

PENYULUHAN PENINGKATAN GIZI KELUARGA KEPADA GURU NGAJI DI KECAMATAN SUKAJADI KOTA PEKANBARU

Uly Astuti Siregar¹, Feriandri Utomo², Fitrianti³ Hotmauli⁴, Andalia Roza⁵

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrah

⁴Program Studi Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

⁵Program Studi Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

e-mail: astuti.dr@gmail.com

Abstrak

Gizi baik sangat penting sebagai fondasi pembangunan Sumber Daya Masyarakat yang berkualitas. Perbaikan gizi keluarga merupakan upaya untuk meningkatkan kemandirian melalui kegiatan yang melibatkan keluarga masyarakat sasaran agar mereka dapat mengenal dan mencoba mencari penyelesaian masalah gizi keluarga terutama di masa Pandemi Covid-19 ini. Kegiatan ini bekerjasama dengan Klinik Pratama Cita Sehat Pekanbaru yang mempunyai kelompok masyarakat binaan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah melakukan upaya promosi kesehatan (promotif) untuk meningkatkan pengetahuan tentang peningkatan gizi keluarga pada guru MDA dan guru ngaji di Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru. Metode pelaksanaan pengabdian dilaksanakan melalui metode ceramah dan diskusi, acara dilanjutkan dengan pemberian sembako, dan demo masakan berbahan dasar protein nabati yaitu tahu dan tempe. Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung selama \pm 3 jam dengan dihadiri oleh masyarakat sasaran sebanyak 20 orang. Pengetahuan masyarakat sasaran mengenai gizi seimbang meningkat dari 57,14% sebelum penyuluhan menjadi 87,69% setelah diberikan materi mengenai gizi seimbang dan peningkatan gizi keluarga.

Kata kunci: Penyuluhan Kesehatan, Gizi Seimbang, Guru Ngaji

Abstract

Good nutrition is very important as the foundation for the development of quality Community Resources. Improving family nutrition is an effort to increase independence through activities that involve the families of the target community so that they can recognize and try to find solutions to family nutrition problems, especially during this Covid-19 Pandemic. This activity focuses on the Primary Cita Sehat Clinic in Pekanbaru, which has a community group. The purpose of this service activity is to carry out health promotion (promotive) efforts to increase knowledge about improving family nutrition for MDA teachers and Qur'an teachers in Sukajadi District, Pekanbaru City. The implementation method was carried out through lecture and discussion methods, the event continued with the presentation of basic necessities, and demonstrations of dishes made from vegetable protein, namely tofu and tempeh. The implementation of the service activity lasted for \pm 3 hours, attended by 20 people from the target community. Knowledge of the target community about nutritional balance increased from 57.14% before counseling to 87.69% after being given material on nutritional balance and improving family nutrition

Keywords: health counseling, balanced nutrition, Qur'an teachers

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberi dampak disegala bidang khususnya dibidang ekonomi, banyak orang yang kehilangan pekerjaan atau berkurang pendapatan akibat dampak pandemi. Berkurangnya penghasilan keluarga menyebabkan penurunan kemampuan dalam pemenuhan kebutuhan pokok yakni kebutuhan pangan keluarga. Pada masa pandemi Covid-19 pemenuhan kebutuhan pangan dan menjaga pola makan dengan gizi seimbang menjadi hal yang sangat penting (Lidia et al., 2020).

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Berdasarkan Riskesdas (2013), prevalensi gizi kurang secara nasional bersifat fluktuatif karena pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang 18,4% dan mengalami penurunan pada tahun 2010 yaitu 17,9%, tetapi pada tahun 2013 prevalensi gizi kurang mengalami peningkatan kembali 19,6% yang terdiri dari 13,9% gizi kurang dan 5,7% gizi buruk. Gizi merupakan hal yang

menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar metabolisme tubuh dapat berfungsi optimal (Akbar & Aidha, 2020).

Pendekatan yang digunakan untuk mencegah transmisi SARS-CoV2 salah satunya adalah dengan meningkatkan imunitas tubuh. Seseorang yang memiliki respon imun yang tidak adekuat akan menyebabkan replikasi virus dan kerusakan jaringan. Asupan gizi yang seimbang terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem imun yang optimal. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang pedoman gizi seimbang, dinyatakan bahwa gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Firdaus Alghifari Atmadja et al., 2020). Pengetahuan gizi yang kurang akan berdampak pada penerapan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini ditandai dengan kesalahan persepsi dan banyaknya mitos tentang konsumsi dan variasi gizi dalam makanan (Azria & Husnah, 2016).

Dampak Pandemi COVID-19 dirasakan oleh seluruh elemen masyarakat termasuk para guru MDA dan guru ngaji. Maka dari itu, kami dari tim Pengabdian Masyarakat Universitas Abdurrab ingin mewujudkan suatu program kerja yang dapat membantu masyarakat sasaran yaitu guru MDA dan guru ngaji binaan Klinik Cita Sehat Pekanbaru dengan mengadakan penyuluhan kesehatan mengenai peningkatan gizi keluarga, pemberian sembako dan demo masakan dari protein nabati.

Adapun tujuan dari kegiatan pelaksanaan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan masalah peningkatan gizi keluarga kepada masyarakat, membangun rasa kepedulian masyarakat terkait peningkatan gizi keluarga, dan mengaplikasikan ilmu terkait kesehatan dan peningkatan gizi keluarga kepada masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan, demo masak dan pemberian sembako kepada masyarakat sasaran di Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru. Kegiatan pengabdian dimulai dari studi pendahuluan lalu persiapan kemudian pelaksanaan. Adapun uraian kegiatan adalah sebagai berikut : tim pengabdian melakukan studi pendahuluan sebelum kegiatan pengabdian untuk mengetahui dan menganalisis situasi serta mempersiapkan penerapan kegiatan yang diharapkan dapat tepat sasaran, tim pengabdian melakukan penyuluhan kesehatan dengan tema “Upaya Peningkatan Gizi Keluarga untuk Menjaga imunitas di masa pandemi”, tim pengabdian melakukan pembagian paket peningkatan gizi keluarga, tim pengabdian melakukan demo masak dengan bahan utama tahu dan tempe.



Gambar 1. Penyuluhan kesehatan



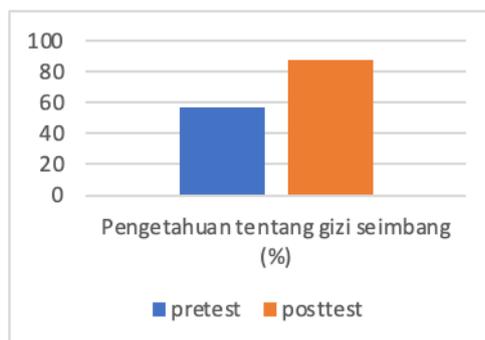
Gambar 2. Masyarakat sasaran

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dengan menyebarkan kuisioner yang berisi 5 pertanyaan seputar gizi seimbang kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 20 orang ibu-ibu guru MDA dan guru ngaji binaan Klinik Cita Sehat Pekanbaru. Masyarakat sasaran diberikan edukasi mengenai gizi seimbang dan peningkatan gizi keluarga. Acara dilanjutkan dengan pemberian paket sembako berupa beras, minyak makan, dan telur. Tim pengabdian juga memberikan demo masakan berupa olahan dari protein nabati yaitu tahu dan tempe.

Sebelum penyuluhan dilaksanakan, peserta diberikan soal *pretest* yang berupa soal esai yang berkaitan dengan gizi seimbang berjumlah 5 soal. Pemberian materi dengan metode kuliah interaktif, masyarakat sasaran sangat antusias mendengarkan penyuluhan yang ditandai dengan banyaknya pertanyaan seputar gizi yang ditanyakan oleh peserta. Setelah penyuluhan peserta diberikan soal *posttest* untuk mengevaluasi pelaksanaan penyuluhan.



Gambar 3. Grafik pengetahuan peserta tentang gizi seimbang

Gambar 3 menunjukkan pengetahuan peserta penyuluhan sebelum dan setelah pemberian materi tentang gizi seimbang. Terdapat peningkatan pengetahuan dari 57,14% meningkat menjadi 87,69% setelah diberikan materi tentang gizi seimbang dan peningkatan gizi keluarga. Sebagian besar peserta tidak mengetahui porsi gizi seimbang dalam isi piringku. Kecukupan sayur ialah 50% dari isi piringku, setara dengan batas minimal 400 gr/orang/hari. Menurut survei oleh Hermina dan Prihatini, proporsi penduduk yang mengonsumsi sayur dan buah di semua kelompok umur pada umumnya adalah masih rendah (>90%) dengan kelompok umur tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah kelompok usia remaja (98,4%) (Hermina & S, 2016). Paradigma 4 sehat 5 sempurna masih tertanam bahwa gizi yang baik jika ada tambahan konsumsi

susu, setelah mendapatkan penjelasan mengenai gizi seimbang 100% peserta dapat memahami dan dapat menjawab pertanyaan mengenai pengertian gizi seimbang dengan benar.



Gambar 4. Tim pengabdian dan masyarakat sasaran

Dari Demo masakan berbahan protein nabati tahu dan tempe, peserta penyuluhan dapat mengetahui variasi olahan bahan masakan yang bernilai gizi tinggi dan harga terjangkau sehingga diharapkan dapat diaplikasikan sebagai alternatif menu keluarga.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian mengenai gizi seimbang setelah diberikan materi mengenai peningkatan gizi keluarga, dari 57,14% menjadi 87,69% dari total peserta 20 orang ibu-ibu guru ngaji dan guru MDA di Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru.

SARAN

Perlu diadakan tindak lanjut program ini seperti edukasi pola makan untuk berbagai seperti pola makan untuk penderita hipertensi, diabetes mellitus, dll sehingga diharapkan melalui pola makan yang baik akan mempercepat penyembuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada Universitas Abdurrah, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang membiayai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini serta mitra yaitu Klinik Pratama Cita Sehat Pekanbaru yang memberi izin terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 15–21.
- Azria, C. rizki, & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), 87–92.
- Firdaus Alghifari Atmadja, T., Sulistyaningsih, D., & Rifatul Mahmudah, I. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Perisai Penularan Covid-19 Pada Kader Posyandu Bina Sejahtera Dan Posyandu Tulip. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 397. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v4i4.718>
- Hermina, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Lidia, K., Levina, E., Setianingrum, S., Folamauk, C., Riwu, M., Lidesna, A., & Amat, S. (2020). Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 14(2), 63–68. <http://ejournal.undana.ac.id/jlppm/article/view/3445>