



JURNAL ABDIMAS KESOSI

Halaman Jurnal: <https://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/abdimas>

Halaman Utama Jurnal: <https://ejournal.stikeskesosi.ac.id>



PROMOSI GIZI SEIMBANG : MENINGKATKAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG POLA MAKAN SEHAT

Mila Fatmawati^a, Puput Putriani^b, Assa'adatul Kamilah^c, Muhammad Taufiq Abadi^d

^{a,b,c,d} Perbankan Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

e-mail : assaadatulkamilah@mhs.uingusdur.ac.id

No Tlp/WA : 088225094881

ABSTRACT

Indonesia still has nutritional problems which greatly affect the quality of its human resources (HR). The government's effort to overcome and prevent this problem was to issue General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS) in 2014. This community service activity was carried out to help the community increase their knowledge about a healthy diet with balanced nutrition. The method used in this service was in the form of promotion and education, with a questionnaire as evaluation material. The results show that only a small number of people understand and understand the actual balanced nutrition with what guideline pillars and what dosage. However, after the promotion and education of balanced nutrition has been carried out, it has made the public more aware and clearly understands a healthy diet with good and appropriate balanced nutrition.

Keywords: promotion, balanced nutrition, healthy diet

ABSTRAK

Indonesia masih memiliki masalah gizi yang sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusianya (SDM). Upaya pemerintah untuk mengatasi dan mencegah masalah ini adalah dengan menerbitkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pola makan sehat dengan gizi seimbang. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini berupa promosi dan edukasi, dengan kuesioner sebagai bahan evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa sedikit masyarakat yang memahami dan mengerti gizi seimbang yang sebenarnya dengan pilar pedoman yang bagaimana dan takaran seperti apa. Namun, setelah dilaksanakannya promosi dan edukasi gizi seimbang ini, masyarakat lebih mengetahui dan memahami secara jelas pola makan sehat dengan gizi seimbang yang baik dan sesuai.

Kata Kunci: Promosi, Gizi Seimbang, Pola Makan Sehat

1. PENDAHULUAN

Indonesia masih memiliki masalah gizi yang sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusianya (SDM). Masalah gizi buruk yang masih cukup banyak terjadi di Indonesia saat ini masalah pendek (*stunting*) dan kurus (*wasting*) pada anak kecil serta anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan berat bayi lahir rendah (BBLR)

dan kekurangan gizi pada bayi, termasuk *stunting* (Angraini et al., 2023). Dalam data nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentase gizi buruk di Indonesia menurun dibandingkan Riskesdas pada tahun 2013, yaitu dari 19,6 menjadi 17,7. Demikian pula presentase balita *stunting* menurun dari 37,2 menjadi 30,8 (Utari et al., 2022).

Upaya pemerintah untuk mengatasi dan mencegah masalah ini adalah dengan menerbitkan Pedoman Umum Gizi Sempurna (PUGS) pada tahun 2014 sebagai langkah awal untuk mencari strategi dalam mengatasi masalah tersebut. Pedoman tersebut menjelaskan bahwa slogan lama gizi seimbang yang terkenal di masyarakat, yaitu “Empat sehat, lima sempurna”, tidak lagi sesuai karena kondisi ilmu pengetahuan, teknologi, dan social saat ini. Kementerian Kesehatan (2013) menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) meliputi semua perilaku kesehatan yang didasarkan pada kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan masyarakat. Sementara itu, pengetahuan gizi seimbang adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang aman dikonsumsi tanpa menimbulkan penyakit dan bagaimana cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Sedangkan gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, memperhatikan prinsip variasi makanan, olahraga, pola hidup bersih dan menjaga berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Lestari et al., 2021).

Pengabdian tentang promosi pola hidup sehat dan makanan bergizi pada kelompok rentan gizi selama pandemi COVID-19 di Kota Padang dilakukan oleh Azrimaidaliza et al., (2022). Pengabdian dilakukan dengan cara penyuluhan yang diawali dengan mengunjungi rumah sasaran yang selanjutnya mengedukasi melalui media social *whatsapp* dengan media promosi berupa *leaflet* dan poster. Dari pengabdian ini didapatkan hasil bahwa perlu berbagai upaya dan strategi dari tenaga kesehatan agar kegiatan edukasi tetap terlaksana kepada masyarakat dalam

memutus rantai penyebaran COVID-19. Pengabdian tentang sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang pada ibu hamil untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemic COVID-19 dilakukan oleh Lestari et al., (2021) pengabdian dilakukan dengan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), meliputi kegiatan *pre-test*, penyampaian materi, demonstrasi dan kegiatan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan phbs dan gizi ibu hamil berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Pengabdian tentang peningkatan pengetahuan gizi dan anemia pada remaja melalui pelatihan pembuatan media promosi, dilakukan oleh Nurbaya et al., (2023) dengan siswa sebagai sasaran kegiatan dengan menggunakan metode FGD, ceramah, dan pelatihan pembuatan media edukasi gizi. Pemberian materi dan pelatihan pembuatan media promosi gizi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja sebanyak 54% serta meningkatkan keterampilan remaja dalam membuat media promosi.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui promosi dan edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sebagaimana dijelaskan pada latar belakang di atas. Hal ini membantu masyarakat untuk lebih memahami gizi seimbang dan dapat menerapkan pola makan yang sehat berdasarkan pilar pedoman gizi seimbang yang sebenarnya. Maka dipilihlah Desa Gandarum, Kecamatan Kajen, Kab. Pekalongan sebagai lokasi dalam pengabdian ini, karena masih ada masyarakat yang memiliki pengetahuan yang minim mengenai gizi seimbang, sehingga dilakukan pengabdian untuk memberikan promosi dan edukasi agar masyarakat dalam lebih mengetahui dan memahami gizi yang seimbang. Pengabdian ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan sehat dengan menjabarkan pilar pedoman, jenis, takaran, dan lainnya yang berkenaan dengan gizi seimbang.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Gandarum, Kecamatan Kajen, Kab. Pekalongan melalui metode berupa promosi gizi seimbang dengan mengedukasi masyarakat mengenai pola makan sehat. Kegiatan ini diperuntukkan guna menambah pengetahuan masyarakat dalam pola makan sehat. Sosialisasi

dilakukan dengan cara edukasi atau promosi dan wawancara secara tidak langsung dengan kuesioner kepada masyarakat, melalui kunjungan ke rumah beberapa warga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut rincian hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan edukasi “Promosi Gizi Seimbang: Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Makan Sehat”. Pelaksana pengabdian kepada masyarakat gandarum bertugas menempatkan promosi ini menjadi tindakan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam waktu satu hari dari mulai pukul 08.00 hingga 16.30 WIB, dengan jumlah sekitar 20 masyarakat yang menjadi objek kegiatan pengabdian ini. Poster edukasi gizi, pulpen, kuesioner, dan handphone untuk dokumentasi adalah beberapa peralatan utama yang digunakan untuk membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat agar kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari rangkaian yang direncanakan dengan cermat dan matang. Oleh karena itu, untuk memastikan partisipasi aktif, maka tim pengabdian telah memberikan promosi dan edukasi melalui materi gizi seimbang yang diharapkan dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola makan yang sehat.

a) Persiapan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini merupakan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa pengabdian masyarakat berupa promosi dan edukasi gizi seimbang pada masyarakat Desa Gandarum, Kecamatan Kajen, Kab. Pekalongan, untuk menambah informasi serta meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola makan sehat. Penyelenggara kegiatan melakukan perizinan dan berkoordinasi dengan pihak terkait, kemudian pelaksana kegiatan promosi gizi seimbang pada masyarakat menyiapkan materi edukasi yang relevan.

b) Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan promosi dan edukasi ini dilakukan setelah semua peralatan dan materi yang akan digunakan siap. Pengabdian ini dilakukan selama satu hari yang dilaksanakan pada Selasa, 20 Juni 2023 di rumah beberapa warga Desa Gandarum,

*Fatmawati, M., et al/ Jurnal Abdimas Kesosi Vol 6 No 2 (2023) 29-35

Kecamatan Kajen, Kab. Pekalongan. Kegiatan berlangsung mulai pukul 08.00 hingga 16.30 WIB dengan durasi pada masing-masing rumah kurang lebih 45 menit untuk menyampaikan materi promosi dan edukasi gizi seimbang. Selanjutnya 5 menit diberikan kepada masyarakat untuk mengisi kuesioner yang disiapkan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat terhadap pola makan sehat.



(a)



(b)

Gambar 1. (a) dan (b) media edukasi poster yang digunakan dalam kegiatan promosi dan edukasi



(a)



(b)



(c)

Gambar 2. (a), (b), (c) kunjungan untuk promosi dan edukasi gizi seimbang dirumah beberapa warga

c) Evaluasi Pengabdian

Evaluasi pengabdian masyarakat dengan promosi dan edukasi ini dinilai melalui pertanyaan dan jawaban pada kuesioner yang diberikan oleh pelaksana kepada masyarakat sebagai sasaran kegiatan. Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa masih minim pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang yang benar. Hasil tersebut didapat berdasarkan hasil jawaban dari kuesioner yang telah diisi oleh masyarakat. Masyarakat mengetahui pola makan sehat yang memiliki gizi seimbang, namun sedikit yang memahami dan mengerti gizi seimbang yang sebenarnya dengan pilar pedoman yang bagaimana dan takaran seperti apa. Setelah dilaksanakannya promosi dan edukasi gizi seimbang ini, menjadikan masyarakat lebih mengetahui dan memahami secara jelas pola makan sehat dengan gizi seimbang yang baik dan sesuai.



Gambar 3. Pengisian kuesioner oleh masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini mempromosikan serta mengedukasi gizi seimbang kepada masyarakat Desa Gandarum, Kecamatan Kajen, Kab. Pekalongan untuk meningkatkan pengetahuan pola makan sehat. Melalui metode promosi dan edukasi ini masyarakat dapat dengan mudah dan jelas mengetahui serta memahami pola makan sehat dengan gizi yang seimbang. Dari pengabdian ini masyarakat mengharapkan ada sosialisasi kembali mengenai kesehatan lainnya.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dan Bapak dosen mata kuliah yang telah *mensupport* serta memberi izin dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat dan artikel ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D. I., Carolia, N., Tjiptaningrum, A., & Kurniati, I. (2023). Peningkatan Partisipasi Masyarakat dalam Program Pemenuhan Gizi Anak Berbasis Konsumsi Pangan sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 531-540. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i2.1868>
- Azrimaidaliza, Khairany, Y., Putri, R., Syara, A. A., & Waromi, F. (2022). PROMOSI POLA HIDUP SEHAT DAN MAKANAN BERGIZI PADA KELOMPOK RENTAN GIZI SELAMA PANDEMI COVID-19 DI KOTA Promotion of Healthy Living Patterns and Nutritional Food Among Vulnerability Groups During Covid-19 Pandemic In Padang City PENDAHULUAN Corona Virus Di. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 5(3), 270-278.
- Lestari, D., Sulistiawati, F., & Naelasari, D. N. (2021). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 47-51.
- Nurbaya, Najdah, Irwan, Z., & Saleh, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia pada Remaja melalui Pelatihan Pembuatan Media Promosi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 28-33.
- Utari, D., Rohmani, N., & Prabasiwi, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku. *Pekodimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 19-28. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Pekomas>