



Edukasi Gizi Seimbang Pada Organisasi Profesi Kesehatan dan Mitra Dunia Usaha di Kabupaten Banggai

Education on Balanced Diet Standard for Health Professionals and Corporation in Banggai Regency

Dian Kurniasari Yuwono*, Nitro Galenso, Dg. Mangemba, Sukmawati, Nurarifah

Poltekkes Kemenkes Palu

*Email: dian_ywno@yahoo.com

Article History:

Received : 06-11-2023

Accepted : 07-12-2023

Published : 27-12-2023

Kata Kunci:

Edukasi;
Gizi Seimbang.

Keywords:

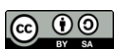
Education;
Balanced Diet.

ABSTRAK

Kebiasaan makan masyarakat di Sulawesi Tengah didominasi oleh pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Di sisi lain, tenaga kesehatan dan dunia usaha berkewajiban membantu pemerintah dalam promosi kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menyegarkan kembali topik mengenai ukuran/porsi setiap kelompok makanan yang sesuai dengan standar gizi seimbang pada organisasi profesi kesehatan dan dunia usaha melalui metode ceramah menggunakan media foto makanan. Kegiatan berlangsung di Luwuk, Kabupaten Banggai pada Agustus 2022 dengan peserta sebanyak 15 orang yang terdiri dari perwakilan organisasi profesi kesehatan dan organisasi mitra usaha/korporat. Peningkatan pengetahuan hanya terjadi pada 2 kelompok makanan, yaitu makanan pokok dan sayur, namun dilihat dari indikator keaktifan peserta, kegiatan ini cukup berhasil. Selanjutnya kegiatan edukasi terkait gizi perlu tetap dilakukan secara periodik bagi tenaga kesehatan mengingat fungsi tenaga kesehatan sebagai agen promosi kesehatan bagi masyarakat

ABSTRACT

The dietary pattern of Central Sulawesi Province's community is dominated by eating patterns which did not in accordance with balanced diet standard. On the other hand, health professionals and corporations have the obligation to promote health in the community. This community service aims to refresh the knowledge of health professionals and also to give information for corporations about the balanced diet standard. This activity was held in Luwuk, Banggai Regency in August 2022 with 15 participants from health professionals and from some of corporations. Although knowledge increasement only occurred in 2 food groups, which are staple food and vegetables, the process itself was very interactive, so it could be concluded that the meeting was carried out well. Moreover, nutrition education among health professionals must be held periodically regarding their function as health promotion's agent in the community.



PENDAHULUAN

Stunting bukan merupakan satu-satunya persoalan kesehatan yang perlu segera ditangani di Indonesia. Tingginya prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia juga mengkhawatirkan. Riset Kesehatan Dasar yang dilaksanakan pada tahun 2018 (Riskesdas 2018) menunjukkan bahwa sebanyak 2% penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun menderita penyakit kencing manis, 10,9% mengalami stroke, dan 31% mengalami obesitas sentral. Sedangkan prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia ≥ 18 tahun adalah 34,11%. Sebanyak 21,8% penduduk pada kelompok usia ini juga mengalami obesitas ($IMT \geq 27$ kg/m²) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko penyebab PTM. Rendahnya konsumsi sayur dan buah, konsumsi total kalori yang berlebihan, rendah protein, serta tingginya konsumsi lemak dan garam merupakan pola makan buruk yang sayangnya menjadi pola makan yang paling sering diadopsi oleh Masyarakat Indonesia saat ini (Hermina & Prihatini, 2016; Rachmi et al., 2020). Masih menurut Riskesdas 2018, sebanyak 93,7% masyarakat Sulawesi Tengah tidak mengonsumsi sayur dan buah dengan porsi yang cukup, sebanyak 11,5% mengonsumsi makanan asin $\geq 1x$ /hari, 34% mengonsumsi makanan berlemak $\geq 1x$ /hari, dan sebanyak 38,9% mengonsumsi makanan manis $\geq 1x$ /hari. Pola makan yang tidak sesuai dengan anjuran gizi seimbang juga ditemukan dalam penelitian-penelitian terdahulu lainnya baik di Sulawesi Tengah maupun di wilayah Kabupaten Banggai (Faisal et al., 2020; Hamidah, 2017; Mantuges et al., 2021; Yusuf et al., 2019). Dengan pola konsumsi yang tidak bergizi seimbang seperti ini, peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat PTM di Sulawesi Tengah merupakan keniscayaan.

Di sisi lain, tenaga kesehatan memiliki kewajiban untuk meningkatkan status kesehatan Masyarakat. Secara organisasi, setiap tenaga kesehatan memiliki organisasi profesinya masing-masing. Organisasi profesi (OP) merupakan wadah bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan dan/atau mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan, martabat dan etika profesi dari tenaga kesehatan berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan. Di Kabupaten Banggai sendiri terdapat hampir 2000 tenaga kesehatan yang tersebar di seluruh kecamatan (Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai, 2020). Dengan fungsi ini diharapkan organisasi profesi dapat meningkatkan kualitas tenaga kesehatan sehingga pada akhirnya dapat menjadi contoh perilaku hidup sehat dan penggerak upaya kesehatan masyarakat di luar Pemerintah. Seperti halnya dengan peran OP, peran dunia usaha pun tidak kalah pentingnya dalam promosi kesehatan yaitu melalui *corporate social responsibility* (CSR) atau tanggung jawab sosial dunia usaha di bidang kesehatan.

Besarnya masalah pola makan yang tidak bergizi seimbang serta tingginya potensi kontribusi OP dan mitra dunia usaha dalam penanggulangan masalah tersebut menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan PkM edukasi gizi seimbang bagi OP dan dunia usaha ini. Bagi peserta dari dunia usaha, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi, dan bagi peserta dari OP, kegiatan ini bertujuan untuk menyegarkan kembali topik mengenai ukuran/porsi setiap kelompok makanan yang sesuai dengan standar gizi seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini terlaksana atas kerjasama antara Seksi Promosi Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai dengan Prodi D-III Keperawatan Luwuk Poltekkes Kemenkes Palu. Kegiatan dilaksanakan di Luwuk pada bulan Agustus 2022 dengan peserta sebanyak 15 orang yang didominasi oleh peserta dari OP yaitu wakil dari organisasi-organisasi profesi (OP) kesehatan yang ada di Kabupaten Banggai seperti PPNI, IAKMI, HAKLI dan OP kesehatan lainnya, serta Ketua TP-PKK Kab.Banggai serta mitra dunia usaha. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi melalui metode ceramah menggunakan media visual dan diskusi untuk mengoptimalkan pemahaman peserta terhadap topik yang diberikan. Selain itu untuk evaluasi kegiatan dilakukan pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi. Adapun tahapan pelaksanaan PkM ini dapat dilihat pada gambar berikut:



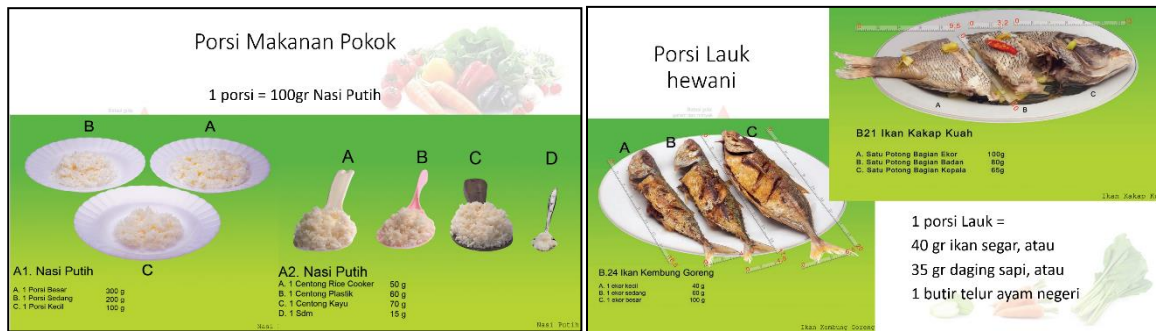
Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari pelaksanaan, PkM diawali dengan pembukaan oleh Kepala Dinas Kesehatan Kab. Banggai. Kemudian peserta diberikan soal *pre-test*. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi/pemberian materi, lalu sesi diskusi/tanya jawab dan diakhiri dengan sesi penutupan dan pemberian soal *post-test*. Pemberian edukasi menggunakan metode ceramah yang disertai dengan media visual (*powerpoint*)(Gambar 2).



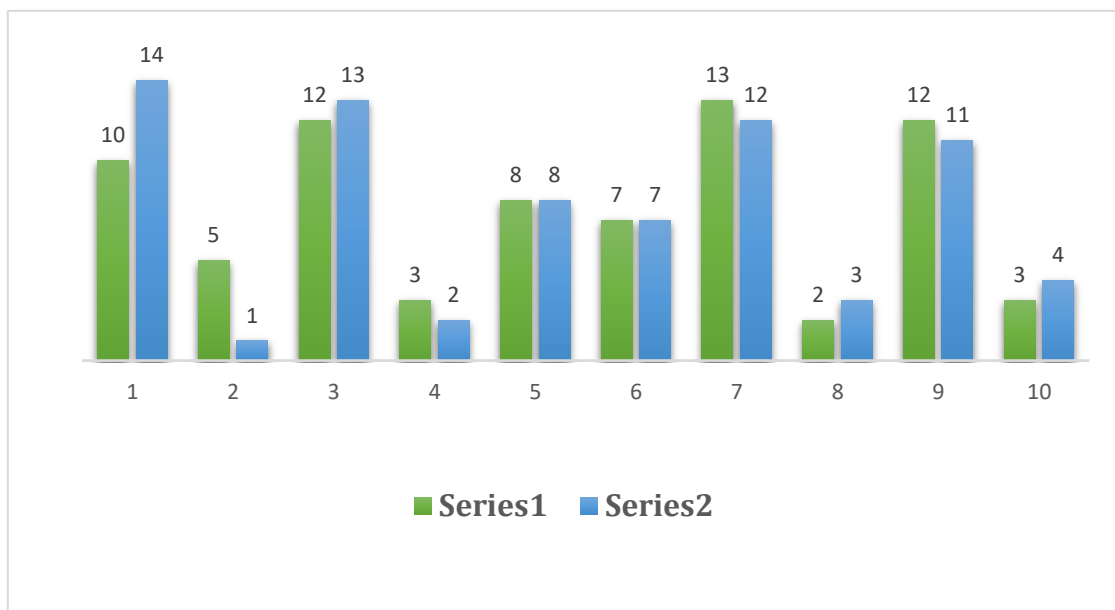
Gambar 2. Penyampaian materi tentang gizi seimbang



Gambar 3. Contoh media visual ukuran/porsi setiap bahan makanan

Media visual yang disajikan adalah gambar atau foto beberapa jenis makanan dari setiap kelompok pangan dengan porsi ukuran rumah tangga (Gambar 3) yang diproduksi oleh Balitbangkes Kemenkes RI. Foto makanan sendiri telah banyak digunakan dalam edukasi-edukasi gizi karena praktis dan mudah digunakan serta memiliki efek positif bagi kesehatan (Andersen et al., 2021; Walalangi & Legi, 2017). Selain itu, penggunaan foto makanan dengan ukuran porsi yang setara dengan ukuran rumah tangga efektif dalam mengestimasi ukuran porsi makan seseorang (McClung et al., 2017), atau sebaliknya, membantu seseorang untuk mengestimasi porsi makan yang dianjurkan.

Penelitian terdahulu melaporkan bahwa pola makan tenaga kesehatan relatif lebih baik dibandingkan individu non-kesehatan (Maharani & Sari, 2022).



Grafik 1. Grafik perubahan pengetahuan peserta

Gambaran ini dapat dilihat dari hasil pengukuran pengetahuan peserta sebelum penyuluhan dilakukan (Grafik 1). Sangat sedikit peserta yang tidak mengetahui porsi yang sesuai anjuran untuk setiap kelompok makanan. Gizi seimbang bukan merupakan topik yang asing bagi tenaga kesehatan, karena promosi tentang gizi seimbang telah massif dilakukan di fasilitas-fasilitas kesehatan baik dalam bentuk media visual maupun alat peraga seperti piring makanku.

Meskipun hal ini tidak menjamin membudayanya perilaku makan yang bergizi seimbang di kalangan tenaga kesehatan karena terdapat faktor lain yang juga dapat mempengaruhi pola makannya antara lain adalah situasi dan kondisi saat bekerja serta jenis dan akses makanan yang tersedia pada waktu kerjanya (Monaghan et al., 2018; Utter et al., 2022). Sedangkan pada tatanan Masyarakat, faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain tingkat pendidikan, pekerjaan, status ekonomi, akses informasi, jenis kelamin, usia, budaya, dan ketersediaan makanan di suatu daerah (Rachmi et al., 2020; Rahmadani & Qomaruddin, 2021; Wijaya et al., 2020).

Setelah kegiatan edukasi dan diskusi berlangsung, terlihat peningkatan jumlah peserta yang mengetahui porsi makan yang dianjurkan pada 2 kelompok makanan yaitu kelompok makanan pokok dan kelompok sayur. Sedangkan pada kelompok makanan lainnya, seperti lauk pauk dan gula, terjadi penurunan jumlah peserta yang tahu mengenai porsi makanan yang dianjurkan. Dan tidak terjadi perubahan jumlah peserta yang mengetahui porsi asupan buah yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang. Hasil yang beragam ini mungkin disebabkan oleh interval waktu edukasi yang tidak cukup panjang serta kurang adekuatnya media yang digunakan. Meskipun foto makanan telah digunakan dalam kegiatan serupa sebelumnya (Nurjaya et al., 2022), namun ketiadaan aktifitas/praktik langsung dari peserta pada kegiatan ini lah yang mungkin saja menyebabkan peningkatan pengetahuan peserta hanya terjadi pada 2 kelompok makanan. Seperti halnya pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan terkait gizi dapat meningkat secara efektif jika metode yang digunakan merupakan kombinasi dari pemberian informasi dalam bentuk ceramah dengan berbagai media dan aktifitas/praktik langsung peserta (Santella et al., 2020).

Peningkatan pengetahuan sendiri bukanlah merupakan satu-satunya indikator keberhasilan dalam sebuah kegiatan. Dalam konteks kegiatan PkM ini, tujuan kegiatan adalah untuk menyegarkan kembali pengetahuan tentang gizi seimbang pada tenaga Kesehatan yang diwakili oleh OP masing-masing. Sehingga diskusi yang aktif antar peserta dan pemateri ketika kegiatan berlangsung menjadi indikator keberhasilan lainnya dari kegiatan ini. Terlaksananya kegiatan PkM ini dan dari literatur-literatur yang ada, menunjukkan bahwa kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan atau menyegarkan kembali informasi tentang gizi seimbang bagi tenaga kesehatan tetap perlu dilakukan secara periodik. Karena dalam melaksanakan tugasnya, tenaga kesehatan harus selalu bersentuhan dengan masyarakat luas, dimana transfer informasi tentang gizi seimbang kepada masyarakat merupakan keniscayaan. Kebutuhan akan kegiatan peningkatan pengetahuan mengenai makanan beragam, bergizi, seimbang dan aman ini pun diakui oleh tenaga kesehatan sendiri (Fresán et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi gizi seimbang menggunakan foto makanan pada tenaga kesehatan yang diwakili oleh OP dan mitra dunia usaha memberi hasil yang beragam. Walaupun peningkatan pengetahuan hanya terjadi pada 2 kelompok makanan, namun dilihat dari indikator keaktifan peserta, kegiatan ini cukup berhasil. Selanjutnya kegiatan edukasi terkait gizi perlu tetap dilakukan secara periodik bagi tenaga kesehatan mengingat fungsi tenaga kesehatan sebagai agen promosi kesehatan bagi masyarakat.

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). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.634261>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai. (2020). *Profil Kesehatan Dinas Kabupaten Banggai 2020*.
- Faisal, E., Kusumawati, D. E., & Desriani, A. H. (2020). Gambaran Pola Asuh dan Pola Makan Anak Usia 2-5 Tahun di Kelurahan Taipa Kecamatan Palu Utara. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 1(1), 37–44. <https://doi.org/10.33860/shjig.v1i1.113>
- Fresán, U., Vidal-Carou, M. C., Ramos-Truchero, G., Pipaon, M. S. de, Moreno, L. A., & Salas-Salvadó, J. (2023). Knowledge, attitude, and patient advice on sustainable diets among Spanish health professionals. *Frontiers in Nutrition*, 10(1). <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1182226>
- Hamidah, I. (2017). Studi tentang pola konsumsi masyarakat pesisir Indramayu. *Mangifera Edu: Jurnal Biologi Dan Pendidikan Biologi*, 1(2), 46–51. <https://core.ac.uk/download/pdf/270153212.pdf>
- Hermina, H., & Prihatini, S. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_41_ttg_Pedoman_Gizi_Seimbang.pdf)
- Maharani, H., & Sari, C. R. (2022). Perbedaan Konsumsi Keberagaman Jenis Makanan terhadap Status Gizi Tenaga Kesehatan dan Non Tenaga Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 3(02), 62–70. <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/644>
- Mantuges, S. H., Widiyanti, F. L., & Astuti, A. T. (2021). Pola konsumsi makanan tinggi natrium, status gizi, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 97. <https://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/161>
- McClung, H. L., Champagne, C. M., Allen, H. R., McGraw, S. M., Young, A. J., Montain, S. J., & Crombie, A. P. (2017). Digital food photography technology improves efficiency and feasibility of dietary intake assessments in large populations eating ad libitum in collective dining facilities. *Appetite*, 116, 389–394. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.025>
- Monaghan, T., Dinour, L., Liou, D., & Shefchik, M. (2018). Factors Influencing the Eating Practices of Hospital Nurses During Their Shifts. *Workplace Health & Safety*, 66(7), 331–342. <https://doi.org/10.1177/2165079917737557>
- Nurjaya, N., Faisal, E., & Aslinda, W. (2022). Pengenalan Komposisi Gizi Makanan Tradisional Suku kaili Melalui Media Food Photograph Kepada Praktisi Kuliner dan Kader Posyandu. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 13–18. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i1.384>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). Eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s84–s97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Rahmadani, D. U., & Qomaruddin, M. B. (2021). Determinan Yang Mempengaruhi Tindakan

Memilih Makanan Pada Remaja Wanita di Kota Malang. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 515–529.
<https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/314>

- Santella, M. E., Hagedorn, R. L., Wattick, R. A., Barr, M. L., Horacek, T. M., & Olfert, M. D. (2020). Learn first, practice second approach to increase health professionals' nutrition-related knowledge, attitudes and self-efficacy. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(3), 370–377. <https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1661977>
- Utter, J., McCray, S., & Denny, S. (2022). Work site food purchases among healthcare staff: Relationship with healthy eating and opportunities for intervention. *Nutrition & Dietetics*, 79(2), 265–271. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12724>
- Walalangi, R. G. ., & Legi, N. N. (2017). Foto makanan sebagai media konseling konvensional untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku diet pasien dan keluarga pasien diabetes melitus rawat inap di rumah sakit Pancaran Kasih Manado. *Journal GIZIDO*, 9(1), 34–47. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/gizi/article/view/438>
- Wijaya, O., Widodo, W., Lathifah, R., Rahmawati, N., & Rubiyanto, C. W. (2020). Household Dietary Patterns in Food Insecurity Areas. *AGRARIS: Journal of Agribusiness and Rural Development Research*, 6(2). <https://doi.org/10.18196/agr.6298>
- Yusuf, D., Moelyono, M., & Ichwan, M. (2019). Pola Konsumsi Masyarakat : Studi Pengeluaran Konsumsi 5 Komoditas Makanan Terbesar Rumah Tangga Perdesaan Di Sulawesi Tengah. *Jurnal Katalogis*, 7, 14–21.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Katalogis/article/view/16302>