

# Sosialisasi untuk Mengurangi *Food Waste* Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor

<sup>1</sup>Prita Dhyani Swamilaksita, <sup>1</sup>Harna, <sup>1</sup>Fitra Suryani, <sup>2</sup>Martien Sa'pang, <sup>3</sup>Devi Angeliana  
Kusumaningtiar

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Dietsien, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

<sup>3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Korespondensi: [prita.dhyani@esaunggul.ac.id](mailto:prita.dhyani@esaunggul.ac.id)

**Abstract:** Food waste (FW) consists of organic-rich resources for consumption that are then discarded, wasted, decomposed, or damaged. The impacts of FW from several aspects have been demonstrated, such as the 1.3 billion tons of food wasted per year that costs the global economy and adds to greenhouse gas emissions. In addition, there is the impact of famine if FW is not addressed. However, food waste is the result of poor food handling habits and behaviors such as planning, shopping, cooking, eating, storing, and handling food waste. The method of community service is lecture/counseling, accompanied by discussion and questions and answers. This community service was carried out in August-October 2022 at the Parung Panjang Health Center Working Area, Bogor Regency. The results of the service, we get pre-test and post-test presentations are not different (there has been no increase in knowledge after socialization). FW in the household is still a common thing to do so that socialization needs to be carried out continuously along with assistance so that knowledge increases accompanied by changes in behavior for the better.

**Keywords:** *Food waste*, household, socialization

**Abstrak:** Limbah makanan atau Food Waste (FW) terdiri dari sumber daya yang kaya organik untuk konsumsi yang kemudian dibuang, terbuang, terurai, atau rusak. Berbagai dampak FW dari beberapa aspek telah dibuktikan, seperti 1,3 miliar ton makanan terbuang per tahun yang merugikan ekonomi global dan menambah emisi gas rumah kaca. Selain itu, adanya dampak kelaparan jika FW tidak tertangani. Bagaimanapun Limbah makanan merupakan akibat dari kebiasaan dan perilaku penanganan makanan yang buruk seperti pada saat perencanaan, berbelanja, memasak, makan, menyimpan, dan menangani sisa makanan. Metode pengabdian yakni dengan ceramah/ penyuluhan, disertai iskusi dan tanya jawab. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2022 bertempat di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor. Hasil pengabdian, kami mendapatkan presentasi pre-test dan post-test tidak berbeda (belum ada peningkatan pengetahuan setelah sosialisasi). FW di rumah tangga masih menjadi suatu hal yang lumrah dilakukan sehingga sosialisasi perlu dilakukan kontinu berserta pendampingan sehingga pengetahuan meningkat disertai perubahan perilaku menjadi lebih baik.

**Kata Kunci :** Food Waste, Rumah Tangga, Sosialisasi

## PENDAHULUAN

Limbah makanan atau Food Waste (FW) terdiri dari sumber daya yang kaya organik untuk konsumsi yang kemudian dibuang, terbuang, terurai, atau rusak FW menghubungkan semua divisi praktik pengelolaan limbah mulai dari pemilahan hingga pembersihan<sup>1</sup>. Berbagai dampak FW dari beberapa aspek telah dibuktikan. Sekitar 1,3 miliar ton makanan terbuang per tahun yang merugikan ekonomi global US \$2,6 triliun dan menambah 8% dari emisi gas rumah kaca global<sup>2</sup>. Selain itu, adanya dampak kelaparan jika FW dapat tertangani seluruh dunia dengan total 821 juta orang yang terkena dampak kelaparan Limbah

makanan merupakan akibat dari kebiasaan dan perilaku penanganan makanan yang buruk seperti pada saat perencanaan, berbelanja, memasak, makan, menyimpan, dan menangani sisa makanan<sup>3</sup>. Pentingnya mengurangi limbah makanan untuk mengurangi konsekuensi lingkungan, ekonomi dan sosial yang negatif, dimana limbah makanan rumah tangga merupakan bagian terbesar dari komponen limbah makanan. Hal ini menjadi aspek penting untuk mengurangi sampah di tingkat rumah tangga. Dari seluruh dunia, sebagian besar FW terjadi di tingkat konsumen, terutama di rumah tangga<sup>4</sup>. Limbah makanan rumah tangga (HFW) menyumbang 61% dari semua FW global pada tahun 2019.

Masalah limbah makanan yang sampai saat ini belum bisa diselesaikan dengan baik sebenarnya bisa diselesaikan dalam jangka pendek, menengah atau panjang. Contoh untuk upaya jangka pendek adalah pemberian bantuan tunai kepada masyarakat untuk membeli bahan makanan untuk keluarga; jangka menengah dicapai dengan meningkatkan pendidikan dan pengetahuan; jangka Panjang dapat dilakukan dengan membantu masyarakat untuk memiliki barang-barang di sektor produktif sehingga ketika kebutuhan pangan tidak terpenuhi dapat ditutupi oleh pendapatan barang tersebut<sup>5</sup>. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberadaan sampah konsumen terdiri dari empat aspek yaitu umur, jenis timbangan, kualitas dan kebiasaan makan<sup>6</sup>. Selain komponen tersebut, usia dan kualitas makanan paling berpengaruh dalam menentukan hasil sisa makanan karena usia yang meningkat seiring waktu akan meningkatkan sensitivitas individu hingga menurun selama periode waktu tertentu dan mempengaruhi kebutuhan diet individu. Kualitas makanan juga menjadi pertimbangan, karena semakin tinggi kualitas makanan yang dikonsumsi, semakin sedikit sisa makanan yang dihasilkan.

Indonesia harus mencontoh beberapa negara yang sudah ahli dalam pengelolaan limbah makanan. Masalah perilaku, demografis dan rutinitas perlu diperbaiki dengan tindakan strategis untuk mencegah dan mengurangi limbah makanan. Pengelolaan sampah terpadu telah diterapkan oleh beberapa negara dan berhasil memanfaatkannya dengan baik<sup>7</sup>. Implikasi dari pembuangan makanan yang disengaja lebih banyak berasal dari kegiatan masyarakat, seperti acara besar yang mempertemukan banyak orang<sup>8</sup>. Aliran limbah makanan biasanya berasal dari daerah perkotaan karena populasi yang besar dan banyak tempat yang menjual makanan. Maka dari itu, selain perbaikan tersebut, diperlukan adanya edukasi secara intens agar masyarakat senantiasa lebih mencegah dan menjaga lingkungannya.

Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang terdiri dari lebih dari 26 ribu jiwa yang jumlahnya semakin meningkat setiap tahun, dimana dominasi pendatang dengan usia produktif (pasangan muda) yang umumnya bekerja di Jakarta juga meningkat. Dengan kemampuan ekonomi yang baik, tentu dapat memenuhi kebutuhan rumah tangga yang baik terutama makanan seperti buah dan sayur. Kebutuhan akan buah dan sayur ini tentu akan menyisakan limbah yang tentunya akan terbuang secara percuma, bahkan dapat menimbulkan permasalahan lingkungan. Berdasarkan pengabdian masyarakat yang dilakukan Mardiani, Nurhidayanti dan Huda tahun 2021 diperoleh hasil bahwa meningkatnya aktivitas rumah tangga dapat menimbulkan permasalahan lingkungan seperti sampah makanan<sup>9</sup>. Semakin meningkatnya jumlah populasi manusia di Indonesia menyebabkan semakin meningkatnya aktivitas manusia yang menyebabkan semakin banyaknya limbah domestik dan sampah padat (limbah organik dan limbah anorganik) yang dihasilkan. Tingkat konsumtif warga yang tinggi menghasilkan jenis sampah yang bervariasi. Sampah organik yang dihasilkan berupa limbah sayuran dan kulit buah-buahan bahkan terdapat pula sampah yang berasal dari sereal seperti sisa nasi atau sumber karbohidrat lainnya. Oleh karena itu sosialisasi untuk mengurangi FW di rumah tangga perlu dilakukan sehingga rumah tangga dapat mengoptimalkan konsumsi makanannya dan melakukan perencanaan yang baik sebelum pembelian atau pembelian bahan makanan.

## METODE

Rangkaian pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Agustus-Oktober 2022 bertempat di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor. Peserta terdiri Ibu – Ibu bidan dengan jumlah 30 orang. BIdan dipilih sebagai peserta karena dapat menjadi perpanjangan tangan untuk penyampaian informasi pada masyarakat/warga. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan “PKM Kelompok Bidan Dalam Mengatasi Kurang energi Kronis Berbasis Edupad di Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor” yang dilakukan selama 3 bulan (Agustus-Oktober 2022). Kegiatan yang dilakukan berupa sosialisasi mengenai pemanfaatan pangan lokal, pemberdayaan gizi, dan mengurangi FW rumah tangga untuk mengoptimalkan konsumsi rumah tangga. Selain itu, dilakukan juga pelatihan untuk membuat *snack* dari pangan lokal (singkong) berupa biskuit untuk memvariasikan konsumsi pangan rumah tangga. Pada kegiatan sosialisasi mengurangi FW rumah tangga dilakukan selama 90 menit meliputi penyampaian materi sosialisasi dan tanya jawab. Pada kegiatan ini juga disampaikan kuesioner pre-post test yang diisi oleh peserta sebelum dan setelah materi sosialisasi disampaikan. Planing of Action (POA) yang dilaksanakan disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1: *Planning of Action* (POA)

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	15 menit	<i>Pembukaan :</i> 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan sosialisasi 3. Menyebutkan materi / pokok bahasan yang akan disampaikan 4. Pre test	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Mengerjakan pre-test
2	30 menit	<i>Pelaksanaan :</i> Menjelaskan materi sosialisasi (dampak FW pada rumah tangga dan cara mengurangi FW di rumah tangga)	Menyimak, memperhatikan
3.	30 menit	<i>Evaluasi :</i> Meminta kepada peserta menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang dampak FW pada rumah tangga dan cara mengurangi FW di rumah tangga	Bertanya dan menjawab pertanyaan.
4.	15 menit	<i>Penutup :</i> 1. Mengucapkan terimakasih atas peran peserta 2. Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam. 3. Post- test	Menjawab salam dan mengerjakan post test

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Tahap Persiapan*

Persiapan dilakukan 1 bulan sebelum acara untuk menyampaikan tujuan kegiatan dan menentukan target sasaran pada Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor. Pada tahap ini juga ditentukan waktu dan lokasi pelaksanaan kegiatan sosialisasi.

### *Tahap Pelaksanaan*

Lokasi sudah di setting sehari sebelum pelaksanaan, kemudian 2 jam sebelum acara kami melakukan persiapan akhir sebelum kegiatan sosialisasi dilakukan dibantu oleh beberapa mahasiswa. Kegiatan dibuka oleh ketua kegiatan PKM (Ibu Harna, S.Gz, M.Si), kemudian dilanjutkan dengan penyempamaan materi sosialisasi mengurangi FW rumah tangga oleh pemateri (Ibu Prita Dhyani Swamilaksita, S.Gz, M.Si). Sebelum penyampaian materi, dilakukan pengisian kuesioner pre-test untuk mengetahui pengetahuan

awal peserta mengenai dampak FW dan cara mengurangi FW dalam rumah tangga. Setelah kegiatan penyukuhan selesai, kami Kembali meberika kuesioner post-test untuk mengetahui efek sosialisasi terhadap pengetahuan bidan mengenai FW rumah tangga.



Gambar 1 dan 2 : Dokumentasi Sosialisasi

Pengetahuan peserta mengenai FW rumah tangga sangatlah kurang, terbukti dari hasil pre-test yang dilakukan hanya terdapat 46% (14 orang) yang memiliki pengetahuan di atas 80%. Rata-rata peserta tidak mengenai dampak FW rumah tangga terhadap lingkungan, ekonomi, dan gizi. Mereka juga belum memahami jenis-jenis FW rumah tangga, dan cara mengurangi FW di rumah tangga. Hasil post-test menunjukkan hasil yang tidak berbeda jauh yaitu hanya 40% yang menjawab di atas 80%. Walaupun demikian rata-rata responden sudah mengetahui dampak FW rumah tangga walaupun belum memahami bagaimana cara mengurangi FW di rumah tangga. Tampaknya perilaku membuang sisa makanan di rumah tangga masih dianggap sebagai sesuatu yang lumrah, misalnya ada sisa nasi yang mengering dan tidak bisa dikonsumsi (menurut mereka) atau anak tidak habis Ketika makan lalu terbuang. Selain itu, proses pengolahan menjadi titik penting yang paling banyak menghasilkan FW, seperti mengupas sayur atau buah terlalu tebal. Membuang bagian bahan makanan yang tidak terolah terlalu besar. Penyimpanan bahan makanan yang tidak tepat sehingga kualitas bahan pangan menurun. Menurut Envihsafkm saat membusuk di tempat pembuangan sampah, FW menghasilkan gas rumah kaca yang disebut metana, yang lebih berbahaya daripada CO<sub>2</sub>. Gas rumah kaca juga dikeluarkan dalam produksi dan transportasi makanan. Kelebihan jumlah gas rumah kaca seperti metana, CO<sub>2</sub> dan CFC menyerap radiasi infra merah dan memanaskan atmosfer bumi, menyebabkan pemanasan global dan perubahan iklim. Para ilmuwan percaya bahwa jika kita berhenti membuang makanan, kita dapat mencegah 11% emisi gas rumah kaca yang dihasilkan oleh sistem pangan. Terlebih lagi Swamilaksita dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku FW dengan kehilangan ekonomi dan kehilangan gizi (energi, KH protein, dan lemak) (P<0,05)<sup>10</sup>.

Sosialisasi mengenai FW dalam rumah tangga perlu dilakukan secara kontinu dan pendampingan diperlukan dari perencanaan pembelian, perencanaan konsumsi, pengolahan makanan yang baik, dan pengaturan konsumsi sehingga terjadi perubahan perilaku pengurangan FW dalam rumah tangga. Mengurangi FW di rumah tangga dapat mengoptimalkan konsumsi sehingga dapat memberikan dampak yang baik bagi lingkungan, ekonomi, dan gizi rumah tangga. Prinsip pengurangan FW rumah tangga yaitu Reduce, Reuse, dan Recycle. Mengurangi FW dengan merencanakan pembelian dan konsumsi makanan (meal plan), menggunakan kembali FW seperti membuat rengginang dari nasi yang kering, serta mengolah Kembali FW untuk pakan ternak<sup>11,12,13</sup>.

## KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan sosialisasi kontinu dalam mengurangi FW dalam rumah tangga, khususnya sosialisasi mengenai dampak FW rumah tangga dan cara mengurangi FW dalam rumah tangga. Mengurangi FW di rumah tangga dapat mengoptimalkan konsumsi sehingga dapat memberikan dampak yang baik bagi lingkungan, ekonomi, dan gizi rumah tangga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor, Peserta dan seluruh pihak yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Banu. Food Waste to Valuable Resources. Elsevier; 2020. 1–7 p.
2. Massari S, Principato L, Antonelli M, Pratesi CA. Learning from and designing after pandemics. CEASE: A design thinking approach to maintaining food consumer behaviour and achieving zero waste. Socioecon Plann Sci. 2022;1(3):1–7.
3. FAO. The state of food and agriculture 2019. Moving forward on food loss and waste reduction. FAO. 2022;2(13):34–9.
4. Iranmanesh M, Ghobakhloo M, Nilashi M, Tseng ML, Senali MG, Abbasi GA. Impacts of the COVID-19 pandemic on household food waste behaviour: A systematic review. Appetite. 2022;3(4):35–9.
5. Chan RBY. Packaging solutions for household food waste in the context of the food/beverage–packaging industry: A comparative review of empirical literature and industry press releases. Resour Conserv Recycl. 2015;3(5):23–32.
6. Forbes H, Quested T, O'Connor C. Food Waste Index Report 2021 [Internet]. European; 2022. Available from: <https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021>
7. Chaerul M, Zatadini S. Perilaku Membuang Sampah Makanan dan Pengelolaan Sampah Makanan di Berbagai Negara. Journal Ilmu Lingkungan [Internet]. 2020;18(3):455–66. Available from: <https://scholar.archive.org/work/id777bhlsfzfdz5m2mzz4wpei/access/wayback/https://ejournal.uindip.ac.id/index.php/ilmulingkungan/article/download/31024/pdf>
8. Mardiani IN, Nurhidayanti N, Huda M. Sosialisasi Pemanfaatan Limbah Organik Sebagai Bahan Baku Pembuatan Eco Enzim Bagi Warga Desa Jatireja Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten Bekasi. J Abdimas Pelita Bangsa. 2021;2(01):42–7.
9. Swamilaksita P, Vanka J, Nadiyah N, Harna. Perilaku Food Loss and Waste pada Ekonomi-Gizi Rumah Tangga Saat Pandemi Covid 19. Indones J Hum Nutr. 2022;9(1):16–24.
10. Recker L. eating sustainably how to reduce reuse and recycle your food and food waste [Internet]. 2022. Indiana Polish; 2022 Jan. Available from: <https://www.nifs.org/blog/eating-sustainably-how-to-reduce-reuse-and-recycle-your-food-and-food-waste>
11. Swamilaksita PD, Suryani F. 134-Article Text-722-1-10-20220601. Idea Pengabdian Masyarakat. 2022;2(3):153–69.
12. Hidayat R, Amir H. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. An Idea Health Journal. 2022;1(1):21–5.
13. Swamilaksita PD, Novianti A. Peningkatan Pengetahuan Mengatasi Alergi Pada Balita Melalui Edukasi Online Gizi. Idea Pengabdian Masyarakat. 2021;1(1):42–6.