

Tipe Koleksi: indeks Artikel jurnal kesehatan

PENGEMBANGAN PEDOMAN MENU MAKANAN GIZI SEIMBANG MAKANAN TRADISIONAL DI SULAWESI TENGGARA DAN NUSA TENGGARA TIMUR

Tjetjep S. Hidayat; Trintrin T. Mudjianto; Hermina; Erna Luciasari; Djoko Susanto dan Mien K. Machmud

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=47571&lokasi=lokal>

Abstrak

Menu makanan tradisional pada umumnya belum berkadar gizi seimbang. Untuk itu diperlukan buku Pedoman Menu Makanan Gizi Seimbang (PMMGS) makanan tradisional. Penelitian ini dilakukan untuk menyiapkan buku PMMGS makanan tradisional sekaligus dilakukan uji coba kelayakan buku pedoman tersebut. Penilaian kelayakan buku PMMGS dilihat dari adanya perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku responden setelah mendapat pelatihan berupa penyuluhan dan praktek mengolah menu makanan gizi seimbang. Penelitian dilakukan di dua desa di Propinsi Sulawesi Tenggara dan dua desa di Propinsi Nusa Tenggara Timur. Penelitian berupa rancangan "one group pretest dan post-test". Subyek penelitian adalah ibu pengguna Posyandu yang sengaja dipilih. Sejumlah 57 ibu di Sulawesi Tenggara dan 65 ibu di Nusa Tenggara Timur. Analisis dilakukan dengan pendekatan "Kualitatif" dalam bentuk frekuensi dan prosentase. Pada awal penelitian ditemukan bahwa hanya sebagian kecil yaitu dibawah 14% responden yang berpengetahuan cukup baik tentang makanan gizi seimbang. Sebagian responden sejak awal penelitian yaitu di atas 50% bersikap setuju adanya kegiatan program tentang makanan gizi seimbang, karena responden telah mengenal beberapa kegiatan kesehatan dan telah merasakan manfaatnya. Pola konsumsi keluarga responden makanan pada awal penelitian ditemukan belum berkadar gizi seimbang. Namun demikian setelah dilakukan penelitian dan penyuluhan, serta praktek mengolah menu makanan gizi seimbang ditemukan adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku responden. Pengetahuan responden meningkat menjadi yaitu 66% ibu pengguna Posyandu yang berpengetahuan baik di Sulawesi Tenggara dan 56% responden di Nusa Tenggara Timur. Begitu pula sikap sebagian besar responden setelah pelatihan di atas 90% responden berubah menyetujui kegiatan PMMGS. Perubahan perilaku ditujukan oleh adanya perubahan pada konsumsi makanan pokok yang semakin beragam jenis bahan pangannya. Selain itu ditemukan pula adanya peningkatan frekuensi konsumsi sumber protein hewani maupun nabati yang semakin sering dan jumlahnya semakin banyak yang dikonsumsi keluarga. Konsumsi kacang-kacangan yang semula sebagian besar responden hanya mengkonsumsi 1-6 kali/minggu menjadi 1 kali/hari. Begitu pula konsumsi sayur menjadi semakin meningkat, sedangkan buah dikonsumsi tergantung musim. Dengan adanya buku Pedoman Menu Makanan Gizi Seimbang Makanan Tradisional dapat digunakan sebagai alat penyuluhan oleh kader dan sebagai buku pegangan ibu rumah tangga dalam menyusun menu makanan gizi seimbang untuk keluarganya.