



## Edukasi Gizi pada Masyarakat dengan Penyuluhan Diet Sehat di Desa Krueng Mak, Kecamatan Simpang Tiga

Yuni Rahmayanti<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

\*Email korespondensi: [yuniry\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:yuniry_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 19 Agustus 2023; Disetujui 10 September 2023; Dipublikasi 05 September 2023

**Abstract:** *An unbalanced diet contributes to various health problems, including malnutrition and obesity. Effective nutrition education can help the community understand the importance of a healthy diet in preventing non-communicable diseases (NCDs). This counseling activity aims to increase the knowledge of the people of Krueng Mak Village regarding the importance of balanced nutrition and a healthy diet. The implementation methods include lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions. The evaluation results show an increase in public understanding of the importance of balanced nutrition and the implementation of a healthy diet. With continuous education, it is hoped that the community will become more aware of the importance of a healthy diet in daily life.*

**Keywords:** *Nutrition, healthy diet, community education*

**Abstrak:** Pola makan yang tidak seimbang berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk gizi kurang dan obesitas. Edukasi gizi yang efektif dapat membantu masyarakat memahami pentingnya pola makan sehat dalam mencegah penyakit tidak menular (PTM). Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Krueng Mak mengenai pentingnya gizi seimbang dan diet sehat. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan penerapan diet sehat. Dengan adanya edukasi yang berkelanjutan, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** *Gizi, diet sehat, edukasi masyarakat.*

Hampir semua negara berkembang termasuk Indonesia, saat ini mengalami transisi epidemiologi yaitu prevalensi penyakit infeksi masih tetap tinggi sementara penyakit tidak menular mulai terus meningkat dengan tajam. Pada saat bersamaan juga berlangsung transisi gizi dengan adanya perubahan pola makan tradisional ke makanan yang tinggi lemak jenuh,

gula, makanan siap saji dan rendah serat. Perubahan ini bersamaan dengan perubahan gaya hidup yang berhubungan dengan perkembangan ekonomi, urbanisasi yang cepat dari desa ke kota dan globalisasi dengan meningkatkan konsumsi tembakau, makanan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik yang merupakan faktor determinan penting dalam

kejadian penyakit tidak menular (PTM) (Muslihah et al., 2013).

Ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbitas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Gaya hidup dan konsumsi makan yang tidak seimbang memicu terjadinya gizi lebih dan obesitas (Sazani, 2016).

Orang yang mempunyai status gizi baik tidak mudah terkena penyakit, baik penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Namun pada masyarakat kita masih ditemui berbagai penderita penyakit yang berhubungan dengan kekurangan gizi. Masalah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan tubuh. Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih. Jadi status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan

gizi sehari-hari (Ernawati et al., 2020).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Transisi Epidemiologi dan Perubahan Pola Makan**

Perubahan pola makan dari makanan tradisional ke makanan tinggi lemak, gula, dan rendah serat menjadi penyebab meningkatnya kasus penyakit tidak menular (Muslihah et al., 2013). Urbanisasi dan globalisasi menyebabkan peningkatan konsumsi makanan cepat saji yang berdampak pada meningkatnya obesitas dan penyakit degeneratif, seperti diabetes dan hipertensi.

### **Status Gizi dan Kesehatan Masyarakat**

Status gizi yang baik berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Menurut Ernawati et al. (2020), seseorang dengan asupan gizi seimbang memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif dibandingkan mereka yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi.

Ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dan kebutuhan energi dapat menyebabkan:

- Gizi Kurang: Menyebabkan gangguan pertumbuhan, rendahnya tingkat kecerdasan, dan daya tahan tubuh yang lemah.
- Gizi Lebih: Berisiko menyebabkan obesitas, hipertensi, dan penyakit jantung

### **Diet Sehat sebagai Upaya Pencegahan**

## **Penyakit**

Diet sehat adalah pola makan yang mengandung zat gizi dalam jumlah seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Sazani (2016) menjelaskan bahwa diet yang tepat dapat membantu mengontrol berat badan, mencegah penyakit kronis, dan meningkatkan kualitas hidup.

Pola makan yang disarankan dalam diet sehat meliputi:

1. Konsumsi Karbohidrat Kompleks – Mengurangi asupan gula sederhana dan menggantinya dengan sumber karbohidrat yang lebih sehat, seperti beras merah dan gandum.
2. Asupan Protein Seimbang – Mengonsumsi protein dari sumber nabati dan hewani yang seimbang.
3. Peningkatan Konsumsi Serat – Sayur dan buah membantu pencernaan dan mengurangi risiko penyakit jantung.
4. Pembatasan Lemak Jenuh dan Makanan Olahan – Mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan gorengan.

## **Gizi Seimbang sebagai Solusi Pencegahan Penyakit**

Gizi seimbang adalah konsep pemenuhan kebutuhan zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kementerian Kesehatan RI (2019) menyebutkan bahwa prinsip gizi seimbang terdiri dari:

1. Makan beragam jenis makanan – Mengonsumsi berbagai sumber karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral.

2. Menjaga keseimbangan energi – Tidak makan secara berlebihan dan memastikan aktivitas fisik yang cukup.
3. Mengatur porsi makan yang tepat – Menghindari konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih.
4. Minum air putih yang cukup – Air berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mencegah dehidrasi.

Penelitian oleh Sazani (2016) menunjukkan bahwa penerapan pola makan dengan gizi seimbang dapat mengurangi risiko obesitas hingga 40% dan menurunkan tekanan darah tinggi pada individu yang memiliki kecenderungan hipertensi.

## **Peran Aktivitas Fisik dalam Menunjang Diet Sehat**

Diet sehat tidak hanya bergantung pada pola makan, tetapi juga harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. World Health Organization (2020) merekomendasikan bahwa orang dewasa sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu untuk menjaga kesehatan tubuh.

Menurut penelitian Sazani (2016), individu yang mengkombinasikan diet sehat dengan olahraga teratur memiliki tingkat keberhasilan lebih tinggi dalam menurunkan berat badan dan menjaga kesehatan dibandingkan mereka yang hanya mengatur pola makan tanpa aktivitas fisik. Beberapa bentuk aktivitas fisik yang disarankan untuk menunjang diet sehat meliputi:

- Aerobik ringan hingga sedang, seperti jalan cepat dan bersepeda.
- Latihan kekuatan, seperti angkat beban

untuk meningkatkan massa otot.

- Latihan fleksibilitas, seperti yoga untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

### **Peran Edukasi dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi**

Menurut Suryani & Murti (2024), edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola makan sehat. Penyuluhan yang dilakukan secara langsung melalui ceramah dan diskusi lebih efektif dalam mengubah pola makan masyarakat dibandingkan penyebaran informasi secara pasif melalui media cetak.

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

#### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Krueng Mak, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa gizi dan edukasi diet yang sehat, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

### **Pembuatan Laporan Pengabdian**

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

### **Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat dalam menakar nilai gizi dalam praktik diet agar tidak terganggu kesehatannya.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Gizi pada Masyarakat dengan Penyuluhan Diet Sehat di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanan Pengabdian

2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Edukasi Gizi pada Masyarakat

dengan Penyuluhan Diet Sehat di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4. Diskusi/ Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan Masyarakat.



Gambar 1. Penutup

### Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Krueng Mak lebih meningkat pengetahuannya mengenai Edukasi Gizi pada Masyarakat dengan Penyuluhan Diet Sehat di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga.

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Edukasi Gizi pada Masyarakat dengan Penyuluhan Diet Sehat di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi

tanya jawab.

3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Edukasi Gizi pada Masyarakat dengan Penyuluhan Diet Sehat di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga.

### Saran

Berdasarkan hasil kegiatan "Edukasi Gizi pada Masyarakat dengan Penyuluhan Diet Sehat di Desa Krueng Mak, Kec. Simpang Tiga", terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas program serupa di masa mendatang:

1. Peningkatan Edukasi dan Kesadaran Gizi

Edukasi gizi harus dilakukan secara berkelanjutan dan lebih intensif, baik melalui pertemuan langsung maupun media digital. Penyuluhan sebaiknya melibatkan tokoh masyarakat dan tenaga kesehatan agar lebih diterima oleh masyarakat.

2. Penyusunan Program Diet yang Sesuai dengan Budaya Lokal

Program diet sehat harus disesuaikan dengan pola makan masyarakat setempat agar lebih mudah diterapkan. Edukasi tentang pengolahan makanan sehat berbasis bahan pangan lokal perlu ditingkatkan agar lebih ekonomis dan mudah diakses.

3. Kolaborasi dengan Puskesmas dan Kader Kesehatan

Puskesmas dapat berperan dalam memberikan konseling gizi secara berkala kepada masyarakat. Kader

kesehatan desa perlu dilatih lebih lanjut agar dapat membantu dalam penyuluhan gizi dan pemantauan status gizi masyarakat.

4. Pemanfaatan Media Digital untuk Penyebaran Informasi

Kampanye gizi melalui media sosial, aplikasi kesehatan, dan grup WhatsApp komunitas dapat membantu menjangkau lebih banyak masyarakat. Video tutorial mengenai cara menyusun menu sehat dan tips diet seimbang dapat dibuat untuk mempermudah masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat.

5. Peningkatan Akses terhadap Bahan Pangan Sehat

Pemerintah daerah perlu memberikan dukungan dalam meningkatkan akses masyarakat terhadap bahan makanan sehat dengan harga terjangkau. Program pasar murah atau subsidi bahan pangan bergizi dapat diterapkan untuk mendorong konsumsi makanan sehat.

Selain pola makan sehat, masyarakat juga perlu diedukasi tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang kesehatan secara keseluruhan. Penyuluhan dapat mencakup latihan fisik sederhana, seperti senam sehat atau jalan santai yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya tindak lanjut yang lebih terstruktur, diharapkan masyarakat Desa Krueng Mak dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kualitas kesehatan mereka dapat meningkat secara

signifikan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, N., et al. (2020). *Ilmu Gizi dan Diet*. Penerbit Yayasan Kita Menulis, 7(2).
- Muslihah, N., et al. (2013). *Kualitas Diet dan Hubungannya dengan Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, dan Status Gizi*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 71–76.
- Sazani, A. (2016). *Efektivitas Media Nutrizen Diet untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet yang Sehat pada Remaja Putri*. *Journal of Health Education*, 1(2), 8–12.
- Suryani, C. L., & Murti, S. T. C. (2024). *Kajian Pemahaman Arti Penting Diet Sehat bagi Mahasiswa*. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 59–66.
- Departemen Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2020). *Healthy Diet: Key Recommendations for a Balanced Nutrition*. Geneva: WHO.
- Badan Pusat Statistik (2022). *Statistik Konsumsi Pangan di Indonesia*. Jakarta: BPS.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Nutritional Guidelines for Healthy Growth in Adolescents*. Jakarta: UNICEF.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Gizi Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO Indonesia. (2023). *Tren Konsumsi Makanan Tidak Sehat di Indonesia dan Upaya Pencegahannya*. Jakarta: WHO