

PKM Pelatihan Penilaian Status Gizi Melalui Metode Survei Konsumsi Pangan

Rusli¹, Sarifin², Sufitrono³

^{1,2}Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

³Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra program kemitraan masyarakat (PKM) ini adalah mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Permasalahan mitra adalah: (1) Kurangnya pengetahuan mitra dalam penilaian konsumsi makanan pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan, (2) Kurangnya pengetahuan mitra mengenai bentuk kegiatan penilaian konsumsi makanan pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan. Metode yang digunakan adalah: ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, dan mitra pendamping. Hasil yang dicapai adalah (1) mitra memiliki pengetahuan dalam penilaian konsumsi makanan pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan, (2) mitra memiliki keterampilan mengenai bentuk kegiatan penilaian konsumsi makanan pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan.

Kata kunci: penilaian, konsumsi, dan makanan.

Abstract. Partners of this community partnership program (PKM) are students of the Nutrition Study Program, Faculty of Sports Science, Makassar State University. The problems of partners are: (1). Lack of knowledge of partners in assessing food consumption at the group, household, and individual levels, (2). Lack of knowledge of partners regarding forms of food consumption assessment activities at group, household, and individual levels. The methods used are: lectures, demonstrations, discussions, questions and answers, and companion partners. The results achieved are (1) partners have knowledge in assessing food consumption at the group, household, and individual levels, (2) partners have skills regarding the form of food consumption assessment activities at group, household, and individual levels.

Keywords: assessment, consumption, and food.

I. PENDAHULUAN

Pencapaian pembangunan sumber daya manusia berkualitas, sehat, cerdas dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar merupakan lembaga pendidikan tinggi ilmu keolahragaan yang diharapkan dapat menghasilkan sumber daya tersebut. Peningkatan pengetahuan gizi berperan penting dalam mempengaruhi derajat kesehatan seorang individu. Keadaan gizi salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi beserta penerapannya. Pengetahuan yang baik diharapkan menjadi bekal mereka untuk melakukan praktik gizi yang baik. Pemahaman cara melakukan survei konsumsi pangan untuk individu, keluarga dan kelompok populasi dengan menggunakan metode pengukuran yang sistematis, menilai asupan zat gizi dan mengevaluasi asupan zat gizi sebagai cara penilaian status gizi secara tidak langsung.

Program studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar diharapkan mampu mengarahkan keilmuan untuk mencetak ahli gizi yang kompeten. Salah satu kompetensi ahli gizi adalah mampu memahami berbagai metode penilaian konsumsi pangan. Kemampuan ini adalah kemampuan pengetahuan dan keterampilan dasar bagi ahli gizi untuk memahami dan mampu melakukan survei konsumsi pangan (SKP) dengan tepat. Kemampuan melakukan berbagai metode pengukuran SKP, adalah salah satu cara untuk memperkaya keterampilan praktis dalam penilaian konsumsi pangan. Ahli gizi yang menguasai banyak metode SKP adalah ahli gizi yang berwawasan luas dan profesional, siap bekerja sesuai dengan tuntutan pekerjaannya.

Survei konsumsi pangan sebagai fungsi dari penilaian status gizi secara tidak langsung bertujuan untuk memberikan informasi awal tentang kondisi asupan zat gizi individu, keluarga

dan kelompok masyarakat saat ini dan masa lalu. Pada sisi ini diketahui bahwa informasi tentang kualitas dan kuantitas asupan zat gizi saat ini dan masa lalu adalah cerminan untuk status gizi masa yang akan datang. Konsumsi hari ini akan memengaruhi kondisi kesehatan dan gizi dimasa yang akan datang. Arisman (2010) menyebutkan bahwa salah satu penyebab masalah gizi dikarenakan minimnya pengetahuan akan gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan baik secara kualitas maupun kuantitas. Konsumsi pangan individu, keluarga dan kelompok memiliki dinamika yang berbeda beda. Perbedaan dinamika ini berimplikasi pada keseimbangan asupan gizi baik secara mikro maupun makro. Survei konsumsi pangan selain untuk menilai asupan gizi pada satu titik waktu tetapi juga dapat digunakan untuk menganalisis kecenderungan perubahan dari waktu ke waktu. Perubahan antar waktu dapat memberikan informasi awal dan dapat digunakan untuk merencanakan strategi edukasi gizi secara individu, keluarga dan kelompok.

Banyak pengalaman membuktikan bahwa dalam melakukan penilaian konsumsi makanan (survei dietetik) banyak terjadi bias tentang hasil yang diperoleh. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: ketidaksesuaian dalam menggunakan alat ukur, waktu pengumpulan data yang tidak tepat, instrumen tidak sesuai dengan tujuan, ketelitian alat timbang makanan, kemampuan petugas pengumpulan data, daya ingat responden, daftar komposisi makanan yang digunakan tidak sesuai dengan makanan yang dikonsumsi responden, dan interpretasi hasil yang kurang tepat. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang baik tentang cara-cara melakukan survei konsumsi makanan, baik untuk individu, kelompok maupun rumah tangga.

Pada masa ini, segala bentuk pembinaan positif sangat baik dilakukan karena pada masa ini, mahasiswa memerlukan lebih banyak pengarahan ke tujuan yang positif, apalagi bagi program studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka dipandang perlu untuk melakukan kegiatan pembinaan dan pelatihan survei konsumsi pangan bagi mahasiswa Prodi Ilmu Gizi FIK UNM dengan harapan dapat membekali para mahasiswa agar sekiranya dapat mengetahui pengukuran yang sistematis, menilai asupan zat gizi dan mengevaluasi asupan zat gizi.

Sehubungan dengan pemaparan di awal mengenai analisis masalah, maka dapat disimpulkan jika masalah yang terbentuk yaitu: (1). Kurangnya pengetahuan mitra dalam penilaian konsumsi makanan pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan. (2). Kurangnya pengetahuan dan ilmu mitra mengenai bentuk kegiatan penilaian konsumsi makanan pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan..

II. METODE YANG DIGUNAKAN

- a. Agar mitra memiliki pengetahuan pengetahuan mitra dalam penilaian konsumsi makanan pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan, maka metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab.
- b. Agar mitra terampil mengenai bentuk kegiatan penilaian konsumsi makanan pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan, maka metode yang digunakan adalah demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

A. Metode Pelaksanaan

Tahap pertama ini tim pengabdian melakukan kegiatan Penyampaian atau pemaparan materi kepada para mitra. Penyampaian materi mengenai mengenai berbagai metode survei konsumsi pangan ini dilakukan dengan metode ceramah guna menyampaikan beberapa hal yang sifatnya teoritik. Materi-materi ini selanjutnya didiskusikan untuk dapat direalisasikan dilingkungan kampus.

Selanjutnya tim pengabdian memberikan materi kepada para peserta tersebut mengenai kecukupan gizi dan menentukan kecukupan gizi individu. Pemahaman cara melakukan survei konsumsi pangan untuk individu, keluarga dan kelompok populasi adalah dalam rangka untuk penilaian konsumsi pangan (kualitatif dan kuantitatif) terkait status gizi. Pemaparan dimulai dari pentingnya estimasi makanan untuk menilai kandungan gizi dalam satuan penukar, dilanjutkan dengan menilai asupan makanan individu, keluarga dan institusi melalui berbagai metode seperti: food weighing, food recall, food record, food frequency questionnaire, dan dietary history.



SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2021

"Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19"

ISBN: 978-623-387-015-3

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan diskusi agar terjadi umpan balik terhadap beberapa hal mengenai penilaian konsumsi pangan melalui pengukuran komponen bahan pangan yang dikonsumsi individu dan kelompok.

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan penilaian konsumsi makanan untuk mitra melalui 3 (tiga) tahap yaitu:

1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan pelatihan adalah:

- a. Pembuatan proposal
- b. Pembuatan / Penyusunan media pelatihan
- c. Pembuatan pertanyaan tentang gizi
- d. Persiapan tempat pelaksanaan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan pelatihan penilaian konsumsi makanan dikemas dalam beberapa bagian, yang terdiri dari:

- a. *Ice breaking*, merupakan kegiatan yang dilakukan di awal, tengah dan akhir kegiatan sosialisasi dan pelatihan sebagai salah satu upaya kreatif untuk memusatkan fokus dan minat peserta selama pelatihan berlangsung.
- b. Teori, penyajian teori dilakukan oleh pendidik Program Studi Ilmu Gizi FIK UNM yang dinilai berkompeten untuk membawakan masing-masing materi. Penyajian juga disandingkan dengan sesi tanya jawab sehingga tercipta suasana interaktif dan kondusif.
- c. Praktek, dilakukan dengan tujuan agar peserta pelatihan yang merupakan mahasiswa Prodi Ilmu Gizi FIK UNM dapat langsung mengaplikasikan teori yang telah mereka peroleh sebelumnya selama pelatihan berlangsung.
- d. *Forum Group Discussion* (FGD), merupakan sesi khusus untuk memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan yang merupakan mahasiswa Prodi Ilmu Gizi FIK UNM untuk saling bertukar pikiran dengan peserta lainnya sembari diamati/diobservasi oleh mentor yang juga merupakan dosen Prodi Ilmu Gizi FIK UNM.

3. Evaluasi

Tahap akhir dari kegiatan pelatihan penilaian konsumsi pangan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan. Sebelum edukasi, ditujukan

untuk mengetahui pengetahuan awal mitra mengenai penilaian konsumsi makanan, Sedangkan evaluasi sesudah edukasi, bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman mahasiswa setelah diberikan pelatihan.

B. Hasil Yang Dicapai

Rancangan mengenai hasil dari Pelatihan Penilaian Status Gizi Melalui Metode Survei Konsumsi Pangan dilaksanakan dengan

- a. Mengidentifikasi jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini
- b. Mengidentifikasi peserta diskusi ilmiah mengenai teori-teori terkait Penilaian Status Gizi Melalui Metode Survei Konsumsi Pangan
- c. Mengidentifikasi pelaksanaan kegiatan mengenai berbagai metode survei konsumsi pangan mengenai kecukupan gizi dan menentukan kecukupan gizi individu
- d. Mengidentifikasi pelaksanaan kegiatan mengenai kecukupan gizi dan menentukan kecukupan gizi individu dan kelompok
- e. Mengidentifikasi pelaksanaan kegiatan mengenai penilaian konsumsi pangan melalui pengukuran komponen bahan pangan yang dikonsumsi individu dan kelompok.
- f. Mengidentifikasi antusiasme dan euforia peserta dalam kegiatan Pelatihan Penilaian Status Gizi Melalui Metode Survei Konsumsi Pangan
- g. Mengevaluasi manfaat dari Pelatihan Penilaian Status Gizi Melalui Metode Survei Konsumsi Pangan

Peserta yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini terdiri atas 50 Peserta. Harapan mengenai kehadiran peserta dalam mengikuti sosialisasi ini sudah melebihi dari ekspektasi tim. Antusiasme tinggi dari para peserta dalam Program Kemitraan Masyarakat tentang Penilaian Status Gizi Melalui Metode Survei Konsumsi Pangan dibuktikan dengan banyaknya interaksi dan tanya jawab dan berdasarkan hasil kegiatan pelatihan ini menunjukkan bahwa apa kendala yang dialami oleh mitra dapat diberikan solusi dengan baik. Peserta pelatihan telah mampu dan memahami Penilaian Status Gizi Melalui Metode Survei Konsumsi Pangan.

C. Faktor Pendukung

Adapun faktor pendukung dalam kelancaran kegiatan Pelatihan Penilaian Status Gizi Melalui Metode Survei Konsumsi Pangan



SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2021

"Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19"

ISBN: 978-623-387-015-3

1. Kekompakan Tim Pengabdian
2. Dukungan dari Universitas Negeri Makassar
3. Sambutan dan dukungan yang baik Prodi Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM
4. Antusias para Mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM
5. Ketersediaan materi dan pemateri yang handal, berkompeten dan profesional dibidangnya yang didukung dengan materi *soft copy* dan *hard copy*.

D. Faktor Penghambat

Adapun faktor penghambat dalam kegiatan Pelatihan Penilaian Status Gizi Melalui Metode Survei Konsumsi Pangan

1. Menentukan waktu yang cenderung lambat antara tim pengabdian dan pihak-pihak yang terlibat
2. Ketersediaan Perlengkapan yang mesti ditambah kuantitasnya.

IV. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

- a. Mitra memiliki pengetahuan bahwa materi yang diberikan sangat berarti dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang penilaian status gizi melalui metode survei konsumsi pangan..
- b. Mitra yang ikuti dalam kegiatan ini telah mampu secara mandiri melakukan penilaian status gizi melalui metode survei konsumsi pangan.
- c. Mitra telah mampu memberikan informasi kepada orang lain penilaian status gizi melalui metode survei konsumsi pangan baik pada individu maupun kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui DIPA Universitas Negeri Makassar tahun 2021 yang telah memberikan dana penelitian. Demikian pula pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Dekan dan ketua Jurusan program Studi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan ijin penelitian dan pengabdian mengucapkan pula terima kasih kepada seluruh mahasiswa program studi Gizi yang telah membantu pelaksanaan pengabdian ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita., S. Soetardjo dan M. Soekarti. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Arisman, 2009. Gizi Dalam Daur kehidupan. Edisi 2. EGC, Jakarta.
- Berdanier, Carolyn D., J. Dwyer & E.B. Feldman. 2008. Handbook of Nutritional and Food. Second Edition. CRC Press, New York.
- Fahmida, Umi and Drupadi HS Dillon. 2007. Nutritional Assesment. SeameoTropmed RCCN UI, Jakarta
- Gibson, Rosalind S. 2005. Principles of Nutritional Assesment. Second Edition. Oxford University Press Inc
- Gibson, Rosalinds S & Elaine L Ferguson. 2008. An Interactive 24-hours Recall for Assesing the Adequacy of iron and Zink Intakes in Developing Countries. Harves Plus, Washington.
- Supariasa, I Dewa Nyoman., B. Bakri dan I. Fajar. 2012. Penilaian Status Gizi. EGC, Jakarta.