



## Penyuluhan Makanan Sehat Untuk Keluarga Dengan Anggota Yang Memiliki Penyakit Kronis Di Desa Blang Preh Kecamatan Simpang Tiga

Salami<sup>\*1</sup>

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

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

Diterima 10 Agustus 2023; Disetujui 16 Agustus 2023; Dipublikasi 05 September 2023

**Abstract:** *Chronic diseases such as diabetes, hypertension, and heart disease are increasingly common among the elderly and require special attention to dietary habits. Education on healthy eating for families with members suffering from chronic illnesses is crucial to raising awareness about proper food choices. This program was conducted in Blang Preh Village, Simpang Tiga District, through lectures and interactive discussions. The results showed an increased understanding among the community regarding the importance of consuming healthy food to maintain the well-being of family members with chronic illnesses. The evaluation also indicated that participants became more capable of selecting suitable food based on their family members' health conditions. It is expected that this education will contribute to improving the quality of life, particularly for families with members affected by chronic diseases.*

**Keywords:** *Counseling Healthy Food; Chronic Disease; Family Health.*

**Abstrak:** Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung semakin umum terjadi pada lansia dan memerlukan perhatian khusus dalam pola makan. Penyuluhan mengenai makanan sehat bagi keluarga yang memiliki anggota dengan penyakit kronis sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memilih makanan yang tepat. Kegiatan ini dilakukan di Desa Blang Preh, Kecamatan Simpang Tiga, melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat untuk menjaga kesehatan anggota keluarga yang memiliki penyakit kronis. Evaluasi kegiatan juga menunjukkan bahwa masyarakat lebih mampu dalam memilih makanan yang sesuai dengan kondisi kesehatan anggota keluarga mereka. Diharapkan, edukasi ini dapat berkontribusi dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat, khususnya keluarga dengan anggota yang memiliki penyakit kronis.

**Kata kunci :** *Penyuluhan Makanan Sehat; Penyakit Kronis; Kesehatan Keluarga.*

Kualitas hidup lansia adalah kondisi fungsional yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis dan kondisi lingkungan, dipengaruhi oleh tingkat kemandirian, kondisi

fisik dan psikologis, aktivitas sosial, interaksi sosial dan fungsi keluarga. Lansia umumnya mengalami keterbatasan, sehingga kualitas hidup pada lansia mengalami penurunan. Adanya

penyakit kronis menyebabkan gangguan fungsi fisiologis sehingga dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan lingkungannya. Seiring dengan proses penuaan, Lansia rentan terhadap gangguan kesehatan fisik. Saat berusia lanjut, terjadi perubahan fisik, sebagian ada yang terlihat dan sebagian tidak. Massa tubuh tanpa lemak berkurang dan jumlah jaringan lemak meningkat sampai sekitar usia 60 tahun. Massa tulang berkurang. Jumlah cairan ekstraseluler tetap, tetapi jumlah cairan intraseluler menurun dan berakibat pada berkurangnya cairan tubuh total. Perubahan fisiologis tersebut menyebabkan berbagai masalah kesehatan termasuk penyakit kronis. Penyakit kronis adalah penyakit yang membutuhkan waktu yang cukup lama, tidak terjadi secara tiba-tiba atau spontan, dan biasanya tidak dapat disembuhkan dengan sempurna (Hoesny & Sahril, 2019).

Keperawatan keluarga merupakan tingkat pelayanan kesehatan masyarakat yang dipusatkan pada keluarga sebagai unit kesatuan dengan tujuan pelayanan dan perawatan sebagai upaya pencegahan penyakit. Keluarga yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya mengalami tingkat stres yang lebih rendah daripada yang tidak mendapatkan dukungan sosial. Hal ini menggambarkan bahwa pentingnya peran perawat sebagai konselor untuk mengarahkan keluarga dalam menggunakan strategi koping yang positif. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman keluarga dalam merawat klien dengan penyakit kronis di rumah (Kartika et al., 2015).

Penyakit kronis dapat menyebabkan gangguan fungsi fisiologis yang berdampak pada kondisi psikologis dan lingkungan sosial penderita. Misalnya, lansia dengan diabetes harus menjaga kadar gula darahnya dengan membatasi konsumsi makanan yang mengandung gula sederhana. Sementara itu, penderita hipertensi harus menghindari makanan tinggi garam untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi yang dapat memicu komplikasi seperti stroke atau gagal jantung. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pentingnya makanan sehat bagi keluarga yang memiliki anggota dengan penyakit kronis menjadi aspek krusial dalam mendukung kesehatan mereka.

Desa Blang Preh, Kecamatan Simpang Tiga, merupakan salah satu desa di Kabupaten Aceh Besar yang memiliki sejumlah keluarga dengan anggota yang menderita penyakit kronis. Berdasarkan observasi awal, banyak masyarakat di desa ini yang masih kurang memahami pentingnya pola makan sehat untuk penderita penyakit kronis. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup penderita, karena mereka mungkin masih mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, diperlukan upaya penyuluhan dan edukasi mengenai makanan sehat yang dapat membantu masyarakat dalam mengelola penyakit kronis secara lebih efektif.

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Blang Preh tentang pentingnya konsumsi makanan sehat bagi anggota keluarga yang

memiliki penyakit kronis. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh informasi yang benar mengenai jenis makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari oleh penderita penyakit kronis. Dengan demikian, masyarakat dapat mengambil langkah-langkah preventif dalam menjaga kesehatan keluarganya dan mengurangi risiko komplikasi penyakit kronis di kemudian hari.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Penyakit Kronis dan Kualitas Hidup Lansia**

Hoesny & Sahril (2019) menyatakan bahwa penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Faktor yang berkontribusi meliputi kesehatan fisik, psikologis, serta dukungan sosial dari keluarga. Lansia dengan penyakit kronis memerlukan perhatian khusus dalam pemilihan makanan agar dapat mengelola kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik.

### **2. Peran Keluarga dalam Perawatan Penyakit Kronis**

Kartika et al. (2015) menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan penyakit kronis. Keluarga yang memahami kebutuhan nutrisi penderita penyakit kronis dapat membantu dalam pemilihan makanan yang tepat untuk mengurangi risiko komplikasi kesehatan.

### **3. Pola Makan Sehat untuk Lansia**

Wahyuni et al. (2019) menekankan bahwa lansia rentan terhadap gangguan metabolisme akibat perubahan fisiologis yang terjadi seiring

bertambahnya usia. Pemilihan makanan yang seimbang dengan kandungan serat tinggi dan rendah lemak jenuh dapat membantu mengontrol kondisi penyakit kronis.

### **4. Pedoman Gizi Seimbang**

Depkes RI (2018) menyusun pedoman gizi seimbang untuk masyarakat Indonesia, termasuk lansia dan penderita penyakit kronis. Pola makan yang dianjurkan mencakup konsumsi karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak, serta pengurangan asupan gula dan garam untuk menjaga keseimbangan nutrisi.

### **5. Rekomendasi Pola Makan Sehat dari WHO**

World Health Organization (WHO) (2020) menekankan pentingnya pola makan sehat untuk mencegah dan mengelola penyakit kronis. WHO merekomendasikan konsumsi sayur dan buah, mengurangi makanan olahan, serta meningkatkan asupan serat sebagai strategi utama dalam menjaga kesehatan lansia.

### **6. Fisiologi Lansia dan Pengaruhnya terhadap Nutrisi**

Guyton & Hall (2016) menjelaskan bahwa perubahan fisiologis pada lansia, seperti penurunan massa otot dan perubahan metabolisme, mempengaruhi kebutuhan nutrisi mereka. Lansia memerlukan makanan yang kaya nutrisi tetapi mudah dicerna agar tetap mendapatkan energi yang cukup tanpa membebani sistem pencernaan.

### **7. Nutrisi dalam Daur Kehidupan**

Arisman (2011) menjelaskan bahwa kebutuhan nutrisi berubah seiring bertambahnya usia. Lansia membutuhkan makanan yang

mengandung zat gizi makro dan mikro yang seimbang untuk mendukung fungsi tubuh dan mengurangi risiko penyakit degeneratif.

#### 8. **Healthy Eating for Older Adults**

National Institute on Aging (2021) menekankan pentingnya makanan yang sehat bagi lansia untuk mempertahankan kesehatan dan energi. Lansia dianjurkan untuk mengonsumsi makanan rendah kolesterol, tinggi serat, serta cukup vitamin dan mineral untuk mendukung sistem imun dan fungsi organ.

#### 9. **Peran Keperawatan dalam Perawatan Keluarga dengan Penyakit Kronis**

Gibson (2005) menekankan bahwa perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada keluarga mengenai perawatan anggota keluarga dengan penyakit kronis, termasuk pemilihan makanan yang sesuai untuk menghindari komplikasi kesehatan.

#### 10. **Ilmu Penyakit Dalam dan Manajemen Penyakit Kronis**

Sudoyo et al. (2009) dalam *Ilmu Penyakit Dalam* menjelaskan berbagai penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia dan bagaimana pola makan yang tepat dapat membantu mengelola kondisi tersebut. Pengaturan pola makan yang baik menjadi salah satu strategi utama dalam pengobatan jangka panjang penderita penyakit kronis.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

#### **1. Tahap Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap

persiapan adalah :

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

#### **2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Blang Preh, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa jenis makanan sehat untuk keluarga dengan anggota yang memiliki penyakit kronis, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

#### **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**

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 mendeteksi keluarga yang memiliki penyakit kronis, apakah bisa mengonsumsi makanan tertentu yang biasa di

sajikan di rumah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan Makanan Sehat untuk Keluarga dengan Anggota yang Memiliki Penyakit Kronis di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.



Gambar 1 Pelaksanaan Penyuluhan

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

#### 1) Pelaksanaan 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 Penyuluhan Makanan Sehat untuk Keluarga dengan Anggota yang Memiliki Penyakit Kronis di Desa Blang Preh 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.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Blang Preh lebih meningkat pengetahuannya mengenai Penyuluhan Makanan Sehat untuk Keluarga dengan Anggota yang Memiliki Penyakit Kronis di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Penyuluhan Makanan Sehat untuk Keluarga dengan Anggota yang Memiliki Penyakit Kronis di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Dan untuk Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penyuluhan Makanan Sehat untuk Keluarga dengan Anggota yang Memiliki Penyakit Kronis di Desa Blang Preh Kec. Simpang Tiga.

### Saran

Masyarakat Desa Blang Preh diharapkan terus mendapatkan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat bagi penderita penyakit kronis. Program penyuluhan serupa perlu dilakukan secara berkala untuk

memastikan pemahaman masyarakat tetap terjaga dan meningkat.

Pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat, seperti puskesmas atau kader kesehatan, perlu bekerja sama dalam menyediakan informasi dan pendampingan terkait pola makan sehat bagi penderita penyakit kronis. Pelatihan bagi kader kesehatan juga dapat membantu dalam penyebarluasan informasi kepada masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hoesny, R., & Sahril. (2019). Hubungan Fungsi Perawatan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Penyakit Kronis. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 02(01), 215–227.
- Kartika, A. W., Wiarsih, W., & Permatasari, H. (2015). Pengalaman Keluarga dalam Merawat Penderita Sakit Kronis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(1), 51–58. <https://doi.org/10.7454/jki.v18i1.398>
- Wahyuni, T., Nurbani, R., Surjoseto, R., Huda, I. A., & Betari, K. S. (2019). Penyuluhan menjaga pola makan untuk cegah penyakit kronis pada lansia. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ*.
- Depkes RI. (2018). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Healthy Diet Fact Sheet*. Geneva: WHO.
- Sudoyo, A. W., Setyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., & Setiati, S. (2009). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- National Institute on Aging. (2021). *Healthy Eating for Older Adults*. Bethesda: NIA.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: Elsevier.
- Arisman, M. B. (2011). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. New York: Oxford University Press.