

IbW-CSR IDI Kota Makassar, Menuju Makassar Sehat melalui Peningkatan Konsumsi Ikan, Sayur dan Buah

¹Nurpudji A. Taslim, ²Muhammad Asfar, ³Sigit Angriawan,
²Indra Yuliana, ⁴Nur Ashari

¹ Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar.

² Departemen Teknologi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Hasanuddin, Makassar.

³ Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar.

⁴ Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Cabang Makassar, Kementerian kesehatan Indonesia.

Korespondensi: N.A. Taslim, pudji_taslim@yahoo.com

Naskah diterima: 23 April 2018. Disetujui: 04 Oktober 2018. Disetujui publikasi: 7 Oktober 2018

Abstrak. Obesitas salah satu yang ikut berkontribusi terhadap meningkatnya penyakit tidak menular hipertensi dan stroke. Sulawesi Selatan menduduki ranking pertama untuk stroke (Risikesdas 2013). Presentase sentral obesitas pada anak >15th di kota makassar sebesar 34,6%, khusus wanita yang menderita obesitas pada usia >18 tahun ditemukan sebesar 24,7% dan laki-laki sebesar 12%. Hal ini disebabkan masyarakat kota Makassar secara umum masih belum menerapkan pola hidup yang sehat, benar dan baik dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pola makan yang sehat. Obesitas dapat dicegah melalui konsumsi sayur dan buah yang mengandung serat tinggi dan digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan berat badan, selain sebagai sumber vitamin dan mineral. Ikan yang berlimpah perlu mendapat perhatian khusus berkaitan dengan perannya sebagai sebagai sumber protein, terutama untuk anak balita yang berhubungan dengan kecerdasan. Hal ini yang melatarbelakangi kegiatan Program Ipteks bagi wilayah (IbW)-CSR 2017 di kota Makassar.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemilihan, penanganan dan pengolahan ikan, buah dan sayur yang baik dan benar, menyukseskan program pemerintah “menuju Makassar Sehat”. Program IbW Kota Makassar dilaksanakan bekerjasama dengan Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Cabang Makassar. Kegiatan yang dilaksanakan berupa training of trainer (ToT), penyuluhan terkait pemilihan dan penanganan ikan dan sayur-buah yang benar dan konsultasi gizi. Dari kegiatan Ipteks bagi Wilayah ini diperoleh luaran berupa leaflet dan buku saku cara memilih dan mengolah ikan, sayur dan buah yang benar.

Kata Kunci: *IbW, Kesehatan Masyarakat, Gizi Masyarakat, Pola Makan, Kota Makassar*

Pendahuluan

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 untuk wilayah Provinsi Sulawesi Selatan, persentase penderita obesitas sentral pada usia >15 tahun di Kota Makassar sebesar 34,6%. Makassar menduduki angka tertinggi ketiga untuk penderita obesitas sentral di Sulawesi Selatan. Sedangkan untuk persentase obesitas umur >18 tahun, perempuan di Makassar menduduki angka tertinggi yaitu sebesar 24,7% dan untuk laki-laki sebesar 12% yang merupakan angka tertinggi kedua setelah Kota pare-pare. Selain itu, data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan (2015) terkait kesehatan yaitu; kondisi kesehatan Kota Makassar mengalami penurunan setiap tahunnya sedangkan jumlah persentase pasien dan angka kematian terus meningkat. Hal ini disebabkan masyarakat kota Makassar secara umum masih belum menerapkan pola hidup yang benar dan baik dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pola makan yang sehat. Penerapan pola makan sehat belum dilakukan

oleh sebagian besar masyarakat Kota Makassar disebabkan kurangnya pengetahuan mereka akan hal tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan berbagai tindakan pencegahan agar persentase obesitas di kota Makassar dapat ditekan dan kondisi kesehatan masyarakat Kota Makassar dapat ditingkatkan.

Tindakan pencegahan/promotif untuk mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat diperlukan sumbangsi dari berbagai pihak. Kalangan akademisi dan tenaga kesehatan perlu bersama-sama melakukan tindakan nyata untuk mengatasi permasalahan tersebut diatas. Oleh karena itu, pada kegiatan Pengabdian Ipteks bagi Wilayah ini, akademisi Universitas Hasanuddin bersama Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Kota Makassar melakukan kegiatan berupa pelatihan, penyuluhan, dan konsultasi gizi. Tema utama pada kegiatan ini adalah Menuju Makassar Sehat melalui Peningkatan Komsumsi Ikan, Sayur dan Buah.

Intervensi melalui perbaikan pola makan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya masalah gizi. Asupan gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Salah satu faktor kekurangan gizi muncul akibat salah pola makan seperti kelebihan makan atau mengkonsumsi makanan yang kurang seimbang. Berbagai jenis penyakit degeneratif yang ditimbulkan oleh pola makan yang tidak baik antara lain diabetes militus, kanker, hipertensi, dan penyakit jantung. Bahkan, kematian akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau tidak sehat belakangan ini cenderung meningkat.

Pola makan diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan: makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi (Almatsier, 2002). Pola makan dengan komsumsi ikan, buah dan sayur hubungannya dengan pencegahan penyakit obesitas dan peningkatan kesehatan. Obesitas dapat dicegah melalui konsumsi Sayur dan buah yang mengandung serat tinggi dan digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan berat badan, selain sebagai sumber vitamin dan mineral. Ikan yang berlimpah perlu mendapat perhatian khusus berkaitan dengan perannya sebagai sumber protein, terutama untuk anak balita yang berhubungan dengan kecerdasan. Selain itu, mengkonsumsi ikan sangat baik untuk kesehatan karena kandungan asam lemak esensialnya dan albumin seperti pada ikan gabus (Taslim, 2005; Asfar dkk, 2014), serta dapat diolah menjadi berbagai produk olahan ikan yang sehat (Tawali dkk, 2018). Hal tersebut yang menjadi dasar pemilihan tema Menuju Makassar Sehat melalui Peningkatan Komsumsi Ikan, Sayur dan Buah.

Metode Pelaksanaan

Metode Pelaksanaan meliputi kegiatan pelatihan berupa Training of trainer (ToT) cara memilih dan mengolah ikan, sayur, dan buah yang benar kepada para dokter dilaksanakan di Gedung Pusat Kegiatan dan Penelitian Universitas Hasanuddin, sedangkan kegiatan penyuluhan dan konsultasi gizi oleh dokter ke masyarakat di Kota Makassar. Waktu pelaksanaan berlangsung selama 5 bulan yaitu dimulai pada bulan Mei sampai dengan Oktober 2017

Persiapan Pelatihan. Beberapa kegiatan yang dilakukan untuk persiapan pelaksanaan pelatihan, diantaranya:

1. Pembuatan leaflet

- Leaflet Mengenal Manfaat Ikan
Leaflet tersebut menjelaskan penjelasan singkat tentang ikan, komposisi nutrisi secara umum, manfaat, dan cara penanganan ikan.
- Leaflet Mengenal Manfaat Sayur dan Buah

Leaflet ini menjelaskan tentang komposisi kimia sayur dan buah, manfaat sayur dan buah untuk kesehatan, serta cara pemilihan dan penanganan sayur dan buah.

Leaflet ini akan dibagikan pada peserta pelatihan untuk menjadi bahan referensi nantinya dalam melakukan penyuluhan ke Masyarakat dan akan dibagikan juga ke Masyarakat yang diharapkan dapat membantu dalam penerapan pemilihan dan pengolahan sayur dan buah yang benar dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pencetakan buku saku

- Cara Memilih dan Mengolah Ikan

Materi buku saku “Cara Memilih dan Mengolah Ikan” mencakup tentang komposisi kimia ikan, parameter dan penentuan kesegaran ikan, kandungan gizi beberapa jenis ikan, cara pemilihan dan penanganan ikan segar serta beberapa metode pengolahan ikan. Buku saku tersebut (Gambar 3) akan dibagikan pada peserta pelatihan dan peserta penyuluhan. Diharapkan dengan adanya buku saku ini dapat membantu peserta pelatihan dan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman tentang cara pemilihan dan penanganan ikan yang benar.

- Cara Memilih dan Mengolah Sayur dan Buah.

Materi buku saku “Cara Memilih dan Mengolah Sayur dan Buah” mencakup tentang klasifikasi sayur dan buah, kandungan gizi sayur dan buah, metode pemilihan dan penanganan sayur dan buah, serta beberapa metode pengolahan sayur dan buah menjadi produk olahan. Buku saku ini (Gambar 4) juga akan dibagikan pada peserta pelatihan dan peserta penyuluhan yang akan dilaksanakan.

Pelatihan. Diadakan pelatihan (training of trainer) mengenai “cara memilih dan mengolah ikan, sayur, dan buah yang benar”. Pemateri pelatihan ini adalah dosen dari Universitas Hasanuddin dan pesertanya adalah 20 dokter dari IDI.

Penyuluhan dan Konsultasi Gizi. Kegiatan penyuluhan dan konsultasi gizi dibutuhkan mengingat pentingnya untuk mengetahui cara pemilihan dan pengolahan Ikan, sayur dan buah yang tepat serta mengetahui pentingnya untuk mengkonsumsi jenis pangan tersebut. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat membantu Pemerintah dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang ada di tengah Masyarakat. Penyuluhan dilakukan oleh dokter yang telah mengikuti kegiatan training of trainer di wilayah kerja masing-masing di Kota Makassar

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan yang dilaksanakan dalam Program Ipteks bagi Wilayah ini diantaranya adalah Pelatihan, Penyuluhan/Konsultasi gizi dan menjadi Narasumber dalam seminar gizi nasional.

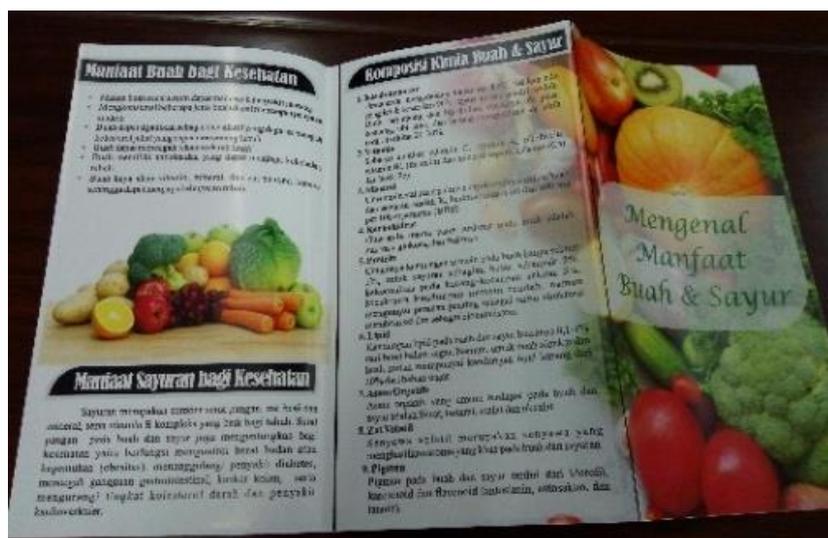
1. Leaflet, dan buku saku

Salah satu luaran kegiatan IbW ini adalah leaflet dan buku saku. Hal ini agar memudahkan proses transfer pengetahuan kepada para trainer, dan masyarakat. Leaflet dan buku saku dibagikan kepada para trainer untuk kemudian mereka pelajari dan dalami materi terkait kandungan gizi pada Ikan, sayur dan buah serta cara pemilihan dan pengolahan bahan tersebut. Sehingga dapat menjadi bahan referensi saat melakukan penyuluhan. Leaflet dan buku saku tersebut juga dibagikan kepada masyarakat peserta penyuluhan. Leaflet tersebut memuat penjelasan singkat tentang ikan dan sayur-buah, komposisi nutrisi secara umum, manfaat untuk kesehatan, cara penanganan, komposisi kimia ikan, sayur dan buah, serta cara pemilihan dan penanganan ikan, sayur dan buah. Adapun materi buku saku adalah “Cara Memilih dan Mengolah Ikan” dan “Cara Memilih dan Mengolah Sayur-Buah” mencakup tentang komposisi kimia, parameter dan penentuan kesegaran, kandungan gizi beberapa jenis ikan, sayur-buah, cara

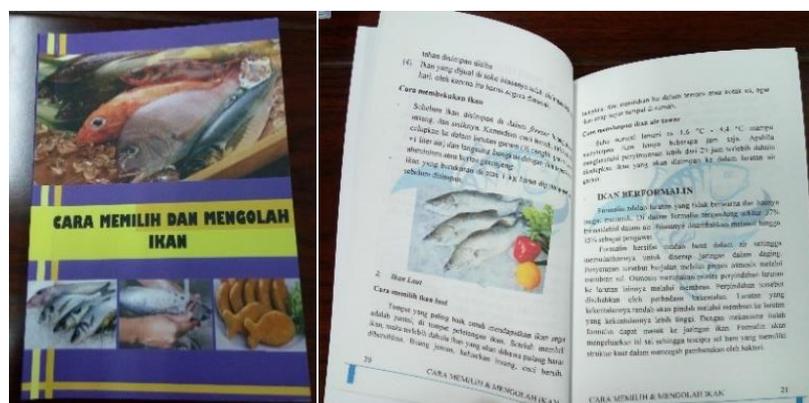
pemilihan dan penanganan, serta beberapa metode pengolahan ikan dan sayur-buah. Leaflet dan buku saku yang dihasilkan pada program ini seperti pada gambar berikut.



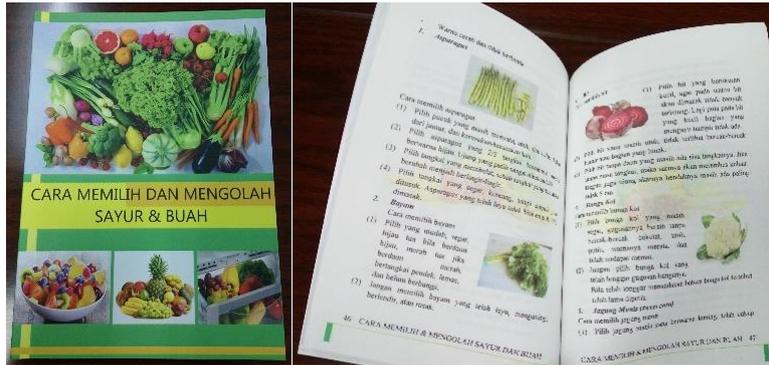
Gambar 1. Leaflet Mengenal Manfaat Ikan



Gambar 2. Leaflet Mengenal Manfaat Sayur dan Buah



Gambar 3. Buku saku "Cara Memilih dan Mengolah Ikan"



Gambar 4. Buku saku “Cara Memilih dan Mengolah Sayur dan Buah”

2. Pelaksanaan TOT (*Training of Trainer*) “cara penanganan dan pengolahan ikan, sayur, dan buah yang benar”

Peserta *Training of Trainer* terdiri dari 20 orang peserta (dokter residen gizi). Kegiatan TOT (Gambar 5) dilaksanakan di gedung Pusat Kegiatan Penelitian (PKP) Unhas lantai 2. Materi yang diberikan kepada peserta yaitu:

- Cara penanganan dan pengolahan ikan yang benar
- Cara penanganan dan pengolahan sayur dan buah yang benar



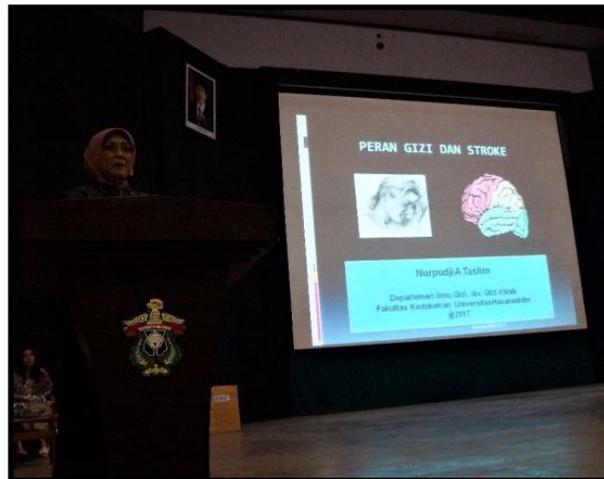
Gambar 5. Pelaksanaan Training of Trainer



Gambar 6. Foto Bersama Narasumber dan Peserta TOT

3. Pelaksanaan Seminar Gizi Nasional dalam rangka “Hari Bakti Dokter Indonesia”

Dalam rangka Hari Bakti Dokter Indonesia, IDI bekerjasama dengan beberapa Instansi lain mengadakan Seminar Nasional dengan tema “Pencanangan Percepatan Perbaikan Gizi Masyarakat melalui Gerakan Makan Ikan dan Sayur – Buah bersama Dokter”. Pada kegiatan seminar ini salah satu Tim dalam Program Ipteks bagi Wilayah ini ikut berpartisipasi sebagai Narasumber. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mensosialisasikan “Gerakan makan ikan, sayur dan buah” yang dicanangkan oleh Presiden RI, untuk meningkatkan status gizi masyarakat Indonesia. Seminar Nasional yang diikuti 1000 peserta, yang terdiri dari 100 personel Lantamal VI dan 25 ibu-ibu anggota korcab VI DJAT Jalasenastri Armada Timur, dokter-dokter, dan peserta dari kalangan umum.



Gambar 7. Prof. Dr. dr. Nurpudji A Taslim, MPH., Sp.GK(K) sebagai Pembicara pada “Seminar Gizi Nasional “

4. Penyuluhan dan Konsultasi Gizi

Penyuluhan dan konsultasi gizi belum sepenuhnya terlaksana dalam Program IBW ini. Kegiatan penyuluhan yang telah berjalan adalah dilaksanakan selama dua hari pada tanggal 7-8 Oktober 2017 bertempat di Nusa Harapan Permai Tamalanrea, yaitu di rumah Ibu RW. Jumlah peserta yang hadir dalam penyuluhan sebanyak 12 orang. Penyuluhan dan konsultasi gizi (Gambar 8) dilakukan oleh dokter yang telah mengikuti TOT. Penyuluhan dilakukan ke masyarakat terkait “Pemilihan dan Penanganan Ikan dan Sayur-Buah yang Benar.



Gambar 8. Penyuluhan tentang Komponen Gizi dan Penanganan pada Ikan dan Sayur-Buah

Kesimpulan

Upaya mengatasi permasalahan kesehatan di Kota Makassar yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak sehat dapat dilakukan dengan melakukan penyuluhan dan Konsultasi Gizi ke Masyarakat terkait “Pemilihan dan pengolahan ikan dan sayur-buah”, yang sebaiknya dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dari civitas akademik kampus bekerjasama dengan IDI sehingga kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan lebih mudah. Kegiatan ini juga menjadi salah satu bentuk ikut mensosialisasikan “Gerakan makan ikan, sayur dan buah” yang dicanangkan oleh Presiden RI, untuk meningkatkan status gizi masyarakat Indonesia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menghaturkan terima kasih kepada Universitas Hasanuddin yang telah menyiapkan dana untuk Program Ipteks bagi Wilayah 2017, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Ucapan terima kasih juga kepada Dr. dr. Siswanto Wahab, Sp.KK., FINS DV., FAADV (Ketua IDI Kota Makassar) yang telah membantu mulai persiapan hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Referensi

- Adriyani, M, Wirjatmadi, B. (2013). Pengantar Gizi Masyarakat. Kenca Prenada Media Group. Jakarta
- Almatsier, S, (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Asfar, M., Tawali, A. B., & Mahendradatta, M. (2014). Potensi Ikan Gabus (*Channa Striata*) Sebagai Sumber Makanan Kesehatan- Review. *In Prosiding Seminar Nasional Teknologi Industri II* (pp. 150–155).
- Badan Pusat Statistik. (2012). Kependudukan. <https://makassarkota.bps.go.id/>. Makassar. Diakses pada tanggal 01 Februari 2017.
- Bidang Bina Kesmas Dinkes kota Makassar. (2012). Profil Kesehatan Kota Makassar. Makassar; Pemerintah Kota Makassar Dinas Kesehatan 2013.
- Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2015). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2014. Makassar; Sistem Informasi Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan.
- Rifa'i, M.A., Syahdan, M., Muzdalifah, & Kudsiah, H. (2018). Pengembangan Usaha Produk Intelektual Kampus: Anemon Laut Ornamen. *Jurnal Panrita Abdi*, 2(1), 40-47.
- Sedyawati Edi, Mulyadi, (2007). Laporan Penelitian Pengembangan Budaya Daerah Penelitian Kota Makassar. Makassar, 2007.
- Taslim, N.A. (2005). Ikan Gabus Sebagai Makanan Tambahan (*Food Supplement*) Sumber Albumin Serta Pemanfaatannya. Laporan hasil penelitian. Balitbangda, Makassar.
- Tawali, A. B., Sukendar, N. K., Mahendaradatta, M., & Asfar, M. (2018). Ipteks Bagi Kreativitas dan Inovasi Kampus ; Produk Olahan Ikan Berbasis Surimi. *Jurnal Panrita Abdi*, 2(1), 8–14.

Penulis:

Nurpudji A Taslim, Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar. E-mail: pudji_taslim@yahoo.com

Muhammad Asfar, Jurusan Teknologi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Hasanuddin, Makassar. E-mail: muhammadasfar@yahoo.co.id

Sigit Angriawan, Jurusan Gizi Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar. E-mail: angriawan.sigit@gmail.com

Indra Yuliana, Jurusan Teknologi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Hasanuddin, Makassar. E-mail: indrayuliana17@yahoo.com

Nur Ashari, Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Cabang Makassar, Kementerian kesehatan Indonesia.
Email: ashari@yahoo.com

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Taslim, N.A., Asfar, M., Angriawan, S., Yuliana, I., & Ashari, N. (2018). IbW-CSR IDI Kota Makassar, Menuju Makassar Sehat melalui Peningkatan Konsumsi Ikan, Sayur dan Buah. *Jurnal Panrita Abdi*, 2(2), 127-134.