



Pengenalan Komposisi Gizi Makanan Tradisional Suku Kaili Melalui Media *Food Photograph* Kepada Praktisi Kuliner dan Kader Posyandu

Nurjaya[✉]^{ID}, Elvyrah Faisal^{ID}, Wery Aslinda^{ID}

Prodi D-III Gizi, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

✉Email korespondensi: jayajastal@yahoo.com



Article history:

Received: 08-02-2021

Accepted: 05-03-2021

Published: 02-02-2022

Kata kunci:

Foto makanan;
komposisi gizi;
makanan tradisional;
suku kaili.

Keywords:

Food Photograph;
nutritional;
composition;
traditional food;
kaili tribe's.

ABSTRAK

Dengan adanya *food photograph* makanan tradisional Kaili, masyarakat dapat mengenal komposisi gizi setiap hidangan yang mereka konsumsi sehingga media ini dapat digunakan tidak hanya sebagai media dalam menetapkan besar porsi yang dikonsumsi oleh seseorang, tetapi juga dapat menjadi media dalam melakukan edukasi gizi kepada masyarakat. Kegiatan edukasi gizi inilah yang diangkat menjadi suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Metode kegiatan adalah penyuluhan tentang zat gizi dan komposisi gizi makanan tradisional Kaili melalui penggunaan *food photograph* dan metode demonstrasi yakni mendemonstrasikan bagaimana cara menilai komposisi makanan khas Kaili dalam satu porsi. Sasaran kegiatan adalah semua praktisi kuliner dan kader posyandu di wilayah sasaran dengan jumlah 30 orang. Wilayah yang dipilih adalah Kecamatan Labuan dan Kecamatan Tanantovea Kabupaten Donggala. Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebesar 44% setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan sebesar 90% peserta terampil/mampu menghitung nilai gizi makanan tradisional Kaili berdasarkan jumlah porsi yang dikonsumsi setelah mengikuti demonstrasi. Kesimpulan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah memperoleh informasi/pesan dan terdapat peningkatan keterampilan peserta setelah memperoleh demonstrasi cara perhitungan asupan nilai gizi makanan tradisional Kaili yang dikonsumsi per porsi.

ABSTRACT

With the food photograph of Kaili's traditional food, the community can recognize the nutritional composition of each dish they consume. Therefore, this media can be used not only as a medium in determining the large portion consumed by a person but also as a medium in providing nutrition education to the community. This nutrition education activity was appointed as a community service activity. The method used was counseling about the nutrients and nutritional composition of Kaili traditional foods through the use of food photographs and demonstration methods on how to assess the composition of Kaili traditional food in one serving. The target of the activity was all culinary practitioners and posyandu cadres in the target area with a total of 30 participants. The selected areas were Labuan District and Tanantovea District, Donggala Regency. The results of the outreach activities showed that there was an increase in participants' knowledge of 44% after the extension activities and 90% of participants were skilled or able to calculate the nutritional value of Kaili traditional food based on the number of servings consumed after participating during the demonstration. The conclusion was that there was an increase in participants' knowledge after receiving information/education and there was an increase in participants' skills after receiving a demonstration of how to calculate the nutritional value of traditional Kaili foods consumed per serving.

PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Kesehatan Nomor 39 Tahun 2009 dengan tegas menjelaskan bahwa salah satu upaya kesehatan masyarakat adalah upaya perbaikan gizi masyarakat melalui asupan makanan yang sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dapat dilakukan dengan cara penilaian konsumsi makanan di masyarakat (Aroni, 2016; Hardinsyah & Supariasa, 2017). Penilaian konsumsi makanan yang digunakan untuk menilai asupan makanan individu umumnya menggunakan metode *24 hour recall*. Metode penilaian ini bersifat kuantitatif untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi 24 jam yang lalu. Dalam melakukan recall konsumsi makanan, hal terpenting yang perlu diperhatikan adalah kemampuan melakukan estimasi besar porsi karena mempengaruhi keakuratan data jumlah konsumsi zat gizi. Kesuksesan metode *24 hour recall* bergantung pada daya ingat responden, kemampuan responden dalam mengestimasi besar porsi yang dikonsumsi dan keandalan pewawancara (Lazarte, Encinas, Alegre, & Granfeldt, 2012).

Dalam melakukan estimasi besar porsi, diperlukan suatu alat bantu dua dimensi atau alat bantu tiga dimensi berupa *food photograph*, *food model*, atau *food sample*. *Food photograph* adalah semacam buku yang berisi gambar atau foto-foto makanan yang ditampilkan dalam berbagai jenis dan ukuran (porsi) sedangkan *food models* adalah replika makanan asli yang terbuat dari kayu atau bahan sintesis lainnya. Alat bantu ini diperlukan untuk mempermudah pewawancara dalam mengestimasi besar porsi pada saat menggali data konsumsi makanan sehingga mendeteksi asupan yang sesungguhnya. Apabila petugas atau pewawancara tidak terlatih dan kurang terampil dalam menggunakan alat bantu tersebut, maka kecenderungan yang terjadi adalah *over estimate* atau *under estimate* yang sering disebut dengan "*The flat slope syndrome*". *The flat slope syndrome* adalah bias yang mempengaruhi kualitas estimate dan akan berdampak pada jumlah konsumsi zat gizi individu. Sehingga perlu digunakan alat bantu yang tepat dan efisien

Berdasarkan Hasil penelitian Widartika (2014) tentang kualitas estimasi makanan dengan menggunakan *food models* dan *food photograph* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kualitas estimasi antara penggunaan *food models* dan *food photograph* berdasarkan item makanan, kelompok umur, jenis kelamin dan pendidikan (Widartika, 2014). *Food photograph* dapat digunakan sebagai alat bantu dalam survei konsumsi gizi karena lebih praktis dan mudah dibawa. Sebelumnya penelitian yang dilakukan Lazarte *et al.*, (2012), mencoba melakukan validasi *photograph digital* sebagai alat bantu dalam *24 hour recall* pada kelompok masyarakat pedesaan di Bolivia (Lazarte *et al.*, 2012). Hal ini dilakukan juga oleh Elliott *et al.*, (2021), membuat *Food Photograph* untuk melihat asupan makan siang terhadap anak usia dini (Elliott *et al.*, 2021). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Andersen, Byrne, & Wang, (2021) *Food Photograph* digunakan untuk mengatur berat badan menjadi sehat dan meningkatkan visualisasi makanan hingga menjadi lebih lezat (Andersen, Byrne, & Wang, 2021). Hal menarik juga dilakukan oleh Halim & Yulius, (2021) yang melihat sisi *Food Photograph* dari sudut pandang di media sosial (Halim & Yulius, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa dewasa ini alat bantu yang digunakan dalam penilaian konsumsi gizi cenderung dipilih yang lebih praktis. Perkembangan *Food Photograph* sebagai pilihan alat bantu juga digunakan untuk edukasi gizi, seperti kegiatan edukasi dalam bentuk *Food Photograph* yang dilakukan oleh Fuadillah, Amalia, & Nur, (2021) bagi kelompok UKM kuliner Kecamatan Rappocini Kota Makassar (Fuadillah, Amalia, & Nur, 2021).

Pada tahun 2014, Kementerian Kesehatan RI menerbitkan Buku Foto Makanan

yang digunakan sebagai alat bantu pada Survei Konsumsi Makanan Individu seperti pada kegiatan Pemantauan Status Gizi Nasional yang dilakukan tiap tahun pada semua provinsi di Indonesia. Dalam survei PSG tersebut, terdapat penilaian konsumsi makanan pada kelompok rentan seperti ibu hamil dan anak balita. Kendala yang terjadi di lapangan terkait dengan penilaian konsumsi makanan pada survei PSG adalah kesulitan melakukan estimasi besar porsi pada makanan lokal yang tidak terdapat pada Buku Foto Makanan terbitan Kemenkes ([Kementerian Kesehatan R.I., 2018](#)). Pada tahun 2018, Lewa, dkk. telah mengembangkan *Food Photograph* Makanan Lokal Sulawesi Tengah yang terdiri dari 60 jenis makanan siap saji meliputi makanan sumber karbohidrat, sumber protein hewani, sumber protein nabati/lauk nabati, sayuran dan berbagai jenis kue. Pengambilan data dilakukan pada 5 wilayah kabupaten/kota yakni kota Palu, kabupaten Parigi Moutong, kabupaten Donggala, kabupaten Morowali dan kabupaten Morowali Utara.

Pengembangan *food photograph* dalam bentuk buku (Buku Foto Makanan) khusus untuk makanan tradisional Kaili sebagai salah satu suku terbesar di provinsi Sulawesi Tengah, dapat diimplementasikan sebagai media edukasi gizi pada masyarakat suku Kaili. Edukasi yang diperoleh oleh masyarakat adalah pengenalan energi dan nilai gizi makanan tradisional Kaili dalam setiap porsi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktisi kuliner dan kader posyandu tentang komposisi gizi makanan tradisional suku Kaili

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 dan 27 Oktober 2019 bertempat di gedung pertemuan balai Litbangkes Donggala, desa Labuan Panimba, kecamatan Labuan kabupaten Donggala. Khalayak sasaran kegiatan ini adalah kader posyandu dan praktisi kuliner yang berada di kecamatan Labuan dan kecamatan Tanantovea kabupaten Donggala yang berjumlah 30 orang.

Metode Pengabdian adalah Penyuluhan dan demonstrasi. Fasilitator dalam penyuluhan yaitu Nurjaya, S.Pd, M.Kes dengan materi penyuluhan adalah pengenalan jenis zat gizi dan manfaatnya, karakteristik dan nilai gizi makanan tradisional Kaili. Demonstrasi dilakukan oleh Elvyrah Faisal, SKM, MPH dan Wery Aslinda, M,Si. dengan mempraktikkan cara perhitungan nilai gizi makanan siap saji yang dihidangkan berdasarkan banyaknya porsi yang dikonsumsi.

Materi penyuluhan yang disampaikan adalah pengenalan jenis zat gizi dan manfaatnya, karakteristik dan nilai gizi makanan tradisional Kaili. Pengetahuan peserta diukur sebelum dan setelah memperoleh penyuluhan. Jumlah soal sebanyak 10 nomor dengan rincian 3 (tiga) nomor soal pengenalan jenis zat gizi dan manfaatnya, 4 (empat) nomor soal karakteristik makanan tradisional kaili dan 3 (tiga) nomor soal nilai gizi makanan tradisional kaili.

Indikator keberhasilan penyuluhan diukur dengan peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah memperoleh penyuluhan. Pengetahuan yang diukur adalah tentang pengenalan jenis zat gizi dan manfaatnya, karakteristik dan nilai gizi makanan tradisional Kaili Keberhasilan demonstrasi diukur dengan kemampuan peserta melakukan unjuk kerja dari soal kasus yang diberikan setelah kegiatan demonstrasi. Metode Evaluasi. Metode evaluasi *pre* dan *post test*, lembar penilaian unjuk kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan (seperti terlihat pada gambar 1) dilakukan terhadap 30

orang kader posyandu dan praktisi kuliner yang ada di wilayah kecamatan Labuan dan Tanantovea.

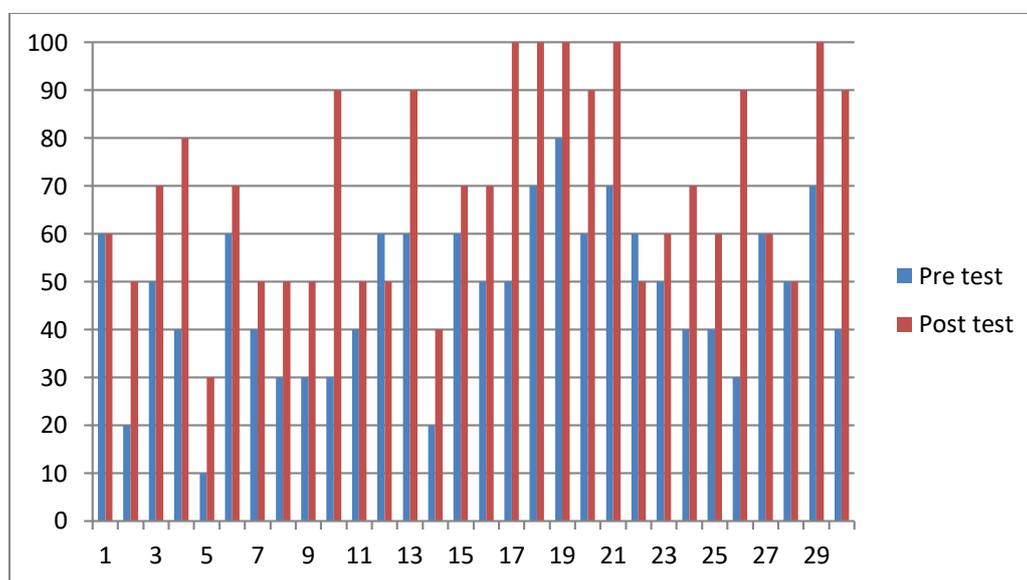


Gambar 1 Peserta diberi penyuluhan



Gambar 2 Peserta melakukan demonstrasi

Hasil yang diperoleh sebelum dan setelah memperoleh informasi/pesan adalah sebagai berikut:



Gambar 3 Nilai hasil *pre test* dan *post test* peserta

Berdasarkan gambar 3, rerata nilai hasil *pretest* sebesar 47,66 dan nilai *posttest* sebesar 68,66. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebesar 86,67% setelah kegiatan penyuluhan dan terdapat 4 (empat) orang (13,33%) peserta yang tidak dapat mengalami peningkatan nilai.

Kegiatan demonstrasi (seperti terlihat pada gambar 2) dilakukan dengan mempraktikkan cara perhitungan nilai gizi makanan siap saji yang dihidangkan berdasarkan banyaknya porsi yang dikonsumsi. Demonstrasi dilakukan dengan cara mengolah satu jenis makanan siap saji tradisional Kaili kemudian menghitung jumlah porsi yang dihasilkan dalam satu resep. Hasil penilaian demonstrasi dipaparkan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Hasil penilaian kegiatan demonstrasi peserta

Kegiatan demonstrasi	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Mampu melakukan	27	90
Tidak mampu melakukan	3	10
Jumlah	30	100

Pada kegiatan penyuluhan ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta terhadap pesan yang diberikan. Faktor tersebut bergantung kepada perolehan buku foto makanan yang menampilkan makanan tradisional Kaili disertai gambar, nama makanan, jumlah porsi dan kandungan nilai energi dan zat gizi per porsi, penjelasan materi yang mudah dipahami dan dengan pesan yang komunikatif, animo yang besar dari peserta untuk memperoleh informasi/pesan karena topik yang dibahas menyangkut aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, pelibatan pemerintah desa dalam mengkoordinir dan mengumpulkan peserta secara persuasif. Secara garis besar faktor tersebut telah ada pada kegiatan meskipun ada 4 peserta yang tidak ada peningkatan pengetahuan.

Kegiatan demonstrasi dilakukan untuk mengukur sejauh mana informasi/pesan yang diterima dapat diimplementasikan dalam bentuk unjuk kerja (keterampilan). Demonstrasi yang dilakukan adalah peserta mengkaji komposisi bahan makanan tradisional Kaili kemudian melihat kandungan energi, karbohidrat, protein, lemak, besi dan seng dalam satu porsi. Peserta kemudian menghitung nilai gizi beberapa makanan yang dikonsumsi per porsi dan mengkaji jumlah asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, besi dan seng. Dalam mengukur kemampuan peserta melakukan perhitungan, peserta diberikan contoh kasus yang berbeda-beda dan masing-masing peserta melakukan perhitungan jumlah asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, besi dan seng berdasarkan makanan tradisional Kaili yang dikonsumsi setiap porsi.

Berdasarkan hasil penilaian terhadap keterampilan peserta dalam kelompok, sebanyak 90% peserta yang dianggap mampu untuk melakukan perhitungan jumlah asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, besi dan seng makanan tradisional Kaili yang dikonsumsi setiap porsi. Terdapat 3 (tiga) orang peserta yang dinilai kurang mampu karena keterbatasan kemampuan kognitif yang akhirnya berimplikasi pada kemampuan keterampilan.

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk asli maupun dalam bentuk tiruan yang dipertunjukkan oleh guru atau sumber belajar lain (Syah, 2017). Dalam kegiatan demonstrasi menghitung asupan nilai gizi terhadap makanan yang dikonsumsi, hampir semua peserta memiliki kemampuan menghitung karena perhatian terpusat, peserta dibimbing ke arah berpikir yang sama, peserta mendapatkan gambaran yang jelas dari hasil pengamatan dan persoalan yang menimbulkan pertanyaan dapat diperjelas pada saat demonstrasi. Namun kelemahan yang kami temukan dalam kegiatan ini adalah memerlukan waktu yang lama dan media pembelajaran yang digunakan memerlukan persiapan yang matang.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat tercermin dari suksesnya kegiatan penyuluhan dan demonstrasi yang di hadiri oleh 30 kader posyandu dan praktisi kuliner selama 2 hari. Peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan dengan

melakukan semua tahapan metode pembelajaran dengan baik. Adanya peningkatan pengetahuan mengenai pengenalan jenis zat gizi dan manfaatnya, karakteristik dan nilai gizi makanan tradisional Kaili dan mampunya kader dan praktisi kuliner dalam mempraktikkan cara perhitungan nilai gizi makanan siap saji yang dihidangkan berdasarkan banyaknya porsi yang dikonsumsi.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah memperoleh informasi/pesan tentang nilai gizi makanan tradisional suku Kaili sebesar 44% dan terdapat peningkatan keterampilan peserta setelah memperoleh demonstrasi cara perhitungan asupan nilai gizi makanan tradisional Kaili yang dikonsumsi per porsi sebesar 90%. Perlu penyebarluasan informasi yang lebih luas kepada masyarakat tentang nilai gizi makanan tradisional daerah dengan menerbitkan suatu buku yang dapat dibaca dan diakses oleh masyarakat umum. Diperlukan kajian nilai gizi terhadap beberapa makanan tradisional yang belum dapat dihitung nilai gizinya karena data kandungan bahan makanan tersebut belum tersedia pada daftar tabel komposisi pangan Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, T., Byrne, D. V., & Wang, Q. J. (2021). How Digital Food Affects Our Analog Lives: The Impact of Food Photography on Healthy Eating Behavior. *Frontiers in Psychology*, 12(April), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.634261>
- Aroni, H. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi* (Hardinsyah, Ed.). Jakarta: EGC. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS12532.slims-2439>
- Elliott, S., McCloskey, M. L., Johnson, S. L., Mena, N. Z., Swindle, T., & Bellows, L. L. (2021). Food Photography as a Tool to Assess Type, Quantity, and Quality of Foods in Parent-Packed Lunches for Preschoolers. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(2), 164–173. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.10.007>
- Fuadillah, S., Amalia, A. A., & Nur, K. W. (2021). Pelatihan food photography bagi kelompok UKM kuliner Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 151. <https://doi.org/10.28989/kacanegara.v4i2.819>
- Halim, B., & Yulius, Y. (2021). Food Photography pada Iklan di Instagram. *Besaung : Jurnal Seni Desain Dan Budaya*, 6(1), 14–22. <https://doi.org/10.36982/jsdb.v6i1.1338>
- Hardinsyah, & Supriasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC. Retrieved from <http://library.poltekkesjambi.ac.id/opac/detail-opac?id=5581>
- Kementerian Kesehatan R.I. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I. Retrieved from [http://repo.stikesperintis.ac.id/1110/1/32/Tabel Komposisi Pangan Indonesia.pdf](http://repo.stikesperintis.ac.id/1110/1/32/Tabel%20Komposisi%20Pangan%20Indonesia.pdf)
- Lazarte, C. E., Encinas, M. E., Alegre, C., & Granfeldt, Y. (2012). Validation of digital photographs, as a tool in 24-h recall, for the improvement of dietary assessment among rural populations in developing countries. *Nutrition Journal*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-61>
- Syah, M. (2017). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru (Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Retrieved from <https://rosda.co.id/pendidikan-keguruan/411-psikologi-pendidikan-dengan-pendekatan-baru-revisi.html>
- Widartika. (2014). Kualitas Estimasi Makanan menggunakan food Models dan Food Photograph memberikan Hasil yang Sama. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 7(1), 1–11. Retrieved from <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/38>