

PENYULUHAN GIZI TENTANG POLA MAKAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN TINDAKAN IBU DI KELURAHAN SUMBER KARYA BINJAI TAHUN 2022

Nurjuliati Sianturi¹, Agita khairina Sembiring², Ametasiapela Sihombing³, Annisa Azahra⁴,

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

³Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

⁴Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut,Indonesia

e-mail: sianturinurjuliati9@gmail.com¹ agitakharinasembiring@gmail.com²

Ametasihombing2@gmail.com³ annisaazahra0821@gmail.com⁴ ahmadalfandi0908@gmail.com⁵

ABSTRAK

Hampir semua jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh banyak tersedia di lingkungan kita. Berbagai jenis pangan yang tersedia di alam dengan kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh yang dapat dikonsumsi masyarakat Kelurahan Sumber Karya. Ketergantungan pada produk-produk pangan yang dapat membahayakan kesehatan sebenarnya dapat dihindari. Produk-produk pangan yang mengandung bahan tambahan pangan (BTP) dengan kandungan kimia sintetik yang sebenarnya tidak berguna bagi tubuh dapat dihindari oleh masyarakat setempat apabila masyarakat apabila mereka memiliki kesadaran tentang pentingnya pangan sehat dan gizi seimbang yang berdasar kepada pengetahuan dan wawasan yang cukup tentang pangan sehat dan gizi seimbang tersebut. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan, prilaku dan sikap masyarakat Kelurahan Sumber Karya tentang pangan sehat dan gizi seimbang.

Kata kunci: Bahan tambahan pangan, pangan sehat, gizi seimbang

ABSTRACT

Almost all types of nutrients the body needs are widely available in our environment. Various types of food are available in nature with the nutritional content needed by the body which can be consumed by the people of Sumber Karya Village. Dependence on food products that can harm health can actually be avoided. Food products containing food additives (BTP) with syntheticchemical content which are actually useless for the body can be avoided by the local community if the community has awareness about the importance of healthy food and balanced nutrition based on sufficient knowledge and insight about food. Healthy and balanced nutrition. Therefore, through community service activities we can improve the

Keywords : Food additives, healthy food, balanced nutrition

1. PENDAHULUAN

Masalah Gizi di Indonesia semakin kompleks. Pola hidup sehat, termasuk didalamnya Pola Makan dengan Gizi Seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi yang jelas dan memadai tentang Pola Makan dengan Gizi Seimbang, termasuk makan beraneka ragam (makan sayur dan buah), perilaku hidup bersih, melakukan aktifitas fisik, serta rutin menimbang berat badan sebagai komponen Pola Hidup Seimbang (Mulyani, dkk. 2016).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2010) menemukan 40. penduduk mengonsumsi kurang dari 70% Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan dan sebanyak 41,2% adalah anak usia sekolah dasar. Di Sumatera Utara ditemukan tentang perilaku cuci tangan secara benar yaitu sebesar 32,9%, untuk proporsi aktifitas fisik tergolong kurang aktif secara umum yaitu 23,5%, proporsi perilaku makan sayur dan buah yaitu 93,5% namun untuk proporsi pola konsumsi makanan beresiko mendapat proporsi tertinggi yaitu 62,5%. (Riskesdas, 2013).

Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan (Almatsier, 2010). Menurut Rosa masalah gizi ini akan berdampak pada semakin menurunnya kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia di masa sekarang dan mendatang. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi (Rosa, 2011)

2. TINJAUAN PUSTAKA

Penyuluhan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebar pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. (Supriasa, 2014). Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Depkes dalam Supriasa, 2014).

Pola menu makanan adalah cara memilih hidangan yang terdiri dari olahan bahan pangan untuk dikonsumsi. Dalam menentukan pola makan balita, seseorang harus memiliki pengetahuan mengenai bahan makanan, jumlah kalori yang dikandung setiap makanan, pengetahuan hidangan dan kebutuhan harian balita terhadap energi, karbohidrat, lemak dan protein (Santoso, 1999).

Pola makan seimbang adalah kebiasaan makan yang memenuhi kebutuhan semua zat gizi, seperti zat tenaga (karbohidrat dan lemak), zat pembangun (protein) dan zat pengatur (vitamin dan mineral). Pola makan seimbang haruslah bervariasi dan seimbang dari kuantitas maupun kualitas makanan itu sendiri. Bervariasi yang dimaksud yaitu di dalam porsi makanan ada semua zat gizi dan kuantitasnya seimbang, sehingga tidak ada satu jenis zat gizi yang berlebihan dalam porsi makanan.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam penyuluhan masyarakat ini adalah dengan menggunakan ceramah dan demonstrasi. Metode ini digunakan untuk gizi tentang pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan tindakan ibu Kelurahan Sumber Karya Binjai pada tanggal 05 Mei 2022

Pelaksanaan dimulai dengan tanya jawab pengetahuan ibu-ibu tentang cara pengetahuan menjaga pola makan gizi seimbang. Waktu pelaksanaan dilakukan pada Hari Kamis 05 Mei 2022, di Puskesmas Kelurahan Sumber Karya. Sasaran pengabdian yang dilakukan adalah ibu-ibu Kelurahan Sumber Karya, yang berusia 22 ke atas. Usia tersebut ibu-ibu masih perlu menjaga pola makan gizi seimbang. Alat yang digunakan pada saat pelaksanaan penyuluhan ini adalah alat peraga media leaflet.

Tahap Pertama

Tahapan pertama yaitu melakukan kunjungan awal terlebih dahulu untuk pengenalan lingkungan Kelurahan Sumber Karya dan mensosialisasikan program pengabdian masyarakat. Kemudian mulai melakukan penandatanganan persetujuan kerjasama dengan Kelurahan Sumber Karya sebagai mitra Akper Kesdam I/BBB Binjai.

Tahap Kedua

Tahap kedua dilanjutkan dengan pelaksanaan Pemberian Materi terhadap ibu-ibu Kelurahan Sumber Karya. Program yang kita jalankan adalah tentang Pengetahuan Pola Makan Gizi Seimbang untuk para ibu. Menjelaskan juga tentang manfaat bila mengomsumsi makanan gizi seimbang.

Tahap Ketiga

Dalam tahap ketiga membagikan media leaflet untuk ibu-ibu Kelurahan Sumber Karya, dengan cara menjelaskan bagaimana cara menjaga pola makan gizi seimbang dan memberikan pengetahuan tentang pola makan gizi seimbang yang benar.

Tahap Keempat

Tahap ke empat, dalam tahap ke empat ini kita melakukan kegiatan yaitu tanya jawab bersama ibu-ibu Kelurahan Sumber Karya, tanya jawab tersebut adalah seputar tentang pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan tindakan ibu.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan tentang Pola Makan Gizi Seimbang hal - hal yang berhubungan dengan Gizi Seimbang yang sehat dan aman sesuai dengan prosedur di Masyarakat saat ini, yang bertempat di Kelurahan Sumber Karya Binjai, yang dilaksanakan pada tanggal 05 Mei 2022, yang diikuti oleh 20 peserta, yang terdiri dari masyarakat serta campuran warga masyarakat setempat lainnya, termasuk salah seorang pimpinan tersebut. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktis akademisi yang berasal dari mahasiswa/i Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang menguasai persoalan di bidangnya.



Gambar 1 : Penyuluhan Kesehatan tentang Pola Makan Gizi Seimbang di Kelurahan Sumber Karya Binjai.



(a)



(b)

Gambar 2 : (a), dan (b), melakukan kegiatan penyuluhan mengenai Pemberian Pola Makan Gizi Seimbang dibawakan oleh mahasiswa/i AkperKesdam I/BB Binjai.

4. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen dan mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai yaitu kegiatan penyuluhan tentang pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan tindakan ibu Kelurahan Sumber Karya Binjai pada bulan Mei 2022 dan mendapatkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sudah dilaksanakan dan membawa dampak yang baik bagi ibu-ibu dimana mereka mengerti dan melaksanakan tentang pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan tindakan ibu. Pelaksanaan penyuluhan masyarakat dimulai dari koordinasi internal pelaksanaan pengabdian bersama beberapa mahasiswa, kemudian koordinasi dengan pimpinan dan kepala puskesmas Kelurahan Sumber Karya, serta pelaksanaan pengabdian sampai pada evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan pengabdian pada ibu-ibu.

Sebelum diberikan pengetahuan tentang cara pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap tindakan ibu, Kemudian penyuluhan memberikan edukasi tentang manfaat pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan tindakan ibu. Selain itu, tim pengabdi juga membagikan media leaflet kepada ibu-ibu.

Selanjutnya kegiatan peserta dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman tentang pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan tindakan ibu materi yang disampaikan. Hasilnya Peserta mengerti bagaimana cara pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan tindakan ibu dengan baik dan benar. Kegiatan di akhiri dengan pembagian bingkisan kepada setiap peserta yang berisi sikat gigi dan cemilan sebagai kenang-kenangan dan juga dokumentasi foto bersama.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang manfaat pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan tindakan ibu.

5. PENUTUP KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan topik “Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada ibu-ibu” telah terlaksana dengan baik. Sambutan masyarakat sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, ibu-ibu Kelurahan Sumber Karya sudah mengetahui tentang cara pola makan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan tindakan ibu, maka dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu Kelurahan Sumber Karya sudah dapat memahami, mengaplikasikannya dikehidupan sehari-hari.

SARAN

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran ibu-ibu ataupun usia dini untuk meningkatkan pola makan gizi seimbang dalam Kesehatan dirinya untuk menciptakan ibu yang sehat dan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Boli, E. B., Al-faida, N., & Ibrahim, N. S. I. (2022). *KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH, KEBIASAAN MINUM TEH, DAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI NABIRE*. *Human Care Journal*, 7(1), 141-145.
- Hasyim, A. N., Mutualazimah, M. and Muwakhidah, M. (2018) 'Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri', *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), pp. 28–33. doi: 10.26576/profesi.256.
- Kaimudin, Nur I., et al. "Skrining dan Determinan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Kendari Tahun 2017." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, vol. 2, no. 6, 2017.
- Kemenkes (2018b) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at:
- Kemenkes (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan No.14 Tahun 2019 Tentang Surveilans*. Jakarta
- Novilla, A. ., Herawati, I., & Ifan , N. . (2020). *SKRINING ANEMIA MELALUI PEMERIKSAAN INDEKS ERITROSIT DAN SEDIAAN APUS DARAH TEPI PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH TANJUNGPAYA KABUPATEN BANDUNG BARAT*. *PIN-LITAMAS*, 2(1), 91–95. Retrieved from <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/16>
- Siauta, J. A., Indrayani, T. and Bombing, K. (2020) 'Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018', *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), pp. 82–86. doi: 10.30994/jqwh.v3i1.55.
- Simanungkalit, S. F. and Simarmata, O. S. (2019) 'Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia', *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), pp. 175–182. doi: 10.22435/bpk.v47i3.1269.