

Pojok Gizi di Festival Buah Provinsi Jawa Tengah 2020

Mellia Harumi
Meiliana¹

Program Studi Teknologi Pangan, Universitas Katolik Soegijapranata

ARTICLE INFO

Article history:

Received 30-04-2021

Revised 18-05-2021

Accepted 18-05-2021

Key words:

Konsultasi gizi, makanan sehat,
nutrition education, healthy eating

ABSTRACT

The Nutrition Corner as a community service program of Food Technology Department, Soegijapranata Catholic University conducted in the Fruit Festival of Central Java Province aimed to provide knowledge and advise about healthy food and balance nutrition guidance. The method included weight and height measurement as well as nutrition consultation. Through this activity, visitors were expected to understand the benefit of balance nutrition in daily meals and increase self-efficacy in choosing healthy food on maintaining good health.

ABSTRAK

Pengabdian Masyarakat Pojok Gizi pada kegiatan Festival Buah Provinsi Jawa Tengah kepada pengunjung stand Fakultas Teknologi Pertanian Unika Soegijapranata bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan saran kepada pengunjung terkait gizi sehat dan seimbang yang diperlukan. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pengukuran berat dan tinggi badan serta konsultasi gizi. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat mampu memahami pentingnya gizi seimbang serta mampu memilih makanan yang sehat.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan bagian penting dan mendasar bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Berbagai penyakit dapat dicegah melalui pemenuhan gizi yang baik dan seimbang. Pengetahuan yang memadai tentang kecukupan asupan gizi memiliki peran yang penting untuk memenuhi kecukupan gizi masyarakat yang diperlukan seiring pertumbuhan penduduk yang semakin pesat (Ohlhorst et al., 2013).

Salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia adalah malnutrisi yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan gizi yang dapat menyebabkan kondisi kurang gizi dan gizi lebih. Malnutrisi perlu diatasi dengan pemenuhan gizi seimbang, yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam

¹ Corresponding Author: meiliana@unika.ac.id

jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan prinsip variasi makanan, kebersihan, aktivitas fisik dan berat badan normal (Pratami et al., 2016).

Gizi merupakan bagian penting dan mendasar bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Berbagai penyakit dapat dicegah melalui pemenuhan gizi yang baik dan seimbang. Pengetahuan yang memadai tentang kecukupan asupan gizi memiliki peran yang penting untuk memenuhi kecukupan gizi masyarakat yang diperlukan seiring pertumbuhan penduduk yang semakin pesat (Ohlhorst et al., 2013).

Salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia adalah malnutrisi yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan gizi yang dapat menyebabkan kondisi kurang gizi dan gizi lebih. Malnutrisi perlu diatasi dengan pemenuhan gizi seimbang, yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan prinsip variasi makanan, kebersihan, aktivitas fisik dan berat badan normal (Pratami et al., 2016).

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 7 dan 8 Maret 2020 dalam kegiatan Festival Buah yang diselenggarakan oleh Dinas Pertanian dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan ini bertempat di alun-alun Bung Karno Ungaran, Jawa Tengah. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pojok gizi ini dilakukan di stand milik FTP Unika Soegijapranata dan kelanjutan dari Pojok Gizi ini adalah sosialisasi Gizi dalam Buah dan Sayur.

Sebelum dilakukan konsultasi gizi dalam Pojok Gizi, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan pengunjung. Selain itu, diambil juga informasi nama, umur, dan jenis kelamin pengunjung. Konsultasi gizi berisi penjelasan mengenai status gizi dan kebutuhan makanan yang dibutuhkan oleh pengunjung, dan dilakukan oleh Ibu Meiliana, S.Gz. MS. selaku ahli gizi dan dosen FTP Unika Soegijapranata. Konsultasi gizi dilakukan selama kurang lebih 15 menit untuk setiap pasien. Pasien juga dapat bertanya mengenai kondisi tubuhnya maupun strategi mengatasi masalah asupan makan.

Kegiatan Pojok Gizi hanya dilakukan pada hari pertama, sedangkan pada hari kedua dilakukan Sosialisasi dengan tema “Gizi dalam Buah dan Sayur” oleh Ibu Dr. Ir. Christiana Retnaningsih, M.P. selaku dosen FTP Unika Soegijapranata dengan Rumpun Penelitian Nutrisi dan Pangan Fungsional. Kegiatan ini merupakan kelanjutan dari kegiatan Pojok Gizi yang telah dilakukan pada hari pertama pameran berlangsung.

Pada tahap akhir dilakukan evaluasi terhadap kegiatan konsultasi gizi yang dilakukan. Evaluasi dilakukan melalui post-test yang diberikan dalam bentuk pertanyaan undian. Evaluasi dilakukan oleh ahli gizi atau dosen, tenaga kependidikan, dan mahasiswa FTP lain yang ikut hadir di stand Festival Buah tersebut. Pada kegiatan sosialisasi juga dilakukan hal serupa yaitu pertanyaan undian kepada peserta untuk menguji pemahaman peserta selama mengikuti sosialisasi yang dilakukan. Selain itu, dilakukan juga wawancara singkat mengenai kemungkinan penyelenggaraan kegiatan serupa di kemudian hari sebagai bagian dari evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Festival Buah Jawa Tengah merupakan kegiatan yang rutin digelar oleh Dinas Pertanian dan Perkebunan Provinsi Jawa Tengah. Dinas Pertanian dan Perkebunan Provinsi Jawa Tengah mengundang berbagai dinas terkait pangan di wilayah Jawa Tengah dan dimeriahkan oleh 40 stand yang berasal dari dinas-dinas pemerintahan di kota maupun kabupaten se Jawa Tengah. Festival ini dibuka oleh Gubernur Jawa Tengah Bapak Ganjar Pranowo pada hari Sabtu, 7 Maret 2020. Fakultas Teknologi Pertanian (FTP) Unika Soegijapranata turut memeriahkan kegiatan tersebut. FTP Unika Soegijapranata menjadi satu-satunya Universitas yang mengikuti kegiatan tersebut. Disamping edukasi terkait gizi yang diberikan selama kegiatan berlangsung, FTP Unika Soegijapranata juga berharap kegiatan ini dapat semakin menjalin relasi dengan dinas-dinas provinsi, kota, maupun kabupaten di Jawa Tengah, mengenalkan kampus Unika Soegijapranata Semarang khususnya FTP Unika ke masyarakat luas, serta mengenalkan produk-produk hasil olahan dan penelitian dari mahasiswa FTP Unika dan Unit Kecil Menengah (UKM) binaan FTP Unika Soegijapranata. Harapannya adalah agar memberikan semangat berwirausahaan pangan khususnya pangan lokal kepada masyarakat luas sehingga menjadi alternatif pemasukan tambahan, pemberdayaan ibu-ibu setempat, serta pemanfaatan bahan pangan lokal Indonesia.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini melibatkan pengunjung stand FTP Unika Soegijapranata dari berbagai kalangan usia dan jenis kelamin. Pojok Gizi dibuka pada 7 Maret 2020 dari pukul 10.00-13.00 WIB. Selama waktu 3 jam tersebut, jumlah peserta yang berkonsultasi di Pojok Gizi sebanyak 12 pengunjung. Daftar peserta dapat dilihat pada foto dari presensi pengunjung (Gambar 1) berikut. Pengunjung yang mendaftar di Pojok Gizi berasal dari berbagai kalangan usia mulai dari balita hingga lansia.

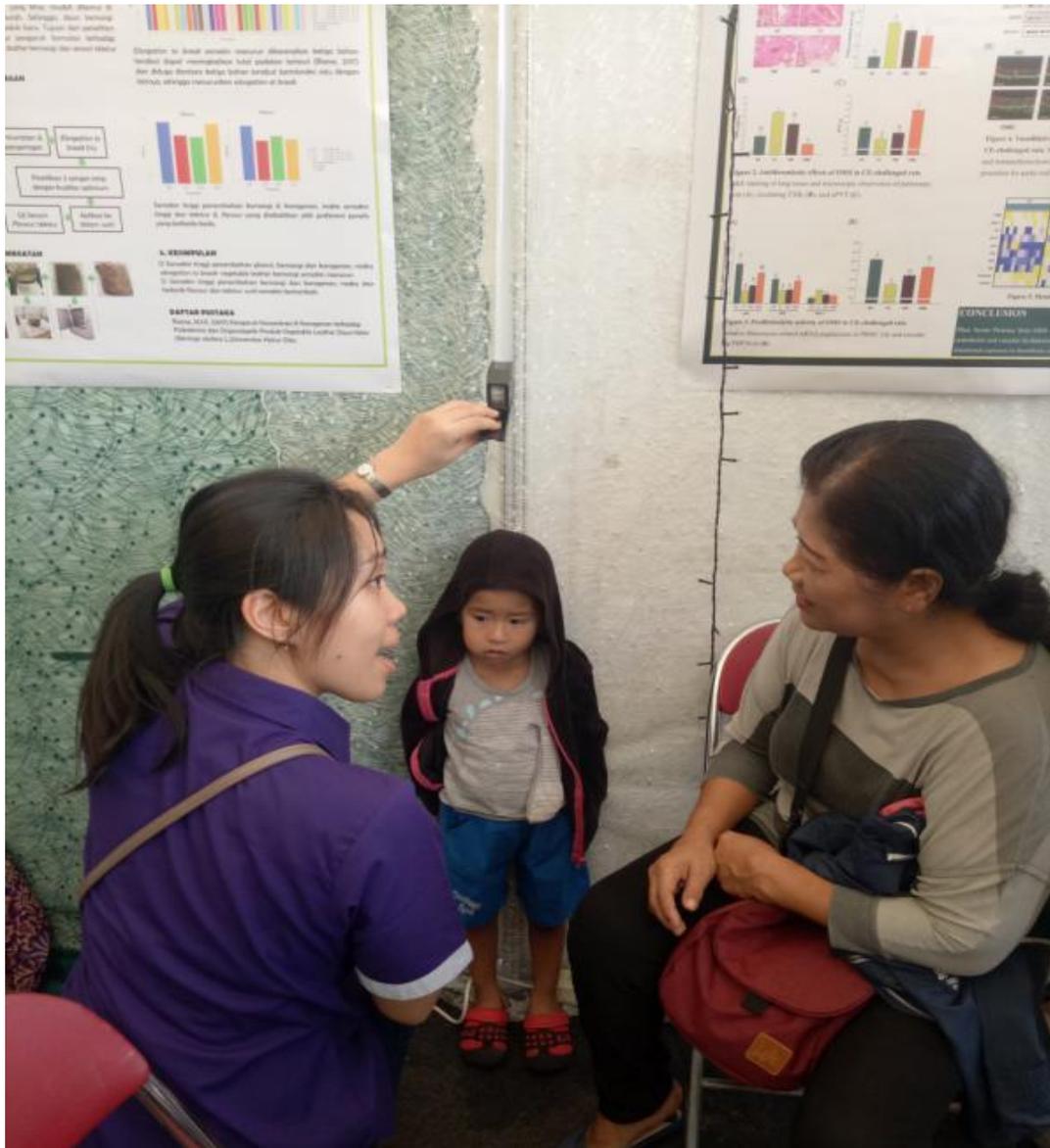
**PRESENSI KONSULTASI GIZI FESTIVAL BUAH
7 MARET 2020 DI ALUN-ALUN BUNG KARNO UNGARAN**

No	Nama	Usia	No. HP	TTD
1	DWIM	30	085691531275	
2	Basyah	51	089530827273	
3	Wiwid	54	08122613539	
4	Aismani / Sean	3	085641101189	
5	Alifa	3	085727232538	
6	Nur	63	-	
7	Sulistyaningsih	57	087856839156	
8	Amar	53	-	
9	Joko Susanto	50	-	
10	Sri Sularti	53	-	
11	Adim	35	08589227222	
12	Rahadian	42	08215293668	

Gambar 1. Daftar Pengunjung Konsultasi Gizi

Sebelum konsultasi gizi dimulai, ahli gizi (Ibu Meiliana S.Gz., MS) mengukur tinggi dan berat badan pasien (Gambar 2). Setelah memperoleh data tinggi dan berat badan serta usia pasien, ahli gizi memaparkan status gizi dan kebutuhan makanan sesuai dengan umur dan jenis kelamin dari pasien tersebut.

Kebutuhan makanan disampaikan dengan penjelasan Pedoman Gizi Seimbang dan porsi makanan yang dianjurkan. Ahli gizi menggunakan leaflet yang diterbitkan oleh Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2011. Salah satu leaflet dapat dilihat pada Gambar 3. Apabila dalam penjelasannya ada yang masih kurang paham, maka pengunjung dapat menanyakan langsung kepada ahli gizi saat kegiatan konsultasi berlangsung.



Gambar 2. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Pengunjung oleh Ahli Gizi

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari:
 Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat: gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* unit
Nasi /pengganti :		
Hewan/nabati :		
Sayuran :		
Minyak :		
Gula pasir :		

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti :	
Hewan :	
Nabati :	
Sayuran :	
Buah :	
Minyak :	

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti :	
Hewan :	
Nabati :	
Sayuran :	
Buah :	
Minyak :	

Selingan Jam 21.00 :

* Ukuran Rumah Tangga



Cantoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Nasi Puyunghal Lumis kacang panjang Susu oolat	Nasi Ayam semur Tempe goreng Sup sayuran Jeruk manis	Nasi Ikan buncu kuning Telu goreng isi daging Cap cay sayuran
Jam 10.00 (Selingan) Rotti bakar isi keju	Jam 16.00 (Selingan) Puding oolat	Jam 21.00 (Selingan) Susu rasa strawberry

Untuk memvariasikan makanan, gunakan
 brosur bahari makalah petukar
 Informasi lebih lanjut akses : sgizi@com
 Email : giziinfo@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdir Rina Gizi Klinik
 2011



PERHATIAN!
 Tanamkan sedini mungkin
 kebiasaan makan yang baik untuk
 memelihara tumbuh kembang anak

Diet Untuk Anak Dengan Berat Badan Kurang
 Diberikan kepada anak dan remaja (6-18 tahun) yang menderita Kurang Gizi, yaitu Berat Badan dan Tinggi Badan tidak sesuai dengan umur.

Tujuan diet:

- Menanamkan kebiasaan makan yang baik untuk memelihara tumbuh kembang anak
- Memberikan makanan sesuai kebutuhan untuk mencapai mencapai berat badan ideal
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mencegah terjadinya gizi buruk

Syarat diet:

- Tinggi kalori dan protein
- Aneka ragam makanan mengacu pada gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan umur dan selera anak
- Upayakan menggunakan bahan alami yang diolah sendiri

Cara mengatur diet:

- Makan dalam porsi kecil dan sering dan bervariasi agar menarik minat anak untuk makan
- Makanlah cukup sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin dan mineral
- Jeriken makanan pedas/gas

Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANILURKAN	<ul style="list-style-type: none"> Sumber hidrat arang: nasi, bubur, roti, gandum, jagung, sawitang, havermout, sereal dan singkong Sumber protein: <ul style="list-style-type: none"> Hewan: daging, ayam, telur, ikan, kerang, udang, cumi dan sumber laut lain Nabati: tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang kedelai, dll Sayuran yang berwarna sebagai sumber Vitamin dan mineral seperti kangkung, daun katuk, bayam, wortel, kembang kol, sawi, selada Ruah-buahan atau sari buah sebagai sumber Vitamin, seperti jeruk, apel, pepaya, melon, jambu air, salak, semangka, belimbing Susu segar, susu full cream, yoghurt, susu kedelai, keju, mayonaise, es krim Sumber lemak : minyak, santan, margarin, dll
BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI	<ul style="list-style-type: none"> Makanan jajanan yang tidak bersih, karena akan menyebabkan sakit perut/ diare minuman yang mengandung alkohol seperti breng karena akan menyebabkan anak cepat kenyang dan tidak mau makan makanan vitamin Minuman yang mengandung soda



Gambar 3. Leaflet Konsultasi Gizi (Brosur Diet untuk Anak dengan Berat Badan Kurang)

Pedoman Gizi Seimbang menggunakan Tumpeng Gizi sebagai gambaran jenis, porsi, dan proporsi bahan pangan untuk mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi harian. Makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat memiliki proporsi yang

paling besar, diikuti oleh golongan sayur dan buah, sumber protein nabati, dan sumber protein hewani.

Makanan yang bergizi seimbang dan beragam adalah makanan yang terdiri dari bahan pangan nabati dan hewani. Contoh bahan pangan nabati meliputi sayur, buah, umbi, kacang-kacangan dan produk-produk olahannya seperti jus buah, jus sayur, susu kedelai, tempe, dan tahu, sedangkan bahan pangan hewani meliputi daging, ikan, telur, susu, unggas dan produk-produk olahan susu misalnya keju, yoghurt, dan kefir. Bahan pangan nabati seperti sayur dan buah banyak mengandung vitamin, mineral, antioksidan, dan serat; kacang-kacangan banyak memiliki zat gizi seperti protein, dan lemak (pada kacang tanah); umbi-umbian serta seleralia kaya akan kandungan karbohidrat; dan bahan pangan hewani seperti daging, unggas, telur, dan ikan kaya akan protein dan lemak.

Topik yang juga ditekankan pada pojok gizi ini adalah pentingnya asupan sayur dan buah. Pemerintah Indonesia menganjurkan asupan sayur minimal 250 gram dan buah sebesar 150 gram per hari. Untuk mencapai asupan harian sayur dan buah sesuai anjuran, 60-80 gram sayur (sekitar 1 porsi) dan buah 40-50 gram buah (sekitar 1/2 porsi) dapat disajikan dalam satu kali makan. Pengukuran menggunakan gelas ukur dengan kapasitas volume 250 ml, 1 porsi sayur (100 gram) sama dengan 1 gelas sayuran mentah non-daun atau 2 gelas sayuran mentah daun. Bila telah dimasak, 1 porsi sayur setara dengan 1 gelas sayur, 3 sendok sayur, atau 6 sendok makan. Untuk membantu pengukuran porsi sayur. Untuk buah, 1 porsi buah (100 gram) sama dengan 1 gelas buah potong, 1 buah pisang ambon ukuran sedang, atau 6 potong dadu pepaya. Bila buah diolah menjadi jus 100% buah atau tanpa gula, 1 gelas jus dengan volume 125-150 ml setara dengan 1 porsi buah.

Proses transfer pengetahuan gizi pada pojok gizi ini dilakukan dengan cara konsultasi gizi (Gambar 4). Ahli gizi memberi informasi kepada pengunjung dan ditanggapi oleh pengunjung dengan pertanyaan atau pernyataan bahwa yang bersangkutan mengerti. Beberapa konsultasi yang disampaikan oleh pengunjung meliputi asupan gizi balita yang baik dan benar, cara agar membantu anak dapat suka makan sayur dan buah, serta berbagai pertanyaan terkait dengan asupan harian orang dewasa dan lansia agar terhindar dari berbagai penyakit seperti diabetes, stroke, maupun serangan jantung. Pola makan penting untuk diperhatikan, aktivitas harian juga menjadi penyumbang pola hidup sehat masyarakat Indonesia. Dalam penjelasannya, Ibu Meiliana menjelaskan pula aktivitas yang penting untuk dapat dilakukan secara mudah dan teratur di rumah untuk menyeimbangkan asupan makanan harian yang dikonsumsi.



Gambar 4. Konsultasi Gizi oleh Ahli Gizi

Kegiatan konsultasi gizi ditutup dengan pengambilan undian yang berisi pertanyaan seputar gizi buah dan sayur. Pengunjung yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar mendapatkan souvenir dari FTP Unika Soegijapranata. Dari hasil wawancara, pengunjung menyampaikan bahwa kegiatan yang dilakukan di stand FTP Unika Soegijapranata ini menarik.

Kegiatan sosialisasi dengan tema “Gizi dalam Buah dan Sayur” dilaksanakan pada hari kedua yaitu pada tanggal 8 Maret 2020 (Gambar 5). Sosialisasi dilakukan oleh Ibu Dr. Ir. Christiana Retnaningsih, M.P. dan dihadiri oleh sekitar 50 orang peserta yang terdiri dari berbagai usia dan kalangan. Pemaparan yang dilakukan berlangsung selama 1 jam yaitu dari pukul 08.30-09.30 WIB. Kegiatan dalam bentuk ceramah ini dilakukan di panggung utama Festival Buah ke-5 Dinas Pertanian dan Perkebunan Provinsi Jawa Tengah. Semua peserta antusias dalam mendengarkan sosialisasi yang diberikan. Sesi tanya jawab juga dibuka selama kegiatan berlangsung untuk lebih memudahkan pemahaman peserta terkait dengan materi yang diberikan. Dalam pemaparan yang diberikan, Ibu Dr. Ir. Christiana Retnaningsih, M.P. juga menyinggung terkait dengan pentingnya menjaga kesehatan tubuh di tengah cuaca dan virus COVID-19 yang baru saja melanda dunia khususnya Indonesia. Pertahanan tubuh melawan virus perlu untuk terus ditingkatkan supaya kita tidak mudah terpapar virus. Salah satunya adalah dengan konsumsi sayur dan buah yang seimbang sebagai asupan setiap harinya.

Ceramah yang dilakukan juga disisipi oleh pembagian sampel makanan berupa pondcake pisang. Pondcake ini merupakan hasil karya mahasiswa bimbingan Ibu Dr. Ir. Christiana Retnaningsih, M.P. yang merupakan produk inovasi olahan dari tepung pisang. Pada kesempatan ini ibu Dr. Ir. Christiana Retnaningsih, M.P. ingin menyampaikan kemudahan berbagai olahan makanan berbasis buah dan sayur yang dapat dibuat dengan mudah di rumah masing-masing. Beliau menekankan pentingnya inovasi bahan makanan yang dibuat agar anggota keluarga menjadi lebih menyukai konsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral yang dapat diperoleh dan diolah dengan mudah. Tidak hanya olahan berbasis makanan saja, namun olahan minuman juga dapat dibuat dengan inovasi yang menarik dan berbeda agar antusiasme anggota keluarga untuk mengonsumsi sayur dan buah menjadi meningkat.

Sosialisasi menjadi lebih menarik sebab pada kegiatan akhir dilakukan sesi kuis dalam bentuk pertanyaan seputar informasi yang telah disampaikan. Seluruh peserta dapat menjawab dengan baik dan benar dalam kegiatan akhir ini. Hal ini menunjukkan antusiasme dan pemahaman yang baik dan dapat diterima oleh pengunjung.



Gambar 5. Sosialisasi oleh Ibu Dr. Ir. Christiana Retnaningsih, M.P.

SIMPULAN

Pelaksanaan konsultasi gizi dan sosialisasi gizi di acara besar seperti kegiatan stand di Festival Buah adalah salah satu pilihan cara transfer pengetahuan kepada masyarakat pengunjung stand dan pengunjung Festival Buah tercapai dengan baik. Hal ini nampak dari antusiasme pengunjung dalam mendengarkan arahan yang diberikan oleh Ahli gizi dan juga Dosen Pangan Fungsional. Adanya timbal balik pertanyaan dari pengunjung dan peserta menandakan adanya keingintahuan pengunjung dan peserta mengenai gizi yang diperlukan tubuh dan juga kandungan gizi buah dan sayur yang diperlukan oleh tubuh, serta pentingnya asupan buah dan sayur. Melalui kegiatan ini, masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan memiliki wawasan yang lebih terbuka mengenai gizi seimbang yang harus dipenuhi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terselenggaranya Pengabdian Masyarakat ini pada kegiatan Festival Buah ke-5 Provinsi Jawa Tengah tidak lepas dari dukungan pihak Panitia Festival Buah Jawa Tengah. Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh jajaran Panitia Festival Buah Jawa Tengah Dinas Pertanian dan Perkebunan Provinsi Jawa Tengah yang telah memfasilitasi tempat dan mengkoordinasi acara sehingga Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata dapat membuka *stand* dan melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Moestue, H., & Huttly, S. (2008). Adult education and child nutrition: the role of family and community. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(2), 153–159.
<https://doi.org/10.1136/jech.2006.058578>
- Ohlhorst, S. D., Russell, R., Bier, D., Klurfeld, D. M., Li, Z., Mein, J. R., Milner, J., Ross, A. C., Stover, P., & Konopka, E. (2013). Nutrition research to affect food and a healthy life span. *The Journal of Nutrition*, 143(8), 1349–1354.
<https://doi.org/10.3945/jn.113.180638>
- Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 561–569.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/14287>
- Saputra, W., & Nurriszka, R. H. (2012). Faktor demografi dan risiko gizi buruk dan gizi kurang. *Makara Kesehatan*, 16(2), 95–101.
<http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/viewFile/1636/1366>
- Statistik, B. P. (2020). *Ringkasan Eksekutif Pengeluaran dan Konsumsi Penduduk Indonesia Maret 2020*.