

BALANCE NUTRITION MURAL SEBAGAI MEDIA EDUKASI GIZI DI MASYARAKAT

Vilda Ana Veria Setyawati¹⁾, Khamadi²⁾

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dian Nuswantoro

²Prodi Desain Komunikasi Visual, Universitas Dian Nuswantoro

Abstrak

Sosialisasi gizi seimbang yang sangat gencar, seharusnya membuat masyarakat sudah memahami konsep gizi seimbang saat ini. Tetapi kenyataannya, mereka belum paham sehingga perlu diberikan media edukasi yang efektif untuk merubah pemahaman untuk mendukung pencapaian SDG's di tahun 2030. Oleh karena itu, perlu dilakukan strategi sosialisasi kreatif yang langsung bersentuhan dengan kehidupan masyarakat yaitu salah satunya dengan pembuatan mural tentang konsep gizi seimbang saat ini di dinding tembok lingkungan warga masyarakat RT 12 Rw 05 Kelurahan Plamongsari. Pelaksanaan kegiatan pengabdian mural menggunakan dua pendekatan yaitu sosialisasi berupa penyuluhan langsung dan sosialisasi melalui media edukasi gambar mural. Langkah-langkah dijabarkan dalam 3 tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan monitoring evaluasi. Pengabdian mural ini memberikan wawasan baru tentang gizi seimbang pada warga RT 05 RW 12 Plamongan sari, Pedurungan, Semarang. Paradigm gizi seimbang dari empat sehat lima sempurna berubah menjadi pesan gizi seimbang dengan visualisasi tumpeng gizi dan piring makanKU, disertai empat pilar gizi seimbang.

Kata Kunci: edukasi, gizi seimbang, mural, masyarakat

Abstract

The intensive socialization of balanced nutrition, should make people understand the concept of balanced nutrition at this time. But in reality, they don't understand, so they need to be given effective educational media to change their understanding to support the achievement of SDG's in 2030. Therefore, it is necessary to carry out a creative socialization strategy that is directly in contact with people's lives, one of which is by making a mural about the concept of balanced nutrition when This is on the wall of the community of RT 12 RW 05 Kelurahan Plamongsari. The implementation of mural service activities uses two approaches, namely socialization in the form of direct counseling and socialization through educational media of mural images. The steps are described in 3 stages, namely preparation, implementation and monitoring evaluation. The dedication of this mural provides new insights on balanced nutrition for the residents of RT 05 RW 12 Plamongan Sari, Pedurungan, Semarang. The paradigm of balanced nutrition from four healthy five perfect turns into a message of balanced nutrition by visualizing MY tumpeng nutrition and my dinner plate, accompanied by the four pillars of balanced nutrition.

Keywords: balance nutrition, community, education, mural

Correspondence author: Khamadi, khamadi@dsn.dinus.ac.id, Semarang, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan wujud keseimbangan kebutuhan tubuh dan pemenuhan gizi melalui konsumsi makanan sehari-hari. Edukasi gizi seimbang sudah dicetuskan sejak tahun 1950 oleh Profesor Purwo Soedarmo melalui pesan gizi empat sehat lima sempurna. Isi dari pesan itu menjelaskan kepada masyarakat bahwa gizi seimbang akan terpenuhi jika makanan yang dikonsumsi terdiri dari nasi, sayur, lauk pauk, buah dan susu. Namun, seiring dengan perkembangan ilmu dan teknologi, pesan gizi seimbang mengalami pergeseran beberapa kali. Mulai tahun 2014, pesan gizi seimbang memunculkan slogan baru yaitu Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi dengan empat pilar dalam pola hidup individu yaitu mengkonsumsi beraneka ragam makanan, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, beraktivitas fisik, dan memantau berat badan agar tetap normal. (Kodyat, 2014)

Konsep gizi seimbang saat ini digambarkan dalam bentuk tumpeng gizi dan piring makanKu. Dimana tumpeng gizi menjelaskan pola hidup selama sehari, sedangkan piring makanKu menjelaskan konsumsi makanan sekali makan. Berdasarkan hasil survei di lapangan, masyarakat RT 12 Rw 05 Kelurahan Plamongansari memahami gizi seimbang sebagai empat sehat lima sempurna. Padahal edukasi tentang gizi seimbang sudah sering dilakukan oleh berbagai pihak melalui penyuluhan di Puskesmas, Posyandu. Bahkan Kementerian Kesehatan RI, Dinas Kesehatan baik Provinsi maupun Kota/Kabupaten juga melakukan hal serupa melalui sosial media.

Gencarnya sosialisasi di atas, seharusnya membuat masyarakat sudah memahami konsep gizi seimbang saat ini. Tetapi kenyataannya, mereka belum paham sehingga perlu diberikan media edukasi yang efektif untuk merubah pemahaman demi mendukung pencapaian SDG's di tahun 2030. Oleh karena itu, perlu dilakukan strategi sosialisasi kreatif yang langsung bersentuhan dengan kehidupan masyarakat yaitu salah satunya dengan pembuatan mural tentang konsep gizi seimbang saat ini di dinding tembok lingkungan warga masyarakat RT 12 Rw 05 Kelurahan Plamongansari.

Usulan ini merujuk pada kegiatan serupa yang telah ada, yaitu mural untuk edukasi kebudayaan di masyarakat Bojongsoang. (Althaf & Adhitya, 2017) Adapun perancangan mural ini ditempatkan di dinding-dinding pada sisi jalan utama daerah Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung. Sehingga konten visual pada mural ini berhubungan dengan kebudayaan Bojongsoang itu sendiri. Mural ini dapat menjadi media edukasi yang efektif terhadap masyarakat yang tinggal di Kecamatan Bojongsoang. Penelitian lain di Yogyakarta yang serupa menunjukkan bahwa pendidikan agama Islam melalui mural dapat mengingatkan, mengajarkan dan mengarahkan ke kebaikan. (Nugraha, 2015) Ditinjau dari aspek materi pendidikan moral Islam, dalam karya mural tersebut terdapat nilai-nilai pendidikan yang mengajarkan tanggung jawab terhadap lingkungan serta mengajarkan mencintai dan menjaga nilai-nilai kebudayaan.

Mural tentang konsep gizi seimbang pada kegiatan ini ditempatkan pada dinding tembok yang strategis dengan aktivitas keseharian warga yaitu di dinding tembok pinggir jalan utama dan dekat dengan masjid. Kegiatan ini melibatkan masyarakat yaitu tokoh warga seperti ketua RT/RW setempat mewakili warga dan tokoh pemuka agama seperti takmir masjid dalam menentukan konsep pesan gizi seimbang. Sehingga pada akhirnya tercipta mural yang dapat menyampaikan pesan gizi seimbang yang dapat diterima oleh masyarakat baik dari segi konten maupun secara estetis visual.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian mural menggunakan dua pendekatan yaitu (1) sosialisasi berupa penyuluhan langsung dan (2) sosialisasi melalui media edukasi gambar mural. Sosialisasi penyuluhan langsung digunakan sebagai pendamping pelaksanaan pembuatan mural. Hal ini ditujukan agar masyarakat menjadi lebih paham tentang pesan konsep gizi seimbang yang ingin disampaikan. Sehingga masyarakat tidak sebatas disuguhkan dengan gambar mural saja, tetapi masyarakat juga lebih paham dengan konsep gizi seimbang dengan lebih baik. Mural bukan hanya sebuah gambar edukasi tetapi reminder bagi sosialisasi yang telah diberikan, sehingga awareness masyarakat selalu muncul setiap kali melihat mural. Akhirnya masyarakat akan mengimplementasikan pesan-pesan dari sosialisasi dan edukasi yang disampaikan di mural.

Adapun lokasi pelaksanaan pengabdian menyasar di masyarakat RT 12 RW 05 Kelurahan Plamongsari. Kegiatan ini dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan yaitu bulan November 2020 hingga Desember 2020 dengan tahap pengabdian dijabarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan alir tahap pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal dalam merencanakan dan melakukan komunikasi dan koordinasi awal dengan masyarakat sasaran. Tahap ini meliputi:

1. Melakukan koordinasi awal dengan Ketua RT 12 RW 05 Kelurahan Plamongsari dan Ibu Ketua PKK terkait jadwal waktu kegiatan dan persiapan kebutuhan sarana dan prasarana kegiatan.
2. Selanjutnya pemberian sosialisasi awal terkait konsep gizi seimbang untuk mengembangkan konten-konten informasi yang diperlukan untuk masuk dalam desain mural berdasarkan pemahaman gizi seimbang masyarakat saat ini. Pada tahap ini didapatkan pemahaman masyarakat tentang konsep gizi seimbang yang masih pada

pemahaman empat sehat lima sempurna, belum memiliki pemahaman terkait tumpeng gizi dan piring makanKu. Selain itu muncul masukan rancangan mural yang tidak menggunakan karakter manusia dan juga memberikan pesan makanan yang halal dan toyyib dari pengurus Masjid.

3. Hasil dari koordinasi dan sosialisasi awal yaitu pentingnya memberikan informasi terkait konsep tumpeng gizi dan piring makanKu maka tim mural mulai membuat rancangan desain mural yang akan diimplementasikan di dinding tembok yang sudah ditentukan dan disetujui bersama.
4. Tim pengabdian menyiapkan sarana dan prasarana kegiatan, agar pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan tidak ada gangguan. Peralatan seperti cat dan kuas serta pengukuran dimensi dinding tembok menjadi aspek penting dalam menghasilkan visual mural yang baik.



Gambar 2. Survei awal dan pengukuran lokasi Mural

Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan tahap pembuatan mural di dinding tembok yang meliputi beberapa tahapan yaitu:

1. Perancangan sketsa desain mural yang disetujui oleh semua pihak terkait.
2. Pengecatan dasar dinding tembok mengingat kondisi awal tembok masih belum pernah dicat. Pada pembuatan mural melibatkan dua mahasiswa desain komunikasi visual sebagai bentuk implementasi ilmu yang bermanfaat yang didapat selama perkuliahan.



Gambar 3. Pengecatan dasar dinding

3. Pembuatan gambar mural dibuat satu hari setelah pengecatan dasar kering. Pembuatan mural secara *outdoor* dibuat dalam waktu seminggu dikarenakan kondisi musim penghujan. Pembuatan gambar mural dimulai dari tumpeng gizi yang berisi gambaran makanan yang disarankan untuk ada dalam menu makan masyarakat Indonesia dalam sehari. Dilanjutkan dengan menggambar piring makanKu. Terakhir menuliskan pesan gizi yang terdiri dari 4 pilar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini.



Gambar 4. Penggambaran mural gizi seimbang

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan setiap hari dengan memantau aktivitas di sekitar gambar mural. Baik selama pengerjaan mural maupun sesudahnya, banyak masyarakat yang mengapresiasi pengerjaan mural. Beberapa menyampaikan selain memiliki pesan informatif terkait gizi seimbang juga ikut mempercantik lingkungan. Kini masyarakat secara tidak langsung diingatkan pesan gizi seimbang ketika melewati atau melihat mural yang dibuat.

Secara umum hasil kegiatan pengabdian mural sebagai berikut:



Gambar 5. Perbandingan sebelum dan sesudah kegiatan mural

Terlihat perbedaan yang sangat jelas antara sebelum dan sesudah digambar. Tembok yang semula kosong dan terlihat kotor menjadi lebih bersih dan bermanfaat. Setiap orang yang lewat di jalan ini melihat tulisan dan mural yang tertera disana. Tidak ada hasil analisis statistik dari pengetahuan gizi yang didapatkan masyarakat setelah membaca edukasi gizi berbasis mural ini. Tetapi secara kualitatif, siapapun yang lewat menjadi paham, jika pesan gizi seimbang sudah bukan lagi empat sehat lima sempurna, melainkan tumpeng gizi dan piring makanKU, disertai empat pilar gizi seimbang. Hasil ini didukung dengan pengabdian serupa di Purwokerto, dimana ada perbedaan pengetahuan gizi setelah mendapat edukasi gizi berbasis media sosial dengan subjek pengabdian remaja SMA perkotaan. (Zaki & Sari, 2019) Selain itu, hasil dari pengabdian ini juga didukung edukasi dengan tema GERMAS (gerakan masyarakat sehat) pada siswa SD yang menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan dengan hasil signifikan. (Astuti & Suarjana, 2020)

SIMPULAN

Pengabdian mural ini memberikan wawasan baru tentang gizi seimbang pada warga RT 05 RW 12 Plamongan sari, Pedurungan, Semarang. Paradigma gizi seimbang dari empat sehat lima sempurna berubah menjadi pesan gizi seimbang dengan visualisasi tumpeng gizi dan piring makanKU, disertai empat pilar gizi seimbang.

Pada lokasi kegiatan pengabdian mural ini, warga yang lewat didominasi oleh ibu-ibu. Edukasi gizi ke ibu dinilai efektif karena ibu yang betugas menyiapkan makanan di keluarganya. Ibu yang telah terpapar informasi gizi seimbang diharapkan dapat memberikan kebutuhan gizi sesuai dengan karakteristik masing-masing anggota keluarganya. (Masrikhiyah, 2020)

Kegiatan pengabdian serupa perlu dilaksanakan sampai pada lingkup masyarakat. Masyarakat hanya akan mengakses informasi yang dibutuhkan. Sayangnya informasi kesehatan hanya dibutuhkan saat masyarakat berada dalam kondisi sakit. Padahal dengan mengakses informasi yang benar, masyarakat sudah melakukan upaya preventif untuk mencegah penyakit yang lebih berat. (Fauzi, 2012)

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat ini terlaksana berkat dukungan dana dari LPPM Udinus Semarang. Untuk itu dalam tulisan ini kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM Udinus Semarang, Tim Pengabdi, dan semua masyarakat Perumahan Permata Majapahit, Plamongan Sari, Pedurungan atas ijin dan dukungannya untuk merealisasikan mural gizi seimbang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kodyat, B. A. (2014). Pedoman Gizi Seimbang 2014. *Permenkes RI*, 41.
- Althaf, M. A., & Aditya, D. K. (2017). Mural Sebagai Media Edukasi Mengenai Kebudayaan Kecamatan Bojongsong Dengan Memanfaatkan Ruang Dua Dimensi Yang Terbengkalai. *eProceedings of Art & Design*, 4(3).

- Nugraha, M. I. (2015). Mural Sebagai Media Pendidikan Moral Islam Bagi Masyarakat di Kota Yogyakarta. *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*. http://digilib.uin-suka.ac.id/20340/1/11470036_BAB-I_IV-atau-V_DAFTARPUSTAKA.pdf.
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi gizi berbasis media sosial meningkatkan pengetahuan dan asupan energi-protein remaja putri dengan kurang energi kronik (KEK). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111-122.
- Astuti, N. P. W., & Suarjana, N. (2020). PKM GERMAS di Sekolah Dasar Negeri 2 Medahan, Kecamatan Blahbatuh, Kabupaten Gianyar. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 10(1), 20-24.
- Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Remaja. *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 3(2), 91-105.
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476-481.
- Arjaya, I. B. A. & Javandira, C. (2018). Ibm smp negeri 4 denpasar. *Jurnal Bakti Saraswati*, 7(1), 68-78. Retrieved from <http://e-journal.unmas.ac.id/index.php/baktisaraswati/article/view/153/145>
- Arsini. (2017). Penguatan kompetensi dan keterampilan guru madrasah sekota semarang dalam mengembangkan “web based assesment” menggunakan schoology. *DIMAS*, 17(2), 277-296. Retrieved from <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/dimas/article/view/2430/1580>
- Biswas, S. (2013) "Schoology-Supported Classroom Management: A Curriculum Review," *Northwest Journal of Teacher Education*, 11(2), 1-10. Retrieved from <https://pdxscholar.library.pdx.edu/nwjte/vol11/iss2/12>
- Daud, W. A. A. W. dan Ghani, M. T. A. (2017). The acceptance of schoology among early childhood education student at mara poly-tech college (kptm). *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship (GBSE)*, 3(6), 133-142.
- Hidayat, Y. N., Wardono, & Rusilowati, A. (2019). Analisis kemampuan literasi matematika ditinjau dari metakognisi siswa dalam pembelajaran synectics berbantuan schoology. *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 2, 911-916.
- Putri, M, A, Ni Wyn., Jampel, N., & Suartama, I. K. (2014). Pengembangan e-learning berbasis schoology pada mata pelajaran ipa kelas viii di smp negeri 1 sirit. *Journal Edutech Universitas Pendidikan Ganesha*, 2(1), 1-11.
- Saddhono, K., Hasanudin, C., Fitriarningsih, A. (2019). The ability to think creatively on SSCS using schoology Apps, how is the student's language metacognitive awareness?. *Ingénierie des Systèmes d'Information*, 24(4), 367-375. <https://doi.org/10.18280/isi.240402>.
- Sicat, A. S. (2015). Enhancing college student's proficiency in business writing via schoology. *International Journal of Education and Research*, 3(1), 159-178.