

SOFT SKILLS DAN PENDIDIKAN GIZI

Siti Hamidah

Pendidikan Teknik Boga dan Busana FT UNY

ABSTRAK

Pendidikan gizi merupakan usaha sadar dan terencana untuk merubah perilaku seseorang menuju pada perilaku yang sadar gizi, sehingga memberi makna bagi pembangunan manusia Indonesia. Orang yang sehat adalah orang yang produktif, menunjukkan kinerja yang dapat memberi manfaat bagi orang banyak. Merubah perilaku orang adalah membutuhkan langkah-langkah yang cukup panjang dan membutuhkan kekuatan yang kuat untuk berubah. Karenanya pendidikan gizi akan berhasil ketika pelaku memiliki kekuatan untuk berubah. Kekuatan untuk berubah adalah *soft skills*.

Kata Kunci: Pendidikan gizi, *soft skills*

PENDAHULUAN

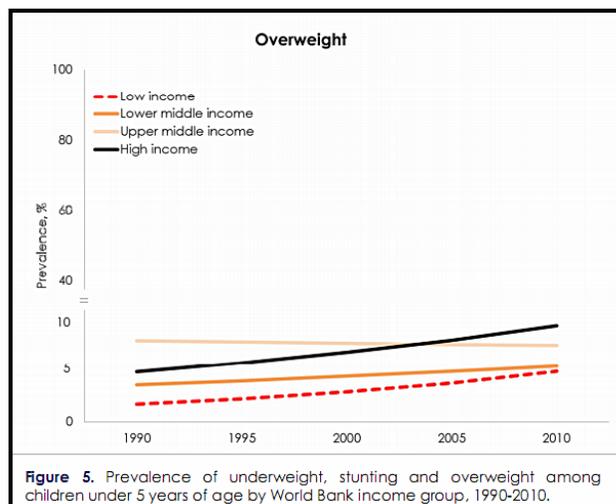
Masalah gizi merupakan masalah mendunia yang memerlukan penanganan yang berkelanjutan. Disatu sisi disebabkan karena ketidakmampuan bidang ekonomi yang memunculkan masalah gizi kurang, disisi yang lain berhubungan dengan kemampuan ekonomi dan sosial yang memunculkan masalah gizi lebih. Keduanya akan memunculkan beragam penyakit, mengurangi produktifitas kerja dan gangguan psikologis.

Sebagai negara berkembang, Indonesia tidak terlepas dari persoalan keduanya bahkan ditengarai semakin bertambah kasus yang berhubungan dengan gizi lebih. Adanya era keterbukaan menyebabkan masuknya budaya asing yang mempengaruhi gaya hidup sebagian besar masyarakat Indonesia tak terkecuali generasi muda. Muncul gaya hidup yang lebih mengutamakan makan untuk memenuhi fungsi-fungsi yang tidak hanya untuk memenuhi rasa lapar. Bisa karena faktor

gengsi, prestise ataupun karena ingin lebih dibandingkan kelompoknya. Keadaan ini memunculkan persoalan gangguan gizi pada sebagian masyarakat.

Adanya gangguan gizi ini akan mempengaruhi berbagai hal antara lain: menurunkan kemampuan belajar bagi para pelajar, menurunnya produktifitas kerja terutama pada usia-usia produktif terutama pada umur 17 tahun sampai 45 tahun, munculnya penyakit-penyakit degeneratif yang lebih awal dari usianya atau terjadi diusia muda dan produktif seperti: darah tinggi, diabetes melitus, kardiovaskuler, ataupun penyakit lainnya. Demikian halnya akibat kurangnya asupan gizi dapat memunculkan menurunnya kekebalan tubuh yang berakibat pada mudahnya terkena infeksi.

Data kondisi gizi di Indonesia terutama pada umur 5 tahun cukup mengejutkan. Artinya baik untuk kelompok *low income*, *lower midle income* dan *high income* menunjukkan kenaikan yang berarti. Terlihat sejak tahun 1990 sampai 2010, terjadi kenaikan jumlah anak yang *overweigh*. Ini menunjukkan bahwa kedepan Indonesia akan menghadapi jumlah penduduk yang bermasalah dengan kelebihan gizi. Secara jelas tergambar di bawah ini:



Gambar: keadaan penduduk usia 5 tahun yang *overweight* (diambil dari <http://www.indonesian-publichealth.>)

Generasi muda adalah tulang punggung Negara, mereka harus sehat, mempunyai perilaku terpuji, dan memiliki daya juang yang tinggi untuk meraih mimpi dan siap menjadi pemimpin. Keberadaan generasi muda yang sehat menjadi indikator keberhasilan pembangunan bidang kesehatan, termasuk didalamnya peran keluarga sebagai inti pendidikan keluarga. Peran keluarga semakin dibutuhkan dengan semakin banyaknya tantangan hidup, dan godaan hidup yang dapat melemahkan sendi-sendi kehidupan dan rapuhnya keluarga. Generasi muda yang sehat salah satunya ditentukan hasil pengelolaan gizi dalam keluarga secara tepat. Karenanya remaja harus sehat

Generasi muda memerlukan pengasuhan gizi yang tepat melalui tiga pusat pendidikan. Keluarga merupakan pendidikan yang pertama dan utama. Sejak kecil anak diasuh dengan pola makan keluarga. Manakala keluarga memiliki konsep yang benar tentang gizi dan kesehatan maka akan melahirkan anak yang sehat, cerdas dan berkemampuan untuk tumbuh dan berkembang secara benar. Demikian halnya pengaruh dari masyarakat. Masyarakat akan memberi warna pada pemahaman ataupun persepsi tentang gizi yang dapat menambah, mengurangi atau menghilangkan pola asuh keluarga tentang gizi dan kesehatan. Keberadaan masyarakat dengan kekayaan sumber belajar baik melalui media masa ataupun pergaulan teman sebaya memiliki pengaruh yang tidak kecil bagi tumbuhnya perilaku-perilaku yang menyesatkan, dan berdampak pada penurunan derajat kesehatan. Hal ini terlihat dengan menjamurnya gerai-gerai makanan yang mampu menggerakkan sebagian besar generasi muda sebagai konsumen fanatik. Keadaan inilah yang ditengarahi naiknya prevalensi penyakit degeneratif yang menyerang generasi muda.

Sekolah merupakan tumpuan pemberdayaan generasi muda menjadi orang yang sadar akan menjaga tingkat kesehatannya dengan mengkonsumsi makanan secara sehat dan benar. Mereka harus dapat memenuhi semua kebutuhan tubuh secara seimbang dan bervariasi, dan diikuti dengan perilaku-perilaku yang mendukung kesehatannya.

Pendidikan gizi merupakan usaha sadar dan terencana untuk merubah perilaku seseorang menuju pada perilaku yang sadar gizi, sehingga memberi makna bagi pembangunan manusia Indonesia. Orang yang sehat adalah orang yang produktif, menunjukkan kinerja yang

dapat memberi manfaat bagi orang banyak. Merubah perilaku orang adalah membutuhkan langkah-langkah yang cukup panjang dan membutuhkan kekuatan yang kuat untuk merubah. Karenanya pendidikan gizi akan berhasil ketika pelaku memiliki kekuatan untuk berubah. Kekuatan untuk berubah adalah *soft skills*.

Melalui tulisan ini akan dibahas bagaimana pembelajaran akan terjadi agar muncul kekuatan untuk berubah.

PEMBAHASAN

Pendidikan gizi dalam keluarga

Keluarga adalah unit terkecil masyarakat. Mutu keluarga akan mewarnai mutu masyarakat. Keluarga memiliki peran menjadikan semua anggota keluarga sadar gizi dan kesehatan dengan membentuk kebiasaan makan yang baik. Pengenalan ragam makanan dan tata cara makan yang benar merupakan kunci membentuk kebiasaan makan. Sejak dini anak dikenalkan dengan beragam *flavor* makanan yang meliputi: penampilan makanan yang baik dan tetap bergizi, ragam aroma dan rasa, suhu yang benar dan tetap bergizi. Berbagai aspek-aspek yang berhubungan biaya makan dan kandungan gizi, perilaku yang salah dalam makan, serta lingkungan sekitar yang dapat merusak gizi. (Drummond & Brefere. 2004:4).

Ibu merupakan orang sentral dalam menanamkan kebiasaan makan yang benar. Ibu harus memiliki pengetahuan yang cukup dan tekad yang kuat agar semua anggota keluarganya memiliki perilaku makan yang benar dan sehat. Ibu harus mampu menyampaikan pengetahuan gizi melalui cara-cara yang sederhana dan mudah difahami. Ibu harus dapat menjadi contoh bagi keluarga, dengan menyajikan makanan yang beragam dan sehat agar terbentuk persepsi yang benar pada anak. Dengan kata lain modal awal pengetahuan gizi anak berasal dari keluarga. Ketika orang tua miskin pengetahuan gizi maka akan melahirkan anak dengan pengetahuan yang miskin pula. Dengan pengetahuan yang cukup anak menjadi kritis ketika berinteraksi dengan lingkungan dan memiliki kemandirian dalam menjaga kesehatannya.

Ibu harus kaya pengetahuan, kreatif dalam menciptakan menu ataupun resep yang mampu menggugah selera makan dan

menyehatkan. Untuk itu diperlukan kemampuan untuk selalu belajar, kerja keras untuk berhasil, komitmen, kreatif, dan tanggung jawab. Dengan modal *soft skills* yang memadai akan memotivasi ibu dalam mengembangkan pengetahuan, yang gilirannya membentuk sikap dan muncul sebagai perilaku positif.

Disadari bahwa ada 3 hal utama yang menjadi fokus perhatian ibu agar bisa menjamin rumah tangganya terjaga keamanan pangannya. 1) Ibu harus dapat menjediakan pangan beragam dan sehat. 2) Walaupun miskin namun keluarga tetap dapat berdaya dengan makanan yang sederhana tetapi tetap memenuhi kebutuhan gizi keluarga. 3) Ibu harus memiliki jurus yang jitu agar dapat menangkal pengaruh budaya makan yang menjerumuskan anggota keluarga kearah yang tidak sehat. Karenanya kesadaran ibu sebagai seorang pendidik keluarga untuk menjadikan sumberdaya manusia masa depan yang sehat, produktif menjadi hal yang penting.

Pendidikan Gizi adalah pendidikan orang dewasa

Sasaran pendidikan gizi yang efektif adalah ibu dan remaja, keduanya merupakan orang yang memiliki peran menjadikan keluarga yang sehat. Ibu adalah orang yang utama dan pertama sementara remaja adalah orang yang nantinya akan membentuk keluarga.

Sebagai orang dewasa, ibu dan remaja adalah orang yang sudah mandiri, mampu mengarahkan dirinya sendiri kearah perilaku gizi yang menguntungkan bagi kesehatan. Pembelajaran terjadi dalam proses menumbuhkan kemandirian. Hal ini sejalan dengan pandangan pendidikan orang dewasa (Sugiyono:2003;36-37) sebagai komponen yang integral, yang merupakan rangkaian global dalam pendidikan seumur hidup. Tujuannya mengembangkan pribadi yang utuh, berpartisipasi secara mandiri dalam perkembangan sosial, ekonomi, dan budaya.

Dengan demikian orang dewasa harus memiliki kepedulian belajar sepanjang hayat, tersistem, dengan tujuan untuk merubah pengetahuan, sikap, keterampilan, nilai dan sikap. Ibu dan remaja telah memiliki modal tentang konsep diri tentang gizi dan kesehatan yang harus terus diperbaharui dengan pembelajaran. Juga telah memiliki pengalaman yang cukup, dan kaya akan nilai kehidupan yang positif.

Karenanya proses pembelajaran bertujuan untuk memperkaya pengetahuan, keterampilan baru dengan mendorong individu meraih lebih jauh daripada apa yang diketahui, menjadi anggapannya, dan keterampilannya.

Manakala pembelajaran terjadi maka kekuatan berasal dari dirinya sebagai bentuk kemadirian belajar. Otonomi belajar terjadi dan pengalaman masa lalu menjadi awal dari perubahan. Kenyataannya belum semua mampu menggerakkan kekuatan untuk berubah ataupun memperbaharui diri dengan pengetahuan, sikap ataupun perilaku positif. Banyak terjadi mereka sudah merasa puas dengan apa yang dimiliki atau merasa sudah cukup, sementara apa yang dikuasai belum sepenuhnya memberi manfaat bagi kehidupan yang positif. Keadaan inilah yang menjadikan pentingnya *soft skills* sebagai kekuatan untuk berubah.

Soft skills dalam pendidikan gizi

Kunci untuk berubah adalah *soft skills*. Dalam bidang gizi merubah perilaku terjadi manakala dimilikinya pengetahuan yang cukup, yang mampu mendorong sikap dan memunculkan perilaku. Bila digambarkan sebagai berikut:



Soft skills merupakan motivasi atau daya dorong untuk berbuat yang terbaik. Manakala *soft skills* melekat dengan aspek yang dipelajari akan semakin menguatkan semangat untuk lebih mendalami obyek belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Bowel (tth: 1 &10) menunjukkan bahwa pembelajaran terintegrasi memberi indikasi pada meningkatnya motivasi. *That is, the integration of technical skills and soft skills in a technical workforce development program such as the CET program at MCC may indeed be a motivating factor for students.*

Dengan melekatnya *soft skills* dengan obyek *soft skills* maka akan semakin mempercepat perubahan perilaku kearah positif. Beberapa *soft*

skills penting sebagai sumber kekuatan adalah: keterampilan komunikasi, keterampilan berfikir kritis dan pemecahan masalah, keterampilan membangun kerjasama, kemampuan belajar sepanjang hayat dan komitmen dan tanggung jawab.

Keterampilan komunikasi diperlukan ibu ketika berinteraksi dengan anggota keluarga. Kemampuan ini merupakan intinya pendidikan gizi. Ibu harus dapat membangun komunikasi yang tepat dengan siapa saja, termasuk dengan anak, suami, ataupun anak yang sudah remaja. Isi komunikasi harus mudah difahami, sehingga ibu harus memiliki kemampuan untuk mengelola isi komunikasi dengan cermat dan tepat.

Keterampilan berfikir kritis dan pemecahan masalah diperlukan ibu sebagai upaya untuk menemukan masalah-masalah yang berdampak pada gangguan gizi keluarga. Ibu harus memiliki kemampuan kritis mencermati sumber masalah terutama adanya perubahan dan pengaruh budaya makan, perkembangan kuliner, perubahan preferensi, perkembangan teknologi bidang makanan. Karenanya ibu sebagai orang sentral penentu masuknya pangan dalam keluarga harus dapat memilih, memilah dan memberi solusi berbagai persoalan pangan yang dapat menurunkan tingkat kesehatan keluarga.

Keterampilan membangun kerjasama penting dilakukan ibu agar anggota keluarga dapat berperan aktif menangkal gangguan gizi yang dapat melemahkan atau menurunkan tingkat kesehatan keluarga. Ibu harus dapat memberi warna pada perilaku gizi setiap anggota keluarga dengan menyediakan makanan yang beragam, memenuhi kebutuhan anggota keluarga dan yang mampu meningkatkan selera. Setiap anggota keluarga harus memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya kaitan makan dengan kesehatan. Kesadaran ini semakin baik manakala diikuti oleh perilaku sadar gizi dan diwujudkan pada perilaku konsumsi makan baik ketika makan di rumah dan diluar rumah.

Kemauan untuk selalu belajar merupakan kemauan belajar sepanjang hayat. Keadaan ini merupakan pendorong bagi orang untuk mendapatkan berbagai informasi bagi penguatan pengetahuan gizi. Penguatan informasi sangat diperlukan untuk memperbaiki perilaku ataupun membentuk perilaku baru. Banyak terjadi saat seseorang

dihadapkan dengan permasalahan kesehatan, ataupun perilaku konsumsi makan yang merugikan, namun tidak berusaha untuk belajar dari pengalaman masa lalu ataupun untuk memperbaiki diri. Keadaan ini menunjukkan bahwa kemauan untuk belajar merupakan kekuatan untuk berkembang. Orang dengan *soft skills* ini mampu mendapatkan dan memenej berbagai informasi yang relevan. Mudah menerima ide-ide baru yang menguatkan perilakunya.

Komptmen dan tanggung jawab adalah wujud dari kesanggupan untuk menjaga janji bahwa makan bukan hanya memenuhi rasa lapar tetapi untuk mencapai derajat kesehatan yang baik. Makan adalah investasi masa depan, sehingga buruknya perilaku makan saat ini akan berdampak pada 10-15 tahun kedepan. Demikian halnya kesadaran akan tanggung jawab. Karena setiap tanggung jawab terkandung resiko atau akibat manakala tidak melaksanakan apa yang menjadi tanggung jawabnya. Orang dewasa harusnya lebih sadar akan konsekuensi dari perbuatannya. Kesadaran akan konsekuensi ini akan memunculkan rasa tanggung jawab yang besar. Ketika orang dewasa tidak menginginkan dirinya atau anggota keluarga sakit atau terganggu kesehatannya maka akan memunculkan tanggung jawab untuk menjaga kesehatannya dengan perilkku konsumsi makan yang memenuhi sarat kesehatan.

Secara garis besar tersaji dalam tabel berikut:

Tabel: *soft skills* dan contoh perilaku *soft skills* dalam pendidikan gizi

No	<i>Soft skills</i>	Elemen <i>soft skills</i>	Contoh perilaku
1	Keterampilan komunikasi	Kemampuan untuk menyampaikan pesan secara jelas	pesan gizi disampaikan sesuai dengan umur, mudah difahami. Dibedakan anak, remaja, dewasa awal.
		Secara efektif dan bertanggung jawab terhadap isi pesan yang disampaikan	kemampuan berdiskusi dengan anak dengan memberikan alternatif jawaban pilihan gizi yang benar
		Kemampuan	tidak selalu menuruti

		mendengarkan dan memberi respon secara tepat	keinginan anak, dengan memberi alasan yang mudah difahami
2	Keterampilan berfikir kritis dan pemecahan masalah	Dapat mengidentifikasi secara tepat permasalahan	kemampuan menemukan masalah dan bukan masalah gizi dalam keluarga
		Dapat menganalisis masalah-masalah yang sulit	mampu menemukan sebab-sebab masalah gizi yang menimpa keluarga
			mampu menangkap permasalahan gizi dari interaksi lingkungan atau budaya
Dapat menciptakan ide-ide untuk memecahkan masalah	mampu memberi solusi yang inovatif dengan resep atau menu yang tepat		
3	Keterampilan membangun kerja sama	Mampu membangun interaksi yang efektif dengan orang lain	mampu menciptakan kata sepakat dalam memberikan pendidikan gizi antara orang tua
		Dapat menjadi pemimpin yang dapat menggerakkan pengikut	Ibu mampu memberi dorongan dan kekuatan kepada anggota keluarga untuk berubah
4	Kemampuan belajar sepanjang hayat	Kemampuan untuk mendapatkan, menggunakan informasi, dari berbagai sumber	mampu mencari berbagai sumber informasi gizi dan menggunakannya.
		Mampu untuk selalu memperbaharui informasi	mampu untuk selalu belajar baik dari kesalahan ataupun hal-hal yang baru

5	komitmen dan tanggung jawab	Kemampuan memegang janji dan mewujudkan melalui usaha-usaha	mampu mewujudkan misi sehat bagi keluarga melalui penyedia makanan baik untuk diri dan keluarga
		Mampu bersungguh-sungguh mewujudkan janji sesuai dengan tanggung jawabnya	menunjukkan kesungguhan saat merancang menu, belanja dan memasak . Atau bersungguh-sungguh saat belanja makanan Bersungguh-sungguh dalam membawa gerbong keluarga kearah derajat kesehatan yang baik

Faktor-faktor yang mempengaruhi *intake* makanan

Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi intake gizi perlu mendapat perhatian ibu. Hal ini penting untuk menjaga keputusan ibu manakala harus menggerakkan semua anggota keluarga menjadi individu yang sadar gizi. Faktor itu antara lain: faktor fisik, psykology, sosial (Guthrie. 1986:594)

Faktor fisik ini antara lain: 1) kehilangan kemampuan mengunyah karena berkurangnya jumlah gigi atau gigi tanggal. Keadaan ini harus diatasi dengan menyediakan makanan yang tetap bergizi namun mudah untuk dikonsumsi: seperti jus, sup, bubur, salad dan aneka makanan yang dipotong kecil atau sekali suap. 2) kesulitan mendapatkan makanan karena ada gangguan koordinasi gerak. Kesulitan ini biasanya berhubungan dengan usia. Ini ditunjukkan terbatasnya makanan yang dikonsumsi. Misal: ketidakmampuan menggunakan anggota gerakannya untuk mengolah makanan sehingga makanan terbatas; kesulitan transportasi karena jauh dari pasar; kemampuan untuk memotong daging dan yang lain. Manakala ini menimpa pada keluarga dengan anggota keluarga yang sudah manula, maka akan menyebabkan menurunnya asupan gizi. Untuk itu sudah

sewajarnya anggota keluarga muda membantu menyediakan makanan dengan memberi makanan setiap saat. Kebutuhan gizi manula terjaga serta selera makan tetap baik. 3) gangguan penglihatan yang berimplikasi pada pemilihan makanan. Ini menyebabkan malas mencoba makanan lain karena tidak ada informasi gizi yang benar, kesulitan membaca label makanan sehingga bisa salah memilih atau terbatasnya pilihan makanan.

Faktor *physiological* . Perubahan komposisi tubuh yang terjadi mulai dari saat remaja sampai menjadi tua akan mempengaruhi kecepatan basal metabolisme. Terutama pada perubahan masa lemak dan otot. Semakin tua maka masa otot berkurang dan masa lemak bertambah. Karenanya ibu harus menyadari pola makan individu sesuai umur, agar diperoleh kondisi yang maksimal yang berdampak pada tingkat kesehatan saat tua. Demikian halnya semakin berumur akan kehilangan kepekaan *taste* dan *smell*, berdampak pada menurunnya kemampuan menikmati makanan. Biasanya kemampuan membedakan rasa asin dan manis. Juga bila ada anggota keluarga yang menderita *anorexia*, yang berakibat dari kehilangan asupan gizi seperti: zinc, thiamin, dan yang lebih fatal menjadi terganggu asupan gizinya. Ibu harus dapat membantu secara psikologis untuk bangkit dari kesalahan dan kembali pada perilaku konsumsi makan yang normal.

Faktor sosial, terlihat pada preferensi makanan akibat kebiasaan makan. Preferensi makanan dihubungkan dengan pengalaman saat kecil, saat stress, saat sakit yang berkepanjangan, saat hidup sendiri. Keadaan ini dapat menyebabkan menurunnya asupan gizi manakala tidak ada ibu atau orang dewasa yang membantu. Oleh karena itu pendidikan gizi sangat diperlukan untuk membentuk kebiasaan makanan yang baik dan benar, dan dapat dipertahankan sampai kapanpun.

SIMPULAN

Permasalahan gizi dapat diatasi salah satunya melalui pendidikan gizi. Ibu sebagai pelaku utama penyedia makanan dalam keluarga harus mampu memberi pengetahuan yang memadai tentang gizi dan kesehatan, menumbuhkan kebiasaan makan yang benar dan memberi

contoh-contoh makanan yang sehat dan bergizi bagi semua anggota keluarga baik anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Agar ibu dapat melakukan dengan penuh kesungguhan dan pantang menyerah diperlukan kekuatan. Salah satu kekuatan yang penting adalah *soft skills*.

REFERENSI

Bowles, J.R. (tth) *Does the Inclusion of "Soft Skill" Training in a Technical Workforce Development Program Effect Student Motivation?* Middlesex Community College.

Guthrie, H.A. 1986. *Introduction Nutrition*. Toronto: Times Mirror College Publishing