsumsi. Tujuan dari kegiatan ini adalah menyusun menu gizi seimbang berbasis pangan lokal yang dikemas dalam bentuk booklet untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Desa Pusungi Kecamatan Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terbagi dalam 2 bagian yaitu: Tahap 1 adalah penyusunan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal. Kegiatan ini dimulai dengan mengidentifikasi pangan lokal yang ada di daerah setempat, kemudian menyusunnya ke dalam contoh menu. Penyusunan menu dengan menggunakan bahan pangan lokal yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-sayuran dan buah-buahan dengan memperhatikan porsi isi piringku yaitu makanan pokok 2/3 bagian dari setengah piring, sayuran 2/3 bagian dari setengah piring, lauk pauk 1/3 bagian dari setengah piring, dan buah-buahan 1/3 bagian dari setengah piring. Contoh menu yang telah dibuat kemudian didesain sebagai media edukasi berbentuk booklet; Tahap 2 yaitu kegiatan uji coba penggunaan booklet edukasi. Uji coba penggunaan booklet pada remaja putri di Desa Pusungi yang terdiri dari 4 parameter yaitu: mudah dipahami, informatif, tampilan menarik, dan bahasa yang digunakan sederhana..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat beberapa jenis pangan lokal yang berkembang di lokasi kegiatan yaitu terdiri dari sumber karbohidrat, lauk hewani,

lauk nabati, sayur-sayuran dan buah-buahan (Tabel 1). Bahan pangan lokal yang ditemukan sangat berkaitan dengan karakteristik masyarakat lokal. Golongan bahan pangan sumber karbohidat yang terdapat di wilayah penelitian adalah beras, jagung, umbi-umbian dan sagu. Masing-masing memiliki kandungan gizi yang berbeda. Hasil pertanian yang utama di wilayah Desa Pusungi adalah beras dan jagung, sehingga ini menjadi bahan makanan pokok masyarakat Desa Pusungi. Selain beras dan jagung penduduk sekitar juga sering mengkonsumsi beras jagung yang biasa masyarakat Pusungi sebut dengan beras milu. Untuk sagu biasanya dibuat kue.

Lauk hewani untuk golongan bahan pangan ikan dan hasil perikanan sebgaiian besar seperti ikan katombo, ikan cakalang, ikan lajang, ikan deho, ikan lolosi, ikan batu, ikan mera, ikan asin, ikan lele yang biasa diolah menjadi lauk biasanya digoreng, tumis dan dibakar. Lauk hewani yang lain bahan pangan telur dan daging seperti keong yang biasa diolah dengan cara ditumis. Kerang dan kepiting biasanya dimasak dengan santan.

Lauk hewani udang biasanya diolah dengan cara digoreng Saos. Golongan bahan pangan telur dan daging yang terdapat di daerah penelitian seperti telur ayam kampung, daging sapi dan daging ayam yang biasanya diolah dengan cara digoreng saos.

Table 1 Daftar bahan pangan lokal di Kab. Tojo Una-Una

Golongan Bahan Pangan	Jenis Bahan Pangan	Jenis kandungan zat gizi utama
Serelia	1. Beras 2. Beras 3. Jagung Pulut 4. Jagung Manis	Karbohidrat, protein, dan niasin,
Umbi-umbian	5. Singkong 6. Talas 7. Ubi Bete 8. Ubi jalar 9. Sagu	Karbohidrat, kalium dan vitamin A

Kacang-kacangan dan hasil olahannya	10. Kacang hijau 11. Kacang tolo 12. Kacang tanah 13. Kacang merah 14. Tahu 15. Tempe 16. Jamur	Protein, zat besi, kalsium dan fosfor.
Ikan dan hasil perikanan	17. Ikan lele 18. Keong laut 19. Kerang 20. Katombo 21. Cakalang 22. Lajang 23. Tongkol 24. Ikan asin	Protein, fosfor, zat besi,
	25. Ikan merah 26. Ikan batu 27. Ikan lolosi 28. Ikan 29. Udang	
Telur, daging dan unggas	30. Telur ayam kampung 31. Daging sapi 32. Daging ayam	Protein, fosfor dan vitamin A
Sayur-sayuran	33. Bayam 34. Kangkung 35. Sawi 36. Daun singkong 37. Kacang panjang 38. Terong 39. Labu kuning 40. Labu siam 41. Kelor 42. Bunga pepaya 43. Wortel 44. Kol 45. Gedi 46. Lawi-lawi	Kalsium, zat besi, vitamin A,
Buah-buahan	47. Pisang Mas 48. Pisang raja serih 49. Mangga 50. Buah naga 51. Semangka 52. Rambutan 53. Salak 54. Jeruk 55. Jambu biji 56. Jambi air 57. Kelapa muda	Karbohidrat, kalsium, fosfor, vitamin C, folat (vitamin B9)

Bahan pangan sumber nabati untuk golongan bahan pangan kacang-kacangan dan hasil olahannya yaitu kacang hijau, kacang tolo, kacang tanah, kacang merah, tempe, tahu yang umumnya diolah dengan cara digoreng untuk dijadikan lauk. Untuk kacang-kacangan seperti kacang tanah, kacang merah biasanya dicampurkan di Sup. Untuk kacang tolo umumnya diolah menjadi sayur kuah bening. Sedangkan untuk kacang hijau biasanya diolah menjadi bubur kacang hijau.

Sayur-sayuran yaitu seperti bayam, kangkung kelor, sawi, daun singkong, bunga pepaya, kacang panjang, labu kuning, labu siam dan terong, daun gedi pada umumnya diolah menjadi sayur bening. Daun singkong dan bunga pepaya biasa diolah dengan cara dikukus kemudian dimakan dengan ubi kayu. Untuk buah-buahan yaitu seperti mangga, pisang raja serih, pisang mas, jambu air (gora), semangka, jeruk, buah naga dan salak.

Menu yang disusun adalah menu sehari yang terdiri atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan. Hidangan menu sehari tersebut memiliki kandungan energi 2050. Menu tersebut dituangkan dalam booklet yang berisi menu makan sehari. Menu yang disusun berdasarkan distribusi makan sehari (% energi total). Menu dengan Energi 2050 kkal, untuk makan pagi dan makan malam sebanyak 512,5 kkal, selingan pagi dan sore 205 kkal, dan makan siang 615 kkal (Tabel 2). Menu yang disusun mengacu pada kebutuhan remaja putri berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG). Dari ketiga menu tersebut disusun berdasarkan distribusi makan sehari. Untuk makan pagi 25% dari energi total, selingan pagi 10% dari energi total, makan siang 30% dari energi total, selingan sore 10% dari energi total dan makan malam 25% dari energi total. Untuk usia 16-18 tahun membutuhkan energi sebesar 2100 kkal, protein 65 gr, lemak 70 gr, karbohidrat 300 gr dan zat besi 11 mg (Kemenkes, 2019).

Table 2 Contoh menu makan sehari untuk remaja putri

Waktu Makan	Nama Hidangan	Kandungan Gizi				
		Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)	Fe (mg)
Pagi (08.00)	Nasi Jagung	510	19,95	24,1	61,8	4,96
	Tumis daun pepaya					
	Ikan cakalang kuah asam					
	Kacang tanah goreng					
	Buah pisang					
Selingan (11.00)	Cendol gula merah	205,6	1,4	2,1	48,4	0,8
Siang (13.00)	Nasi putih	616,1	23,4	10,9	102,1	4,95
	Telur dadar					
	Sup kacangmerah					
	Daun ubi rebus+dabu-dabu					
	Buah semangka					
Selingan (16.00)	Pisang goreng	202,5	1,4	15,3	17	0,2
Malam (18.00)	Nasi putih	513,8	15,4	12,2	65,6	6,5
	Kerang kuah asam kuning					
	Bunga pepaya tumis					
	Sayur bening bayam+wortel					
	Jeruk manis					
Total		2048	61,55	64,6	294,98	17,41
Kebutuhan		2050	65	71	292	15
%Asupan		99,9%	94,6%	90,9%	100%	116%

Uji coba booklet untuk paramater mudah dipahami menunjukan sebagian besar responden memilih sangat suka yaitu 85,0%, sisanya memilih suka yaitu 15,0%. Hasil untuk parameter informatif sebagian besar responden memilih sangat suka yaitu 90,0%, sisanya memilih suka yaitu 10,0%. Hasil untuk paramter tamplannya menarik sebagian besar responden memilih sangat suka yaitu 77,5%, sisanya memilih suka yaitu 22,5%. Dan untuk parameter menggunakan bahasa yang sederhana sebagian besar responden memilih sangat suka yaitu 77,5%, sisanya memilih suka yaitu 22,5% (Tabel 3).

Beberapa hasil penelitian menunjukan penggunaan media edukasi booklet efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan. Booklet sebagai media edukasi, dapat digunakan untuk menyampaikan materi kesehatan dan berhasil meningkatkan pengetahuan kesehatan (Setyawati, & Herlambang, 2015; Kusumawati & Zulaekah, 2021).



Gambar 1 Uji coba penggunaan booklet

Booklet gizi seimbang pangan lokal dapat meningkatkan motivasi remaja putri untuk menerapkan pola makan gizi seimbang. Hal ini karena booklet ini menyajikan informasi yang menarik dan informatif, serta dilengkapi dengan contoh-contoh menu gizi seimbang yang mudah dibuat. Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyusunan menu gizi seimbang pangan lokal bagi remaja putri dalam bentuk booklet sebagai media edukasi ini dapat

memberikan dampak positif bagi remaja putri. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan motivasi remaja putri untuk menerapkan pola makan gizi seimbang

Table 3 Penilaian uji coba penggunaan booklet

Parameter	n	Indikator							
		SS	%	S	%	KS	%	TS	%
Mudah dipahami	40	34	85,0	6	15,0	0	0,00	0,0	
Informatif	40	36	90,0	4	10,0	0	0,00	0,0	
Tampilan menarik	40	31	77,5	9	22,5	0	0,00	0,0	
Bahasa sederhana	40	31	77,5	9	22,5	0	0,00	0,0	

SS = Sangat suka dan mudah dipahami/sangat informatif/tampilannya sangat menarik/bahasa yang digunakan sangat sederhana

S = Suka/ mudah dipahami/tampilannya menarik/bahasa yang sederhana

KS = Kurang suka/kurang mudah dipahami/kurang informatif/kurang menarik

TS = Tidak suka/Tidak mudah dipahami/tidak informatif/tidak menarik

Penggunaan booklet cukup efektif untuk digunakan sebagai media edukasi, karena memiliki beberapa keunggulan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhdar dkk (2018) bahwa keunggulan dalam menggunakan media booklet antara lain dapat mencakup banyak orang, praktis dalam penggunaannya karena dapat dipakai di mana saja dan kapan saja, dan karena booklet tidak hanya berisi teks tetapi terdapat gambar sehingga dapat menimbulkan rasa keindahan serta meningkatkan pemahaman.

SIMPULAN

Bahan pangan lokal pada dasarnya telah memiliki kandungan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan, namun dalam penyusunan menu harus memperhatikan prinsip gizi seimbang. Untuk dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri, edukasi dapat menggunakan media booklet yang telah terbukti efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Fauzi, CA. (2012). Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. Vol. 3, No 2, Hal: 91-105.

Hariyanti, LP. (2020). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, aktivitas fisik, dan

Body Image dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri di SMAN 1 Grogol Kabupaten Kediri. Skripsi. Dipublikasikan . Universitas Airlangga Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Kemendes, RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Kemendes RI: Jakarta.

Kusumawati, Y., & Zulaekah, S. (2021, May). Booklet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 50-58).

Lubis DS, Adhi KT, Pinatih IGNI, dan Mahendra IGAA . (2021). Modul Pendidikan Kesehatan dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri. (hlm. 22) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana: Bali

Muhdar, Al. (2018). "Efektifitas Pemberian E-Booklet Tentang Permasalahan Menyusui Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dokter Umum Di Puskesmas Kota Malangejki. *Jurnal Kesehatan Islam*." *Jurnal Kesehatan Anak* . Vol 7, No 1.

Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risikesdas%202018.pdf

Risikesdas Sulawesi Tengah. 2018. Laporan Risikesdas Provinsi Sulawesi Tengah. Kesehatan Provinsi, Sulawesi Tengah kesehatan

Setyawati, V. A. V., & Herlambang, B. A. (2015). Model edukasi gizi berbasis e-booklet untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita. *Jurnal informatika UPGRIS*, 1(1 Juni).

Soleman, H. (2018). Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri KEK Yang Mendapatkan Tablet Tambah Darah Pada Siswi SMAN 3 Kota Ternate, Wilayah Suburban. Karya Tulis Ilmiah. Dipublikasikan. Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makassar.

Zaki, I. dan Sari, HP. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Journal Perstauan Gizi Indonesia*. Vol. 42, No. 2, Hal: 111-122. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>