



Penyuluhan Tentang “Isi Piringku” Sebagai Acuan Pola Hidup Sehat di Puskesmas Gambesi Kota Ternate

Marwah Widuri Anwar^{1*}, Wahyunita Do Toka^{2*}

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun Ternate, Email: marwahwiduri@gmail.com

²Fakultas Kedokteran Universitas Khairun Ternate, Email: unyta.ilham@gmail.com

ABSTRACT

Substances contained in the food and drink we consume have an effect on the body's system. So it is not wrong to say that the pattern of food intake determines a person's health status. However, the Covid-19 pandemic has caused a change in some people's eating patterns. This change in eating pattern is associated with the anxiety and fear experienced by some people which causes a reduced desire or motivation to eat and reduced pleasure when eating. In this case, one of the efforts we can make to survive during the Covid-19 pandemic is to adopt a healthy diet. The purpose of this activity is to increase public understanding of the contents of my plate. This activity was carried out on Wednesday, 20 July 2022 at 10.00 WIT until it was finished followed by 30 patients consisting of women and children who came for treatment at the Gambesi health center. Methods of activity namely lectures, discussions and demonstrations. Methods of activity namely lectures, discussions and demonstrations. The results of this community service activity were that participants responded well to counseling on healthy and nutritious diets during the Covid-19 Pandemic, participants took part in activities from start to finish. Participants are able to name nutritious foods and Participants are able to demonstrate washing hands with the 6 correct steps.

Keywords : Fill My Plate; Nutrition; Extension; Healthy lifestyles

ABSTRAK

Zat-zat yang terkandung didalam makanan dan minuman yang kita konsumsi membawa pengaruh terhadap sistem tubuh. Maka tidak salah biladikatakan bahwa pola asupan makanan menentukan status kesehatan seseorang. Namun, pandemi Covid-19 telah menyebabkan terjadinya perubahan pola makan sebagian orang. Perubahan pola makan tersebut dikaitkan dengan adanya kecemasan dan ketakutan yang dialami sebagian orang yang menyebabkan berkurangnya keinginan atau motivasi untuk makan dan berkurangnya kenikmatan saat makan. Pada hal, salah satu upaya yang dapat kita lakukan agar dapat bertahan disaat pandemi Covid-19 adalah dengan menerapkan pola makan yang sehat. Tujuan Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai isi piringku. Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu, 20 Juli 2022 pukul 10.00 WIT sampai selesai diikuti oleh 30 pasien yang terdiri dari pasien ibu dan anak yang datang berobat di puskesmas Gambesi. Metode kegiatan yaitu ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Peserta merespon dengan baik tentang penyuluhan pola makan yang sehat dan bergizi selama masa Pandemi Covid-19, peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Peserta mampu menyebutkan makanan yang bergizi dan Peserta mampu mendemonstrasikan cuci tangan dengan 6 langkah yang benar.

Kata Kunci : Isi Piringku; Gizi; Penyuluhan; Pola Hidup Sehat

Correspondence : Marwah Widuri Anwar
Email : marwahwiduri@gmail.com

PENDAHULUAN

Tubuh manusia memerlukan nutrisi untuk proses pertumbuhan dan dapat mempertahankan keberlangsungan hidup [1]. Nutrisi menjadi kebutuhan pokok manusia yang amat penting untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Nutrisi makanan dinilai sebagai salah satu faktor yang berpengaruh dalam usaha menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit. Salah satu tujuan pemenuhan gizi adalah dengan meningkatkan konsumsi sayur-sayuran, buah-buahan serta biji-bijian [2].

Terpenuhinya syarat nutrisi yang baik berasal dari berbagai jenis makanan yang dikonsumsi. Pada panduan umum gizi seimbang disebutkan komposisi makanan harus terdiri dari nasi, lauk, sayuran dan buah-buahan yang secara proporsional mengandung sumber energi dari makanan pokok, sumber protein dari lauk, sumber vitamin dan mineral dari sayuran dan buah-buahan [3].

Sumber makanan yang kaya akan vitamin dan mineral yang didapatkan dari sayur dan buah sangat berguna untuk pertumbuhan dan kesehatan. Meskipun jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh tergolong sedikit, fungsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin sebaiknya tidak digantikan sehingga pemenuhan kebutuhan tetap bersumber dari zat alamiah [4,5].

Pada penelitian yang dilakukan Lock et al. [6] di beberapa Negara bagian Amerika, Afrika dan Asia menunjukkan hasil bahwa anak pada usia 5-14 tahun mengonsumsi sayur dan buah lebih rendah 20% daripada orang dewasa berusia 30-59 tahun. Disebutkan rerata konsumsi sayur dan buah di wilayah Asia Tenggara hasilnya 182g/hari yang termasuk angka yang rendah. Dikatakan rendah karena cukup jauh angkanya dengan rekomendasi WHO yaitu untuk semua golongan usia angka konsumsi sayur dan buah adalah 400 g (5 porsi) per hari [7,8].

Sumber gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama saat anak mulai memasuki usia sekolah. Usia sekolah dimana anak dipengaruhi oleh lingkungan luar misalnya dari guru, teman sebaya, orang lain di sekolah dan juga dari media.

Faktor ini dapat dikelompokkan menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor internal yaitu faktor yang bersumber dari pengetahuan dan sikap yang memberikan dampak positif dan negatif pada pola konsumsi sayur dan buah. Faktor eksternal yaitu kesempatan dan kendala yang mempengaruhi pola konsumsi buah dan sayur yang asalnya dari pihak luar misalnya kecukupan pangan untuk sayur dan buah, pengetahuan orang tua, penghasilan keluarga dan media sosial [9].

Di Indonesia sendiri, masih sangat rendah dalam konsumsi sayuran dan buah-buahan. Ketercapaian rata-rata jumlah konsumsi sayuran masyarakat Indonesia hanya 63.3% dan untuk konsumsi buah-buahan baru tercapai 62% dari jumlah yang disarankan. Padahal Indonesia terdapat berbagai macam jenis sayur dan buah. Sayuran hijau maupun sayuran berwarna dan buah-buahan dapat menjadi sumber vitamin dan mineral yang kaya serat dan zat bioaktif seperti antioksidan [10].

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menyebutkan bahwa terdapat kecenderungan angka konsumsi buah dan sayur yang rendah pada penduduk berumur ≥ 10 tahun dan tidak terjadi perubahan yang berarti antara tahun 2007 sebesar 93.6% sedangkan pada tahun 2013 sebesar 93.5% [11]. Berdasarkan latar belakang ini, maka perlunya dilakukan edukasi penyuluhan mengenai "Isi Piringku" sebagai pola hidup sehat masyarakat terutama pasien yang datang berobat di puskesmas.

Masyarakat di Kota Ternate masih banyak yang kurang paham tentang gizi yang baik dan seimbang. Dilihat dari masih adanya ditemukan kasus gizi buruk di masyarakat kota ternate. Padahal kota ternate kaya akan hasil bumi yang dapat menjadi sumber gizi utama yang baik pada generasi penerus bangsa. Banyaknya anak yang mengalami gizi buruk menunjukkan ketidakpahaman orang tua dan masyarakat dalam memahami pentingnya gizi yang baik dan seimbang sebagai acuan pola hidup sehat, bukan hanya untuk orang dewasa tetapi juga sejak berada dalam kandungan. Oleh karena itu diadakan penyuluhan di puskesmas sebagai wadah

informasi kepada para pasien dan juga masyarakat sekitar.

Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat melalui penyuluhan "Isi Piringku". Manfaat dalam kegiatan ini bagi Perguruan Tinggi mampu mengamalkan Tridarma Perguruan Tinggi khususnya pengabdian, mampu memberikan pelatihan dan ilmu pengetahuan baru kepada masyarakat dalam bidang kesehatan.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Juli 2022 pukul 08.00 WIT sampai selesai, di Puskesmas Gambesi. Kegiatan yang diberikan berupa pemaparan materi penyuluhan mengenai "Isi Piringku" dan sesi tanya jawab, diskusi dan demonstrasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian dari Fakultas Kedokteran Universitas Khairun Ternate yang terdiri dari Dosen dan mahasiswa berjumlah 5 orang dengan jumlah partisipan 30 orang yakni masyarakat yang berobat di Puskesmas Gambesi.

Tahap 1 persiapan yaitu membuat surat tugas dari institusi untuk kegiatan pelaksanaan pengabdian di Puskesmas Gambesi Kota Jambi, dilanjutkan dengan persiapan alat dan instrument, membagikan kuesioner pre dan posttest kepada masyarakat atau pasien.

Pada pelaksanaan diawali dengan persentasi materi tentang "Isi Piringku" (Nasi, Sayur, ikan dan buah). Kegiatan penyuluhan dilakukan selama 45 menit selain itu materi tentang cara meningkatkan pola hidup sehat juga disampaikan kepada warga. Tahap akhir posttest pembagian kuesioner menilai evaluasi tingkat pengetahuan warga. Bentuk partisipasi mitra berkoordinasi dengan warga dalam memfasilitasi pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan termasuk mengkoordinasi warga, serta menyiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan. Setelah program ini selesai, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang program germas "Isi Piringku" serta memberi pengetahuan kepada masyarakat bagaimana

menjaga pola makan baik dan sehat selama pandemic sehingga dapat merubah sikap dan perilaku yang sesuai dengan isi piringku dan dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

HASIL

Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu, 20 Juli 2022 pukul 10.00 WIT sampai selesai diikuti oleh 30 pasien yang terdiri dari pasien ibu dan anak yang datang berobat di puskesmas Gambesi. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Gambesi yaitu penyuluhan dan edukasi secara langsung kepada para pasien mengenai "Isi Piringku" sebagai acuan pola hidup sehat dengan media flipchart dan demonstrasi. Isi dari penyuluhan mencakup jenis dan porsi makanan apa saja yang sesuai dengan pola hidup sehat. Selesai melakukan sosialisasi dibuka sesi tanya jawab mengenai materi yang diberikan. Nampak antusiasme dari beberapa peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, menanyakan jenis dan contoh serta pengolahan makanan yang sesuai untuk dikonsumsi anak dalam masa pertumbuhan.



Gambar 1 Dokumentasi Pelaksanaan PkM

PEMBAHASAN

Gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang amat penting, gizi dibutuhkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan memberikan bahan bakar bagi berbagai proses tubuh dalam mencapai kualitas hidup [12]. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting dalam upaya mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Salah satu tujuan gizi adalah peningkatan konsumsi sayuran, buah serta sereal [13].

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur yaitu secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan [14,15].

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan penduduk berumur ≥ 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran dan tidak terjadi perubahan yang berarti [16].

Dengan diadakan penyuluhan di Puskesmas Gambesi sebagai wadah informasi kepada para pasien dan juga masyarakat sekitar oleh tim dosen Fakultas Kedokteran Universitas Khairun melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan tentang “Isi Piringku” sebagai acuan pola hidup sehat di Puskesmas Gambesi Kota Ternate.

Kegiatan masyarakat memahami tentang apa yang dimaksud dengan “isi piringku” sebagai acuan pola hidup sehat dan masyarakat memahami tentang cara mengolah dan mengatur makanan, terutama yang mengandung gizi yang baik dan seimbang untuk dikonsumsi sehari-hari [17].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian D’Adamo et al. [18] yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan sederhana namun signifikan ($p < 0,05$) pada kelompok intervensi yang diberikan pendidikan nutrisi standar ditambah pendidikan “Isi Piringku” dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan pendidikan nutrisi standar. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nugraheni [17]

yang menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pedampingan davis p value = 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini didukung oleh teori Puspasari dan Andriani [19] yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi asupan makan seseorang adalah pengetahuan gizi yang akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang tersebut [12].

SIMPULAN

Hasil penyuluhan edukasi mengenai gizi sehat dan seimbang dalam “Isi Piringku” ini disambut baik oleh pihak puskesmas dan pasien serta warga yang berada dalam wilayah kerja puskesmas. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk membantu masyarakat memahami pentingnya kebutuhan gizi yang sehat dan seimbang bagi tubuh terutama pada masa pertumbuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Whitney EN, Rolfes SR. Understanding nutrition. Cengage Learning; 2015. [[Link](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Alpin A. Hubungan Karakteristik Ibu dengan Status Gizi Buruk Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tawanga Kabupaten Konawe. Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT). 2021;1(2):87–93. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Schoeppe S, Alley S, Van Lippevelde W, Bray NA, Williams SL, Duncan MJ, et al. Efficacy of interventions that use apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2016;13(1):1–26. [[View at Publisher](#)]

4. Poddar KH, Hosig KW, Anderson ES, Nickols-Richardson SM, Duncan SE. Web-based nutrition education intervention improves self-efficacy and self-regulation related to increased dairy intake in college students. *Journal of the American Dietetic Association*. 2010;110(11):1723–1727. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Abuya BA, Ciera J, Kimani-Murage E. Effect of mother's education on child's nutritional status in the slums of Nairobi. *BMC pediatrics*. 2012;12(1):1–10. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, McKee M. The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bulletin of the World health Organization*. 2005;83(2):100–108. [[Link](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Mozaffarian D, Afshin A, Benowitz NL, Bittner V, Daniels SR, Franch HA, et al. Population approaches to improve diet, physical activity, and smoking habits: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2012;126(12):1514–1563. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Tappenden KA, Quatrara B, Parkhurst ML, Malone AM, Fanjiang G, Ziegler TR. Critical role of nutrition in improving quality of care: an interdisciplinary call to action to address adult hospital malnutrition. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2013;113(9):1219–1237. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Widiastity W, Harleli H. Hubungan Pemberian MP-ASI Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Usia 6–24 Bulan di Puskesmas Soropia. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*. 2021;1(2):81–86. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Prasetyo TJ, Khoiriani IN. Konsumsi Pangan dan Densitas Gizi Wanita Dewasa Usia 19–49 Tahun di Indonesia. *Jurnal Dunia Gizi*. 2020;3(2):105–113. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Astuti T. *Survey konsumsi pangan*. 2019; Jakarta: IndoKemkesBP. [[Google Scholar](#)]
12. Jayanti LD, Effendi YH, Sukandar D. Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) serta perilaku gizi seimbang ibu kaitannya dengan status gizi dan kesehatan balita di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2011;6(3):192–199. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Gebre B, Biadgilign S, Taddese Z, Legesse T, Letebo M. Determinants of malnutrition among pregnant and lactating women under humanitarian setting in Ethiopia. *BMC nutrition*. 2018;4(1):1–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Wulanta E, Amisi MD, Punuh MI. Hubungan antara status sosial ekonomi dengan status gizi pada anak usia 24–59 bulan Di Desa Kima Bajo Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara. *KESMAS*. 2019;8(5):34–41. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Wulansari A. Ketahanan Pangan Rumah Tangga dan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil Suku Anak Dalam Desa Bungku Kabupaten Batanghari. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2020;9(1):92–97. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
16. Kementerian Kesehatan RI. *Laporan Nasional hasil Riskesdas 2013* [Internet]. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan; 2013. Available from: [[Link](#)]
17. Nugraheni SA, Aruben R, Prihatin IJ, Sari S, Sulistyowati E. Peningkatan Praktik Mandiri Ibu dalam Pemantauan Status Gizi Balita melalui Pendampingan Aktivitas Dasa Wisma. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*. 2018;14(4):418–428. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]

18. D'Adamo CR, McArdle PF, Balick L, Peisach E, Ferguson T, Diehl A, et al. Spice MyPlate: nutrition education focusing upon spices and herbs improved diet quality and attitudes among urban high school students. *American Journal of Health Promotion*. 2016;30(5):346–356. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
19. Puspasari N, Andriani M. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*. 2017;1(4):369–378. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]