

Edukasi Olah Makan dan Olah Minum untuk Menggapai Sehat Rohani dan Jasmani (SEROJA)

Education of Propers Eating and Drinking to Achieve Spiritual and Physical Health (SEROJA)

Elly Rasmikayati^{1*}, Endah Djuwendah¹, Bobby Rachmat Saefudin²

¹Fakultas Pertanian, Universitas Padjadjaran

²Fakultas Pertanian, Universitas Al Mas'oem

*Email: e.rasmikayati@unpad.ac.id

(Diterima 13-03-2024; Disetujui 28-03-2024)

ABSTRAK

Masyarakat khususnya ibu rumah tangga seyogyanya sudah memahami dan melakukan pola makan dan minum yang benar dan tepat agar menjadikan keluarganya sehat jasmani dan Rohani. Tetapi kenyataannya banyak keluarga yang pola makan dan minumannya tidak diatur, sehingga mereka menjadi rentan untuk terkena penyakit ringan atau penyakit berat dalam jangka waktu yang lebih lama. Pengabdian Masyarakat "Sosialisasi Olah Makan dan Olah Minum untuk Menggapai Sehat Jasmani dan Rohani (SEROJA)" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya ibu-ibu di Desa Cipacing, tentang pentingnya hidup sehat dalam mencapai visi Indonesia Emas 2045. Metode yang digunakan dalam aksi sosial ini mencakup sosialisasi dan praktik olah makan dan olah minum, dengan fokus pada urutan makan yang benar dan menyehatkan serta cara dan waktu minum yang tepat. Metode yang dilaksanakan melewati beberapa tahap, mulai dari perencanaan, administrasi kegiatan, dan penyusunan materi. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan presentasi materi teori tentang makan dan minum yang sehat dan benar, kemudian sesi tanya jawab, praktik langsung olah makan dan olah minum oleh peserta, dan penutupan. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan tingginya antusiasme dari ibu-ibu dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Mereka cukup terkejut dalam mengikuti materi, serta praktik olah makan dan minum, dikarenakan porsi nasi yang biasanya dimakan oleh ibu-ibu menjadi berkurang sekitar 50% dari biasanya. Hal lainnya Ketika minumannya diatur, ibu-ibu juga langsung merasakan bahwa perutnya tidak kembung. Kedepannya Pengetahuan yang diberikan mengenai pengaturan makan dan minum ini dapat diimplementasikan oleh ibu-ibu dan keluarganya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga keluarga ibu-ibu dapat menggapai sehat Rohani dan jasmani (SEROJA) dan mudah merasa bahagia.

Kata kunci: Olah Makan Minum, Kesadaran Masyarakat, Sejahtera Rohani dan jasmani, SEROJA

ABSTRACT

The community, especially housewives, should understand and practice the proper and appropriate diet and drinking habits to ensure the physical and spiritual health of their families. However, the reality is that many families do not regulate their diet and drinking patterns, which makes them vulnerable to mild or severe illness over a more extended period. The Community Service "Socialization of Eating and Drinking to Achieve Physical and Spiritual Health (SEROJA)" aims to increase public awareness, especially among mothers in Cipacing Village, about the importance of healthy living in achieving the vision of Golden Indonesia 2045. The methods used in this social action include socialization and practice of eating and drinking, focusing on the correct and healthy order of eating and the right way and time of drinking. The implementation of the activity begins with the planning, administration of activities, and preparation of materials. The activity starts with the presentation of theoretical material on healthy and correct eating and drinking, followed by a question and answer session, direct practice of eating and drinking by participants, and closing. The results of this service activity show the high enthusiasm of mothers in participating in a series of activities. They were pretty surprised in following the material, as well as the practice of eating and drinking, because the portion of rice usually eaten by mothers was reduced by about 50% from usual. Additionally, when the drinking is arranged, the mothers also immediately feel that their stomach is not bloated. In the future, the knowledge provided about eating and drinking arrangements can be implemented by mothers and their families in everyday life. This way, mothers' families can achieve spiritual and physical health (SEROJA) and quickly feel happy.

Keywords: Eating and Drinking Habits, Community Awareness, Spiritual and Physical Prosperity, SEROJA

PENDAHULUAN

Makan dan Minum adalah kebutuhan dasar makhluk hidup tidak terkecuali manusia. Melalui makan dan minum tubuh setiap individu mendapatkan asupan nutrisi yang penting bagi perkembangan serta pertumbuhan tubuh. Selain itu makanan dan minuman yang masuk kedalam tubuh menentukan Kesehatan suatu individu.

Banyak manfaat Kesehatan yang didapat apabila kita memperhatikan kualitas dan pola makan dan minum kita dengan baik, seperti terpenuhinya nutrisi tubuh (Hasrul et al., 2020), menurunkan resiko hipertensi (Kadir, 2019), menurunkan kejadian gastritis (Futriani et al., 2020) dan lain-lain. Dikarenakan banyaknya manfaat yang didapat, maka kualitas serta pola makan dan minum menjadi sangat penting untuk diperhatikan, seyogyanya kebiasaan makan dan minum yang baik dan meyehatkan sudah menjadi kebiasaan di Masyarakat.

Akan tetapi kondisi dilapangan menunjukkan bahwa edukasi terkait pola makan dan minum yang sehat masih minim, seperti tingginya angka stunting di Desa Tamangapa Kec. Ma'rang Kab. Pangkep yang dikarenakan pengetahuan terkait pola makan yang baik masih rendah (Puspitasari et al., 2021), atau pada penelitian (Fitria & Waruwu, 2020) yang menjelaskan kondisi pengetahuan terkait pola makan yang baik di Desa Poyowa Besar Dua Kota Kotamobagu yang masih rendah terutama pengetahuan terkait pola makan yang baik dalam mencegah hipertensi.

Di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang, hal serupa pun terjadi, minimnya pemahaman akan pentingnya pola hidup sehat, terutama terkait olah makan dan olah minum, menjadi salah satu permasalahan utama yang masih mengganggu kesehatan masyarakat. Mayoritas penduduk belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang bagaimana menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan dan minum yang tepat, hal ini menyebabkan kurangnya implementasi praktis dalam kehidupan sehari-hari. Dampaknya, banyak diantara mereka yang rentan terhadap berbagai penyakit yang sebenarnya bisa dihindari dengan pemahaman yang lebih baik akan pentingnya olah makan dan minum ini.

Keterbatasan edukasi dan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat, baik dari segi jasmani maupun rohani, menjadi faktor utama yang memperparah masalah ini. Kurangnya kesadaran kan dampak negatif dari pola makan yang tidak sehat membuat masyarakat rentan terhadap berbagai penyakit yang seharusnya bisa dicegah (Sudargo et al., 2018). Lebih dari itu, kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tetapi juga mempengaruhi pencapaian visi pembangunan nasional terkait peningkatan kualitas manusia dan pemerataan kesejahteraan.

Desa Cipacing ini menjadi sebuah desa yang ideal untuk melibatkan para ibu-ibu rumah tangga dalam perubahan mengenai pola hidup yang lebih baik. Hal ini disebabkan ibu-ibu di Desa Cipaacing memiliki semangat dan ikatan yang kuat antara satu sama lain. Terlebih lagi belum pernah ada edukasi terkait dengan pola hidup khususnya makan dan minum.

Berdasarkan paparan tersebut maka kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan mengedukasi komunitas ibu-ibu, melalui presentasi, pemaparan materi, serta praktik langsung mengenai metode olah makan dan olah minum yang kami berikan sebagai solusi dari persoalan pola hidup tidak sehat. Tentunya Sehat jasmani yang baik dapat mendukung ibu-ibu dalam melakukan pekerjaannya dengan lebih Bahagia dan Sejahtera.

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan sosial yang dilakukan melewati beberapa tahap. Pertama melakukan pengembangan rencana aksi dengan cara terlebih dahulu merumuskan konsep yang jelas untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) berdasarkan materi yang didapatkan. Kedua melakukan kolaborasi dengan pihak-pihak terkait di wilayah setempat untuk dapat melaksanakan pengabdian masyarakat. Pelaksana PKM bekerja sama dengan anggota pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga (PKK) RW 12 dan RW 10 Desa Cipacing dalam hal pemaparan materi mengenai cara menciptakan kehidupan yang sehat rohani dan jasmani melalui olah makan dan olah minum. Secara garis besar metode pelaksanaan PKM adalah berbentuk penyuluhan presentasi materi dan pelaksanaan praktik dari kegiatan tersebut.

Praktik olah makan dan minum yang dilakukan mengikuti panduan pada buku revolusi glukosa (Inchaupse jessie, 2022). Berdasarkan buku tersebut urutan makan yang benar sangat mempengaruhi metabolisme glukosa pada tubuh, dengan aturan makan dan minum yang benar, lonjakan glukosa total dapat menurun hingga 73 % sekaligus mengurangi lonjakan insulin sebesar 48%. Hal ini sangat baik untuk dipraktikan oleh Masyarakat luas karena dapat menekan resiko terjadinya penyakit diabetes. Pada buku revolusi glukosa dijelaskan tata cara makan dan minum yang baik bagi kesehatan sebagai berikut :

1. Minum cuka apel yang di campur air 30 menit sebelum makan
2. Makan mengikuti urutan sebagai berikut Sayuran -> protein -> Lemak -> Karbohidrat
3. Minum minimal 30 menit sebelum makan dan 30 menit setelah makan
4. Diusahakan tidak minum Ketika makan

5. Kebutuhan Air dalam sehari adalah sekitar 2 liter dengan aturan sekali minum maksimal $\frac{1}{2}$ gelas saja.
6. Sebelum minum didahului dengan mengecap sejumput garam Himalaya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian acara dilaksanakan dengan mengadakan program sosialisasi kepada ibu-ibu PKK di Desa Cipacing untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat guna menggapai SEROJA (Sehat Rohani dan Jasmani) dengan menerapkan 6-O, yaitu Olah Makan, Olah Minum, Olah Pikir, Olah Tidur, Olah Nafas, dan Olah Raga. Materi yang disampaikan ada dua yaitu olah makan dan olah minum. Tim pengabdian memberikan pemaparan tentang apa itu olah makan dan olah minum, bagaimana cara menerapkan olah makan dan olah minum tersebut secara benar dan apa manfaat yang akan diperoleh dari melakukan kedua olah tersebut. Selain pemberian materi, kegiatan mempraktikkan olah tersebut juga dilakukan dengan harapan supaya audiens dapat lebih mengerti dan mendalami tentang bagaimana implementasi olah makan dan olah minum secara benar, sehingga harapannya audiens dapat merasakan manfaat jangka panjang kedepannya.

Olah Makan



Gambar 1. Pemaparan Olah Makan

Pola Makan adalah bagaimana makanan diperoleh, bagaimana mengonsumsinya dan frekuensi seseorang dalam mengonsumsinya (Putri et al., 2017). Sedangkan Olah makan adalah upaya dalam menjaga dan memperhatikan apa yang kita makan dan bagaimana kita makan, dan juga sebagian dari cara kita makan dan jenis makanan yang kita konsumsi nya. Selain kami memberikan pemaparan materi tentang olah makan yang harus teratur dan juga bijak, kami juga sekaligus memberikan arahan untuk langsung mempraktikannya, dengan memberikan konsumsi berupa makanan sehat dan juga menjelaskan bagaimana urutan makan yang sesuai. Urutan makanan yang sesuai nya itu adalah mendahulukan sayuran, kemudian dilanjut dengan makanan sumber protein, dan setelah itu makan karbohidrat (nasi), Saat memakan sayuran dan protein sebaiknya sisakan sedikit untuk mencampur (memakan bersamaan) dengan nasi di akhir.



Gambar 2. Praktik Olah Makan

Selain tentang urutan apa yang kita makan, olah makan pun banyak sekali manfaat yang bisa kita dapatkan. Misalnya dengan meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kesehatan secara menyeluruh, menjaga kadar gula darah, membantu mempertahankan berat badan yang sehat, dan juga menurunkan resiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kanker. Cara makan yang sehat dan benar adalah dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang (Arza et al., 2020). Memilih makanan yang mengandung lemak sehat dan menghindari lemak jenuh. Perbanyak juga asupan serat, baik dari sayuran maupun buah-buahan, atau gandum utuh. Bisa dibantu juga batasi minuman dengan pemanis dan sebagai gantinya bisa minum susu atau dengan jus buah.

Olah Minum

Olah minum merupakan hal yang berkaitan dengan apa yang kita minum, dan bagaimana cara kita meminumnya. Kami memberikan materi tentang bagaimana cara kita menggapai hidup sehat dari mengolah minum. Air minum yang bagus adalah air yang memiliki kandungan mineral di dalamnya. Untuk mendapat air minum dengan kandungan mineral di dalamnya, kita bisa menambahkan garam himalaya kedalam air minum. Kandungan mineral garam Himalaya lebih banyak dibanding garam dapur (Saras, 2023). Jika dirasa garam himalaya terlalu mahal, ada alternatif lain yaitu dengan membuat infused water yang terdiri dari madu, lemon, ataupun sayuran dan buah-buahan lain agar air yang kita minum tidak “kosong”. Selama Acara berlangsung kami menyediakan infused water agar audiens bisa mempraktikkan materi yang diberikan secara langsung.



Gambar 3. Pematerian Olah Minum



Gambar 4. Praktik Olah Minum

Selain tentang apa yang kita minum juga penting diketahui bagaimana cara kita minum air. Jika cara minum kita salah, manfaat yang diberikan dari air minum tersebut tidak akan optimal. Cara minum yang baik adalah dengan minum setiap satu jam sekali dengan intensitas secukupnya, tidak terlalu banyak. Jika kita terlalu banyak minum di waktu yang sama, dapat menimbulkan beberapa masalah seperti kembung dan terlalu sering buang air kecil selain itu terlalu banyak minum akan mengakibatkan munculnya *bulgham* (lendir) yang mana *bulgham* (lendir) ini menyebabkan malasnya beraktifitas (Syayidah et al., 2021). Selama rangkaian acara berlangsung kami memberikan instruksi kepada audiens untuk mempraktikkan cara minum yang benar sesuai dengan materi yang diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara umum ibu-ibu peserta merasa terkesan dan senang setelah mengikuti praktik langsung praktik makan dan minum, Sebagian besar ibu-ibu merasa heran terkait porsi nasi sebagai sumber karbohidrat porsinya lebih sedikit dari biasanya, dari yang biasanya $\frac{1}{2}$ piring nasi setiap sekali makan ,menjadi hanya $\frac{1}{4}$ piring saja. Hal tersebut terjadi karena asupan makan telah didahului oleh sayur dan protein sehingga sebelum mengonsumsi nasi tubuh sudah merasa cukup kenyang terlebih dahulu, sehingga tidak perlu lagi mengonsumsi karbo yang berlebih. Harapan jangka panjangnya dengan penerapan olah makan ini diharapkan ibu-ibu di desa Cipacing Kecamatan Jatiangor Kabupaten Sumedang menjadi lebih sehat. Penerapan urutan makan ini pun diharapkan dapat mencegah terjadinya pradiabet.

Selanjutnya terkait olah minum diharapkan melalui mengaplikasikan cara dan waktu serta asupan minum yang benar. Diharapkan ibu-ibu merasa perutnya lebih nyaman dan tidak

kembung, serta jangka panjangnya dengan kebiasaan minum yang dicampur dengan garam Himalaya, diharapkan ibu-ibu lebih tercukupi kebutuhan minumannya dan mengurangi frekuensi buang air kecil karena dalam tubuh manusia garam dapat membantu air untuk meresap pada sel darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi gizi seimbang dan makanan jajanan sehat di SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30–37.
- Fitria, F., & Waruwu, P. M. (2020). Edukasi pentingnya menjaga pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Poyowa Besar Dua Kota Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 1(2), 83–89.
- Futriani, E. S., Tridiyawati, F., & Putri, D. M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Ii Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Antara Keperawatan*, 3(1), 5–8.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Inchaupse jessie. (2022). *Glucose Revolution: The Life-Changing Power of Balancing Your Blood Sugar*. Simon & Schuster.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.
- Puspitasari, A., Putra, W. D., & Amir, H. (2021). Pencegahan Stunting Pada Anak Di Desa Tamangapa Kec. Ma'rang Kab. Pangkep. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 5–8.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404–409.
- Saras, T. (2023). *Garam Himalaya: Keajaiban dan Khasiatnya untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Tiram Media.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.
- Syayidah, U. R., Taufiqurrahman, B., & Fauzan, N. R. A. (2021). Tinjauan Kitab Ta'lim Muta'allim Dan Sains Mengenai Kebutuhan Air Minum. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 3, 33–36.