Jurnal Abdi Negeriku
Vol. 1 No. 1 (2022)
https://doi.org/xxx/sxxx

e-ISSN: xxxxxxxxxxxx
p-ISSN: xxxxxxxxxxx

UPAYA MENDORONG POLA HIDUP SEHAT MASYARAKAT KABUPATEN TAKALAR MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN ANEKA SALAD SAYUR

A. Asmawati Azis[1], Nani Kurnia[1], Dian Dwi Putri Ulan Sari Patongai[1*] , A. Citra Pratiwi[1]

[1)]*Jurusan Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia*
* Penulis Korespodensi : dianputriulan@unm.ac.id

Abstrak

Pola hidup sehat di lingkungan masyarakat telah menjadi perhatian penting para pemangku kebijakan, baik di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini dikarenakan penerapan pola hidup sehat di lingkungan masyarakat merupakan bagian penting dalam peningkatan kualitas dan kesejahteraan hidup masyarakat. Salah satu aspek penting dalam pola hidup sehat adalah pola makan. Pola makan yang baik akan menunjang pola hidup sehat. Pola makan yang baik tidak hanya terkait jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi tetapi juga kualitas makanan yang mencakup tentang kandungan gizi dari setiap komponen. Sayuran merupakan suatu komponen dalam makanan yang mengandung banyak zat gizi yang berguna bagi tubuh, namun kenyataannya tingkat konsumsi sayur di Indonesia masih tergolong rendah. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya variasi dalam pengolahan sayur. Salad merupakan jenis makanan olahan sayur yang sangat mudah dibuat serta memiliki banyak manfaat karena memiliki kandungan nutrisi yang tinggi. Kegiatan pelatihan sebagai solusi terhadap permasalahan rendahnya tingkat konsumsi sayur di masyarakat dilakukan melalui kerja sama dengan kelompok Guru MGMP IPA di Kabupaten Takalar yang diharapkan dapat melakukan tindak lanjut untuk menyebarluaskan keterampilan pengolahan aneka salad sayur untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.

Kata kunci*: Salad Sayur, Pola Hidup Sehat, Pola Makan*

Abstract

A healthy lifestyle in the community has become an important concern for policy makers, both at the national and international levels. This is because the application of a healthy lifestyle in the community is an important part in improving the quality and welfare of people's lives. One of the important aspects of a healthy lifestyle is diet. A good diet will support a healthy lifestyle. A good diet is not only related to the amount or portion of food consumed but also the quality of food which includes the nutritional content of each component. Vegetables are a component in foods that contain many nutrients that are useful for the body, but in fact the level of vegetable consumption in Indonesia is still relatively low. One of the contributing factors is the lack of variety in vegetable processing. Salad is a type of vegetable processed food that is very easy to make and has many benefits because it has a high nutritional content. Training activities as a solution to the problem of low levels of vegetable consumption in the community are carried out in collaboration with the MGMP Science Teacher group in Takalar Regency who are expected to be able to follow up to disseminate skills in processing various vegetable salads to meet community needs.

Keywords*: Vegetable Salad, Healthy Lifestyle, Diet*

1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pola hidup sehat di lingkungan masyarakat telah menjadi perhatian penting para pengangku kebijakan, baik di tingkat nasional maupun internasional. Hal ini dikarenakan penerapan pola hidup sehat di lingkungan masyarakat merupakan bagian penting dalam peningkatan kualitas dan kesejahteraan hidup masyarakat. Secara harfiah, pola dapat diartikan sebagai suatu sistem, usaha, atau cara kerja untuk melakukan sesuatu. Dengan demikian, pola hidup sehat dapat dimaknai sebagai usaha atau cara kerja seseorang dalam melakukan aktivitas yang memberi pengaruh positif pada peningkatan kesehatan dan menghindarkan dari berbagai gangguan kesehatan.

Untuk memperoleh tubuh yang sehat, diperlukan beberapa upaya yang perlu kita lakukan agar dapat mewujudkan pola hidup sehat bagi diri kita sendiri. Cara dan upaya yang dapat kita lakukan dalam mewujudkan pola hidup sehat yaitu melalui olahraga, menjaga pola makan teratur, diet dengan makanan sehat, detoks tubuh, dan lainnya. Diet sehat merupakan salah satu teknik mengatur pola makan yang cukup favorit di beberapa negara dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan (Rina, 2018). Kebiasaan makan merupakan pola tingkah laku individu atau kelompok individu dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan. Kebiasaan makan yang baik pada suatu kelompok masyarakat dapat memberikan dampak pada status gizi yang baik pula, sehingga dapat mendukung tercapainya pola hidup sehat masyarakat setempat.

Pola makan adalah perilaku penting yang dapat berpengaruh terhadap keadaan gizi. Jumlah porsi dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi harus mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh setiap individu (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014). Penerapan pola makan sehat dilakukan berdasarkan konsep gizi seimbang yang menekankan bahwa untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang membutuhkan lima kelompok zat gizi, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitaimin, dan mineral dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan juga tidak kekurangan. Salah satu dampak yang dapat muncul jika terjadi ketidakseimbangan zat gizi khususnya pada remaja adalah terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan (Kadir. 2016).

Pola makan *(dietary patterns)* dari zat gizi berhubungan dengan komposisi dari tubuh manusia. Pola makan sehat terdiri dari pola pengaturan kuantitas dan tipe makanan. Tipe makanan sehat yang dianjurkan adalah makanan yang terdiri dari makronutrien seperti karbohidrat, lipid dan protein sedangkan untuk mikronutrien terdiri dari vitamin dan mineral (Mokoginta et al., 2016). Departemen Kesehatan RI mengklasifikasikan bahan makanan ke dalam tiga kelompok, yakni (1) bahan makanan sumber zat tenaga: padi-padian, umbi-umbian; (2) sumber zat pengatur: sayur-sayuran dan buah-buahan; dan (3) sumber zat pembangun: kacang-kacangan, makanan hewani, dan hasil olahannya. Ketiga kelompok bahan makanan tersebut disusun dalam *Food guide pyramide* yang secara berturut-turut berada pada puncak, tengah, dan sadar piramida sebagai anjuran konsumsi optimal harian dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Pola makan yang baik juga bisa dikatakan bahwa jumlah makan yang dikonsumsi sudah sesuai kebutuhan, jenis zat gizi dalam makanan terpenuhi serta frekuensi/ kuantitas makan yang baik (Nurwijayanti, 2018).

Menurut Pedoman Gizi Seimbang yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun (2014) energi tubuh menjadi kurang dikarenakan salahnya pola menu dan kurangnya varian makanan. Asupan energi yang rendah apabila keadaannya terus berlanjut maka akan menyebabkan gizi kurang (Hartini, 2020). Meskipun telah tersedia anjuran konsumsi pangan, data hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi sayur-sayuran penduduk Indonesia selama rentang waktu tahun 2012 hingga tahun 2016 masih berada jauh dari angka yang dianjurkan, yaitu 400 gram per kapita per hari. Berdasarkan data tingkat konsumsi sayuran, sebagian besar masyarakat Indonesia hanya mengonsumsi sayur-sayuran sebanyak 173 gram per hari, lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan. Adapun data untuk tingkat konsumsi sayuran masyarakat di provinsi Sulawesi selatan berada di atas angka 173 gram per hari. Meskipun berada di atas rata-rata tingkat konsumsi sayuran di tingkat Provinsi yang ada di Indonesia namun hal tersebut masih jauh dari kebutuhan konsumsi sayuran yang ideal (BPS, 2016).

Riskesda (Riset Kesehatan Dasar) menyarankan untuk mengonsumsi sayur-sayur dan buah-buahan paling sedikit lima (5) porsi per hari, namun perbandingan kurang makan sayur dan buah di Indonesia sangat tinggi, yakini 93,60 %. Sepuluh pesan pedoman gizi seimbang di Indonesia juga menyarankan untuk banyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan yang cukup. Dengan mengonsumsi sayur dan buah-buahan setiap hari dapat memperkecil risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner, beberapa jenis serta mengurangi risiko, dan mengurangi risiko stroke (Juliana dkk. 2020).

Rendahnya tingkat konsumsi sayur-sayuran yang ada di Indonesia didasarkan atas beberapa alasan berikut: (1) tingkat perekonomian masyarakat yang berbeda-beda, dan (2) produksi sayuran yang tidak bisa mengimbangi dengan tingkat konsumsi yang sesuai dengan yang direkomendasikan, (3) pola perilaku pengeluaran untuk bahan makanan yang menjadikan sayur bukan menjadi bagian penting, dan (4) tingkat pemahaman zat gizi makanan. Jika hal ini terus terjadi maka hal ini akan berdampak pada status gizi sebagian besar masyarakat (Aswatini, Mita, dan Fitrianita 2008). Oleh karena itu diperlukan berbagai upaya perbaikan yang mendorong terhadap perbaikan gizi masyarakat. Salah satu upaya yang dilakukan agar meningkatkan minat masyarakat mengonsumsi sayur adalah dengan membuat salad sayur.

Salad merupakan hidangan yang segar rasanya, dapat terbuat dari sayur-sayuran atau buah-buahan yang di potong-potong dan kemudian diberi saus atau *dressing*. *Dressing* merupakan cairan yang dikentalkan (semi liquid) dengan rasa menonjol, kecut, dan tajam (Sugatana, 2017). Salad merupakan jenis makanan yang sangat mudah dibuat serta memiliki banyak manfaat. Makanan ini dibuat dengan cara mencampurkan berbagai jenis buah dan sayuran (yang sebagian dalam kondisi mentah) serta menambahkan bumbu atau saus untuk menambah cita rasanya (Juliana dkk. 2020).

Hasil observasi pada masyarakat mitra menunjukkan bahwa masyarakat kesulitan menyediakan sayuran untuk disantap karena keterbatasan waktu untuk menyiapkan bahan, selain itu masyarakat juga belum memiliki referensi aneka resep salad sayur yang dapat dibuat sebagai santapan di antara waktu makan serta. Belum terciptanya budaya makan sayur di lingkungan masyarakat yang dapat mendorong peningkatan konsumsi sayur mitra.

Oleh karena itu melalui kegiatan pengabdian diharapkan dapat meningkatkan sikap dan perilaku makan sehat masyarakat melalui pelatihan pembuatan aneka salad sayur di Kabupaten Takalar sebagai upaya meningkatkan nilai konsumsi sayur-sayuran di tengah masyarakat.

2. METODE

Kegiatan pelatihan sebagai solusi terhadap permasalahan rendahnya tingkat konsumsi sayur di masyarakat dilakukan melalui kerja sama dengan kelompok Guru MGMP IPA di Kabupaten Takalar yang diharapkan dapat melakukan tindak lanjut untuk menyebarluaskan keterampilan pengolahan aneka salad sayur untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Sejumlah 20 orang guru IPA yang berasal dari berbagai sekolah di Kabupaten Takalar berpartisipasi sebagai peserta. Pelatihan ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 kabupaten Takalar pada tanggal 15 - 18 Agustus 2020, dengan menyajikan materi yang didukung dengan praktik mengenai gizi dan pola makan sehat, yakni:

a. Konsep gizi dan pola makan sehat, yang meliputi informasi mengenai jenis-jenis kandungan gizi makanan, fungsi zat gizi bagi kesehatan, dan pola makan yang mendukung pemenuhan gizi seimbang.
b. Gizi dan aktivitas, yang meliputi informasi mengenai perhitungan kandungan gizi makanan dan kaitannya dengan kebutuhan energi untuk pelaksanaan aktivitas sehari-hari,
c. Sikap dan perilaku hidup sehat, yang meliputi informasi mengenai perilaku yang mendukung penerapan pola hidup sehat,
d. Teknik pengolahan aneka salad sayur, yang meliputi informasi dan praktik langsung mengenai pengolahan aneka salad sayur yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi dan selera mitra. Melalui pelatihan ini, mitra mempelajari teknik pembuatan aneka salad sayur dengan ketahanan simpan antara 3-5 hari sehingga membuka peluang wirausaha,
e. Teknik pembuatan mayonaise sebagai *dressing* salad sayur. Melalui pelatihan ini, mitra mempelajari teknik pembuatan *dressing* salad sayur dengan menggunakan bahan-bahan alami dan tanpa bahan pengawet.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan pembuatan aneka salad sayur bagi masyarakat di Kabupaten takalar dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan, yaitu:

3.1 Pemaparan Materi Pola Hidup Sehat

Kegiatan pelatihan diawali dengan pemaparan materi yang ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif peserta pelatihan terhadap pola hidup sehat. Sesi pertama pelatihan diawali dengan pemaparan konsep gizi dan pola makan sehat, yang meliputi jenis-jenis zat gizi, fungsi zat gizi bagi kesehatan, dan pola makan yang dapat mendukung pemenuhi gizi seimbang. Pada sesi kedua, peserta pelatihan menerima materi terkait perhitungan kandungan gizi makanan dan kaitannya dengan kebutuhan energi sehari-hari. Selanjutnya, peserta pelatihan juga menerima materi terkait perilaku yang mendukung penerapan pola hidup sehat. Pada sesi ketiga, resep aneka salad sayur dipaparkan untuk memberi pemahaman kepada peserta terkait potensi pengolahan sayuran untuk menjadi santapan yang lezat dan memiliki nilai jual yang lebih tinggi. Resep untuk membuat dressing salad, yaitu mayonnaise dan Thousand Island, juga dipaparkan kepada para peserta.

Gambar 1. Tim Pengabdi menyampaikan materi terkait pola hidup sehat

3.2 Pelaksanaan Praktik Pembuatan Aneka Salad dan Mayonaise

Setelah pemaparan materi, kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan kegiatan praktik pembuatan salad sayur dan mayonaise. Peserta pelatihan dibagi ke dalam 4 kelompok, dan masing-masing kelompok bekerja sama untuk membuat salad sayur dan mayonaise. Adapun langkah-langkah untuk membuat aneka salad sayur dan mayonaise adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Alat, Bahan dan Cara Membuat Salad Sayur

Alat	Bahan	Cara Membuat
Wortel Paprika Kacang Hijau Sawi Selada Kentang Jagung Ubi Telur rebus	Pisau Talenan Piring Wadah Sendok	1. Siapkan semua alat dan bahan yang dibutuhkan 2. Cuci bersih semua sayuran segar 3. Gunakan pisau dan talenan untuk mengiris-iris wortel, paprika, sawi, selada, kol putih, dan kol ungu. Setelah diiris-iris, bilas dengan air bersih, dan tempatkan pada wadah. 4. Rebus jagung yang sudah dipipil, tiriskan, dan tempatkan pada wadah. 5. Rebus kentang hingga matang, tiriskan, dan tempatkan pada wadah. 6. Rebus telur hingga matang, dan tempatkan pada wadah. 7. Tata aneka sayuran tersebut pada wadah sesuai selera.

Tabel 2. Alat, Bahan dan Cara Membuat Mayonaise

Alat	Bahan	Cara Membuat
Telur (2 butir) Minyak (100 ml) Gula (2 sdm) Garam (1 sdt) Jeruk nipis (1 sdm)	Blender Sendok Wadah	1. Campurkan 2 butir kuning telur, 1 sdt garam, dan 2 sdm gula pasir, Mixer hingga res 2. Tuangkan minyak sedikit demi sedikit sambil terus dimixer 3. Mixer hingga mencapai konsistensi mayonaise sesuai keinginan.

Praktik pembuatan salad yang dilakukan secara berkelompok memberikan pengalaman nyata dan menambah pemahaman peserta dalam hal membuat salad dan mayonise. Hal ini dapat dilihat saat presentasi produk yang dilakukan oleh setiap kelompok. Masing-masing kelompok mempresentasikan salad dan mayonise yang telah dibuat.

Gambar 2. Salah satu kelompok mitra mempresentasikan salad dan mayonise yang telah dibuat

3.3 Pendampingan

Kegiatan pendampingan dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada masing-masing peserta dalam membuat aneka salad sayur dan mayonaise secara mandiri. Dalam proses pembuatan aneka salad sayur secara mandiri, tim pengabdi memberi saran dan membantu memecahkan kendala yang dihadapi peserta dalam proses pembuatan salad dan mayonaise. Hasil dari kegiatan pendampingan adalah, masing-masing peserta sudah dapat membuat sendiri mayonaise dan salad buah yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan pola hidup sehat.

Gambar 2. Hasil Karya peserta pelatihan pembuatan salad

4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pelatihan pembuatan aneka salad sayur bagi masyarakat di Kabupaten Takalar, maka seluruh peserta pelatihan mengalami peningkatan keterampilan dalam mengolah sayuran segar aneka salad sayur. Seluruh peserta pelatihan juga mengalami peningkatan keterampilan dalam membuat mayonaise berbahan dasar alami yang digunakan sebagai *dressing* salad sayur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan PKM Pembuatan salad ini terkhusus kepada Tim MGMP IPA Kabupaten Takalar selaku mitra kami dan Jurusan biologi FMIPA UNM yang telah memberikan dukungan luar biasa sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga kegiatan yang telah dilakukan memberikan nilai kebermanfaatan bagi diri sendiri dan masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

Aswatini, Noveria, M., dan Fitrianita. 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia,* Vol. III, No.2, pp. 97-119. https://doi.org/10.14203/jki.v3i2.171

Hartini, H. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMKF Ikasari Pekanbaru. Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol 1(2) 49 – 56. http://dx.doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590

Juliana, Sandra Maleachi, Kevin Gustian Yulius, dan Jimmy Situmorang. 2020. Pelatihan Pembuatan Salad Sayur Hidroponik dan Cara Pemasaran yang Tepat dalam E-Commerce. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat , Vol. III, No.2, pp.208-216. https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i2.6980

Kadir, A. A. 2016. Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. Jurnal Publikasi Pendidikan, Vol. VI, No.1, pp. 49-55. https://doi.org/10.26858/publikan.v6i1.1795

Kemenkes RI. 2010. Penuntun Hidup Sehat Edisi Keempat. Jakarta: UNICEF Indonesia.

Kementan RI. 2017. Buletin Pemantauan Ketahanan Pangan Indonesia. Fokus Khusus: Tren Konsumsi dan Produksi Buah dan Sayur. Jakarta: Kementerian Pertanian Indonesia.

Mokoginta, F. S., Budiarso, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Jurnal E-Biomedik, 4(2), 1–9. https://doi.org/10.35790/ebm.v4i2.14618

Nurwijayanti. (2018). Pola Makan,Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 6(1) 54 – 63. https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.809

Rina, Nofha (2018). Peningkatan Pola Hidup Sehat Melalui Food Combining Di Ranah Komunikasi Kesehatan. Lontar : Jurnal Ilmu Komunikasi Vol 3 (3), 27-34 . https://doi.org/10.30656/lontar.v3i3.540

Sutaguna, I Nyoman Tri. 2017. Pengolahan Salad Pada Makanan Tradisional Sebagai Daya Tarik Wisata di Bali. Universitas Udayana : Bali. https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/10092.