



Penyuluhan Pentingnya Gizi Seimbang di Gampong Cot Beut Kecamatan Blang Bintang

Suriatu Laila*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: suriatu_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 20 Agustus 2022; Disetujui 31 Agustus 2022; Dipublikasi 12 September 2022

Abstract: *Balanced nutrition is an important concept in maintaining community health. In Gampong Cot Beut, many community members lack understanding of the importance of balanced nutrition and proper food processing according to national nutrition standards. This education aims to enhance community knowledge about balanced nutrition and its role in preventing health issues such as stunting and degenerative diseases. With increased awareness of the importance of balanced nutrition, it is hoped that the community can properly process food and meet their nutritional needs.*

Keywords: *Balanced nutrition, community health, nutrition education, stunting.*

Abstrak: Gizi seimbang adalah konsep penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Di Gampong Cot Beut, banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya gizi seimbang dan cara pengolahan pangan yang sesuai dengan standar gizi nasional. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan perannya dalam mencegah masalah kesehatan, seperti stunting dan penyakit degeneratif. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, diharapkan masyarakat dapat mengolah makanan dengan baik dan memenuhi kebutuhan gizi mereka.

Kata kunci : *Gizi seimbang, kesehatan masyarakat, penyuluhan gizi, stunting.*

Gizi seimbang adalah konsep yang sangat penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Di Gampong Cot Beut, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya gizi seimbang dan cara pengolahan pangan yang sesuai dengan standar gizi nasional. Penyuluhan tentang gizi seimbang perlu dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Gizi seimbang berperan penting dalam

mencegah masalah kesehatan, seperti stunting dan penyakit degeneratif. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, diharapkan masyarakat dapat mengolah makanan dengan baik dan memenuhi kebutuhan gizi mereka.

KAJIAN PUSTAKA

Gizi seimbang berperan penting dalam mencegah masalah kesehatan, seperti stunting

dan penyakit degeneratif. Menurut Eliana M.P.H. & Sri Sumiati M.Kes. (2016), status gizi suatu masyarakat mencerminkan kualitas gizi yang diterima individu dalam kelompok populasi tertentu. Penetapan status kesehatan gizi masyarakat merupakan langkah awal yang penting dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Penyuluhan gizi seimbang juga dapat membantu masyarakat memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang bervariasi dan bergizi. Hal ini penting untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit yang berkaitan dengan gizi. Penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat (Kadir, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis, meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah survei tempat pelaksanaan kegiatan, pengurusan administrasi dan perijinan, serta persiapan materi penyuluhan.
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan: Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Gampong Cot Beut dengan melibatkan masyarakat setempat. Penyuluhan dilakukan melalui presentasi mengenai pentingnya gizi dan kesehatan masyarakat, diikuti dengan sesi

tanya jawab untuk memastikan pemahaman masyarakat.

3. 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.
4. Tahap Evaluasi: Evaluasi 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 50 masyarakat dengan baik dan lancar. Output yang diperoleh adalah peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang, terlihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, hanya 35% masyarakat yang memahami konsep gizi seimbang dengan baik. Namun, setelah kegiatan penyuluhan, angka tersebut meningkat menjadi 75%.

Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi tanya jawab, dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka sangat tertarik untuk memahami lebih dalam mengenai gizi seimbang dan bagaimana menerapkannya dalam

kehidupan sehari-hari. Selain itu, masyarakat juga menyatakan keinginan untuk mengadakan kegiatan serupa di masa mendatang agar pengetahuan yang diperoleh dapat terus diperbarui dan diterapkan.

Penyuluhan ini juga memberikan dampak positif terhadap perilaku masyarakat dalam mengonsumsi makanan bergizi. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka mulai menerapkan pola makan yang lebih sehat dan berusaha untuk menghindari makanan yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih baik.

Penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang di Gampong Cot Beut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk kesehatan. Gizi seimbang adalah kunci untuk mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal, terutama pada anak-anak. Dalam konteks ini, penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang mendalam mengenai komponen gizi, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Kegiatan penyuluhan ini melibatkan ceramah yang disampaikan oleh ahli gizi dan tenaga medis, diikuti dengan sesi tanya jawab. Dalam ceramah tersebut, peserta diberikan informasi tentang bagaimana cara menyusun pola makan yang sehat dan seimbang, serta

pentingnya menghindari makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Diskusi interaktif juga dilakukan untuk menjawab pertanyaan masyarakat dan memberikan solusi terhadap masalah gizi yang mereka hadapi.

Salah satu fokus utama dari penyuluhan ini adalah pentingnya pemahaman tentang makanan fungsional dan bagaimana makanan dapat berkontribusi pada kesehatan. Masyarakat diajarkan tentang makanan yang memiliki manfaat kesehatan tertentu, seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Dengan memahami manfaat dari berbagai jenis makanan, masyarakat diharapkan dapat membuat pilihan yang lebih baik dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Selain itu, penyuluhan ini juga menekankan pentingnya kebiasaan makan yang baik, seperti makan secara teratur dan dalam porsi yang sesuai. Masyarakat diberikan informasi tentang bagaimana cara mengatur waktu makan dan memilih makanan yang tepat untuk setiap waktu makan. Dengan membangun kebiasaan makan yang baik, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan.

Akhirnya, kegiatan ini diharapkan dapat membentuk masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang. Dengan adanya pengetahuan yang lebih baik tentang gizi, diharapkan masyarakat dapat menjadi agen perubahan dalam lingkungan mereka sendiri, serta mampu mengedukasi orang lain tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan

seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan memberikan pengetahuan yang signifikan tentang gizi seimbang dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik. Masyarakat di Gampong Cot Beut menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini, yang tercermin dari partisipasi aktif mereka selama penyuluhan.

Saran

Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu di desa lain untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang. Selain itu, perlu adanya follow-up untuk memastikan bahwa pengetahuan yang didapatkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, dengan adanya penyuluhan yang berkelanjutan, masyarakat dapat lebih memahami dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang, sehingga kualitas kesehatan mereka dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Eliana M.P.H., S. K. M., & Sri Sumiati M.Kes., S. P. (2016). Kesehatan Masyarakat. In Pusdik Sdm Kesehatan (Vol. 1999, Issue December).
- Kadir, S. (2021). Gizi Masyarakat. Absolute Media.
- Putri, E. B. A., & Na. (2023). Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan).
- Harnani, B. D., Wahyuni, S., Herawati, Z., Wulandari, E., Reflisiani, D., Rahayu, R., Ramadhaniati, Y., Pijaryani, I., Sugiarto, Alindawati, R., Nisa, A., Isnawati, N., Kurniasih, A., Novianti, R., Sari, L. L., & Rozifa, A. W. (2021). Modul Bahan Ajar Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana.
- Sapalas, R. A., Ahyan, N. P. D., Rahmah, S. N., Lubis, A. F., & Rosfiani, O. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mewujudkan Kesejahteraan Masyarakat. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, 1–5. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnask/article/view/15592>
- Dayani, T. R., Pradikta, H. Y., Rizkiana, A., Lampung, B., Lampung, B., & Sungkai, K. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Serta Pentingnya Menjaga Kesehatan Diri Dan Kebersihan. Al-Mu'awanah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(2), 142–150.
- Kemendikbud. (2021). PHBS Di Sekolah Untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. Tim Penyusun Direktorat Sekolah Dasar, 24. <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga, 1–14.
- Afifah, N. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Terhadap Tingkat Pengetahuan Seksual di

- Desa Wonoplumbon. *Jurnal NERS Widya Husada*, 9(3), 1–10.
- Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Eliana M.P.H., S. K. M., & Sri Sumiati M.Kes., S. P. (2016). *Kesehatan Masyarakat*. In *Pusdik Sdm Kesehatan* (Vol. 1999, Issue December).
- Kadir, S. (2021). *Gizi Masyarakat*. Absolute Media.
- Putri, E. B. A., & Na. (2023). *Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan)*. In *Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Pedoman Gizi Seimbang*.