
Pola Makan Sehat dan Keamanan Pangan Sebagai Wujud dalam Solidaritas Pangan

Fitria Hayu Palupi*¹, Etik Sulistyorini², Titik Dwi Noviati³, Himmatunissak Mahmudah⁴

^{1,2,3,4}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Sugeng Hartonon; Sukoharjo, 085326848008

e-mail: *¹fitriahp45@gmail.com, ²sulistyorinietik@gmail.com, ³noviatitikdwi@gmail.com,

⁴nisamahmudah30@yahoo.com

Abstrak

Salah satu tantangan dalam penerapan makanan sehat karena adanya kebiasaan pola makan yang salah, sehingga dapat memicu berbagai penyakit degeneratif. Pentingnya penerapan pola makan sehat dan ketahanan pangan menjadi kunci dalam pemenuhan kebutuhan pangan manusia, sehingga perlahan - lahan, masyarakat mampu menerapkan pola pangan sehat. Kurangnya kesadaran masyarakat mengenai pola makan sehat, sehingga menyebabkan gangguan kesehatan serta pentingnya pemahaman masyarakat mengenai penyajian makanan sehat terutama bagi masyarakat yang menderita penyakit tidak menular. Makanan yang dikategorikan dalam makanan sehat merupakan makanan yang mengandung unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh yang tidak mengandung bibit penyakit atau racun. Namun makanan sehat juga akan dipengaruhi dengan sikap dan pola makan individu. Penyediaan makanan dan penyajian makanan harus mengandung unsur gizi yang disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan bagi individu yang mengkonsumsi makanan tersebut. Di Indonesia masih terdapat individu yang memiliki pola makan yang salah, sehingga hal tersebut memicu berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, penyakit diabetes mellitus, penyakit kolesterol dan penyakit asam urat.

Pada kegiatan ini, jumlah responden yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sejumlah 65 orang yang terdiri dari wilayah Sragen, Surakarta, Klaten dan Boyolali. Teknik pengambilan sampel Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan post test setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan edukasi tentang pola makan sehat dan keamanan pangan untuk mencegah penyakit degeneratif serta memanfaatkan lahan pekarangan masyarakat sebagai wujud solidaritas pangan. Hasil kegiatan dan berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka diperoleh hasil dari permasalahan yang diangkat yaitu pola makan sehat dan keamanan pangan, maka dapat disimpulkan bahwa rerata responden telah terbiasa sarapan pagi (96,8%), telah mengkonsumsi makanan yang beragam setiap hari (98,5%), telah memilih menu makanan yang bervariasi (100%), menu makanan mengandung karbohidrat dan protein (100%) dan menu makanan mengandung lemak (97%).

Kata kunci— pola makan, keamanan pangan, gizi seimbang, B2SA

Abstract

One of the challenges in implementing healthy food is because of wrong eating habits, which can trigger various degenerative diseases. The importance of adopting a healthy diet and food security is the key to meeting human food needs, so that gradually, people are able to adopt a healthy diet. Lack of public awareness regarding healthy eating patterns, causing health problems and the importance of public understanding regarding serving healthy food, especially for people who suffer from non-communicable diseases. Foods that are categorized as healthy foods are foods that contain the nutrients needed by the body that do not contain germs or toxins. However, healthy food will also be influenced by individual attitudes and eating patterns. Provision of food and presentation of food must contain nutritional elements accompanied by efforts to maintain cleanliness and health for individuals who consume the food. In Indonesia there are still individuals who have the wrong diet, which triggers various non-communicable diseases such as heart disease, diabetes mellitus, cholesterol and gout.

In this activity, the number of respondents who participated in this activity was 65 people consisting of Sragen, Surakarta, Klaten and Boyolali regions. Sampling technique The method used is to carry out a post test after conducting health education and education about healthy eating patterns and food safety to prevent degenerative diseases and to utilize community yards as a form of food solidarity. The results of the activities and based on the results of data processing and data analysis, the results obtained from the issues raised are healthy eating patterns and food safety, it can be concluded that the average respondent is used to breakfast (96.8%), has consumed a variety of foods every day (98.5%), have chosen a varied diet (100%), a diet containing carbohydrates and protein (100%) and a diet containing fat (97%).

Keywords— diet, food safety, balanced nutrition, B2SA

PENDAHULUAN

Penyajian menu makanan yang sehat diperlukan pemilihan bahan makanan yang sehat serta komposisi makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia. Salah satu faktor penting dalam pola makan yang sehat yaitu keamanan pangan yang wajib diperlukan. Apabila dalam pemilihan bahan pangan tercemar, terkontaminasi atau ada bakterinya, maka protein, mineral dan yang lainnya tidak akan bisa dimanfaatkan oleh tubuh, namun justru akan menimbulkan permasalahan kesehatan. Sehingga makanan apapun harus diperhatikan kandungan nilai gizi, serta keamanan pangan sehingga masyarakat dapat menerapkan pola pangan sehat sebagai kebiasaan pola makan agar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi namun juga mutu sensori terpenuhi sehingga mampu menjaga kesehatan tubuh. Namun dewasa ini, pola makan sehat masih sulit diterapkan oleh masyarakat secara optimal. Hal ini disebabkan pola pemenuhan konsumsi masyarakat di Indonesia sebatas menghilangkan lapar saja, namun belum banyak yang menyentuh nilai kebutuhan gizi.^{1,2}

Salah satu tantangan dalam penerapan makanan sehat karena adanya kebiasaan pola makan yang salah, sehingga dapat memicu berbagai penyakit degeneratif. Pentingnya penerapan pola makan sehat dan ketahanan pangan menjadi kunci dalam pemenuhan kebutuhan pangan manusia, sehingga perlahan - lahan, masyarakat mampu menerapkan pola pangan sehat. Kurangnya kesadaran masyarakat mengenai pola makan sehat, sehingga menyebabkan gangguan kesehatan serta pentingnya pemahaman masyarakat mengenai penyajian makanan sehat terutama bagi masyarakat yang menderita penyakit tidak menular

METODE PENELITIAN

Dalam kehidupan sehari - hari, masyarakat cenderung mengkonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan nilai gizi. Tingkat pengetahuan gizi dan kesadaran akan mengkonsumsi makanan sehat sangat diperlukan terutama oleh kaum wanita yang memiliki kesempatan dan kemampuan untuk menyediakan konsumsi makanan pada keluarga. Ada banyak faktor yang mempengaruhi upaya untuk meningkatkan perbaikan gizi yang pada hakekatnya harus dimulai sedini mungkin untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.³

Kejadian obesitas yang dialami oleh anak - anak yang menjadi tolok ukur prevalensi gizi yang dialami oleh anak sebagai bagian dari pengelolaan pola makan, status sosial, ketidakseimbangan aktivitas tubuh dan konsumsi makanan. Setiap individu membutuhkan makanan yang seimbang guna menjaga kesehatan tubuh serta mendukung kelancaran aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari - hari. Pemenuhan gizi seimbang bukan hal yang mudah ditengah maraknya zona kuliner dan penyediaan makanan cepat saji yang sangat mudah didapatkan.

Keseimbangan antara energi yang diperlukan dengan apa yang dikonsumsi harus diperhatikan guna terciptanya keadaan kesehatan yang optimal, sehingga apabila dalam tubuh seseorang kelebihan ataupun kekurangan pemberian zat - zat gizi maka akan berpengaruh pada kesehatan. Adapun zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh terdapat pada makanan dan minuman yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh memiliki proporsi, jumlah dan bentuk makanan yang disesuaikan dengan umur. setiap individu akan memerlukan zat - zat gizi yang tidak sama dengan individu yang lain karena memiliki kebutuhan yang berbeda.

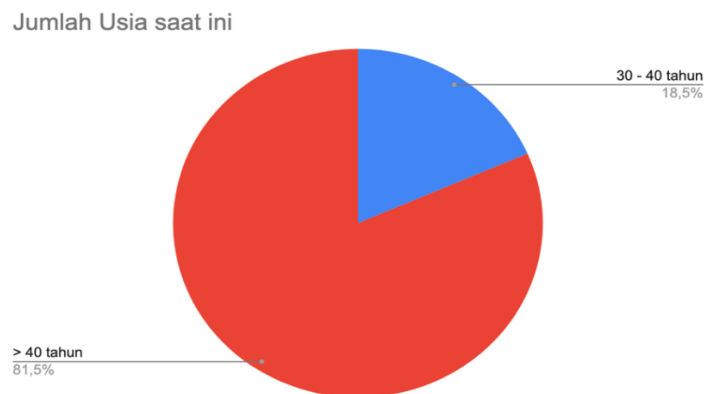
Makanan yang dikategorikan dalam makanan sehat merupakan makanan yang mengandung unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh yang tidak mengandung bibit penyakit atau racun. Namun makanan sehat juga akan dipengaruhi dengan sikap dan pola makan individu. Penyediaan makanan dan penyajian makanan harus mengandung unsur gizi yang disertai dengan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan bagi individu yang mengkonsumsi makanan tersebut. Di Indonesia masih terdapat individu yang memiliki pola makan yang salah, sehingga hal tersebut memicu berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, penyakit diabetes mellitus, penyakit kolesterol dan penyakit asam urat.^{4,5}

Berdasarkan data tersebut diatas, pentingnya mengolah makanan sehat dengan pengelolaan bahan makanan yang sehat dapat menurunkan penyakit tidak menular. Oleh karena itu, dalam pengabdian masyarakat ini, melakukan sarasehan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pengelolaan makanan sehat menjadi kebutuhan utama sebagai peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pemenuhan zat gizi serta pengolahan makanan sehat.

Pada kegiatan ini, jumlah responden yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sejumlah 65 orang yang terdiri dari wilayah Sragen, Surakarta, Klaten dan Boyolali. Teknik pengambilan sampel Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan post test setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan edukasi tentang pola makan sehat dan keamanan pangan untuk mencegah penyakit degeneratif serta memanfaatkan lahan pekarangan masyarakat sebagai wujud solidaritas pangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia

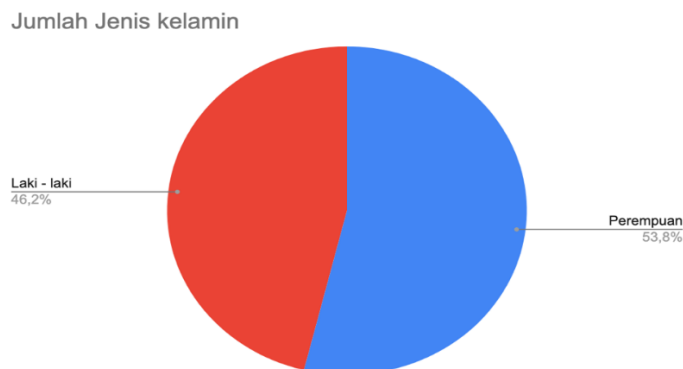


Gambar 1. Usia responden

Rerata usia responden adalah > 40 tahun sejumlah 53 responden (81,5 %) dan responden yang berusia 30-40 tahun sejumlah 12 responden (18,5%). WHO berpendapat bahwa biasanya Penyakit Tidak Menular (PTM) sangat berkaitan dengan kelompok usia yang lebih tua, tetapi berdasarkan penelitian yang ada menunjukkan bahwa 15 juta dari semua kematian di dunia yang disebabkan oleh PTM terjadi antara usia 30 dan 69 tahun. Dari kematian "prematur" ini, dapat diketahui bahwa tren PTM terus menunjukkan kenaikan serta menyerang penduduk dengan usia yang semakin muda. Konsumsi makanan dan minuman menjadi faktor risiko yang paling berpengaruh

terhadap penyakit hipertensi jika dibandingkan dengan perilaku merokok dan aktivitas fisik yang kurang.

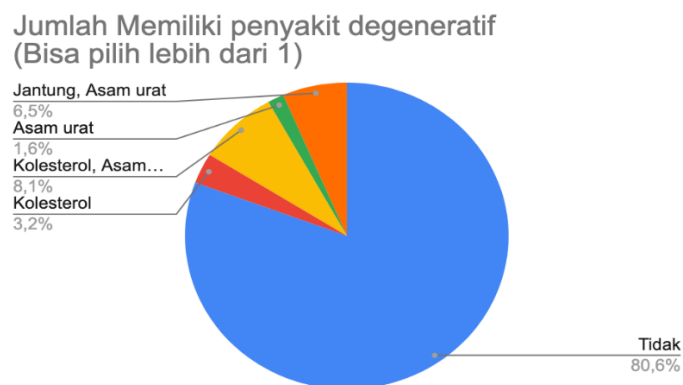
B. Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin



Gambar 2. Jenis kelamin responden

Jenis kelamin perempuan pada responden sejumlah 35 responden (53,8%) dan jenis kelamin laki - laki sejumlah 30 responden (46,2%). Berdasarkan jumlah responden yang ada, jenis kelamin perempuan yang berperan dalam penyediaan bahan pangan dan menu makanan sehat, pentingnya tingkat pengetahuan dalam pengelolaan bahan makan dan membuat makanan sehat menjadi kebutuhan bagi setiap perempuan.

C. Gambaran karakteristik responden berdasarkan Penyakit degeneratif



Gambar 3. Penyakit degeneratif responden

Rerata responden tidak memiliki penyakit degeneratif sejumlah 50 responden (80,6%), sedangkan responden yang memiliki penyakit degeneratif kolesterol dan asam urat sejumlah 5 orang (8,1%), responden yang memiliki penyakit degeneratif seperti jantung dan asam urat sejumlah 4 responden (6,5%), responden yang memiliki penyakit degeneratif kolesterol sejumlah 2 responden (3,2%) dan responden yang memiliki penyakit degeneratif asam urat sejumlah 1 responden (1,6%). Di Indonesia, kejadian penyakit degeneratif semakin meningkat yang disebabkan karena pola makan yang tidak seimbang. Sampai saat ini, penyakit degeneratif menjadi penyebab kematian terbanyak di dunia. Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular yang berlangsung kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, kegemukan dan lainnya. Penyakit kardiovaskuler yang paling sering terjadi yaitu penyakit jantung koroner dan hipertensi. Salah satu penyebab penyakit jantung koroner yaitu adanya kelainan miokardium

akibat insufisiensi aliran darah karena arteroskleosis yang disebabkan karena peningkatan kadar kolesterol didalam darah.^{6,7,8}

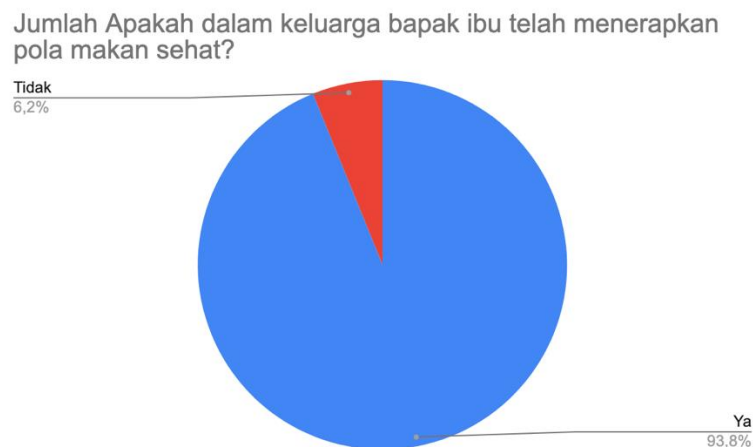
D. Gambaran pengobatan yang dilakukan responden



Gambar 4. Pengobatan penyakit degeneratif

Sejumlah 56 responden (86,2%) yang berpendapat melakukan pengobatan medis teratur jika menderita penyakit degeneratif, sedangkan 9 responden (13,8%) yang berpendapat tidak melakukan pengobatan medis teratur, namun menggunakan obat alternatif atau obat herbal. Pengobatan herbal berasal dari bahan alamiah yang lebih murah dan bahan bakunya mudah didapatkan dan dapat ditanam sendiri oleh masyarakat. Faktor yang melatarbelakangi masyarakat untuk memilih tanaman tradisional karena biaya pengobatan yang murah serta memiliki efek dari pengobatan tradisional tersebut merasa sembuh dan cocok dengan pengobatan tersebut.

E. Gambaran penerapan pola makan sehat



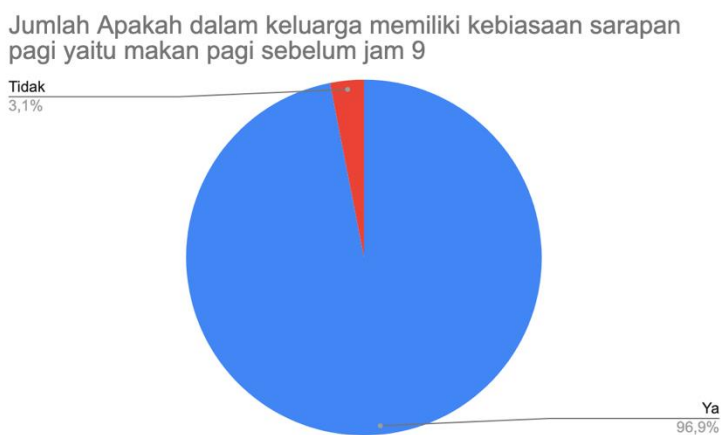
Gambar 5. Penerapan pola makan sehat

Sejumlah 61 responden (93,8%) telah menerapkan pola makan sehat, sedangkan sejumlah 4 responden (6,2%) belum menerapkan pola makan sehat.

Langkah awal dalam menyiapkan pola makan sehat yaitu keamanan pangan. Pola makan sehat tidak bisa dicapai melalui bahan makanan yang sehat saja, namun justru keamanan pangan sering diabaikan. Makanan apapun dengan nilai gizi yang tinggi, namun apabila sudah tercemar atau terkontaminasi dengan bahan lain yang tidak dibutuhkan oleh tubuh, maka justru akan menyebabkan penyakit. Konsumsi pangan yang berkualitas pada makanan yang dikonsumsi setiap hari mengandung zat gizi lengkap dengan jumlah yang seimbang sesuai dengan kebutuhan

tubuh. Konsumsi pangan dengan istilah Pangan Beragam, bergizi, seimbang dan aman (B2SA) menjadi kunci kualitas keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Pola konsumsi pangan B2SA berfungsi untuk mengarahkan pola pemanfaatan pangan dengan memenuhi kaidah mutu, keanekaragaman, kandungan gizi yang terkandung dalam bahan makanan serta keamanan pangan. Meskipun pola konsumsi pangan sangat tergantung dari kondisi ekonomi, sosial dan budaya masyarakat, namun penanaman kesadaran pola konsumsi yang sehat perlu dilakukan.^{9,10}

F. Gambaran kebiasaan sarapan pagi



Gambar 6. Kebiasaan sarapan pagi

Rerata responden memiliki kebiasaan sarapan pagi sebelum jam 9 sejumlah 63 responden (96,9%) dan responden yang tidak terbiasa sarapan pagi sebelum jam 9 sejumlah 2 orang (3,1%). Sarapan merupakan aktivitas makan yang dilakukan ada pagi hari sebagai pemenuhan kebutuhan sumber energi untuk melakukan aktivitas dalam sehari. Adapun manfaat sarapan pagi adalah untuk meningkatkan kadar gula darah, sehingga dengan kadar gula darah yang normal, maka akan meningkatkan konsentrasi kerja yang berdampak pada peningkatan produktifitas. Menu sarapan pagi yang lengkap dan beragam serta mengandung berbagai jenis makanan yang berkualitas baik dalam kandungan gizinya maka akan membantu peningkatan status gizi. Dengan kebiasaan sarapan sehat, maka akan dapat menurunkan tingkat obesitas yang menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia.¹¹

G. Gambaran konsumsi makanan beragam



Gambar 7. Konsumsi makanan beragam

Berdasarkan data yang ada, rerata responden telah mengonsumsi makanan beragam yaitu sejumlah 64 responden (98,5%) sedangkan 1 responden (1,5%) belum mengonsumsi makanan beragam.

Mengonsumsi makanan beragam harus diperhatikan agar seimbang baik dalam jumlah maupun gizinya. Adapun makanan yang beragam maka kebutuhan berbagai zat gizi juga akan semakin lengkap. Pola makan bergizi seimbang bukan hanya sekedar memperhatikan kebutuhan zat gizi makro saja, namun juga sumber zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Dengan memperhatikan keragaman makanan maka akan berpengaruh pada kemanfaatan zat-zat gizi tersebut bagi kesehatan.

H. Gambaran kandungan makanan yang dikonsumsi

Tabel 1. Kandungan makanan yang dikonsumsi

Keterangan	Ya		Tidak	
	f	%	f	%
Menu makanan berganti tiap hari	65	100	0	0
Menu setiap hari mengandung unsur karbohidrat (Nasi/jagung/ubi/gandum/pisang/apel)	65	100	0	0
Menu setiap hari mengandung lemak (Ikan/telur/keju/kacang)	63	97	2	3
Menu setiap hari mengandung protein (Tahu/tempe/telur/susu/daging merah/brokoli)	65	100	0	0

Sumber: Data primer 2022

Rerata responden telah mengonsumsi makanan dengan menu yang berganti setiap hari yaitu sejumlah 65 responden (100%). Selain itu rerata responden telah mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan protein sejumlah 65 responden (100%), namun responden yang mengonsumsi lemak seperti ikan, telur, keju atau kacang sejumlah 63 responden (97%) sedangkan 2 responden tidak setiap hari mengonsumsi makanan yang mengandung lemak seperti ikan, telur, keju atau kacang sejumlah 2 responden (3%).

Untuk memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari yang sehat, masyarakat tidak perlu lagi membeli makanan dengan bahan yang mahal, namun bisa mendapatkan bahan-bahan yang sehat dengan mudah dan murah seperti sayur dan buah. Pemenuhan kebutuhan ini dapat kita upayakan dengan memanfaatkan lahan yang ada disekitar rumah, karena pada dasarnya buah dan sayur mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Gunarsa (Lilawati, 2020) berpendapat bahwa menghadirkan keluarga yang ideal yang memiliki peranan penting terutama seorang ibu yang berperan dalam penyediaan dan pemenuhan kebutuhan biologis dan kebutuhan fisik keluarga dengan cara memberikan kasih sayang, perhatian, kesabaran dan kekuatan dalam pemeliharaan keluarga salah satunya melalui pemenuhan kebutuhan gizi pada setiap anggota keluarga. Pengetahuan dan ketrampilan seorang ibu sangat dibutuhkan sebagai modal dalam pemenuhan gizi bagi keluarga, sehingga sebagai seorang ibu harus mampu menciptakan situasi yang menyenangkan dan menyajikan makanan yang menarik untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi anggota keluarga.

Konsep B2SA adalah penerapan kebiasaan konsumsi yang beragam yang terdiri dari unsur karbohidrat, protein, vitamin, mineral, lemak dan unsur lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang dapat memenuhi tubuh dengan nutrisi lengkap yang mendalam dengan komposisi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mampu memberikan kebutuhan nutrisi untuk mencapai kesehatan yang optimal. Keamanan pangan perlu diperhatikan dengan tidak mencampurkan bahan yang berbahaya seperti boraks, formalin atau pewarna makanan yang berbahaya. Makanan yang aman memiliki ciri yang higienis, segar dan tidak memiliki warna yang mencolok karena penggunaan pewarna makanan yang berbahaya.^{8,9}

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka diperoleh hasil dari permasalahan yang diangkat yaitu pola makan sehat dan keamanan pangan, maka dapat disimpulkan bahwa rerata responden telah terbiasa sarapan pagi (96,8%), telah mengonsumsi makanan yang beragam setiap hari (98,5%), telah memilih menu makanan yang bervariasi (100%), menu makanan mengandung karbohidrat dan protein (100%) dan menu makanan mengandung lemak (97%).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas, maka perlu adanya optimalisasi penggunaan lahan untuk pemenuhan kebutuhan pangan dalam rumah tangga dengan pemanfaatan lahan semaksimal mungkin. Masyarakat perlu peningkatan pengetahuan tentang menu gizi seimbang untuk mengubah kebiasaan makan (*food habit*) sehingga dapat menurunkan kejadian penyakit tidak menular.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor ITS-K Sugeng Hartono yang telah memberi dukungan finansial terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami ucapkan untuk pihak gereja yang telah memberikan support.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arif Budi W., 2008, *Apek Budaya Pada Tradisi Kuliner Tradisional Di Kota Malang Sebagai Identitas Budaya : Sebuah Tinjauan Folklore*, Malang : Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah Malang
- [2] Foster, George M Dan Barbara Gallatin Anderson. 1986. *Antropologi Kesehatan*. Penerjemah Priyanti Pakan Suryadarma Dan Meutia F. Hatta Swasono, Jakarta: UI Press
- [3] Irmayanti Meliono Budianto, 2004, *Dimensi Etis Terhadap Budaya Makan Dan Dampaknya Pada Masyarakat*, *Jurnal Makara Sosial Humaniora*, Vol. 8 No. 2, Agustus 2004, Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya UI.
- [4] Palupi FH, Remedina G, 2021. *Baby Massage Dan Baby Gym Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Bayi*. *The Journal Of Innovation In Community Empowerment (JICE)*. Vol 3 No 1 Tahun 2021. <https://ejournal.unjaya.ac.id/index.php/jice/article/view/579>.
- [5] Palupi FH, Rosita SD, Remedina G, 2021. *Optimalisasi GERMAS Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Rejosari Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo*. *Jurnal Abdi Geomedisains*, <https://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/article/view/203/80>.
- [6] Putri, RM., Susmini., Hadi, H.S. (2017). *Gambaran Pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun Di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Volume 5 No 1; Hal 74-80. (<http://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/121>).
- [7] Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. 2020. *Indeks Ketahanan Pangan 2020*. Jakarta: Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian.
- [8] Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- [9] Sirojuddin Arif, Widjajanti Isdijoso, Akhmad Ramadhan Fatah, Ana Rosidha Tamyis. 2020. *Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan Dan Gizi Di Indonesia: Informasi Terkini 2019-2020 (Laporan Penelitian)* The SMERU Research Institute, Agustus 2020.

- [10] Susilo, Edi.,Dkk. 2017. Adaptasi Manusia, Ketahanan Pangan Dan Jaminan Sosial Sumberdaya. Malang: UB Press.
- [11] Purwati Susi, Shoufah Rahmawati, 2017. Kebiasaan sarapan pagi mempengaruhi status gizi remaja.Poltekes Kaltim