

---

## PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA SARAPAN SEHAT DAN GIZI BERIMBANG DI GSJA HOSANA, RANCABUNGUR- BOGOR

Melanie Cornelia<sup>1</sup>, Nuri Arum A<sup>2</sup>, W.Donald Pokatong<sup>3</sup>, Wenny Sinaga<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Pelita Harapan- Karawaci, Tangerang

Corresponding email: melanie.cornelia@uph.edu

---

### Abstrak

Sarapan adalah hal yang sebenarnya umum dilakukan oleh masyarakat diberbagai negara, tidak terkecuali di Indonesia, namun jenis sarapan “yang penting kenyang” adalah paham yang banyak dianut masyarakat selama ini. Umumnya hanya jenis karbohidrat seperti nasi dan mi instan yang diasup oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Jenis bahan pangan lokal yang ada di Indonesia sangat beragam untuk menunjang gizi berimbang, seperti dalam program Kementerian Kesehatan “isi piringku”. Jumlah dan jenis bahan pangan serta cara penyajiannya akan mempengaruhi gizi dari anggota keluarga yang menikmati sarapan tersebut. Namun banyak informasi di media sosial yang sebenarnya belum dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Melihat banyaknya pertanyaan dari warga tentang kesehatan dan gizi ini, pihak yayasan GSJA Hosana, mengajukan permintaan kepada Jurusan Teknologi Pangan UPH, untuk memberikan penyuluhan mengenai teknik dan cara pengolahan makanan yang aman serta pengenalan terhadap bahan pangan untuk sarapan pagi dengan gizi berimbang, kepada orangtua murid dan jemaat gereja di GSJA Hosana. Yayasan GSJA Hosana membina sekolah SD dan SMP Hosana dan juga sebuah jemaat gereja, di daerah Rancabungur, Bogor. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah wawasan dan menghubungkan masyarakat awam dengan kemajuan penelitian dibidang sains dan teknologi.

**Kata Kunci :** gizi berimbang, isi piringku, sarapan

---

### PENDAHULUAN

Dalam rangka puncak Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-54 Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI mengajak ribuan warga di Jakarta untuk menyantap makanan sesuai porsi Isi Piringku. Hal itu membuat Kemenkes mendapatkan penghargaan Rekor Dunia dari Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI). Sebanyak 3.284 orang yang ikut acara makan bersama sesuai Isi Piringku. Porsi Isi Piringku yang dianjurkan Kemenkes adalah Makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring [1]. Adanya kerjasama yang baik antara Kemenkes dan program studi Teknologi Pangan UPH membuat kami para dosen yang

pernah ikut pelatihan yang diadakan Kemenkes bergerak untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi dengan gizi berimbang sebagaimana yang termaksud dalam Isi Piringku”. Lauk pauk (sumber protein) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring. Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring dan buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring.

Pentingnya Sarapan Sehat dengan Gizi Berimbang adalah topik penyuluhan yang telah dilaksanakan. Makanan tidak lagi sekedar pemenuh kebutuhan gizi saja, melainkan sudah mulai beralih fungsi, sebagai pengatur/penjaga kesehatan juga

sebagai obat alternatif. Fungsi tambahan ini bisa didapatkan dari komponen asli yang tergantung didalam makanan tersebut, perubahan karakter fisiko kimia akibat adanya proses pengolahan, maupun penambahan bahan non makanan yang memiliki fungsi kesehatan kedalam bahan pangan yang alami [2]. Pangan fungsional merupakan kelompok makanan yang tergolong baru, sehingga masih rendahnya pengawasan maupun peraturan yang mengatur penggunaan terminologi ini. Produsen makanan maupun alat kesehatan sering mengeksploitasi keunggulan [2] [3] Kemudahan penyebaran berita melalui media sosial, juga membantu munculnya klaim-klaim atau informasi-informasi yang berkaitan dengan pangan fungsional dan kesehatan yang tidak didukung oleh penelitian medis. Oleh karena itu penyuluhan ini dilakukan untuk memperkenalkan pangan fungsional, jenis-jenis pangan fungsional, serta membantu menghubungkan masyarakat awam dengan hasil penelitian penelitian ilmiah mengenai klaim kesehatan dari aneka pangan fungsional.

Salah satu misi Jurusan Teknologi Pangan Universitas Pelita Harapan yaitu mewujudkan pembelajaran di bidang ilmu dan teknologi pangan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Berdasarkan misi tersebut, maka Jurusan Teknologi Pangan UPH secara berkala melakukan pengabdian masyarakat melalui kegiatan penyuluhan, maupun pelatihan teknologi pengolahan pangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini bertemakan pengenalan pangan fungsional, dan dilakukan berdasarkan permintaan dari yayasan GSJA Hosana. Penyuluhan ini ditujukan kepada komunitas orang tua murid dan juga masyarakat yang tinggal di sekitar GSJA Hosana.

## **METODE**

Metode yang telah dilakukan dalam penyuluhan adalah:

1.Pembinaan dalam bentuk penjelasan dan presentasi mengenai sarapan pagi dengan gizi berimbang.

2.Memberikan pengertian tentang gizi berimbang dalam satu piring beserta contoh-contoh hasil penelitian ilmiah yang mendukung gizi tersebut dalam bentuk ceramah dan tanya jawab.

3.Penjelasan dengan menggunakan poster dan video tentang jenis-jenis sumber bahan lokal yang juga memiliki karbohidrat, protein, sayur dan buah dalam satu piring

4.Penjelasan mengenai teknologi proses pengolahan yang dapat meningkatkan dan mempertahankan gizi dari bahan pangan.

5.Diskusi terbuka serta tanya jawab mengenai banyaknya jenis pangan yang ada dipasaran dalam hubungannya dengan gizi berimbang.

6.Evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat yang mencakup:

7.Evaluasi secara berkala melalui komunikasi langsung dengan cara menjalin komunikasi via surat, email, telepon kepada Yayasan GSJA Hosana .

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan PkM dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 13 Agustus 2019 yang diikuti oleh 44 orang peserta dan masyarakat di sekitar Rancabungur, Bogor. Pelaksanaan PkM dibagi menjadi 3 (tiga) sesi, yaitu sesi pembukaan, sesi kegiatan penyuluhan dan tanya jawab, dan sesi penutupan.



Gambar 1. Lokasi tempat penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan berupa presentasi dan video yang dilakukan oleh tim dosen Teknologi Pangan UPH yang berjumlah 4 orang. Banyak masukan tentang isu-isu sarapan pagi dan jenis ragam pangan yang disampaikan oleh peserta dan meminta klarifikasi dari penyuluh dosen Teknologi Pangan UPH. Porsi karbohidrat dan sayur masing2

adalah 2/3 bagian dari isi piring untuk sarapan, baik untuk sarapan dirumah ataupun sarapan dikantor bahkan untuk dibawa bekal sarapan bagi anak-anak kesekolah.



Gambar 2. Peserta penyuluhan dan tanya jawab

Selama penyuluhan juga dibagikan kuesioner umpan balik oleh mahasiswa bagi peserta PkM. Peserta PkM juga mengisi daftar hadir dan peserta tampak antusias mengajukan pertanyaan selama penyuluhan berlangsung. Hasil kuesioner yang diisi oleh menunjukkan seluruh peserta PkM (100%) menyatakan bahwa 69% pernah mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) sebelumnya dan 31% nya belum pernah. Peserta dapat mengikuti kegiatan PkM ini dengan baik ada 93% sedangkan yang tidak dapat mengikuti ada 7%. Pertanyaan tentang apakah penyuluh dapat memberikan informasi dengan baik? Dijawab 83% baik dan 17% cukup baik. Pertanyaan tentang apakah media presentasi yang dipakai dapat dimengerti? Jawaban cukup dimengerti 66%, dan mudah dimengerti 34%. Pertanyaan tentang apakah kegiatan PkM ini berguna bagi Anda? Dijawab peserta Ya 100% dan Tidak 0%. Setelah kegiatan PkM ini selesai apakah tindak lanjut Anda? dijawab peserta akan meneruskan informasi 80% dan termotivasi saja 69% dan yang tidak meneruskan informasi 0%.

Dijelaskan dengan berbagai peragaan poster dengan bahan ISI PIRINGKU dari program GerMas KeMenkes agar peserta lebih memahami karena bahasa yang digunakan cukup sederhana bagi masyarakat umum.



Gambar 3. Contoh poster penyuluhan



Gambar 4. Detail penjelasan poster penyuluhan



Gambar 5. Tim penyuluh dan ibu Kepala GJSIA

Acara PkM ditutup dengan memberikan semua alat peraga penyuluhan yang berupa poster-poster dalam ukuran besar agar bisa dipakai untuk dibaca oleh semua warga diarea GSJA Rancabungur, Bogor. Selain itu diserahkan juga wadah pangan untuk sarapan yang aman dan dibagikan kepada setiap peserta yang ikut penyuluhan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan PkM di Jemaat GSJA Hosana Rancabungur dapat diselenggarakan dengan baik sesuai jadwal dan tema yang ditentukan. Kegiatan ini berupa penyuluhan dengan topik “Pentingnya Sarapan Sehat dengan Gizi Berimbang” dengan menjelaskan materi dari program “isi piringku” dari Kemenkes. Peserta sangat antusias dengan topik penyuluhan, melihat banyaknya pertanyaan dan kebingungan tentang perlunya sarapan dan sarapan yang seadanya asal kenyang tanpa memikirkan berimbang nya porsi dari karbohidrat , protein (nabati atau hewani) , sayur2an dan buah2an. Juga dipertanyakan urutan makan buah sebelum atau sesudah sarapan, serta topik kemasan plastik yang banyak dipakai untuk membungkus atau mewadahi makanan. Pemahaman peserta PkM tergolong baik karena 93% peserta dapat mengikuti penyuluhan dengan baik. Hasil kuesioner yang diisi oleh menunjukkan seluruh peserta PkM (100%) menyatakan bahwa 69% pernah mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) sebelumnya dan 31% nya belum pernah. Sedangkan saran peserta untuk PkM selanjutnya adalah diadalannya secara berkala penyuluhan sejenis dengan topik berbeda yang dilengkapi dengan alat peraga.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM –UPH atas bantuan dana untuk PkM dengan No PM-037-FaST/V/2019.

## **REFERENSI**

[1].<http://www.depkes.go.id/article/view/18111900004/kemenkes-pecahkan-rekor-dunia-isi-piringku.html> akses 15 Agustus 2019

[2].Brown, A. (2011). *Understanding Food: Principles and Preparation*. 4th edition. Wadsworth, Cengage Learning.

[3].N. A. Anugrahati, Y. Marsono, Y. Pranoto dan D. Marseno, “Structural Changes in Cooked Rice Treated with Cooling-Reheating Process and Coconut Milk Addition as Observed With FT-IR and 13C NMR,” *AGRITTECH*, vol. 37, no. 1, pp. 77-80, 2017.

[4] S. Sonia, F. Witjaksono dan R. Ridwan , “Effect of cooling of cooked white rice on resistant starch,” *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition*, pp. 620-625, 2015.

[5].Surono, I.S., Sudibyo, A., dan Waspodo, P. 2016. *Pengantar Keamanan Pangan untuk Industri Pangan*. Deepublish, Yogyakarta.