



Penyuluhan Gizi dan Kesehatan Bagi Masyarakat Desa Ureng Maluku Tengah

Nutrition and Health Counseling for The People of Ureng Village, Central Maluku

**Sarmawaty Kotala¹, Heni Muthmainah², Corneli Pary³, Tri Santi
Kurnia⁴**

^{1,2,3,4}Institut Agama Islam Negeri Ambon
e-mail: sharmariyanti@yahoo.com

Abstract: *Nutrients are compounds that the body uses as fuel in metabolism processes to obtain energy, construct and maintain tissues. The fulfillment of nutrients for the body must be considered by the community because humans can get sick due to deficiency or excess of nutrients. Knowledge about nutrition and its relation to health is not equally shared by all levels of society, especially people in rural areas. The body becomes susceptible to infectious disease attacks which is one of the consequences of a lack of nutrient intake. Furthermore, unbalanced consumption of nutrients can also cause various diseases such as anemia, obesity, diabetes mellitus, and high cholesterol. The aim of this counseling is to provide knowledge and assist the community in understanding and changing their behavior in the aspects of nutrition and health. The participants of this activity totaled 23 people consisting of men and women. The method used in this counseling is the presentation of material about balanced nutrition and followed by discussion. This counseling is able to increase the knowledge of counseling participants.*

Keywords: *nutrition, health, people of ureng village*

Abstrak: Zat gizi atau nutrients merupakan senyawa yang digunakan tubuh sebagai bahan bakar dalam proses metabolisme untuk memperoleh energi, menyusun dan memelihara jaringan. Pemenuhan zat gizi bagi tubuh harus diperhatikan oleh masyarakat dikarenakan manusia dapat terserang penyakit akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi. Pengetahuan terkait zat gizi dan kaitannya dengan kesehatan tidak diketahui secara merata oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama masyarakat di pedesaan. Tubuh menjadi rentan terhadap serangan penyakit infeksi merupakan salah satu konsekuensi dari kurangnya asupan zat gizi. Selain itu, konsumsi zat gizi yang tidak seimbang juga dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit seperti anemia, obesitas, diabetes mellitus, dan kolesterol tinggi. Tujuan kegiatan penyuluhan ini untuk memberikan pengetahuan dan membantu masyarakat dalam memahami dan mengubah perilakunya pada aspek gizi dan kesehatan. Peserta penyuluhan berjumlah 23 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu presentasi materi terkait gizi seimbang dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan.

Kata kunci: *nutrisi, kesehatan, masyarakat desa ureng*



PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk biologis membutuhkan makanan yang mengandung unsur gizi yang lengkap dan seimbang agar tubuh dapat mengalami pertumbuhan dan berkembang dengan baik. Zat gizi atau nutrients merupakan senyawa yang digunakan tubuh sebagai bahan bakar dalam proses metabolisme untuk memperoleh energi, menyusun dan memelihara jaringan, serta mengatur berbagai proses-proses kehidupan (Mardalena, 2021). Pemenuhan gizi seimbang harus diperhatikan oleh masyarakat dikarenakan manusia dapat terserang berbagai penyakit akibat kekurangan ataupun kelebihan zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, sehingga manusia perlu mengetahui dan menerapkan gizi seimbang agar kebutuhan nutrisinya terpenuhi.

Tubuh menjadi rentan terhadap serangan penyakit infeksi merupakan salah satu konsekuensi dari kurangnya asupan zat gizi (Laswati, 2019). Selain itu, konsumsi zat gizi yang tidak seimbang juga dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit seperti anemia, obesitas, diabetes mellitus, dan kolesterol tinggi. Peningkatan jumlah kolestrol dalam darah dapat memicu munculnya penyakit degenerative seperti hipertensi, jantung coroner, stroke, bahkan kematian (Mardalena, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Maluku, diabetes melitus, dan hipertensi termasuk dalam 10 penyakit terbesar yang terjadi di Maluku pada Tahun 2020. Beberapa upaya dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan gizi di masyarakat, diantaranya melalui penerapan gizi seimbang dan dimulai dari masa kehamilan, bayi dan balita, pra sekolah, anak usia sekolah dasar, remaja, dewasa, sampai dengan usia lanjut (Mardiyanto et al., 2019).

Permasalahan yang berhubungan dengan asupan gizi seseorang dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat serta kandungan zat gizi pada makanan dan manfaatnya bagi tubuh. Sikap dan perilaku seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya terhadap gizi seimbang yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu tersebut (Hadisuyitno et al., 2021). Salah satu upaya pencegahan primer terjadinya kurang gizi di masyarakat adalah melalui penyuluhan kesehatan. Bentuk penyuluhan kesehatan dilakukan melalui penyuluhan gizi seimbang dengan sasaran utama peserta dari kalangan ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam menyediakan makanan yang akan dikonsumsi keluarga (Panjaitan & Astutik, 2021).

Penyuluhan merupakan kegiatan menyampaikan atau menjelaskan pesan yang berisi informasi, ide emosi, keterampilan dari suatu lembaga, kelompok, dan individu lain



(komunikasikan) untuk mengubah pengetahuan dan kesadaran. Penyuluhan pendidikan gizi kepada masyarakat menjadi kebijakan utama pemerintah dalam upaya perbaikan gizi melalui penerapan gizi seimbang. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 disebutkan bahwa penerapan gizi seimbang di masyarakat belum optimal, masih dijumpai berbagai masalah terkait dengan perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit-penyakit yang berkaitan dengan gizi (PermenKes RI No 41 Tahun 2014).

Berdasarkan hasil survey tim pengabdian diketahui bahwa masyarakat di Desa Ureng masih banyak yang belum memahami kebutuhan tubuh terhadap zat gizi, penerapan gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan kesehatan. Hasil penelitian (Mahmud, 2019) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu-ibu di desa Ureng telah memiliki pendidikan namun wawasan terkait zat gizi masih kurang. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini penting dilakukan untuk menambah pengetahuan masyarakat terkait gizi seimbang dan kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2023 di Desa Ureng Kabupaten Maluku Tengah. Peserta yang terlibat dalam penelitian merupakan ibu rumah tangga, remaja putri, dan bapak-bapak berjumlah 23 orang. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, diskusi, dan pemeriksaan kesehatan. Pemateri mengawali penyuluhan dengan memberikan ceramah yang berisi materi mengenai gizi pada makanan dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan kesehatan serta pola makan yang benar. Setelah itu dilanjutkan dengan tanya jawab dari peserta dan pemateri, kemudian diakhiri dengan pemeriksaan tekanan darah bagi peserta.

Pendidikan kesehatan dilakukan oleh pemateri pada saat kegiatan penyuluhan dengan memberikan leaflet yang berisi materi-materi, seperti pengertian gizi seimbang, manfaat gizi seimbang, dan menu gizi seimbang dalam satu porsi makan. Serta memberikan contoh konkret makanan yang bergizi untuk dikonsumsi oleh peserta kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ureng merupakan wilayah yang terletak di kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah, Provinsi Maluku. Desa ureng tergolong ke dalam desa maju dengan total populasi penduduk mencapai 8,35% (Badan Pusat Statistik Kabupaten Maluku Tengah, 2022). Desa

Ureng menjadi target lokasi pengabdian kami berdasarkan hasil survei oleh Tim Pengabdian yang menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat terutama ibu-ibu terhadap gizi seimbang masih minim. Kepala pemerintahan desa setempat menyambut baik kedatangan Tim pengabdian saat melaksanakan survei dan mendukung pelaksanaan kegiatan melalui penyediaan tempat dan sarana maupun prasarana yang dibutuhkan. Survei lapangan dilakukan untuk mengetahui kondisi tempat pelaksanaan kegiatan sehingga dapat memproyeksikan pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan sekaligus menentukan peserta yang akan dilibatkan dalam penyuluhan. Pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan gizi dan kesehatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan membantu masyarakat dalam memahami dan mengubah perilakunya pada aspek pemahaman gizi, kesehatan, dan penyakit yang dapat terjadi pada mereka dalam kehidupannya.

Kegiatan penyuluhan gizi dan kesehatan pada masyarakat di Desa Ureng diawali dengan memberikan materi seperti yang tampak pada Gambar 1. Materi yang diberikan terdiri atas zat gizi dalam bahan pangan, manfaat masing-masing zat gizi dalam tubuh manusia, penyakit yang berhubungan dengan asupan gizi, dan gizi seimbang. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab terkait materi yang telah dipaparkan dan dilanjutkan dengan sesi *sharing* pengalaman dari para peserta terkait keseharian mereka dalam menyiapkan makanan bagi keluarganya.



Gambar 1. Pemberian materi (a), peserta kegiatan (b)

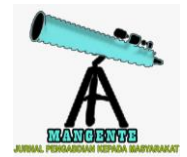
Peserta yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu rumah tangga, remaja putri, ibu rumah tangga, dan bapak-bapak seperti yang terlihat pada Gambar 1b. Ibu rumah tangga dipilih karena ibu-ibu yang bertugas menyiapkan makanan untuk dikonsumsi

oleh anggota keluarga, sehingga mereka dapat mengatur menu harian sesuai dengan anjuran dalam gizi seimbang. Menurut (Alamsyah et al., 2017), sikap ibu dalam memilih dan mengolah makanan yang dihidangkan untuk keluarga berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian gizi kurang pada masyarakat. Oleh karena itu, ibu-ibu berperan penting dalam meningkatkan status gizi keluarga dan masyarakat secara umum. Setelah pemberian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah para peserta (Gambar 2).



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah para peserta

Peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti setiap rangkaian kegiatan yang ditandai dengan kedisiplinan dengan hadir tepat waktu, mendengarkan dan memperhatikan paparan materi dan antusias bertanya terkait materi gizi dan kesehatan yang telah dipaparkan. Penyuluhan gizi dan kesehatan pada masyarakat di Desa Ureng memberikan dampak yang besar terkait dengan perubahan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta terkait penerapan gizi seimbang serta diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kesehariannya. Penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan gizi seimbang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya di antaranya penyuluhan gizi seimbang pada peserta didik tingkat SMP (Iyong et al., 2020), pada masyarakat terutama ibu-ibu (Panjaitan & Astutik, 2021), dan kepada lansia (Halim & Suzan, 2019). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan berpengaruh nyata terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.



Dengan menerapkan gizi seimbang, diharapkan status gizi perorangan menjadi baik, tubuh menjadi sehat, dan tidak terserang penyakit. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Mardiyanto et al., 2019) salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah tingkat pengetahuan. Orang dengan pemahaman yang tinggi terkait gizi cenderung memiliki perilaku dan sikap yang benar dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi sehingga angka kecukupan gizinya terpenuhi. Hal ini juga disampaikan oleh (Fitriani, 2020) bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang, tingkat kecukupan energi, lemak, karbohidrat dengan status gizi seseorang. Penyuluhan merupakan salah satu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilakukan oleh akademisi untuk ikut berperan serta mencegah terjadinya malnutrisi di masyarakat.

KESIMPULAN

Dari kegiatan Penyuluhan Gizi dan Kesehatan pada masyarakat di Desa Ureng Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat di Desa Ureng Maluku Tengah terkait gizi dan kesehatan, serta masyarakat terutama kelompok ibu rumah tangga lebih cakap dalam memilih makanan bergizi untuk dikonsumsi keluarga serta semakin sadar untuk menjaga pola hidup sehat sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Kepala Pemerintahan Desa Ureng Maluku Tengah karena telah mengizinkan dan membantu dalam terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D., Mexitalia, M., Margawati, A., Hadisaputro, S., & Setyawan, H. (2017). Beberapa Faktor Risiko Gizi Kurang dan Gizi Buruk pada Balita 12-59 Bulan (Studi Kasus di Kota Pontianak). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2(1):46
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Maluku Tengah. (2022). *Kecamatan Leihitu Dalam Angka*. BPS Kabupaten Maluku Tengah.
- Fitriani, R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. (2020). *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1):29–38.



- Hadisuyitno, J., Cerdasari, C., & Riyadi, B. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa. *Jurnal Gizi KH*, 1:28–32.
- Halim, R., & Suzan, R. Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Lansia Dengan Penyakit Diabetes Melitus dan Hipertensi Serta Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah. (2019). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA Medical Dedication (MEDIC)*, 2(1):13–16.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal Kesmas*, 9(7): 59–66.
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1):69–73.
- Mahmud. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Ureng Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah. *Global Health Science (Ghs)*, 4(3):169–177.
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Mardiyanto, R. T., A, N. L., & Putri, A. A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5.
- Panjaitan, C., & Astutik, E. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu untuk Mencegah Gizi Buruk Counseling of Balanced Nutrition as an Effort to Increase Mother ' s Knowledge on Preventing Malnutrition. *Media Gizi Kesmas*, 10(2):222–228.
- PermenKes RI No 41 Tahun 2014, Pub. L. No. 41. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_41_ttg_Pedoman_Gizi_Seimbang.pdf)