



Pelatihan Penyusunan Menu Seimbang Pasien ODGJ berbasis Pemberdayaan Pengurus di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin

Suzanna¹⁾, Ravi Masitah^{2*)}, Abdul Rahman³⁾

^{1,2} Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Jl. Jend A. Yani 13 Ulu Palembang 30252, Indonesia.

³ Universitas Baturaja, Jl. Ratu Penghulu no 2301 Baturaja, Sumatera Selatan 32115, Indonesia.

* Email: masitahravi@gmail.com

Abstrak

Yayasan Mitra Mulia Banyuasin adalah yayasan rehabilitasi yang memberikan pelayanan pada pasien Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Salah satu intervensi yang diberikan adalah penatalaksanaan gizi. Menu yang diberikan belum memenuhi konsep gizi seimbang dan belum disesuaikan dengan kebutuhan gizi pasien. Makanan adalah salah satu faktor yang dapat membantu proses penyembuhan pasien. Pemberian makanan yang tidak seimbang, tinggi natrium, gula dan lemak dapat berdampak buruk pada kondisi mental pasien. Kegiatan pengabdian dilakukan di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin pada bulan September-Desember tahun 2023. Sasaran kegiatan adalah pengurus yayasan yang mengelola penyelenggaraan makanan. Kegiatan pengabdian yang diberikan adalah pelatihan pembuatan menu seimbang siklus menu 7 hari untuk pasien Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Hasil akhir kegiatan adalah terdapatnya siklus menu seimbang selama 7 hari yang dapat digunakan yayasan sebagai pedoman pemberian makan pada pasien. Kegiatan pengabdian sangat bermanfaat bagi yayasan sebagai salah satu upaya untuk membantu proses penyembuhan pasien.

Kata kunci : Pelatihan, siklus menu, gizi seimbang

Abstract

Mitra Mulia Banyuasin Foundation is a rehabilitation foundation that provides services to patients with mental disorders (ODGJ). One of the interventions provided is nutritional management. The menu provided has not met the concept of balanced nutrition and has not been adjusted to the nutritional needs of patients. Food is one of the factors that can help the patient's healing process. Unbalanced feeding, high in sodium, sugar and fat can adversely affect the mental state of the patient. Service activities will be carried out at Mitra Mulia Banyuasin Foundation in September-December 2023. The target of the activity is the board of the foundation that manages the administration of food. The service activity provided was training on making a balanced menu of a 7-day menu cycle for patients with Mental Disorders (ODGJ). The stages of implementing service activities are the stages of preparation, implementation, monitoring and evaluation. The result of the activity is the existence of a balanced menu cycle for 7 days which can be used by the foundation as a guide for feeding patients. Service activities are very beneficial for the foundation as an effort to help the healing process of patients.

Keywords : Training, menu cycle, balanced nutrition



PENDAHULUAN

Permasalahan hidup yang dialami manusia adalah gangguan kesehatan mental. Salah satu yang sering terjadi adalah masalah gangguan jiwa. Keharusan bagi manusia untuk memperhatikan masalah kesehatan mental demi mempertahankan kelangsungan hidup. Upaya rehabilitatif kesehatan jiwa ditujukan untuk mencegah disabilitas, memulihkan fungsi sosial, fungsi okupasional, mempersiapkan dan memberi kemampuan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dapat mandiri di masyarakat (Adelian, Pujaastawa and Sudiarna, 2021). Penatalaksanaan gizi merupakan salah satu upaya rehabilitasi yang dapat dilakukan untuk membantu proses penyembuhan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Zat gizi dalam makanan dibutuhkan untuk struktur dan fungsi otak sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental. Banyak penelitian telah membuktikan bahwa terdapat hubungan kualitas diet dan gangguan jiwa pada anak-anak maupun dewasa. Diet sehat dapat bersifat protektif sedangkan diet tidak sehat bisa beresiko depresi serta gangguan kecemasan. Makanan yang sehat dan bergizi tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi dan membuat status gizi normal. Seseorang yang mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi juga dapat membantu otak berfungsi dengan optimal. Oleh karena itu tubuh membutuhkan asupan makanan yang berkualitas gizi baik dan sesuai kebutuhan (Adenengsi and Dwi Putri Rusman, 2019).

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa pengurus yayasan Mitra Mulia Banyuasin belum memiliki pengetahuan yang baik berkaitan dengan penatalaksanaan gizi sesuai kondisi pasien. Hal ini tercermin dari belum terdapatnya siklus menu pada pasien dan makanan yang disediakan belum sesuai dengan kebutuhan gizi dan kondisi diagnosis medis. Pengetahuan pengurus berkaitan dengan penatalaksanaan gizi merupakan bagian penting dari proses penyembuhan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Pengetahuan yang baik dapat membantu pengurus mempermudah penerapan penatalaksanaan gizi pasien. Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan individu, keluarga, dan kelompok dengan tujuan untuk memelihara kesehatan optimal (Simorangkir *et al.*, 2021). Pelatihan pembuatan menu adalah salah satu cara upaya pendidikan gizi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pasien berkaitan dengan penatalaksanaan gizi terutama dalam penyediaan makanan pasien. Peningkatan pengetahuan pengurus diharapkan dapat membantu implementasi penatalaksanaan gizi pasien Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).



MASALAH

Yayasan Mitra Mulia Banyuasin adalah yayasan yang mengelola rehabilitasi pasien Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Yayasan tersebut menerima pasien yang dirawat inap dengan pemberian beberapa jenis rehabilitasi yang diberikan. Salah satu program rehabilitasi adalah pemberian makanan pada pasien. Makanan diberikan tiga kali dalam sehari yaitu makan pagi, siang dan malam. Pasien juga diberikan makanan atau minuman selingan satu kali dalam sehari. Pengurus yayasan yang mengelola gizi adalah ibu rumah tangga di lingkungan yayasan tanpa latar belakang pendidikan gizi. Pemberian makanan berdasarkan ketersediaan bahan pangan pada hari tersebut. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa belum terdapat siklus menu, pemberian makanan belum menerapkan gizi seimbang, dan tidak berdasarkan kebutuhan serta kondisi pasien. Penyebab permasalahan adalah kurangnya pengetahuan yayasan berkaitan dengan gizi yang tepat pada pasien Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Selain itu, belum pernah dilakukan pemberian informasi baik berupa penyuluhan, konseling, demonstrasi ataupun pelatihan gizi di yayasan Mitra Mulia Banyuasin.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin pada bulan September – Desember 2023. Sasaran kegiatan adalah pengurus yayasan yang mengelola penyelenggaraan makanan. Kegiatan pengabdian yang diberikan adalah pelatihan pembuatan menu seimbang siklus menu 7 hari untuk pasien Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Tahap persiapan adalah survey lokasi kegiatan, pengkajian data awal, dan sosialisasi kegiatan. Pelaksanaan pengabdian berupa pelatihan pembuatan menu yang diberikan sebanyak 4 kali pertemuan yaitu konsep menu seimbang, makanan rendah natrium, makanan rendah gula dan makanan rendah lemak. Tahap monitoring dan evaluasi adalah pendampingan pelatihan dan keberhasilan penyusunan menu. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran berkaitan dengan dampak pelatihan terhadap pengetahuan penatalaksanaan gizi pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan yang diberikan dimulai dengan memberikan informasi berkaitan dengan konsep menu seimbang. Fasilitator memberikan informasi berkaitan dengan susunan menu untuk setiap kali waktu makan yang memenuhi konsep gizi seimbang. Jenis makanan

yang diberikan untuk setiap waktu makan harus terdapat makanan pokok (nasi, kentang, ubi, singkong, roti), lauk pauk yang terdiri dari protein hewani (ikan, unggas, seafood, telur) dan protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan dan produk olahannya). Sayur dan buah juga harus dikonsumsi sebagai sumber vitamin, mineral dan serat pangan. Jenis dan porsi bahan makanan dalam konsep gizi seimbang dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Isi Piringku Gizi Seimbang

Pemberian informasi pada sasaran juga meliputi pembatasan asupan natrium, gula dan lemak. Fasilitator memberikan penjelasan pada sasaran kegiatan berkaitan dengan contoh bahan makanan yang mengandung tinggi natrium seperti garam, penyedap rasa, makanan yang diawetkan dan makanan kemasan. Contoh makanan tinggi gula yang juga harus dibatasi dikonsumsi oleh pasien Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah minuman manis dengan gula tinggi, minuman kemasan, makanan manis, sirup, gula dan madu. Pembatasan makanan tinggi lemak antara lain adalah minyak kelapa sawit, santan dan semua jenis bahan makanan yang diolah menggunakan minyak dan santan. Penatalaksanaan gizi memiliki peran penting terhadap terjadinya depresi, hingga durasi dan tingkat keparahannya. Asupan zat gizi yang tidak seimbang mempengaruhi seseorang dengan mudah atau tidaknya mengalami depresi (Nadiyah *et al.*, 2021). Kelebihan atau kekurangan zat gizi sangat rentan terjadi pada seseorang yang mengalami depresi karena lupa terhadap pemenuhan kebutuhan dasar, seperti makanan, kebersihan diri dan istirahat. Dampaknya adalah pasien akan mengalami gizi kurang jika defisiensi zat gizi dan kelebihan berat badan atau obesitas jika gizi berlebih (Rozali, Sitasari and Lenggogeni, 2021). Asupan zat gizi makro dan mikro mempengaruhi kondisi mental seseorang. Zat gizi yang dapat dioptimalkan untuk kesehatan mental adalah Asam Lemak

Omega-3, Asam Folat, Asam Amino (Protein), Vitamin B12, Vitamin A, C, D dan E, Selenium, Zinc dan Probiotik. Oleh karena itu, perubahan pola makan yang baik seperti banyak konsumsi sayur dan buah, protein dalam jumlah yang tepat, kacang-kacangan dan minyak nabati dan membatasi mengonsumsi makanan junkfood dan minuman yang beralkohol dan bersoda (Kristy Alimin, 2022).

Akhir setiap proses kegiatan dilakukan diskusi dan tanya jawab. Sasaran juga diberikan pendampingan pembuatan menu gizi seimbang. Kegiatan pengabdian terlaksana dengan baik, sasaran sangat antusias mengikuti pelaksanaan kegiatan, hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diberikan oleh sasaran pada saat sesi diskusi. Sasaran juga mengikuti semua kegiatan pengabdian dari awal hingga akhir dan tidak meninggalkan tempat sebelum acara selesai.



Gambar 2. Pelatihan Penyusunan Menu Seimbang



UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi yang telah memberikan dana hibah pengabdian. Ucapan terima kasih kepada Yayasan Mitra Mulia Banyuasin yang telah bersedia menjadi tempat pelaksanaan kegiatan dan dukungan IKesT Muhammadiyah Palembang selama proses pelaksanaan dan penyelesaian kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Adelian, I.D., Pujaastawa, I.B.G. and Sudiarna, I.G.P. (2021) 'Penanganan Rehabilitasi Orang dengan Gangguan Jiwa Di Panti Renceng Mose, Manggarai, Nusa Tenggara Timur', *Syntax Idea*, 3(7), pp. 1635–1655. Available at: <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i7.1373>.

Adenengsi, Y. and Dwi Putri Rusman, A. (2019) 'Hubungan Food Choice Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Kota Parepare Food choice Relationship to Mental Health in Adolescents In The City of Parepare', *Januari*, 1(1), pp. 2614–3151. Available at: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>.

Kristy Alimin, N.C. (2022) 'Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental', *Media Gizi Kesmas*, 11(2), pp. 548–555. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.548-555>.

Nadiyah, N. *et al.* (2021) 'Pendidikan Gizi Untuk Kesehatan Mental Selama Pandemi Pada Forum Ilmiah Abdimas Esa Unggul', *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). Available at: <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3960>.

Rozali, Y.A., Sitasari, N.W. and Lenggogeni, A. (2021) 'Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic', *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). Available at: <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>.

Simorangkir, T.L. *et al.* (2021) 'Hubungan antara Karakteristik , Tingkat Pengetahuan Dan Stigma Pada Penderita HIv / Aids', 12(2), pp. 208–214.