

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI GIZI SEIMBANG PADA PENJAMAH MAKANAN KANTIN UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Rachmanida Nuzrina

Department of Nutrition, Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University

Jalan Arjuna Utara Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta - 11510

rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id

Abstract

Maintaining food health by applying the principles of sanitation and personal hygiene is also regulated in the guidelines for balanced nutrition. Balanced Nutrition is a daily food composition that contains nutrients in types and quantities that are in accordance with the body's needs, by paying attention to the principles of food diversity, physical activity, life behavior clean and monitor body weight regularly in order to maintain normal weight to prevent nutritional problems. The campus canteen has a very important role in promoting and realizing balanced nutrition guidelines and can determine the daily eating behavior of students through the provision of food in the canteen. If the canteen food handlers have good knowledge about balanced nutrition messages and eating guides for the contents of my plate, it is hoped that they will be able to apply them through food sold everyday

Keyword: *Balanced nutrition, healthy canteen, food handler*

Abstrak

Menjaga kesehatan makanan dengan menerapkan prinsip sanitasi dan hygiene perorangan juga diatur dalam pedoman gizi seimbang. Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Kantin kampus memiliki peranan sangat penting dalam mempromosikan dan mewujudkan pedoman gizi seimbang serta dapat menentukan perilaku makan mahasiswa sehari-hari melalui penyediaan makanan di kantin tersebut. Apabila penjamah makanan kantin memiliki pengetahuan yang baik mengenai pesan gizi seimbang dan panduan makan isi piringku, diharapkan dapat mengaplikasikannya melalui makanan yang dijual sehari-hari.

Kata kunci : Gizi seimbang, kantin sehat, penjamah makanan

Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk melanjutkan kehidupan. Makanan yang dibutuhkan harus sehat dalam arti memiliki nilai gizi yang optimal seperti: vitamin, mineral, hidrat arang, lemak dan lainnya. Selain itu, makanan juga tidak mengandung bahan pencemar serta harus memenuhi standar hygiene dan sanitasi. Bila salah satu faktor tersebut tidak terpenuhi, makanan yang dihasilkan akan menimbulkan gangguan kesehatan dan penyakit bahkan keracunan makanan.

Keamanan pangan merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang konstan, terutama di Negara berkembang seperti Indonesia dimana penyakit bawaan makanan atau foodborne disease terus meningkat (Webb dan Morancie 2015). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 diketahui bahwa prevalensi penyakit yang ditularkan melalui makanan (hepatitis) di Indonesia meningkat sebesar 1.2% atau dua kali lebih tinggi dibandingkan tahun 2007. Sedangkan

menurut WHO (1992) dalam Winarno (2004) menyatakan bahwa makanan yang aman merupakan hak bagi setiap individu, sehingga sebelum pangan diolah dan dikonsumsi, pangan tersebut harus terjamin keamanannya. Marriot (1999) dalam Damayanthi et al. (2008) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mendukung keamanan pangan adalah sanitasi. Sanitasi makanan merupakan hal yang sangat penting, terutama di tempat-tempat yang erat kaitannya dengan pelayanan makanan untuk banyak orang, salah satu contohnya adalah kantin yang berada di lingkungan kampus.

Menjaga kesehatan makanan dengan menerapkan prinsip sanitasi dan hygiene perorangan juga diatur dalam pedoman gizi seimbang. Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk

mencegah masalah gizi. Untuk mempromosikan gizi seimbang, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga mempromosikan panduan makan "ISI PIRINGKU". Isi Piringku mencakup karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral seimbang. Disarankan untuk mengonsumsi makanan beragam karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Setiap hari tubuh membutuhkan asupan protein nabati 2-3 porsi, protein hewani 2-3 porsi, makanan pokok 3-8 porsi, sayuran 3-5 porsi, buah 3-5 porsi dan minum air mineral minimal 8 gelas.

Dalam satu porsi sajian Piring Makanku, sayur-sayuran dan buah-buahan memiliki porsi paling banyak, yakni separuh bagian piring setiap makan (satu kali sajian). Separuh bagian piring lainnya dapat diisi dengan makanan pokok yang biasanya mengandung karbohidrat dan lauk-pauk yang banyak mengandung protein (porsi protein harus lebih banyak dibanding karbohidrat). Protein sangat penting karena peranannya sebagai sumber energi, zat pembangun tubuh, bahkan berfungsi juga dalam mekanisme pertahanan tubuh. Indonesia kaya sumber protein, antara lain ikan. Karenanya jadikan ikan sebagai sumber protein yang utama bagi keluarga Indonesia. Ikan memiliki protein tinggi bila dimasak dengan benar. Komposisi protein hewani pada ikan sebenarnya tidak terlalu berbeda kandungannya dengan protein hewani lainnya. Faktanya ikan lebih menyehatkan daripada daging karena lemak yang terkandung di dalam ikan bukan merupakan lemak jenuh. Sebagai salah satu sumber protein hewani, ikan mengandung asam lemak tak jenuh (omega, yodium, selenium, fluorida, zat besi, magnesium, zink, dan taurin). Selain itu, kandungan omega 3 pada ikan jauh lebih tinggi dibanding sumber protein hewani seperti daging sapi dan ayam.

Dalam setiap sajian, kita sebaiknya memperhatikan kandungan gula, garam dan lemak. Batasan konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan Kementerian Kesehatan per orang per hari adalah: Gula tidak lebih dari 50 gr (4 sendok makan); Garam tidak melebihi 2000 mg natrium/sodium atau 5 gr (1 sendok teh), dan untuk lemak hanya 67 gr (5 sendok makan minyak). Kantin kampus memiliki peranan sangat penting dalam mempromosikan dan mewujudkan pedoman gizi seimbang serta dapat menentukan perilaku makan mahasiswa sehari-hari melalui penyediaan makanan di kantin tersebut. Apabila penjamah makanan kantin memiliki pengetahuan yang baik mengenai pesan gizi seimbang dan panduan makan isi piringku, diharapkan dapat mengaplikasikannya melalui makanan yang dijual sehari-hari.

Tujuan kegiatan ini adalah mensosialisasikan pentingnya penerapan gizi seimbang dalam

kehidupan sehari-hari terutama pada penjamah makanan di Kantin Universitas Esa Unggul. Penjamah makanan merupakan agen terpenting dalam menentukan perilaku makan siswa sehari-hari.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan Pengabdian Masyarakat Pembinaan Kantin Kampus, Higienis dan Bebas Cemaran Biologis yang dilakukan oleh para dosen di Lingkungan Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Kegiatan lainnya yang dilaksanakan antara lain, pembinaan perilaku hygiene sanitasi, sosialisasi dan pembagian alat pelindung diri, pembinaan dari puskesmas Duri Kepa dan analisis cemaran fisik, kimia dan biologis dari makanan yang diujikan di kantin.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April 2019. Pelaksanaan kegiatan ini atas kerjasama antara Dosen Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul dan pengelola Kantin Universitas Esa Unggul. Agar metode yang dipilih dapat berjalan efektif dan efisien, kegiatan penyuluhan ini didukung dengan media dan alat yang tepat berupa LCD, pengeras suara dan media penyuluhan.



Makanan Sehat Bergizi Seimbang

Rachmanida Nuzrina, M.Sc, RD

Gambar 1
Materi Penyuluhan Gizi Seimbang

Hasil dan Pembahasan

Acara penyuluhan ini dihadiri oleh 18 orang penjamah makanan utama di Kantin Universitas Esa Unggul. Sebelumnya para penjamah kantin telah diberikan berbagai materi edukasi mengenai kesehatan penjamah makanan oleh tim dosen gizi. Materi mengenai gizi seimbang dan isi piringku antara lain berisi mengenai empat pilar gizi seimbang.

Adapun empat pilar gizi seimbang berisi pesan mengenai:

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna.



Gambar 2
Kondisi Kantin Universitas Esa Unggul



Gambar 3
Suasana Penyuluhan Gizi Seimbang

2. Membiasakan perilaku hidup bersih Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan

metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik. Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.



Gambar 4
Tumpeng GiziSeimbang

3. Melakukan aktivitas fisik Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh

karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk kedalam tubuh.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari, Pola Hidup” dengan “Gizi Seimbang” sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Selanjutnya dijelaskan mengenai tumpeng gizi seimbang dan piring makanku.

Seperti halnya materi sebelumnya, pada materi mengenai isi pesan gizi seimbang banyak peserta yang bertanya, terutama dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari peserta yang sebagian besar menjadi ibu rumah tangga seperti bagaimana cara mudah mengaplikasikan piring makanku sehingga mudah diingat dan dapat diajarkan kepada anggota keluarga lainnya. Kemudian pertanyaan mengenai porsi yang tepat untuk karbohidrat, protein dan lemak serta sayur dan buah dalam sehari. Untuk pertanyaan ini, pemateri mencoba menjawab dengan memberikan tips mudah mengingat besar porsi dengan ukuran rumah tangga yang biasa digunakan oleh ibu rumah tangga sehingga peserta mudah untuk memahami.

Tumpeng Gizi Seimbang memiliki empat tingkat yang berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat pilar artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beraneka ragam, aktifitas fisik, kebersihan diri, dan pemantauan berat badan untuk mempertahankan berat badan normal. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan.

Piring Makanku : Sajian Sekali Makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual piring makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana satupertigadari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan satupertiga lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan

makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan. Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu, sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan.



Gambar 5
Isi Piringku

Pada saat penyuluhan, peserta sangat antusias dalam menyimak materi mengenai gizi seimbang, terutama saat materi mengenai isi piringku dimana banyak dari peserta yang merasa bahwa isi piringku merupakan panduan yang cukup mudah untuk makan sehat sehari-hari. Mereka juga menyatakan bahwa makanan yang dijual rata-rata masih belum memenuhi prinsip gizi seimbang karena masih terdiri dari makanan pokok dan satu jenis lauk. Selain itu, para peserta juga masih mengalami kesulitan menjual makanan sayuran, karena ternyata masih banyak konsumen yang belum menjadikan sayuran sebagai bagian sehari-hari, dan banyak yang memilih makanan yang mudah murah dan memberi rasa kenyang seperti gorengan, makanan cpat saji seperti bakso, mie instan dll. Materi lain yang menjadi perhatian para peserta adalah prinsip hygiene personal saat mengolah dan mengonsumsi makanan yang terkadang masih diabaikan oleh para penjamah makanan. Menutup mulut atau menggunakan sarung tangan dan mencuci tangan setelah memegang uang adalah hal yang paling sering dilakukan dan menyalahi prinsip gizi seimbang. Prinsip Hygiene dan sanitasi dirasa masih belum menjadi budaya dan masih dianggap sesuatu yang mempersulit kerja mereka. Namun setelah diberi pengertian dan pengetahuan akan

bahayanya tidak menjaga Hygiene dan sanitasi lingkungan pengolahan makanan, hamper seluruh penjamah makanan sepakat untuk mulai membudayakan prinsip-prinsip hygiene dan sanitasi dalam pengolahan makanan massal.

Materi lain yang menjadi perhatian para peserta adalah prinsip hygiene personal saat mengolah dan mengonsumsi makanan yang terkadang masih diabaikan oleh para penjamah makanan. Menutup mulut atau menggunakan sarung tangan dan mencuci tangan setelah memegang ang adalah hal yang paling sering dilakukan dan menyalahi prinsip gizi seimbang.

Kesimpulan

Pemberian edukasi mengenai gizi seimbang merupakan salah satu upaya peningkatan kemampuan penjamah makanan untuk menyediakan makanan yang sehat, bergizi dan juga aman untuk dikonsumsi. Kantin Esa Unggul merupakan penyelenggaraan makanan komersial yang menyediakan makanan bagi sebagian besar warga Universitas Esa Unggul, sehingga sangatlah penting apabila penjamah makanan memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi dan pengolahan pangan. Masih banyak penjamah makanan yang belum memahami pentingnya prinsip gizi seimbang dan empat pilar gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari selain itu sebagian besar warga kampus masih memikirkan makanan untuk memenuhi rasa lapar semata dibandingkan dengan pemenuhan asupan zat gizi yang bisa menunjang kesehatan, dan hal ini membutuhkan pembinaan yang lebih lanjut untuk bukan saja menjamin terpenuhinya kebutuhan zat gizi civitas Akademika Universitas Esa Unggul, namun juga menjamin terpenuhinya keamanan makanan di sekitar lingkungan kampus Esa Unggul

Berdasarkan hasil dari kegiatan ini, disarankan dapat dilakukan pelatihan dan penyuluhan berkala kepada penjamah makanan di kantin Universitas Esa Unggul. Keterlibatan stakeholder dan Dinas Kesehatan Setempat juga dapat dipertimbangkan untuk perbaikan proses edukasi.

Daftar Pustaka

- Bridson, E.Y. (2006). *A Oxoid Manual 9th Edition. England: Wade Road, Basingstoke, Hampshire RG24 8PW.*
- Departemen Kesehatan RI. (2011). *Buku Saku Petugas Kesehatan: Lintas Diare, Lima Langkah Tuntaskan Diare.* Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

- Dwijoseputro. (2005). *Dasar-dasar Mikrobiologi.* Jakarta: Djambatan.
- Journal of Medical Laboratory Science/Technology*, 1 (1), Juni 2018, 15-26 E. ISSN. 2580-7730 Journal Homepage: <http://ojs.umsida.ac.id/index.php/medicra> DOI Link: <https://doi.org/10.21070/medicra.v1i1.1521>
- Lal, A., & Cheeptham, N. (2007). *Eosin Methylen Blue Agar Protocol.* ML Library American Society for Microbiology.
- Notoatmodjo. (2003). *Meningkatkan Kualitas Pangan.* Jakarta: Media Pustaka.
- Siagian, A. (2002). *Mikroba Patogen pada Makanan dan Sumber Pencemarannya.* Fakultas Kesehatan Masyarakat. Retrieved from <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/3672/fkmalbiner3.pdf;sequence=1>
- Susanna. (2003). *Pemantauan Kualitas Makanan Ketoprak dan Gado-Gado di Lingkungan Kampus UI Depok Melalui Pemeriksaan Bakteriologis.* Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Depok.
- Wahjuningsih, E. (2001). *Substrat Khromogenik-Fluorogenik pada Uji Cemar Oli dalam Air.* *Unitas.* 9(2): 44-56. Retrieved from <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/55>
- WHO. (2005). *Penyakit Bawaan Makanan.* Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Yunaenah. (2009). *Kontaminasi E. coli Pada Makanan Jajanan di Kantin Sekolah Dasar Wilayah Jakarta Pusat Tahun 2009.* Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Depok.