

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

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

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 di bawah 14% responden yang berpengetahuan cukup baik tentang makanan gizi seimbang. Sebagian besar responden sejak awal penelitian yaitu di atas 50% bersikap setuju adanya kegiatan program tentang menu makanan gizi seimbang, karena responden telah mengenal beberapa kegiatan kesehatan dan telah merasakan manfaatnya. Pola konsumsi keluarga responden makanan pada awal penelitian ditemukan belum erkadang gizi seimbang. Namun demikian setelah dilakukan pelatihan 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 ditunjukkan 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. Begitupula konsumsi sayur menjadi semakin meningkat, sedangkan buah dikonsumsi tergantung musim. Dengan demikian 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.

Pendahuluan

Dalam garis-garis besar haluan negara (GBHN) 1993 tercantum bahwa titik berat pembangunan bangsa Indonesia dalam pembangunan jangka panjang (PJP) II adalah bidang ekonomi seiring dengan peningkatan sumber daya manusia. Disisi lain ditemukan bahwa kondisi pola konsumsi makanan tradisional belum bergizi seimbang dengan ragam pangan yang lebih banyak pada konsumsi energi (1, 2, 3, 4 dan 5). Pola konsumsi makanan yang belum bergizi seimbang tentunya akan mengakibatkan kekurangan zat gizi dan dapat menurunkan sumber daya manusia. Upaya peningkatan sumber daya manusia dapat dilakukan melalui perbaikan status gizi masyarakat dengan mendorong ke arah konsumsi makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang.

Pola konsumsi makanan tradisional dapat dipertahankan, tetapi diperlukan upaya perbaikan agar masyarakat tahu, mau dan mampu mengkonsumsi makanan sehari-hari yang seimbang mutu gizinya. Untuk mendorong perilaku masyarakat ke arah perilaku konsumsi makanan bergizi seimbang diperlukan adanya pedoman menu makanan gizi seimbang sehingga masyarakat dapat memilih dan mengatur makanan sesuai dengan kebutuhan dan ketersediaan pangan di lingkungannya. Dalam tulisan ini disajikan proses pengembangan buku pedoman menu makanan gizi seimbang dengan melihat perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu responden sebelum dan sesudah perlakuan.

Metode

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di propinsi Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan kepada golongan etnik setempat dan keragaman makanan tradisional, khususnya makanan pokok non beras serta ketersediaan data dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya di daerah yang bersangkutan.

Di masing-masing propinsi dipilih dua daerah penelitian. Di Sulawesi Tenggara penelitian dilaksanakan di desa Uelawu, Kecamatan Wawotobi, Kabupaten Kendari dan di Desa Barangka, Kecamatan Lawa, Kabupaten Muna. Di Nusa Tenggara Timur dilaksanakan di Desa Netpala, Kecamatan Molo Utara, Kabupaten Timor Tengah Selatan dan di Desa Kotabes, Kecamatan Amarasi, Kabupaten Kupang. Di setiap daerah penelitian dipilih satu Posyandu sebagai lokasi ujicoba buku pedoman.

Pemilihan Responden

Responden yang dilibatkan dalam proses uji coba pedoman adalah sasaran primer dan sasaran sekunder "PUGS Nasional" (6.7). Sasaran primer adalah anggota masyarakat yang diharapkan akan berubah kebiasaan konsumsinya. Untuk ini dilibatkan ibu-ibu pengguna Posyandu dalam kelompok etnik (suku bangsa). Sasaran

sekunder adalah petugas yang akan menyampaikan pedoman menu makanan gizi seimbang kepada masyarakat, yaitu kader-kader Posyandu. Di setiap Posyandu dipilih secara sengaja ibu pengguna Posyandu dan kader Posyandu.

Jumlah responden setiap propinsi yang dilibatkan adalah: Ibu pengguna Posyandu sebanyak 57-65 orang, kader Posyandu/PKK sebanyak 8 orang.

Penyusunan Pedoman Menu Makanan Gizi Seimbang

Telah dilakukan penelusuran data pola kebiasaan makan masyarakat Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur dari penelitian terdahulu (4,5,6) sebagai bahan penyusunan pedoman menu makanan gizi seimbang makanan tradisional. Dari data di atas diperoleh informasi bahwa masyarakat di kedua propinsi sangat kurang mengonsumsi sumber protein.

Pengembangan pedoman menu makan gizi seimbang disusun dengan mengutamakan kepada komposisi makan sumber protein. Selain itu juga dilengkapi dengan komposisi makanan pokok, komposisi sayuran, buah dan makanan selingan. Menu makanan tradisional yang seimbang mutu gizinya disusun sesuai ketersediaan komoditi pangan setempat dan resep makanan tradisional.

Pengujian Organoleptik

Beberapa menu makanan daerah yang akan dimuat dalam buku pedoman telah dilakukan uji organoleptik (uji cita rasa) di laboratorium makanan Puslitbang Gizi Bogor.

Pelaksanaan Pre-test dan Post test

Pengumpulan data pre-test dilakukan dengan wawancara oleh peneliti untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap dan praktek ibu-ibu pengguna Posyandu sebagai sasaran primer.

Kegiatan post-test dilakukan setelah 6 bulan ibu pengguna Posyandu mengikuti serangkaian kegiatan penyuluhan tentang menu makanan gizi seimbang dan praktek menyusun menu dan mengolah menu makanan gizi seimbang. Pengumpulan data post-test dilakukan dengan cara wawancara kepada responden ibu pengguna Posyandu yang sama untuk mengetahui adanya perubahan menu makanan gizi seimbang yang diterapkan sebagai menu makanan sehari bagi keluarganya.

Pelaksanaan Pelatihan

Pedoman menu makanan gizi seimbang yang telah disiapkan sebelum digunakan sebagai alat penyuluhan dalam melatih ibu kader Posyandu terlebih dahulu dibicarakan dengan beberapa kader Posyandu dan ibu pengguna Posyandu di lokasi

penelitian. Kemudian bersama mereka, PMMGS diperbaiki disesuaikan dengan kondisi setempat. PMMGS yang telah direvisi digunakan oleh peneliti sebagai bahan pelatihan kader Posyandu dan bahan bacaan bagi ibu-ibu pengguna Posyandu di rumah.

Selanjutnya kader Posyandu terlatih ditugaskan untuk menyampaikan materi PMMGS kepada ibu-ibu pengguna Posyandu dan praktek menyusun dan mengolah menu makanan gizi seimbang. Penyuluhan ulang dilakukan oleh kader Posyandu pada hari Posyandu selama 6 (enam) bulan dan praktek masak sebulan sekali dalam upaya memantapkan pemahaman ibu pengguna Posyandu tentang menu makanan gizi seimbang.

Analisis Data

Jenis penelitian berupa rancangan "one group pretest - post-test". Analisis dilakukan dengan pendekatan kualitatif dalam bentuk frekuensi dan presentase untuk mengetahui kecenderungan perubahan pola menu makanan pada masyarakat (ibu pengguna Posyandu) setelah diberikan penyuluhan dan praktek tentang menu makanan gizi seimbang dibandingkan dengan sebelumnya, yakni penerapannya dalam pola konsumsi makanan keluarga sehari-hari.

Hasil dan Bahasan

Gambaran umum lokasi penelitian

Desa Kotabes terletak di wilayah Kecamatan Amarasi, Kabupaten Kupang di Propinsi Nusa Tenggara Timur, merupakan desa dataran rendah yang subur dengan ketinggian ± 500 meter di atas permukaan laut.

Luas Desa Kotabes 1.800 Ha dengan struktur tanah yang berkarang. Di desa Kotabes terdapat hutan lindung sehingga daerah ini menjadi rimbun dengan pepohonan dan hawanya sejuk.

Desa Netpala terletak di wilayah kecamatan Molo Utara, di Kabupaten Timor Tengah Selatan (TTS). Propinsi Nusa Tenggara Timur merupakan desa dataran tinggi yang cukup subur dengan ketinggian 1.000 meter di atas permukaan laut. Desa ini merupakan daerah beriklim dingin dengan curah hujan yang cukup tinggi.

Desa Barangka terletak di wilayah Kecamatan Lawa, Kabupaten Muna, Propinsi Sulawesi Tenggara merupakan desa dataran rendah yang cukup subur. Terdapat jalan yang sudah beraspal menghubungkan desa dengan kota kecamatan.

Desa Uelawu terletak di wilayah Kecamatan Wawotobi, Kabupaten Kendari, di Propinsi Sulawesi Tenggara merupakan desa dataran rendah yang subur.

Ketersediaan Pangan

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
PERPUSTAKAAN

Jenis bahan makanan pokok yang selalu tersedia di desa penelitian di Sulawesi Tenggara sepanjang tahun adalah sagu, jagung, Mic dan beras, sedangkan singkong

dan ubi jalar ditemukan musiman dengan cara hasil sendiri dan membeli. kecuali jagung diperoleh dari kebun sendiri. Di wilayah Nusa Tenggara Timur dapat ditemukan bahan makanan pokok jagung, pisang dan beras yang tersedia sepanjang tahun. Sedangkan singkong, ubi jalar dan keladi tersedia musiman. Makanan pokok umumnya diperoleh dari kebun sendiri, kecuali beras dengan cara membeli.

Lauk hewani yang banyak tersedia di Sulawesi Tenggara adalah bahan makanan yang berasal dari laut seperti ikan, ikan olahan (pindang atau kapinda, ikan asin, ikan panggang atau asap dan kerang). Selain yang berasal dari laut, ikan air tawarpun tersedia seperti kerang dan ikan air tawar lainnya. Ikan air tawar diperoleh dari penjual atau diambil sendiri di sungai dan rawa-rawa sekitar desa.

Jenis bahan makanan lauk hewani yang tersedia di desa penelitian di Nusa Tenggara Timur adalah ikan laut, daging dan ikan asin. Ikan laut dijajakan setiap hari oleh pedagang keliling. Daging sapi dan babi dijajakan secara bergantian keliling desa. Ikan asin terdapat di warung-warung sekitar desa, di-jual secara eceran dalam kantong-kantong plastik. Ikan air tawar tidak tersedia baik di Desa Netpala maupun Kotabes.

Sumber lauk nabati di kedua propinsi yang banyak tersedia ialah jenis kacang-kacangan seperti kacang merah, kacang panjang (arbila), kacang hijau, kacang tanah. Umumnya kacang-kacangan diperoleh dari hasil kebun sendiri.

Sayuran daun hijau yang banyak ditemukan di desa penelitian adalah daun bayam, daun kacang panjang, pepaya. Sayuran daun hijau umumnya antara lain adalah kangkung dan daun singkong daun kelor dan sawi. Biasanya sayuran diperoleh dari kebun sendiri.

Buah-buahan yang selalu tersedia sepanjang tahun di wilayah penelitian adalah pisang dan pepaya, sedangkan buah lainnya tergantung musim.

Karakteristik Responden

Umur responden

Sebagian besar responden di Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur berumur antara 20-35 tahun. Responden di Sulawesi Tenggara relatif lebih muda umurnya, yaitu sebanyak 40% responden berumur antara 20-24 tahun.

Pendidikan Responden

Tingkat pendidikan responden di Sulawesi Tenggara cukup beragam. Sebagian besar (65.7%) responden di Desa Uelawu berpendidikan Sekolah Dasar (SD). Sedangkan di Desa Barangka 71.4% dari responden berpendidikan SD. Begitupula di Nusa Tenggara Timur sebagian besar responden di Desa Kotabes dan Desa Netpala berpendidikan Sekolah Dasar.

Di Sulawesi Tenggara Sebagian besar (lebih dari 50%) responden bekerja membantu suami mengolah tanah di kebun sendiri. Di Desa Uelawu sekitar 11%

responden berperan sebagai ibu rumah tangga. Di Desa Barangka seluruh responden bekerja sebagai petani di samping mengerjakan pekerjaan rumah tangga.

Di Desa Kotabes dan Netpala (NTT) sebagian besar responden 75%) dan (86%) bekerja membantu suami mengolah tanah di kebun.

Kecadaan ekonomi keluarga responden di Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur bila didasarkan pada kepemilikan tanah atau kepemilikan ternak dan penilaian Kepala Desa setempat tergolong ekonomi kurang.

Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Gizi Seimbang

Dari data yang telah terkumpul diperoleh informasi bahwa pengetahuan responden tentang makanan gizi seimbang masih kurang. Hanya sebagian kecil (kurang dari 14%) responden berpengetahuan cukup baik lihat Tabel 1. Namun demikian setelah dilakukan pelatihan tentang makanan gizi seimbang dan praktek cara pengolahan menu makanan gizi seimbang, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan menjadi sekitar 66% responden yang berpengetahuan cukup baik di Sulawesi Tenggara dan 53%-56% responden di Nusa Tenggara Timur. Hasil ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati Lucky th 1991 bahwa pengetahuan responden menjadi lebih baik setelah diberikan penyuluhan tentang kesehatan (8). Walaupun sebagian besar responden berpendidikan SD, tetapi mereka mampu menerima pengetahuan baru tentang makanan gizi seimbang yang disampaikan oleh kader Posyandu. Hal ini adanya kegiatan yang frekuensinya cukup tinggi berupa penyuluhan disertai praktek mengolah makanan gizi seimbang yang mendorong terjadinya proses belajar. Temuan yang sama juga diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Djoko Susanto, dkk 1985 bahwa responden yang berpendidikan SD juga dapat meningkat pengetahuan kesehatannya setelah diberikan penyuluhan (9).

Tabel 1. Jumlah responden (%) menurut pengetahuan dan sikapnya pada awal dan akhir penelitian di Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur

Aspek	Sulawesi Tenggara				Nusa Tenggara Timur			
	(1) (N=35)		(2) (N=30)		(1) (N=28)		(2) (N=29)	
	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
Pengetahuan : Cukup Kurang	9.2	66.7	12.8	65.1	13.7	53.0	11.5	56.3
	90.8	33.3	87.2	34.9	86.3	47.0	88.5	43.7
Sikap : Setuju Tak Setuju	77.9	100.0	75.0	92.5	69.6	91.9	69.9	95.7
	22.1	0	25.0	7.5	30.4	8.1	30.1	4.3

Keterangan : (1) = Desa Uelawu
(2) = Desa Barangka

(3) = Desa Kotabes
(4) = Desa Netpala

Sebagian besar responden sejak awal penelitian bersikap menyetujui adanya program makanan gizi seimbang. Karena responden ibu pengguna Posyandu telah mengenal beberapa kegiatan kesehatan, program kesehatan lainnya dianggap bermanfaat bagi peningkatan kesehatan keluarganya. Bahkan setelah dilakukan penyuluhan dan praktek tentang menu makan gizi seimbang ditemukan hampir semua responden di Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur bersikap menyetujui program makanan gizi seimbang dan praktek cara menyusun menu makanan gizi seimbang. lihat Tabel 1. Menurut Becker. (1974) bila program kesehatan dirasakan akan bermanfaat bagi kebutuhan keluarganya, maka program tersebut dapat diterima oleh masyarakat (10).

Perilaku/Praktek Menyusun Menu Makanan Gizi Seimbang

Perilaku responden dalam penelitian ini dinilai dari tindakan dalam upaya memahami dan mencoba menyusun makanan gizi seimbang bagi keluarganya. Tindakan nyata dilihat dari pola kebiasaan makan sehari yang diukur berdasarkan frekuensi dan prosentase konsumsi berbagai sumber zat gizi.

Makanan sumber energi

Responden di Sulawesi Tenggara mengkonsumsi bahan makanan sumber energi berupa beras, jagung, sagu, singkong, ubijalar, keladi, pisang, mie dan terigu. Dari jenis bahan pangan yang dikonsumsi, ternyata beras, jagung dan sagu merupakan makanan sumber energi yang paling banyak dikonsumsi responden dan dikonsumsi sebagai makanan pokok.

Pada awal penelitian Di desa Uelawu, beras dikonsumsi oleh semua responden dengan frekuensi 1-2 kali sehari dan sagu dikonsumsi oleh sebagian besar responden dengan frekuensi 1-6 kali per minggu. Di desa Barangkai ternyata beras dikonsumsi setiap hari oleh semua responden dengan frekuensi 1-2 kali sehari. Jagung merupakan bahan makanan sumber energi lainnya yang paling banyak dikonsumsi oleh responden dengan frekuensi 1-6 kali per minggu lihat Tabel 2.

Tabel 2. Jumlah responden (%) menurut Frekuensi Konsumsi makanan sumber zat tenaga di Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur

Bahan Makanan Sumber Energi	Frek	Sulawesi Tenggara				Nusa Tenggara Timur			
		(1) (N=35)		(2) (N=30)		(1) (N=28)		(2) (N=29)	
		Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
Beras	a	54.3	51.4	46.7	43.3	28.6	25.0	27.6	13.8
	b	45.7	48.6	53.3	56.7	50.0	60.7	20.7	13.8
	c	-	-	-	-	21.4	14.3	51.7	72.4
	d	-	-	-	-	-	-	-	-
Jagung	a	-	-	-	-	-	-	48.3	65.5
	b	0	8.6	10.0	26.7	42.8	46.4	51.7	34.5
	c	57.1	60.0	90.0	46.6	39.3	53.6	-	-
	d	42.9	31.4	-	26.7	17.9	-	-	-
Sagu	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	-	-	-	-	-	-	-	-
	c	57.1	65.7	-	-	-	-	-	-
	d	42.9	34.3	100	100	-	-	-	-
Singkong	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	-	-	3.3	10.0	21.4	-	69.0	69.0
	c	71.4	88.6	96.7	90.0	64.3	100	31.0	31.0
	d	28.6	11.4	-	-	14.3	-	-	-
Ubijalar	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	-	-	-	-	-	-	27.6	62.1
	c	85.7	94.3	70.0	80.0	82.1	100	72.4	37.9
	d	14.3	5.7	30.0	20.0	17.9	-	-	-
Keladi	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	-	-	-	-	-	-	20.7	13.8
	c	-	11.4	56.7	70.0	7.1	14.3	44.8	86.2
	d	100	88.6	43.3	30.0	92.9	85.7	34.5	-
Pisang mentah	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	-	-	-	-	17.9	25.0	20.7	17.2
	c	88.6	100	66.7	93.3	64.2	67.9	79.3	82.8
	d	11.4	-	33.3	6.7	17.9	7.1	-	-
Mic	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	2.9	11.4	-	16.7	-	25.0	3.4	20.7
	c	91.4	88.6	93.3	83.3	82.1	75.0	96.6	79.3
	d	5.7	-	6.7	-	17.9	-	-	-

Keterangan :

(1) = Desa Uelawu (2) = Desa Barangka (3) = Desa Kotabes (4) = Desa Netpala

a = 2-3 kali/hari b = 1 kali/hari c = 1-6 kali/minggu d = < 3 kali/bulan (jarang)

Bahan makanan sumber energi yang lain seperti ubi kayu, ubi jalar, pisang rebus, mie dan kue dikonsumsi oleh sebagian besar responden dengan frekuensi 1-6 kali per minggu di Desa Uclawu. Di Desa Barangka bahan makanan sumber energi lain yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden dengan frekuensi 1-6 kali per minggu adalah ubi kayu, ubi jalar, keladi, pisang mentah, mie dan roti. Setelah pelatihan ternyata frekuensi konsumsi bahan pangan sumber energi meningkat kecuali beras yang semakin menurun.

Makanan sumber energi yang biasa dikonsumsi oleh responden di Nusa Tenggara Timur adalah jagung, beras, singkong, ubi jalar, keladi, pisang mentah, mie dan roti. Di desa Kotabes dan Netpala beras dan jagung merupakan makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi oleh responden setiap hari.

Sedangkan di desa Netpala ternyata sebagian besar responden mengkonsumsi jagung lebih banyak. Jagung dimasak sebagai katemak, jagung bosc dan jagung titi

Pada awal penelitian di dua desa di Nusa Tenggara Timur ditemukan jagung dan beras merupakan makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi setiap hari oleh responden. Bahan makanan sumber energi lainnya seperti singkong, ubi jalar, keladi, pisang mentah dan mie dikonsumsi dengan frekuensi 1-6 kali per minggu oleh sebagian besar responden (Tabel 3)

Setelah dilakukan pelatihan disertai praktek penyusunan makanan gizi seimbang terlihat adanya perubahan frekuensi makan sumber energi pada responden di kedua desa tersebut.

Responden yang mengkonsumsi beras ditemukan frekuensinya menurun, sedangkan frekuensi konsumsi jagung semakin meningkat.

Makanan Sumber Protein

Pada penelitian ditemukan bahwa, lauk-pauk hewani sebagai sumber protein yang banyak dikonsumsi di desa Uclawu, Sulawesi Tenggara adalah ikan laut, ikan air tawar, ikan asin dan telur. Daging dan ayam jarang dikonsumsi. Lebih dari 90% responden mengkonsumsi ikan air tawar dan ikan laut 1-6 kali per minggu sebelum pelatihan. Ikan laut umumnya diperoleh pada hari pasar dua kali seminggu. Ikan air tawar dapat diambil sendiri di rawa-rawa, sungai atau dibeli dari pedagang keliling. Selain itu responden juga mengkonsumsi ikan asin dengan frekuensi lebih jarang yaitu 1-6 kali per minggu.

Responden menyatakan biasa mengkonsumsi telur 1-6 kali per minggu. Kacang-kacangan jarang dikonsumsi, hanya 40,0% dari responden yang biasa mengkonsumsi kacang-kacangan 1-6 kali seminggu dan sisanya jarang mengkonsumsinya. Setelah pelatihan terlihat adanya peningkatan frekuensi konsumsi ikan air tawar, daging, ayam dan kacang-kacangan. Sekitar 20% dari responden yang mengkonsumsi ikan air tawar 1-6 kali per minggu, meningkat frekuensinya menjadi 1 kali per hari atau 2-3 kali per hari. Demikian pula terlihat adanya peningkatan konsumsi kacang-kacangan. Sebelum pelatihan 40% dari responden mengkonsumsi kacang-kacangan 1-6 kali per minggu dan lainnya mengkonsumsi kurang dari 3 kali per bulan bahkan ada yang tidak pernah. Setelah pelatihan jumlah tersebut meningkat, 63% dari responden mengkonsumsi kacang-kacangan 1-6 kali per minggu dan bahkan 3% responden mengkonsumsinya sekali per hari (Tabel 3).

Tabel 3. Jumlah responden (%) menurut frekuensi konsumsi makanan sumber protein pada responden di Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur

Bahan Makanan Sumber Protein	Frek	Sulawesi Tenggara				Nusa Tenggara Timur			
		(1) (N=35)		(2) (N=30)		(1) (N=28)		(2) (N=29)	
		Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
Ikan laut	a	-	-	-	-	-	-	3.4	3.4
	b	-	14.0	-	40.0	-	7.1	3.4	24.2
	c	94.3	57.1	76.7	36.7	53.6	92.9	89.8	69.0
	d	5.7	28.6	23.3	23.3	46.4	-	3.4	3.4
Ikan air tawar	a	-	5.7	-	-	-	-	-	-
	b	2.9	17.1	-	3.3	-	-	-	-
	c	97.1	77.2	-	20.0	-	-	-	6.9
	d	-	-	100	76.7	100	100	100	93.1
Ikan asin	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	-	-	-	13.3	-	-	3.4	6.9
	c	62.9	68.6	83.3	60.0	75.0	75.0	82.8	65.5
	d	37.1	31.4	16.7	26.7	25.0	25.0	13.8	27.6
Ikan pindang	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	-	-	-	10.0	-	-	-	-
	c	-	-	93.3	60.0	-	-	-	-
	d	100	100	6.7	30.0	100	100	100	100
Telur	a	-	-	-	-	-	-	3.4	-
	b	-	-	16.7	16.7	-	-	3.4	6.9
	c	91.4	62.9	73.3	73.3	25.0	78.6	48.4	79.3
	d	8.6	34.3	10.0	10.0	75.0	21.4	44.8	13.8
Daging	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	-	-	-	-	-	-	-	-
	c	8.6	17.1	-	3.3	14.3	35.7	6.9	10.3
	d	91.4	82.9	100	96.7	85.7	64.3	93.1	89.7
Ayam	a	-	-	-	-	-	-	-	-
	b	-	-	-	-	-	-	-	-
	c	8.6	17.1	6.7	10.0	-	7.1	3.4	27.6
	d	91.4	82.9	93.3	90.0	100	92.9	96.6	72.4
Kacang2an	a	-	-	-	-	-	-	34.5	34.5
	b	-	2.9	-	30.0	7.1	14.3	34.5	48.3
	c	40.0	62.9	70.0	46.7	82.1	75.0	20.7	17.2
	d	60.0	34.2	30.0	23.3	10.8	10.0	10.3	-

Keterangan :

(1) = Uelawu (2) = Desa Rarangka (3) Desa Kotabes (4) Desa Netpala
a = 2-3 kali/hari b = 1 kali/hari c = 1-6 kali/minggu d = < 3 kali/bulan (jarang)

Di Desa Barangka Sulawesi Tenggara, ditemukan bahwa laukpauk yang biasa dikonsumsi adalah ikan laut, ikan asin, ikan pindang dan telur. Ikan laut segar dikonsumsi pada hari pasar, dan pada hari berikutnya ikan pindang, ikan asin atau telur yang dikonsumsi. Kacang-kacangan biasa dikonsumsi bersama-sama dengan jagung atau sayuran. Sesudah pelatihan terdapat peningkatan frekuensi konsumsi ikan laut, ikan air tawar, telur dan kacang-kacangan. Sebelum pelatihan tidak ada responden yang mengonsumsi ikan sekali per hari atau lebih.

Setelah pelatihan terdapat 40% dari responden yang mengonsumsi ikan laut sekali per hari. Sebelum pelatihan seluruh responden mengonsumsi ikan tawar kurang dari 3 kali per bulan atau tidak pernah mengkonsumsinya. Sedangkan setelah pelatihan 20% dari responden mengkonsumsinya 1-6 kali per minggu. Sebelum pelatihan responden jarang mengonsumsi kacang-kacangan. Setelah pelatihan terdapat 30% responden yang mengonsumsi kacang-kacangan dengan frekuensi sekali perhari.

Di Nusa Tenggara Timur lauk-pauk yang banyak dikonsumsi responden adalah ikan laut, ikan asin dan kacang-kacangan. Konsumsi lauk-pauk tersebut umumnya 1-6 kali per minggu.

Setelah pelatihan terdapat peningkatan konsumsi ikan laut dan telur. Sebelum pelatihan 54 0% responden yang biasa mengonsumsi ikan laut dengan frekuensi 1-6 kali per minggu dan sisanya mengkonsumsinya kurang dari 3 kali per bulan. Setelah pelatihan jumlah responden yang mengonsumsi ikan laut 1-6 kali per minggu meningkat menjadi 93%, dan 7 % lainnya mengkonsumsinya 1 kali per hari. Sedangkan konsumsi telur sebelum pelatihan hanya ditemukan 25% dari responden yang mengonsumsi 1-6 kali per minggu dan 75% lainnya mengkonsumsinya kurang dari 3 kali seminggu atau tidak pernah mengkonsumsinya. Setelah pelatihan terlihat ada peningkatan frekuensi konsumsi ikan laut, ikan asin, telur dan kacang-kacangan pada responden di kedua propinsi. Konsumsi makanan sumber protein hewani meningkat relatif kecil sekali karena kemampuan ekonomi responden yang terbatas. Sedangkan konsumsi protein nabati seperti kacang-kacangan meningkat cukup tinggi karena bahan pangan ini dapat diperoleh dari kebun sendiri.

Makanan Sumber Vitamin dan Mineral

Jumlah responden yang mengonsumsi bahan makanan sumber vitamin seperti sayuran daun hijau, sayuran lain dan buah-buahan di Sulawesi Tenggara, dapat disimak pada Tabel 4. Pada awal penelitian responden yang mengonsumsi sayuran daun hijau 2-3 kali sehari di Sulawesi Tenggara sebanyak 25.7 % di desa Uclawu dan 30% di desa Barangka

Tabel 4. Jumlah responden (%) menurut Frekuensi konsumsi makanan sumber vitamin pada responden di Sulawesi tenggara dan Nusa Tenggara Timur

Bahan Makanan Sumber Vitamin	Frek	Sulawesi Tenggara				Nusa Tenggara Timur			
		(1) (N=35)		(2) (N=30)		(1) (N=28)		(2) (N=29)	
		Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir	Awal	Akhir
Sayuran daun hijau	a	25.7	77.1	30.0	80.0	-	-	44.8	55.2
	b	71.4	22.9	46.7	13.3	-	-	51.7	44.8
	c	2.9	-	-	-	78.6	57.1	-	-
	d	-	-	23.3	6.7	7.1	-	3.5	-
Sayuran lain	a	-	65.7	-	23.3	-	-	13.8	48.3
	b	28.6	22.8	30.0	16.7	25.0	21.4	44.8	48.3
	c	37.1	8.6	33.3	53.3	60.7	71.4	-	-
	d	24.3	2.9	36.7	6.7	14.3	7.2	41.4	3.4

Keterangan :

(1) = Desa Uclawu (2) = Desa Barangka (3) = Desa Kotabes (4) = Desa Netpala
a = 2-3 kali/hari b = 1 kali/hari c = 1-6 kali/minggu d = < 3 kali/bulan (jarang)

Pada awal penelitian 14.3% dari responden di desa Kotabes mengkonsumsi sayuran hijau sekali sehari. Setelah pelatihan responden yang mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari meningkat menjadi 42.9%. Sedangkan di desa Netpala sebelum pelatihan sudah ada responden yang biasa mengkonsumsi sayuran daun hijau 2-3 kali sehari sebanyak 45.0%, kemudian meningkat menjadi 55.0% setelah pelatihan. Pemakaian sayuran daun di desa Netpala lebih baik dibanding dengan keadaan di desa Kotabes karena penduduk desa Netpala menanam sayuran di halaman rumah.

Peningkatan pengetahuan dan sikap responden tentang menu makanan gizi seimbang seiring dengan peningkatan perilaku berupa tindakan dalam menyusun makanan dengan menggunakan bahan makanan yang beragam dan semakin meningkat penggunaan bahan makanan sumber protein terutama kacang-kacangan dalam menu makanan keluarganya.

Namun demikian tidak semua responden dapat mempraktekan makanan bergizi seimbang untuk keluarganya karena kemampuan ekonomi dan ketersediaan pangan yang terbatas. Akantetapi responden mengatakan bahwa buku Pedoman Menu Makanan Gizi Seimbang (PMMGS) sangat bermanfaat dan dapat dipraktekan pada saat mempunyai uang atau tersedia pangannya pada waktu musim panen. Selain itu juga PMMGS dirasakan manfaatnya dalam meningkatkan pemahaman tentang makanan yang bergizi seimbang buat kesehatan keluarganya.

Simpulan

Pedoman menu makanan gizi seimbang yang disusun bersama masyarakat dengan cara memodifikasi makanan tradisional yang sesuai dengan ketersediaan pangan dapat diterima dan disukai rasanya.

Dengan demikian buku Pedoman Menu Makanan Gizi Seimbang (MMGS) makanan tradisional dapat digunakan sebagai alat penyuluhan oleh kader dan sebagai buku pegangan ibu rumah tangga dalam menyusun menu makanan gizi seimbang buat keluarganya.

Buku PMMGS seyogyanya dapat diterapkan di wilayah lain yang disesuaikan dengan kondisi setempat.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ir. Rossi Rosana, Sdr. Antini Susanto atas bantuannya melakukan uji cita rasa menu makanan tradisional. Begitupula ucapan terima kasih ditujukan kepada Sdr. Hartono, Sdr. Taufan Hermawan dan Sdr. Eman Sulaeman atas bantuannya di dalam mengolah data.

Rujukan

1. Puslitbang Gizi dan BAPPENAS. Pengaruh sosial budaya terhadap kebiasaan makan dan pola konsumsi makanan pokok di propinsi Jawa Tengah, Daerah Istimewa Yogyakarta, Sulawesi Tengah, Nusa Tenggara Timur dan Maluku. Bogor : Puslitbang Gizi 1986.
2. Djoko Susanto. Prospek pengembangan makanan tradisional rakyat Indonesia. Proseding Seminar Pengembangan Pangan Tradisional Dalam Rangka Penganekaragaman Pangan. Jakarta : Kantor Menteri Negara Urusan Pangan 1993.
3. Puslitbang Kimia Terapan. LIPI. Laporan Penelitian Kebiasaan Pangan Dari Sebelas Suku Bangsa di Indonesia. Buku IX (Nusa Tenggara Timur). Jakarta : LIPI, 1990.
4. Nutrition Research And Development Center. Report an action on rescarch on the improvement of food consumption diversification through the revised slogan of 4 sehat 5 sempurna in Provinces Lampung, East Kalimantan And South east Of Sulawesi, 1991. (un published).
5. Barmawi, Mohammad Sahal; Tjetjep S. Hidayat dan Donovan Bustami. Pengaruh sosial dan budaya terhadap kebiasaan makan dan pola konsumsi makanan pokok keluarga di propinsi Nusa Tenggara Timur. Bogor : Puslitbang Gizi. 1986.
6. Departemen Kesehatan RI. 13 pesan dasar gizi seimbang. Jakarta : Departemen Kesehatan R.I. 1994.
7. Departemen Kesehatan RI. 13 pesan dasar gizi seimbang. Jakarta : Departemen Kesehatan RI. 1995

8. Herawati, Lucky. Hubungan program dokter kecil dengan pengetahuan, sikap dan praktek kebersihan perorangan siswa-siswa sekolah dasar negeri di Kotamadya Yogyakarta. Jakarta : Universitas Indonesia, 1991. Tesis Magister Kesehatan Masyarakat Program Pasca Sarjana U.I.
9. Susanto, Djoko; Basuki Budiman; Tjetjep S. Hidayat; Sri Prihatini. Penelitian penyebaran dan pembaharuan inovasi gizi dalam sistem sosial masyarakat pedesaan di Jawa Barat. Bogor : Puslitbang Gizi, 1985
10. Becker, MH. Psychological aspect of healt related behaveour. New Jersey : Prentice Hall Inc. 1974.