

Edukasi Penerapan Gizi Seimbang dan Aman untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh

Balanced Diet and Food Safety Education to Maintain Immune System

Mertien Sa'pang^{1,2*}, Prita Dhyani Swamilaksita², Harna², Devi Angelina Kusumaningtiar³,
Elisabeth Lasmaida Pakpahan², Jihan Salsabila², Titis Retno Sawitri²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Universitas Esa Unggul

²Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul

Abstract

The number of COVID-19 incidences has been rising in Indonesia, especially in the Jabodetabek area. This condition is a particular concern for efforts to prevent the transmission of COVID-19. One of them is to maintain the body's immunity by consuming balanced nutrition and safe food. As the COVID-19 pandemic develops, it is increasingly difficult for people to maintain food quality, especially in the household sector, due to a lack of public knowledge regarding quality food, food safety, and economic limitations. Therefore, this community service activity aimed to provide education about the method to serve balanced and safe nutrition for families. This series of community service activities have been arranged since June 2021 from the preparation stage, which includes coordination activities with partners to main activities. The main activity of community service was workshop about balanced nutrition and food safety at the Tanah Sareal District Office on October 1, 2021. Participants in this activity were PKK representatives from each sub-district in Tanah Sareal as many as 26 people The activity went well and is expected to increase the understanding of participants regarding balanced nutrition and food safety guidelines.

Keywords: *balanced nutrition, food safety, pandemic*

Abstrak

Peningkatan kasus COVID-19 di Indonesia terutama untuk wilayah Jabodetabek menjadi perhatian khusus untuk dilakukannya upaya pencegahan penularan COVID-19. Salah satunya adalah meningkatkan imunitas tubuh dengan konsumsi gizi seimbang dan aman. Seiring berkembangnya pandemi COVID-19, masyarakat semakin sulit untuk menjaga kualitas makanan terutama pada sektor rumah tangga, karena kurangnya pengetahuan masyarakat terkait bahan pangan berkualitas, keamanan pangan dan juga keterbatasan ekonomi. Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi cara penerapan gizi seimbang dan aman untuk keluarga. Rangkaian kegiatan abdimas ini berlangsung sejak bulan Juni 2021 dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi kegiatan koordinasi dengan mitra hingga kegiatan utama. Kegiatan utama abdimas yaitu pemberian edukasi penerapan gizi seimbang dan aman secara tatap muka di Kantor Kecamatan Tanah Sareal pada tanggal 01 Oktober 2021. Peserta kegiatan ini adalah perwakilan PKK setiap kelurahan di Tanah Sareal sebanyak 26 orang. Kegiatan berlangsung dengan baik dan diharapkan dapat menambah pemahaman peserta terkait pedoman gizi seimbang dan keamanan pangan.

Kata Kunci: gizi seimbang, keamanan pangan, pandemi

*Penulis Korespondensi:

Mertien Sa'pang, email: mertien.sapang@esaunggul.ac.id



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia sejak Maret 2020 menerapkan pembatasan mobilitas masyarakat akibat berkembangnya penyebaran *coronavirus disease-19* (COVID-19). Penyebaran COVID-19 bermula dari empat kasus pernafasan akut yang penyebabnya belum diketahui di Wuhan, Cina. Penelitian sebelumnya diperkirakan awal mula kasus ini dikarenakan sebagian besar memiliki riwayat kontak langsung dari pasar makanan laut dan sumber sekunder infeksi ini adalah dari manusia ke manusia lainnya. Penyebaran COVID-19 relatif cepat sehingga ditetapkan sebagai penyakit pandemik yang menyerang ke seluruh dunia (Adhikari *et al*, 2020).

Sejak Maret 2020, jumlah kasus COVID-19 terus mengalami peningkatan sehingga diperlukan langkah-langkah untuk pencegahan penularan COVID-19. Salah satu metode pencegahannya adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh dengan konsumsi gizi seimbang dan aman (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Seiring berkembangnya pandemi COVID-19, masyarakat semakin sulit untuk menjaga kualitas makanan terutama pada sektor rumah tangga, selain bahan pangan yang sulit untuk diakses karena kurangnya pengetahuan terkait bahan pangan berkualitas dan keterbatasan untuk membeli pun menjadi salah satu kendala terutama untuk para pekerja yang memiliki pendapatan baik dari hasil bekerja secara harian seperti ojek online, buruh, pedagang dan pekerja harian lainnya serta korban pemutusan hubungan kerja ataupun yang dirumahkan. Hal ini menunjukkan bahwa dampak pandemi COVID-19 pada status gizi dari kelompok rentan, terutama mereka yang dari keluarga miskin dan rentan. Situasi saat ini memperburuk kesulitan yang dihadapi banyak keluarga untuk mengakses pangan sehat yang terjangkau (United Nations Indonesia, 2020).

Hal penting lainnya yang perlu diperhatikan pada persiapan makanan rumah tangga untuk mencegah penyakit infeksi yaitu dari segi keamanan. Namun, sebagian besar rumah tangga belum mengetahui cara untuk mencegah kontaminasi selama proses persiapan hingga penyajian makanan. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari berbagai pihak dalam perubahan perilaku masyarakat terutama terkait penerapan gizi seimbang dan aman selama dan setelah masa pandemi (Calder, 2020; Food and Agriculture Organization, 2020).

Wilayah yang terkena dampak COVID-19 paling besar adalah DKI Jakarta, sehingga juga memberikan dampak yang cukup signifikan pada daerah penunjangnya salah satunya adalah Kota Bogor. Kecamatan Tanah Sareal merupakan sebuah kecamatan di Kota Bogor, Provinsi Jawa Barat dengan jumlah penduduk 132.493 jiwa. Kecamatan tanah sareal terbagi atas 11 kelurahan yaitu Cibadak, Kayumanis, Kebon pedes, Kedungbadak, Kedung jaya, Kedung waringin, Kencana, Mekarwangi, Sukadamai, Sukaesmi dan Tanahsareal. Sebagai salah satu wilayah penyangga DKI Jakarta, sebagian warga Kota Bogor termasuk Kecamatan Tanah Sareale merupakan pekerja/karyawan yang bekerja di wilayah DKI Jakarta sehingga beresiko untuk terpapar COVID-19. Selain itu, tanah sareal yang merupakan kawasan pemukiman memiliki masalah gizi terutama pada bayi dan balita (Kemenkes, 2017; Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2016).

Berdasarkan wawancara dengan Ketua PKK Kecamatan Tanah Sareal menyatakan masyarakat secara umum belum bahwa penyebab masalah ini adalah minimnya pengetahuan masyarakat terkait gizi terutama mengenai pola makan.

Berdasarkan masalah tersebut saya ingin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan yang lebih praktis dan disesuaikan dengan akses ekonomi masyarakat terutama dalam kondisi saat ini. Edukasi penerapan gizi seimbang dan aman merupakan strategi perubahan pola makan yang berorientasi kepada peningkatan pengetahuan masyarakat dalam memilih makanan yang sehat dan juga aman. Diharapkan dengan penerapan gizi seimbang dan aman di tingkat rumah tangga dapat membantu menjaga daya tahan tubuh dan juga dalam jangka panjang mampu mengurangi masalah gizi dan juga meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan secara luring di Kantor Kecamatan Tanah Sareal pada tanggal 01 Oktober 2021. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim pelaksana bekerjasama dengan pihak Kecamatan Tanahsareal, pihak PKK kecamatan dan juga mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara terbatas dengan mengundang perwakilan PKK dari masing-masing kelurahan sebanyak 26 peserta. Kegiatan juga berlangsung dengan menerapkan protokol kesehatan dengan memperhatikan kapasitas ruangan, wajib menggunakan masker, disediakan *hand sanitizer* di meja pendaftaran dan di dalam ruangan, serta pemeriksaan suhu tubuh sebelum memasuki kantor kecamatan. Pemberian edukasi mengenai penerapan gizi seimbang dan aman dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan abdimas sudah di rencanakan sejak Juni 2021 untuk pelaksanaan Juli 2021, dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi pelaksanaan yang di hadiri oleh Sekertaris camat, ketua PKK kecamatan dan juga anggota tim pengabmas. Namun, adanya pembatasan ketat berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan luring akibat peningkatan kasus Covid-19 sehingga pelaksanaan diundur hingga 01 Oktober 2021.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemberian edukasi dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi bersama terkait kendala yang dihadapi oleh kader terkait dengan penerapan gizi seimbang di rumah. Pemberian materi dibagi ke dalam 3 sub topik yaitu mengenai penerapan gizi seimbang, menjaga keamanan makanan dan tips menyediakan makanan gizi seimbang tetapi tetap hemat.

Kegiatan dimulai dengan pemberian edukasi mengenai sepuluh pedoman gizi seimbang dan isi piringku yang bisa dijadikan acuan oleh kader dalam menyiapkan makanan gizi seimbang untuk keluarga. Pemberian edukasi gizi seimbang dengan menggunakan ilustrasi isi piringku diharapkan dapat memberikan gambaran praktis kepada peserta untuk menyajikan makanan untuk keluarga yaitu dengan sepertiga piring untuk makanan pokok, setengah piring untuk buah dan sayur, dan sisanya untuk lauk pauk sebagai sumber protein (Kemenkes RI, 2020). Pemberian edukasi gizi seimbang harus terus dilakukan mengingat masyarakat sampai saat ini masih lebih familiar dengan pedoman sebelumnya yaitu 4 sehat 5 sempurna.



Gambar 1 Pemberian Materi Edukasi Penerapam Gizi Seimbang dan Aman di Kecamatan Tanah Sareal

Materi berikutnya mengenai lima kunci keamanan pangan sesuai dengan pedoman yang dikeluarkan oleh WHO yaitu mencuci tangan dengan sabun di air mengalir sebelum mengolah makanan dan cuci bahan makanan yang akan di olah; memisahkan penyimpanan serta membedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dan makanan matang; memasak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani; menyimpan makanan matang pada suhu yang tepat/aman; menggunakan air dan bahan baku yang aman (World Health Organization, 2009). Hasil diskusi dengan peserta sebagian besar masih terkadang menggunakan talenan dan pisau yang sama untuk makanan matang dan mentah. Hal ini perlu dihindari karena dikhawatirkan akan ada kontaminasi silang yang mungkin, jika memang terpaksa menggunakan talenan dan pisau yang sama pastikan keduanya sudah dicuci dengan bersih.

Sesuai dengan permintaan dari pihak kecamatan, materi terakhir yang disampaikan adalah tips menyediakan makanan gizi seimbang tetapi tetap hemat. Pemahaman sebagian besar warga yang merasa tidak mampu jika harus menyediakan makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang menjadi dasar dalam menyusun materi ini. Peserta diberikan penjelasan mengenai hasil penelitian terkait dengan biaya yang dibutuhkan untuk menyediakan makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang beserta tips agar peserta tetap bisa menekan pengeluaran makanan (World Food Programme dan BAPPENAS, 2017). Salah satunya adalah dengan pemanfaatan pekarangan rumah yang disesuaikan dengan kondisi pekarangan. Pekarangan yang sempit tidak menjadi hambatan karena pada prinsipnya budidaya tanaman dapat dilakukan dimana saja yang ada cahaya dan sirkulasi udara yang optimal. Pekarangan dapat digunakan untuk menanam sayur mayur, cabe, daun bawang, dan lain-lain (Yusuf, 2018; Ashari *et al.*, 2016). Salah seorang peserta juga menceritakan pengalamannya terkait penggunaan pekarangan sebagai kolam ikan dan untuk memelihara ayam petelur. Meskipun dalam skala kecil namun hasilnya sangat cukup membantu menghemat pengeluaran makanan. Peserta juga dapat memilih lauk pauk sumber protein yang harganya lebih terjangkau seperti telur, tahu, tempe dan oncom.

Peserta sangat antusias selama pemberian edukasi yang diberikan terlihat dari keaktifan peserta saat berdiskusi. Peserta sangat antusias terutama Ketika pemberian materi gizi seimbang karena Sebagian dari peserta masih mengira bahwa pedoman 4 sehat 5 sempurna masih digunakan sebagai acuan pola makan yang baik. Beberapa dari

peserta juga baru memahami bahwa ada 5 kunci keamanan pangan yang dikeluarkan oleh WHO. Menurut salah satu peserta, pemberian materi berkaitan keamanan pangan sangat membantu mereka agar lebih mawas diri dalam menyiapkan makanan untuk keluarga terutama di saat pandemik saat ini. Diskusi yang aktif dan berbagi pengalaman di akhir kegiatan meningkatkan minat peserta lain untuk menerapkan materi yang diberikan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam berjalan dengan baik, meskipun waktu pelaksanaan mengalami pengunduran akibat kondisi pandemi. Pemberian edukasi mengenai gizi seimbang, makanan aman, dan penyediaan makanan sehat dengan biaya terbatas. Semua peserta terlihat sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan penerapan gizi seimbang oleh peserta dan memberikan dampak bagi masyarakat disekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang ikut membantu pelaksanaan kegiatan ini terutama LPPM Universitas Esa Unggul, PKK Kecamatan Tanah Sareal, Camat Kecamatan Tanah Sareal beserta jajarannya, dan peserta kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari SP, Meng S, Wu Y, Mao Y, Ye R, Wang Q, Sun C, Sylvia S, Rozelle S, Raat, H, Zhou H. 2020. A scoping review of 2019 Novel Coronavirus during the early outbreak period: Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control. *Infectious Diseases Of Poverty*. 9 (29): 1–12.
- Ashari N, Saptana N, Purwantini, TB. 2016. Potensi dan Prospek Pemanfaatan Lahan Pekarangan untuk Mendukung Ketahanan Pangan. *Forum penelitian Agro Ekonomi*. 30 (1): 13.
- Calder PC. 2020. Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3 (1), hal.bmjnph-2020-000085.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2016. Profil Kesehatan Jawa Barat.
- Food and Agriculture Organization. 2020. Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic. *Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic*.
- Kemenkes. 2017. Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi CoVID-19.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Apa Yang Harus Dilakukan Masyarakat Untuk Cegah Penularan Covid-19. Jakarta.
- United Nations Indonesia. 2020. Pernyataan Bersama tentang Ketahanan Pangan dan Gizi dalam Konteks Pandemi COVID-19 di Indonesia. 1–13.
- World Food Programme dan BAPPENAS. 2017. The Cost of the Diet Study in Indonesia.
- World Health Organization. 2009. Five Keys To Safer Food Manual Safer Food Manual. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

6(11):2833–2842. [Daring]. Available from: <http://www.mdpi.com/1660-4601/6/11/2833/>.

Yusuf A. 2018. Optimalisasi Lahan Pekarangan Untuk Mendukung Ketahanan Pangan Dan Ekonomi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (2): 104–107. [Daring]. Available from: <http://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/16554>.