

Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 3, No. 1, April 2019, Hal. 97-102

ISSN: 2580-2569; e-ISSN: 2656-0542

DOI: <https://doi.org/10.12928/jp.v3i1.569>

Pelatihan pemanfaatan buah dan sayur untuk mendukung program gerakan masyarakat sehat (germas) pada kader 'Aisyiyah Banguntapan Utara

Nur Syarianingih Syam¹, Desi Nurfita¹, Atikah Rahayu²

Universitas Ahmad Dahlan, Jln. Prof. DR. Soepomo Sh, Warungboto, Umbulharjo, DIY¹

Universitas Lambung Mangkurat, Jln. Brigjen H. Hasan Basri, Banjarmasin, Kalimantan Selatan²

Email: nur.syam@ikm.uad.ac.id¹

ABSTRAK

Masyarakat Indonesia masih kurang mengonsumsi sayuran dan buah. Rata-rata konsumsi sayur dan olahannya sekitar 57,1 gram per orang per hari. Rata-rata konsumsi buah dan olahannya sekitar 33,5 gram per orang per hari. Anjuran konsumsi sayur dan buah adalah 300-400 gram per orang per hari bagi anak balita/anak usia sekolah dan 400-600 gram per orang per hari bagi remaja/orang dewasa. Kecamatan Banguntapan Utara merupakan daerah pertanian di Kabupaten Bantul. Kecamatan Banguntapan Utara memiliki produksi pertanian yang cukup tinggi. Sebagian besar penduduknya bekerja sebagai petani, yaitu 53,88%. Potensi ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber pangan terutama sayur dan buah untuk perbaikan gizi keluarga. Namun pemanfaatannya belum optimal, termasuk pemanfaatan lahan pekarangan yang kosong. Masyarakat juga belum mengolah makanan secara baik dan benar. Metode yang digunakan dengan memberdayakan masyarakat melalui sosialisasi, workshop, diskusi, dan pendampingan. Sasarannya adalah ibu-ibu Aisyiyah Cabang Banguntapan Utara sebanyak 76 orang. Program dilaksanakan Januari dan Februari 2018. Dampak dari program ini adalah 1) masyarakat menerapkan pelatihan dengan menanam buah dan sayur di pekarangan rumah, 2) masyarakat mampu mengolah sayur dan dengan baik dan benar, 3) masyarakat melakukan GERMAS dengan konsumsi buah dan sayur.

Kata kunci : GERMAS, Banguntapan, Sayur, Buah

ABSTRACT

Indonesian people still consume less vegetables and fruits. The average consumption of vegetables and processed foods is around 57.1 grams/person/day. The average consumption of fruit and processed foods is around 33.5 grams/person/day. Suggestions for consumption of vegetables and fruits are 300-400 grams/person/day for toddlers and 400-600 grams/person/day for teenagers/adults. Banguntapan Utara District is an agricultural area in Kabupaten Bantul. Banguntapan Utara has high agricultural production. Some of the large population work as farmers (53.88%). This potential can be used as a special source of food for vegetables and fruits to improve family nutrition. However, the utilization is not optimal, including the use of vacant land. The community also has not processed food properly and correctly. The method used by empowering communities through socialization, workshops, discussions, and mentoring. Subject is 76 people woman in Aisyiyah Banguntapan Utara. The program was implemented in January and February 2018. The impact of this program are 1) the community carried out training by planting fruit and vegetables at home, 2) the community was able to process vegetables and right, 3) the community conducted GERMAS with fruit and vegetable consumption.

Keywords : GERMAS, Banguntapan, Vegetables, Fruits

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan salah satu masalah serius yang perlu mendapat perhatian karena kondisi kekurangan gizi akan menyebabkan rendahnya status kesehatan dan gizi yang berakibat pada rendahnya kualitas SDM, pencapaian pendidikan dan daya saing bangsa. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan. Apabila terjadi gangguan gizi pada masa anak, maka pertumbuhan dan perkembangan tidak akan berlangsung optimal. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan dan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Hadi H, 2005, (Atmarita, 2010).

Studi Diet Total (SDT) 2014 termasuk dalam Riset Kesehatan Nasional (Riskesnas) berbasis komunitas, dilaksanakan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa orang Indonesia masih kurang mengonsumsi sayuran dan buah. Konsumsi kelompok sayur dan olahannya serta buah-buahan dan olahannya masih rendah, yaitu 57,1 gram per orang per hari dan 33,5 gram per orang per hari. Hal ini belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup akan menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan/obesitas. Obesitas (IMT>25, Usia \geq 18 th) pada tahun prevalensinya sejumlah 14,4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi sebesar 26,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut dicanangkan oleh ibu menteri kesehatan suatu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan fokus pada 3 kegiatan yaitu : 1) Meningkatkan aktifitas fisik, 2) Konsumsi sayur dan buah, 3) Deteksi dini penyakit (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah suatu tindakan yang sistematis, terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Dalam kampanye GERMAS salah satu hal yang dikampanyekan adalah tingkat mengonsumsi sayur dan buah, terutama sayur dan buah lokal. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Bentuk kegiatan GERMAS dalam hal pemenuhan konsumsi sayur dan buah adalah a) Kampanye makan buah dan sayur, b) Makan buah bersama (misal : di Sekolah atau institusi lainnya), c) Membudayakan makan buah pada kudapan rapat, d) Lomba menyusun menu sayuran, e) Bazar buah dan sayuran, dan f) Pemanfaatan pekarangan (untuk sayuran dan buah) (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Mengingat hubungan antara kesehatan dan status gizi sangat penting dalam menentukan derajat masyarakat, perlu dilakukan intervensi gizi berupa pemberian edukasi terkait pemanfaatan buah dan sayur untuk mendukung program gernas. Program ini dilaksanakan pada Kader 'Aisyiyah Banguntapan Utara. Upaya edukasi konsumsi sayur dan buah di Banguntapan Utara masih belum, maka penting kiranya kegiatan ini dilakukan serangkaian yang tak terpisahkan sebagai bentuk pengabdian masyarakat.

Profil Wilayah

Kecamatan Banguntapan berada di sebelah Timur Laut Ibukota Kabupaten Bantul. Berada pada lintang 7°49'29" dan bujur 110°24'12" . Berdasarkan data statistik tahun 2015 luas wilayah Kecamatan Banguntapan adalah 28,48 km². Wilayah administrasi kecamatan Banguntapan meliputi 8 desa :

1. Desa Banguntapan, dengan luas wilayah 8,33 km²
2. Desa Baturetno, dengan luas wilayah 3,94 km²
3. Desa Singosaren, dengan luas wilayah 0,67 km²
4. Desa Jagalan, dengan luas wilayah 0,27 km²
5. Desa Tamanan, dengan luas wilayah 3,75 km²
6. Desa Wirokerten, dengan luas wilayah 3,86 km²
7. Desa Potorono, dengan luas wilayah 3,90 km²
8. Desa Jambidan, dengan luas wilayah 3,76 km²

Wilayah Kecamatan Banguntapan berbatasan dengan : Kecamatan Banguntapan berada di dataran rendah. Ibukota Kecamatannya berada pada ketinggian 100 meter diatas permukaan laut. Jarak Ibukota Kecamatan ke Pusat Pemerintahan (Ibukota) Kabupaten Bantul adalah 15 Km. Bentangan wilayah di Kecamatan Banguntapan 100% berupa daerah yang datar sampai berombak.

1. Utara : Kecamatan Depok, Sleman;
2. Timur : Kecamatan Piyungan;
3. Selatan : Kecamatan Pleret;
4. Barat : Kecamatan Sewon.

Jumlah penduduk Kecamatan Banguntapan 13.925 jiwa, yang terdiri dari laki-laki 6.970 jiwa dan perempuan 6.955 jiwa.

METODE

Metode program pengabdian masyarakat dengan mengadakan pelatihan kepada masyarakat di ibu Aisyiyah Cabang Banguntapan Utara. Metode yang digunakan antara lain sosialisasi, workshop, diskusi, dan pendampingan.

Adapun materi-materi yang akan disampaikan dalam kegiatan ini dan metode penyampaian materi yang akan dilakukan dalam program ini tersaji pada Tabel 1.

Peserta pelatihan adalah semua kader Aisyiyah di Banguntapan Utara. Sebelumnya peserta diminta untuk mengisi soal Pre Test untuk mengidentifikasi pengetahuan terkait pemanfaatan buah dan sayur. Pada akhir pelatihan, peserta diminta untuk mengisi soal Post Test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan terkait pelatihan ini.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan Pelatihan Pemanfaatan Buah dan Sayur Untuk Mendukung Program Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) dilaksanakan di Cabang 'Aisyiyah Banguntapan Utara, pada 3 wilayah Ranting yakni Banguntapan Utara 1, 2, dan 3. Jumlah Peserta tiap ranting tersaji pada Tabel 2.

Pelatihan ini diikuti oleh 76 ibu-ibu di 3 cabang Aisyiyah Banguntapan Utara. Kegiatan diawali dengan sosialisasi terkait GERMAS, pemanfaatan buah dan sayur dalam mendukung program GERMAS, keamanan pangan dalam pemanfaatan buah dan sayur, dan pemanfaatan lahan dan limbah rumah tangga sebagai media untuk menanam buah dan sayur. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan dan praktik yang dikemas dalam workshop singkat.

Gambar kegiatan dapat dilihat pada gambar 1, gambar 2, dan gambar 3.

Tabel 1. Aktivitas dan metode

No	Lokasi	Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	Banguntapan Utara 2	20 Februari	15.30-17.45 (135 menit)	Pemberian materi : 1. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat 2. Pemanfaatan Buah dan Sayur dalam mendukung Germas 3. Keamanan Pangan 4. Pemanfaatan lahan dan limbah rumah tangga sebagai media tanam
2	Banguntapan Utara 1	21 Februari	15.30-17.45 (135 menit)	Pemberian materi : 1. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat 2. Pemanfaatan Buah dan Sayur dalam mendukung Germas 3. Keamanan Pangan 4. Pemanfaatan lahan dan limbah rumah tangga sebagai media tanam 5. Praktik Pengolahan buah dan sayur 6. Praktik Pemanfaatan limbah rumah tangga.
3	Baguntapan Utara 3	25 Februari	15.30-17.45 (135 menit)	Pemberian materi : 1. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat 2. Pemanfaatan Buah dan Sayur dalam mendukung Germas 3. Keamanan Pangan 4. Pemanfaatan lahan dan limbah rumah tangga sebagai media tanam 5. Praktik Pengolahan buah dan sayur 6. Praktik Pemanfaatan limbah rumah tangga.

Tabel 2. Jumlah peserta pengabdian kepada masyarakat di Ranting Aisyiyah Banguntapan Utara

Nama Ranting	Jumlah Peserta
Ranting Banguntapan Utara 1	23
Ranting Banguntapan Utara 2	18
Ranting Banguntapan Utara 3	35
Total	76



Gambar 1. Pemberian materi kemandirian pangan di wilayah 'Aisyiyah Banguntapan Utara 1



Gambar 2. Pemberian materi germas di wilayah 'Aisyiyah Banguntapan Utara 2



Gambar 3. Hasil pemanfaatan limbah rumah tangga sebagai media tanam

Evaluasi kegiatan PPM meliputi pendampingan dan evaluasi hasil. Pendampingan dilakukan dengan melakukan proses monitoring ke rumah warga secara random. Pendampingan dilakukan dengan berkoordinasi terlebih dahulu dengan kader. Proses pendampingan dilakukan dengan bantuan tim mahasiswa.

Evaluasi hasil dilakukan di akhir sesi pada pertemuan setelah pemberian materi. Evaluasi dilakukan dengan metode tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman kader terhadap materi yang telah disampaikan

Secara garis besar, pelaksanaan pemberian materi dan pelatihan/praktik yang dilakukan dengan melibatkan kader berlangsung baik. Kader sangat antusias mengikuti seluruh kegiatan. Pada proses pendampingan penanaman dan pemanfaatan media limbah rumah tangga yang dilakukan kader memberikan saran agar rutin dilaksanakan sehingga bisa menambah pengetahuan kader.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan mempunyai dampak antara lain :

1. Pengetahuan masyarakat meningkat
2. Pola pemanfaatan lahan berubah, masyarakat cenderung memanfaatkan lahan untuk menanam sayur

Masyarakat memanfaatkan limbah plastik, seperti bekas detergen dan botol bekas sebagai media menanam

SIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) di wilayah Cabang 'Aisyiyah Banguntapan Utara dengan melibatkan kader pada tiga wilayah ranting yakni Banguntapan Utara 1,2, dan 3 berlangsung baik. Kader antusias dan kooperatif mengikuti setiap kegiatan. Dari hasil pendampingan dan evaluasi yang dilakukan diketahui bahwa kader memahami materi dan simulasi yang diberikan, sehingga kader bisa mengaplikasikannya di tempat tinggal masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita, (2010). *Masalah generasi penerus bangsa saat ini di Indonesia: Kurang gizi, kurang sehat, kurang cerdas*, Yogyakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, pp.1–384.
- Hadi H, (2005). *Beban Ganda Masalah Gizi Dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*, Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan RI, (2015). *Buku Panduan GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. , pp.1–24.
- Kementerian Kesehatan RI, (2017). Hari Gizi Nasional : ayo makan sayur dan buah setiap hari. *August*. Available at: <http://www.depkes.go.id/article/print/16031000001/hari-ginjal-sedunia-2016-cegah-nefropati-sejak-dini.html>.