

Sosialisasi Penanganan Penyakit Kronis Dan Stunting Dengan Mengonsumsi Nasi Embrio Organik Dan Olahannya Di UMKM Desa Sukorambi Kabupaten Jember

Rohimatush Shofiyah, Sawitri Komarayanti

Universitas Muhammadiyah Jember

E-mail: ¹rshofiyah@unmuhjember.ac.id, ²sawitrikomarayanti@unmuhjember.ac.id

Diterima : Juli 2020; Dipublikasikan Agustus 2020

ABSTRAK

Tujuan sosialisasi adalah untuk menyampaikan informasi, ilmu pengetahuan dan solusi penanganan penyakit kronis dan stunting dengan mengonsumsi nasi embrio organik dan olahannya di lingkungan mitra UMKM Desa Sukorambi Jember. Masyarakat desa Sukorambi belum memahami dampak buruk konsumsi beras putih, tepung putih dan gula putih terhadap kesehatan. Penyakit kronis dan kasus stunting pada ibu dan anak juga cukup tinggi di kabupaten Jember. Masyarakat Jember umumnya belum mengetahui gizi dan nutrisi beras embrio organik. Kandungan gizi yang terkandung dalam beras embrio organik sangat baik untuk menjaga kesehatan sel-sel tubuh dan mengatasi masalah kerusakan sel-sel tubuh yang disebabkan penyakit kronis dan masalah stunting. Uji kualitatif dan fisika pada beras putih dan beras embrio organik menunjukkan bahan-bahan yang diuji mengandung bahan kimia sintetis. Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Tim UMKM Sukorambi tentang penyakit kronis dan stunting, memberikan informasi tentang solusi untuk menangani penyakit kronis dan stunting, serta beras embrio organik, dampak buruk konsumsi nasi putih, tepung putih, dan gula putih, memberikan motivasi kepada Kepala Desa Sukorambi dan Tim UMKM Sukorambi untuk meningkatkan program penyuluhan tentang Kesehatan.

Kata Kunci: penyakit kronis, stunting, beras putih, beras embrio organik

ABSTRACT

This socialization was to give information, knowledge and solution to handling of chronic disease and stunting by consume organic embryo rice and its preparations at UMKM of Sukorambi village, Jember. The people of the Sukorambi village do not understand what is the negative effect of white rice, white flour and white sugar consumption for human health. Chronic disease and stunting case in women and children showed the high rate in Jember District. Most of people in Jember do not have any knowledge of organic embryo rice and its nutrient and nutrition. Meanwhile, its nutrient is good to keep human health and prevent the cells corruption that can cause the chronic disease and stunting. Qualitative test and physical test for organic embryo rice to show materials have tested containing additive chemical. The benefit of this service is that the team of UMKM of Sukorambi Village understand about chronic disease and stunting, give information about solution to handle chronic disease and stunting, the nutrition of organic embryo rice, and also the negative effects of white rice, white flour and white sugar. It also motivated the head of the village and the team to give education intensely about human health.

Keywords: chronic disease, stunting, white rice, embryo rice.

PENDAHULUAN

Pada abad 21 menurut WHO perkembangan Indonesia di bidang kesehatan merupakan salah satu negara yang masuk kategori 3 besar di dunia, terkait jumlah penderita penyakit kronis yang sangat berbahaya dan termasuk penyakit tidak menular (PTM) yaitu; kolesterol tinggi, aterosklerosis, diabetes, hipertensi, stroke, jantung, kanker, gagal ginjal dan komplikasi.

Berdasarkan sumber data dari WHO, salah satu faktor penyebab penyakit kronis di Indonesia adalah budaya masyarakat Indonesia mengkonsumsi beras putih yang dominan mengandung senyawa karbohidrat dan 5 bahan kimia sintetis (afلاتоксин, pemutih, pengharum, zat kapur dan pengawet), tepung putih dan gula putih yang sangat berbahaya bagi kesehatan. Menurut BPOM Surabaya, beras merupakan makanan pokok yang tidak dimasukkan kedalam daftar BPOM, sehingga peredaran dan kasus terkait beras tidak dipantau oleh BPOM (www.sonata-green.co.id, 2012).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada 2018 menunjukkan prevalensi PTM mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013. Antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes mellitus, dan hipertensi. Prevalensi kanker naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes mellitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi PTM ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain; merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur (BPJS Jember, 2018).

Selain permasalahan penyakit kronis, masalah stunting menjadi masalah kesehatan yang harus diperhatikan dan ditangani di Kota Jember. LSM Prakarsa Jawa Timur melakukan kajian penelitian tentang stunting di Kabupaten Jember (Desember 2017 sampai dengan februari 2018). Hasil riset yang dilakukan, balita dengan gizi buruk kronik yang berulang sejak dalam kandungan akan mengalami stunting, kemudian stunting memberi gambaran bahwa masyarakat khususnya perempuan mengkonsumsi makanan tidak bergizi dalam jangka yang panjang. Beberapa faktor penyebabnya, yakni; kemiskinan, daerahnya tandus dan beredar jajanan yang tidak bergizi, sehingga menyebabkan masyarakat yang mampu malas mengolah sumber pangan bergizi, serta mengabaikan kualitas gizi makanan (LSM Prakarsa Jatim, 2018). Kabupaten Jember siaga satu terhadap kasus stunting, karena pada tahun 2017 tercatat prevalensi stunting sebesar 17,73% atau sebanyak 29.020 balita, sehingga diharapkan jumlah balita stunting di Jember bisa ditekan” (Qomariah, S.N., 2017). Ketua Persatuan Ahli Gizi Jember Puspita arum mengatakan “dampak stunting tidak hanya menyebabkan tinggi badan menjadi pendek, namun bisa menyebabkan resiko lain, yakni; sakit dan kematian lebih besar, keterlambatan perkembangan mental, penurunan kemampuan kognitif dan penderita stunting beresiko memiliki keturunan stunting. Stunting merupakan ancaman masa depan anak bangsa, sehingga mengatasinya perlu kerjasama dari semua pihak” (Arum, P., 2017).

Pada kegiatan sosialisasi ini, peneliti ingin menyampaikan informasi tentang khasiat dan manfaat beras embrio beserta olahannya terhadap kesehatan, dimana dengan kasus penyakit kronis, stunting dan beras putih yang mengandung bahan-bahan kimia bisa diatasi dengan mengkonsumsi nasi embrio dan olahannya, seperti; bekatul beras embrio dan kuah tajin. Beras embrio terdiri dari endosperma (karbohidrat/pati) 80-85%, aleuron 12% dan embrio 3%. Walaupun komposisi embrio dalam beras hanya 3%, tetapi embrio banyak mengandung nutrisi sekitar 66%, seperti; protein, vitamin B kompleks, vitamin E, mineral Cr, Ca, Fe, Zn, Sn (www.sonata-green.co.id, 2012).

Kegiatan sosialisasi ini bekerjasama dengan mitra UMKM desa Sukorambi kecamatan Sukorambi kabupaten Jember. Menurut informasi dari Ibu Dewi Isnaini selaku Ketua UMKM Sukorambi, masyarakat Sukorambi banyak yang menderita penyakit kronis, seperti; diabetes, kanker, ginjal, stroke, jantung, hipertensi, stunting pada anak-anak. Hal tersebut disebabkan

karena pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat, serta minimnya pengetahuan tentang solusi penanganan penyakit kronis dan stunting.

Solusi pemecahan masalah yang ditawarkan adalah dengan mengadakan sosialisasi, yaitu: (1) Sosialisasi tentang penyebab penyakit tidak menular (kronis) dan kasus stunting yang semakin bertambah jumlah penderitanya (2) Sosialisasi tentang bahaya konsumsi beras putih, tepung putih, gula putih, makanan dan minuman instan terhadap kesehatan.; (3) kerjasama dengan mitra UMKM; (4) sosialisasi tentang khasiat dan manfaat beras embrio organik dan olahannya bagi kesehatan(5) membuat modul atau brosur tentang penyakit kronis, stunting, beras putih dan beras embrio organik; (6) Penyuluhan teknis tentang; (1) Uji Kualitatif dan Uji Fisik pada beras putih dan beras embrio; (2) Prosedur memasak beras embrio organik, cara konsumsi bekatul beras embrio organik, dan cara membuat bubur beras embrio organik, serta kuah tajin beras embrio organik; (7) Pendampingan mitra.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan dengan beberapa tahapan, antara lain: (1) Tahap Persiapan, melaksanakan koordinasi dengan mitra, mengidentifikasi permasalahan mitra, menyusun modul, sosialisasi kepada peserta, mengadakan koordinasi; (2) Tahap Pelaksanaan, meliputi kegiatan pelaksanaan pelatihan, simulasi kegiatan, pembuatan video kegiatan; Tahap Evaluasi, penyusunan laporan kegiatan, pembuatan laporan, publikasi kegiatan, pembuatan artikel. Rencana kegiatan, PKM akan dilaksanakan selama 3-6 bulan yang meliputi tahap persiapan sosialisasi (melaksanakan koordinasi dengan mitra, mengidentifikasi permasalahan mitra, menyusun modul, sosialisasi kepada peserta, mengadakan koordinasi dengan ketua UMKM dan instansi terkait), pelaksanaan sosialisasi (kegiatan sosialisasi, simulasi kegiatan, pembuatan video kegiatan), penyusunan laporan kegiatan (pembuatan laporan, publikasi kegiatan, pembuatan artikel).

HASIL KEGIATAN PENGABDIAN

Tahap Pelaksanaan meliputi acara pembukaan yang dipandu oleh Ibu Dewi Isnaini selaku Ketua UMKM Kecamatan Sukorambi), sambutan pembukaan oleh: Kepala Desa Sukorambi (Bapak Abdus Soim), Ketua BPD Sukorambi (Bapak Muklis), Pemateri I (Ibu Rohimatush Shofiyah), Pemateri II (Ibu Sawitri Komarayanti). Selanjutnya kegiatan pengenalan pemateri kepada peserta pelatihan, sosialisasi informasi dan materi pelatihan, simulasi kegiatan /uji beras embrio organik dan beras putih, sesi tanya-jawab peserta dan pemateri, dokumentasi gambar dan video kegiatan.

Pada saat awal kegiatan presentasi pemateri I menyampaikan pengenalan, informasi dan materi tentang macam-macam penyakit tidak menular, dan solusi untuk mengatasi penyakit kronis tersebut. Jenis-jenis penyakit yang termasuk penyakit kronis adalah diabetes mellitus, diabetes merupakan kondisi pasien yang timbul karena ketidakmampuan organ pankreas menghasilkan hormon insulin secara normal, sehingga tidak mampu mengatur kadar glukosa dalam darah secara normal. Akibatnya terjadi penumpukan kadar glukosa diatas batas normal, dari kategori rendah, sedang dan akut. Penyakit diabetes berdampak memicu timbulnya penyakit komplikasi, jika tidak segera ditangani. Gejala-gejala yang sering timbul pada penderita diabetes mellitus adalah penurunan berat badan yang tidak jelas penyebabnya, cepat lelah dan mengantuk, pandangan kabur, sering berganti ukuran kacamata, kesemutan, rasa tebal di kulit terutama kaki, gatal-gatal terutama di sekitar kemaluan, luka yang lama dan tidak segera sembuh, gigi mudah goyang dan lepas. Kriteria kadar gula darah normal dari tes gula darah

puasa: (1) Normal (tidak menderita diabetes) < 108 mg/dl; (2) Pradiabetes: 108-125 mg/dl; (3) Diabetes: > 125 mg/dl. Peraturan cek kadar gula darah puasa bagi pasien, pasien tidak diperbolehkan makan selama 8 jam menjelang tes GDP, hanya boleh minum air putih (dr. Tania Savitri, 2020).



Gambar 1. Acara Pembukaan Kegiatan PKM Di Balai Desa Sukorambi Kecamatan Sukorambi Kabupaten Jember

Penyakit kronis kedua adalah hipertensi. Kondisi pasien yang menderita penyakit hipertensi mengalami kondisi tekanan darah tinggi, yaitu tekanan darah diatas 140/90 mmHg. Gejala dari penyakit hipertensi adalah pusing/sakit kepala, sulit tidur, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, detak jantung terasa cepat, mata kabur, rasa berat pada tengkuk, perdarahan tiba-tiba dari hidung, dan nyeri dada. Pasien hipertensi harus menghindari faktor-faktor, seperti: stress, merokok dan minuman alkohol. Pasien harus bisa mengatur aktivitas antara kerja, istirahat dan rekreasi. Penyakit kronis yang ketiga adalah penyakit stroke, secara medis penyakit stroke biasanya disebut cerebro vaskuler. Kondisi pasien stroke adalah terjadinya kerusakan jaringan otak yang disebabkan berkurangnya atau berhentinya suplai darah secara tiba-tiba. Stroke merupakan manifestasi gangguan saraf umum, yang timbul secara mendadak dalam waktu singkat, yang diakibatkan gangguan aliran darah ke otak, terjadi penyumbatan atau pendarahan. Penyakit kronis keempat adalah penyakit jantung koroner. Penyakit jantung koroner merupakan penyakit dimana jantung tidak dapat berfungsi, karena otot jantung rusak akibat kekurangan pasokan oksigen (ketidakseimbangan antara kebutuhan miokardium atas oksigen dengan penyediaan yang diberikan oleh pembuluh darah koroner). Penyakit ini timbul karena terjadi penyempitan, penyumbatan atau kelainan pembuluh nadi koroner. Penderita jantung koroner disarankan mengurangi makanan yang mengandung lemak dan karbohidrat tinggi, rajin makan buah-buahan, sayur-sayuran, rajin olahraga, sering minum air hangat. Penyakit kronis yang kelima adalah kanker. Kanker merupakan suatu penyakit sel yang ditandai dengan hilangnya fungsi kontrol sel terhadap regulasi daur sel pada organisme multiseluler, sehingga pertumbuhan menjadi tidak normal. Penyakit ini dapat menyerang semua bagian organ tubuh. Penyebab kerusakan sel-sel normal karena kanker adalah penderita tidak mampu menjaga pola makan yang sesuai anjuran pemerintah, seperti: makanan instan, cepat saji, minuman instan, makanan pokok yang mengandung bahan kimia sintetis, jarang berolahraga, dan tidak mampu mengatasi kadar stres.

Penyakit kronis keenam adalah gagal ginjal kronik. CKD atau gagal ginjal kronik adalah kehilangan atau penurunan fungsi ginjal yang sudah lanjut dan bertahap, serta bersifat

menahun, sehingga ginjal tidak dapat berfungsi dengan baik dan memerlukan perawatan dan pengobatan yang serius. Ada beberapa kondisi yang dapat menyebabkan gagal ginjal akut, diantaranya; Berkurangnya aliran darah pada ginjal, interaksi obat, overdosisi obat-obatan, hingga efek samping obat-obatan tertentu, seperti kemoterapi, obat antiradang (OAINS), antibiotik, litium, obat atau suplemen herbal, dan zat kontras yang digunakan pada pemeriksaan radiologis, seperti CT scan dan MRI (Kevin Andrian, 2019).



Gambar 2. Pemaparan Pemateri: I (Ibu Shofiyah) dan II (Ibu Sawitri)

Materi selanjutnya adalah bahaya kasus stunting, stunting adalah kondisi pasien yang menderita gizi rendah atau buruk, yang disebabkan pola makan atau asupan gizi makanan yang tidak sesuai standar gizi dan kesehatan yang dianjurkan pemerintah dan WHO. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, 1 dari 3 balita di Indonesia mengalami stunting (kondisi terhambatnya pertumbuhan badan yang pendek). Indikator TB/U menggambarkan status gizi yang sifatnya kronis, hal tersebut disebabkan beberapa faktor, antara lain: kondisi dalam jangka waktu yang lama dalam kemiskinan, perilaku pola asuh yang tidak tepat, sering menderita penyakit secara berulang, karena higienitas dan sanitasi yang kurang baik. Stunting menunjukkan kekurangan gizi kronis yang terjadi selama periode paling awal pertumbuhan dan perkembangan anak. Kondisi tubuh pendek, stunting memiliki banyak dampak buruk untuk anak. Pada tahun 2019, survei membuktikan sekitar 30 persen balita Indonesia mengalami stunting. Kondisi ini bisa disebabkan oleh banyak aspek, mulai dari aspek pendidikan hingga ekonomi. Stunting sangat penting untuk dicegah. Hal ini disebabkan oleh dampak stunting yang sulit untuk diperbaiki dan dapat merugikan masa depan anak. Gizi yang baik dan tubuh yang sehat merupakan kunci dari pencegahan stunting. Berikut hal-hal yang harus diingat untuk mencegah stunting: mengonsumsi makanan bergizi selama hamil dan selama menyusui, memberikan nutrisi yang baik, ASI eksklusif dan nutrisi penting lainnya seiring pertambahan usia, rutin memeriksakan kehamilan, dan pertumbuhan, serta perkembangan anak setelah lahir, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, terutama mencuci tangan sebelum makan, serta memiliki sanitasi yang bersih di lingkungan rumah (Meva Nareza, 2020).

Berdasarkan penjelasan dan uraian tentang materi penyakit kronis dan stunting, maka perlu disampaikan solusi penanganan terkait penyakit kronis dan stunting. Solusi yang disampaikan pada kegiatan sosialisasi ini adalah memperkenalkan budaya konsumsi nasi embrio organik kepada masyarakat khususnya desa Sukorambi. Berdasarkan data penelitian beras embrio kaya akan gizi dan antioksidan yang sangat baik untuk kesehatan sel-sel tubuh.

Beras embrio adalah beras yang mempertahankan embrio setelah lapisan luar beras dibuang. Embrio terdiri hanya 3 % dari beras, tapi gizinya adalah 66 %. Embrio kaya dengan vitamin B kompleks, vitamin E, serat, biotin, mikro mineral (kromium, calcium, besi, zink, selenium), membantu mengurangi atau mencegah atau mengobati penyakit: hipertensi, diabetes, kanker, jantung, gagal ginjal, sembelit, asam urat, beri-beri, muntaber, typhus, glukoma, dan lainnya. Beras putih adalah beras yang telah dipoles lapisan luar sepenuhnya dan hanya menyisakan endosperm saja. Beras putih memiliki nilai gizi rendah dan tidak seimbang. Konsumsi beras putih dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penyakit degenerative. Kandungan tinggi karbohidrat (pati) mudah mengendap dalam tubuh tanpa penguraian dari vitamin B1 (di lapisan luar) dan akan menjadi sebuah ancaman bagi kesehatan, seperti penyakit diabetes dan komplikasi. Zat anti jamur (aflatoksin) yang dicampur dengan beras dapat menyebabkan penyakit kanker dan berbahaya bagi organ liver. Bahan pemutih, pengharum dan pengawet juga dapat menyebabkan penyakit kanker (www.sonata-green.co.id, 2012)



Gambar 3. Perbedaan Bulir Beras Embrio Dengan Beras Putih

Program-program pemerintah yang sudah dilaksanakan melalui program-program Desa Sukorambi terkait penganan penyakit kronis dan stunting, yaitu: kegiatan Posyandu, PKK, dan penyuluhan-penyuluhan tentang kesehatan dan gizi lainnya. Peserta pelatihan sangat antusias dan respon menarik ketika Pemateri I dan II memaparkan dan menguji sampel beras putih dan beras embrio organik dengan uji fisik, metode reaksi warna dan uji dengan reagen pemutih (UMKM Sukorambi, 2020).

Pemateri menjelaskan bagaimana cara memasak beras embrio organik yang benar. Pada saat beras embrio akan dimasak, beras tidak perlu dicuci. Beras embrio pada saat digiling sudah mengalami proses sterilisasi dari alat penggiling beras embrio Sugawa yang menggunakan teknologi sinar UV, dimana sinar UV bermanfaat untuk membunuh kuman dan bakteri yang menempel pada beras pecah kulit. Selain itu, beras embrio yang dicuci akan mengakibatkan vitamin dan mineral beras embrio akan larut dalam air, sehingga mengurangi gizi dari beras embrio. Beras embrio bisa digiling menjadi tepung beras embrio, tepung tersebut bisa diolah menjadi bubur atau aneka kue olahan lainnya, yang pastinya lebih bergizi dibandingkan beras putih. Variasi olahan lainnya adalah membuat kuah tajin dengan perbandingan air:beras embrio (20:1). Cara membuat kuah tajin adalah beras dicampur dengan air, yang menggunakan perbandingan 20:1, ketika kuah tajin sudah mengental, maka kuah tajin siap dikonsumsi dalam keadaan hangat. Kuah tajin sangat baik untuk mengatasi pasien yang menderita penyakit kronis, stunting, kecantikan kulit dan bias tampak awet muda. Produk samping dari hasil gilingan beras embrio adalah bekatul, bekatul bisa diolah menjadi campuran (bubur, minuman, roti dan biscuit). Bekatul sangat bermanfaat untuk mengatasi penyakit kronis dan masalah stunting.

Bekatul kaya akan gizi, seperti vitamin, mineral dan serat yang sangat baik untuk kesehatan tubuh. Uji yang dilakukan pada beras putih dan embrio adalah uji Kualitatif dengan Metode Reaksi Warna dengan larutan Kalium Iodida 10% dan Amilum 1% pada bahan: beras putih dan beras embrio organik. Hasil uji beras putih yang menggunakan reagen larutan Kalium Iodida 10% dan Amilum 1% menunjukkan reaksi positif dengan indikasi warna biru muda pada saat diaduk dengan reagen tersebut. Sedangkan beras embrio hasilnya negatif dengan indikasi warna larutan setelah diaduk tetap. Selain itu beras dilarutkan dengan bahan pemutih yaitu larutan NaOCl, hasil reaksi menunjukkan perubahan suhu, warna larutan putih keruh. Hasil uji tersebut menunjukkan adanya bahan kimia sintetis yang ditambahkan pada beras putih tersebut, dan ketika kita mengkonsumsi beras putih yang mengandung bahan kimia sintetis secara akumulatif, maka akan menyebabkan munculnya penyakit kronis. Selanjutnya, uji secara fisika pada bahan pangan (beras putih dan beras embrio organik), yaitu: memantulkan beras, meraba beras, mencampur beras dengan air, dan mencium aroma beras. Pada saat simulasi ini peserta baru memahami akan bahaya beras putih yang selama ini dikonsumsi, dan berdampak terhadap kesehatan, terutama timbulnya penyakit diabetes, hipertensi dan kanker.



Gambar 4. Pemateri I dan II Sedang Melakukan Uji Pada Beras Embrio Organik Dan Beras Putih Dan Diskusi Tanya-Jawab

Setelah acara penutupan kegiatan sosialisasi penanganan penyakit kronis dan stunting, pengenalan nasi embrio organik, bekatul dan olahannya, sesi tanya-jawab, dan sesi dokumentasi, selanjutnya acara ramah-tamah dengan mencoba konsumsi nasi embrio organik dan kuan tajin beras embrio organik yang sudah disiapkan oleh panitia. Pemateri dan panitia membagikan sampel beras embrio organik coklat dan merah, serta modul/brosur kepada seluruh peserta dan perangkat Desa Sukorambi. Alhamdulillah semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat dan bisa diterapkan di tingkat masyarakat yang lebih luas.



Gambar 5. Acara Penutupan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tim Dosen UM Jember 2019/2020 Dengan Mitra UMKM Desa Sukorambi Kabupaten Jember

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan, maka diperoleh suatu kesimpulan, yaitu: (1) Setelah acara sosialisasi dilaksanakan peserta pelatihan mempunyai respon dan antusiasme yang baik dan pemahaman yang baik tentang penyakit kronis, stunting, bahaya konsumsi (makanan instan, minuman instan, beras putih, tepung putih, gula putih, garam putih, penyedap rasa, teh celup), bahaya minum obat-obatan bahan dasar sintetis, pola makan yang sesuai gizi standar kesehatan, manfaat olahraga, higinitas makanan dan sanitasi lingkungan yang sangat berdampak terhadap kondisi kesehatan tubuh, sikap peserta aktif untuk bertanya dan konsultasi tentang kesehatan dan gizi makanan. (2) Uji secara fisika pada bahan beras putih dan beras embrio organik, yaitu: memantulkan beras, meraba beras, mencampur beras dengan air, dan mencium aroma beras. Pada saat simulasi ini peserta baru memahami akan bahaya beras putih yang selama ini dikonsumsi, dan berdampak terhadap kesehatan, terutama timbulnya penyakit diabetes, hipertensi dan kanker. (3) Uji Kualitatif yang dilakukan pada beras putih dan embrio dengan Metode Reaksi Warna yang menggunakan larutan Kalium Iodida 10% dan Amilum 1% sebagai reagen menunjukkan reaksi positif dengan indikasi warna biru muda pada saat diaduk dengan reagen tersebut. Sedangkan beras embrio hasilnya negatif dengan indikasi warna larutan setelah diaduk tetap. Selain itu beras dilarutkan dengan bahan pemutih yaitu larutan NaOCl, hasil reaksi menunjukkan perubahan suhu, warna larutan putih keruh. Hasil uji tersebut menunjukkan adanya bahan kimia sintetis yang ditambahkan pada beras putih tersebut, dan ketika kita mengkonsumsi beras putih yang mengandung bahan kimia sintetis secara akumulatif, maka akan menyebabkan munculnya penyakit kronis.

Saran

Kegiatan penyuluhan terkait kesehatan dan gizi makanan perlu ditingkatkan, dievaluasi dan diteliti lebih lanjut akar permasalahannya., karena kasus penyakit kronis dan stunting di kabupaten Jember sangat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, Kevin, dr, (2019), "Penyebab Gagal Ginjal dan Pencegahannya", ALODOKTER KEMENKES RI, 29 Oktober 2019, Jakarta.
- Arum, P., (2017), "Stunting Berdampak Pada Pertumbuhan Badan Anak-Anak", KPAG Jember, Jember.
- BPJS Jember, (2018), "10 Penyakit Kronis Yang ditanggung BPJS Jember", Jember.
- <http://keluargasehat.kemkes.go.id/>, (2016), "TOT Pelatihan Keluarga Sehat", Aplikasi Keluarga Sehat.
- <https://youtu.be/PkvNqHWeeW0>, "Sosialisasi Penanganan Penyakit Kronis Dan Stunting Dengan Mengonsumsi Nasi Embrio Organik Dan Olahannya Di UMKM Desa Sukorambi Kabupaten Jember", Tim Dosen UNMUH Jember, Desa Sukorambi, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember, 05 Maret 2020.
- Irmayani, A., d.k.k., (2013), "Kebiasaan Pencucian Raskin Dan Residu Zat Pemutih (Klorin) Di Kelurahan Sidorame Timur Kecamatan Medan Perjuangan Kota Medan Tahun 2013", FKM-USU, Medan.
- Isnaini, D., (2019), "Banyaknya Penderita Penyakit Kronis dan Stunting Di Daerah Sukorambi Jember", UMKM Sukorambi Jember, Jember.
- LSM PRAKARSA Jawa Timur, (2018), "Kajian Tentang Stunting Di Kabupaten Jember", Jember.
- Nareza, Meva, dr, (2020), "Pahami Penyebab Stunting dan Dampaknya pada Kehidupan Anak", ALODOKTER KEMENKES RI, 30 Januari 2020, Jakarta.
- Nurnawati, H., (2015), "Kandungan Klorin Pada Beras Putih Di Pasar Tanjung Kabupaten Jember", Skripsi, FKM-UNEJ, Jember.
- Prawirohartono, E.P, dr, Hanifah, R.N., S.Gz., (2019), "Kenali Penyebab stunting Anak", Sardjito.co.id, RSUP Dr. Sardjito, 22 Juli 2019, Yogyakarta.
- Qomariah, S.N., (2017), "Masalah Stunting Merupakan Isu Krusial di Kabupaten Jember", DINKES Jember, Jember.
- Tania, Savitri, dr, (2020), "Batasan Kadar Gula darah Yang Normal Dalam Tubuh", hellosehat.com (25 juni 2020), Jakarta.
- www.sonata-green.co.id (2012), "Mengembalikan Nutrisi Alami Anda", P.T. Sonata Green Indonesia, Jakarta.