

Penyuluhan Pengenalan Makanan Bergizi Dan Bernutrisi

Melati Yulia Kusumastuti¹, Cut Fatimah², Muhammad Gunawan³, Pebrinawanti Br Saragih⁴,
Dyan Imelda⁵, Sellyana Sitio⁶, Sri Wahyuningsih⁷

^{1,2,3,5,6,7}Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, Indonesia

⁴Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan

*e-mail: dyanimelda430@gmail.com

Abstrak

Desa Bingkat merupakan salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Pegajahan, Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara, memiliki luas wilayah 5,95 Km² atau 595,96 Ha yang terbagi atas 10 dusun. Sebagian besar luas lahan di Desa Bingkat dijadikan persawahan yaitu sebesar 60,740% dari total luas lahan dan dijadikan sebagai ladang dan perkebunan sebesar 26,830% dari total luas lahan, sehingga mayoritas kepala keluarga di Desa Bingkat adalah petani. Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung gizi yang seimbang, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang anak. Gizi yang seimbang dapat berguna sebagai zat tenaga, zat pengatur, dan zat pembangun. Makanan juga sangat berpengaruh pada pencernaan anak, sehingga para orang tua harus dapat memberikan makanan sehat yang dapat menjaga pencernaan anak. Sehingga tidak mengganggu pertumbuhan anak. Makanan sehat untuk pencernaan harusnya kaya akan unsur zat gizi seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan sedikit lemak tak jenuh, atau lebih tepatnya disingkat dengan nama menu 4 sehat 5 sempurna. Melalui program ini dengan menyampaikan mengenai mengkonsumsi Makanan Bernilai Gizi dan Nutrisi yang Baik dan Sehat. Sehingga masyarakat akan terhindar dari kesalahan dalam memilih makanan serta dampak buruk yang mungkin ditimbulkan. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif tentang metode survei melalui wawancara. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Bingkat dengan jumlah responden 19 orang sebanyak 72% mengetahui tentang memilih makanan bernilai gizi dan bernutrisi dan sebanyak 28% mengetahui tentang bahan tambahan makanan (BTM), maka tingkat pengetahuan masyarakat mengenai makanan bernilai gizi dan bernutrisi lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai bahan tambahan makanan (BTM).

Kata kunci: Makanan Sehat; Bahan Tambahan Makanan; Masyarakat Desa Bingkat.

Abstract

Bingkat Village is one of the villages located in Pegajahan District, Serdang Bedagai Regency, North Sumatra Province, with an area of 5.95 km² or 595.96 hectares divided into 10 hamlets. Most of the land area in Bingkat Village is used as rice fields, which is 60.740% of the total land area and is used as fields and plantations of 26.830% of the total land area, so that the majority of heads of families in Bingkat Village are farmers. Healthy food is food that contains balanced nutrition, contains fiber and substances needed by the body for the child's growth and development process. Balanced nutrition can be useful as an energy substance, a regulator, and a building substance. Food also greatly affects children's digestion, so parents must be able to provide healthy food that can maintain children's digestion. So that it does not interfere with children's growth. Healthy food for digestion should be rich in nutritional elements such as carbohydrates, proteins, minerals, vitamins, and a little unsaturated fat, or more precisely abbreviated as the 4 healthy 5 perfect menu. Through this program by conveying about consuming Good and Healthy Nutritional and Nutritious Food. So that the community will avoid mistakes in choosing food and the negative impacts that may arise. The type of research used is quantitative descriptive research on survey

* Melati Yulis Kusumastuti, dyanimelda430@gmail.com

methods through interviews.. Based on the results of research that has been conducted in Bingkat Village with a total of 19 respondents, 72% know about choosing nutritious and nutritious food and 28% know about food additives (BTM), then the level of community knowledge about nutritious and nutritious food is higher compared to the level of community knowledge about food additives (BTM).

Keywords: *Healthy Food; Food Additives; Bingkat Village Community.*

1. PENDAHULUAN

Desa Bingkat merupakan salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Pegajahan, Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara, memiliki luas wilayah 5,95 Km² atau 595,96 Ha yang terbagi atas 10 dusun. Sebagian besar luas lahan di Desa Bingkat dijadikan persawahan yaitu sebesar 60,740% dari total luas lahan dan dijadikan sebagai ladang dan perkebunan sebesar 26,830% dari total luas lahan, sehingga mayoritas kepala keluarga di Desa Bingkat adalah petani. Ibu-ibu di Desa Bingkat sebagian besar tergabung di dalam kelompok PKK dan organisasi pedesaan dan berbagai kegiatan di Desa, namun terbatas pada kegiatan-kegiatan keagamaan dan kegiatan sosial serta membantu suami bertani, selebihnya banyak berdiam diri dirumah masing-masing.

Mitra tingkat kesejahteraan masyarakat di Desa Bingkat Kecamatan Pegajahan Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara masih tergolong menengah ke bawah. Hal ini tergambarkan dari sanitasi tempat tinggal mereka yang belum begitu baik, air bersih dan kurangnya pemahaman cara memilih makanan yang baik. Penyuluhan sebagai kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya bagi masyarakat yang merupakan salah satu kegiatan upaya kesehatan melalui pentingnya memilih makanan sehat. Beberapa persoalan yang dihadapi masyarakat di Desa tersebut khususnya masyarakat adalah kurangnya pemahaman pada masyarakat tentang memilih makanan sehat dan kurangnya pemahaman tentang bahan tambahan makanan (BTM).

Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung gizi yang seimbang, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang anak. Gizi yang seimbang dapat berguna sebagai zat tenaga, zat pengatur, dan zat pembangun. Makanan juga sangat berpengaruh pada pencernaan anak, sehingga para orang tua harus dapat memberikan makanan sehat yang dapat menjaga pencernaan anak. Sehingga tidak mengganggu pertumbuhan anak. Makanan sehat untuk pencernaan harusnya kaya akan unsur zat gizi seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan sedikit lemak tak jenuh, atau lebih tepatnya disingkat dengan nama menu 4 sehat 5 sempurna. Contohnya makanan kaya serat seperti biji-bijian dan kacang-kacangan, yogurt

atau susu, dan minum air mineral (Kusumawati Intan, Firstika Nabilla Bilqis, dkk, 2023).

Jika makanan sehat tidak diberikan kepada anak, dapat mengganggu pencernaan anak dan mengganggu proses pertumbuhan anak. Pencernaan adalah proses dimana makanan dan cairan dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil sehingga tubuh dapat menggunakannya untuk membangun dan memelihara sel sel. Pencernaan dimulai di mulut, makanan dan cairan diambil, dan selesai di usus kecil. Gangguan pada sistem pencernaan makanan dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan karena adanya kelainan pada organ-organ pencernaan. Adapun gangguan pencernaan pada anak, bisa dilihat dari beberapa kejadian seperti: sembelit, nafsu makan berkurang, diare, mulas, kram/sakit perut, muntah, dan perut kembung. Ketersediaan makanan dan minuman instan membuat para orang tua lupa akan makanan sehat yang seharusnya diberikan kepada anak. Jajanan makanan dan minuman yang tidak tahu proses pembuatannya sangatlah berdampak pada perkembangan anak. Seperti makanan yang digoreng menyebabkan diare, gula buatan, menyebabkan diare dan kram/sakit perut, makanan berserat, menyebabkan kembung dan gas, makanan pedas menyebabkan gangguan pencernaan dan panas dalam perut (Kusumawati Intan, Firstika Nabilla Bilqis, dkk, 2023).

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan sebagai institusi pendidikan tinggi yang unggul dan mampu menghasilkan tenaga kesehatan, mentor dan pendidik sebagai pembawa misi gerakan masyarakat peduli kesehatan. Untuk itu, diperlukan kader yang tidak hanya kuat secara rohani namun juga sehat secara jasmani. Mahasiswa STIKes Indah Medan yang melakukan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang merupakan kader memenuhi kriteria ini. Berdasarkan permasalahan di atas, maka dilakukan kegiatan pengabdian berjudul “Penyuluhan Tentang Pengenalan Makanan Bergizi dan Bernutrisi”. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan tambahan pengetahuan kepada masyarakat tentang cara memilih makanan yang baik, sehat, dan juga halal.

2. METODE

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan akan menambah pengetahuan, kemampuan dan pengalaman bagi mahasiswa peneliti terutama terkait pemilihan dan kepercayaan masyarakat terhadap makanan bergizi dan bernutrisi maupun bahan tambahan makanan. Sebagai sumber informasi dan bahan bacaan, tentang perlunya mengetahui pendapat dan kepercayaan masyarakat dalam memilih antara makanan sehat dan tidak sehat diharapkan dapat dijadikan data dasar dan

acuan pengembangan untuk penelitian lebih lanjut mengenai evaluasi tingkat pengetahuan masyarakat melalui wawancara pada pemilihan Makanan Bernilai Gizi dan Nutrisi yang Baik dan Sehat. Kegiatan ini dilaksanakan pada 20 Januari 2025. Lokasi dilakukan di Pasar 9A Kelurahan Desa Bingkat Kabupaten Serdang Bedagai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

STIKes Indah Medan memiliki Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM), dengan kegiatan utamanya mengelola penelitian dan pengabdian bagi masyarakat sebagai salah satu fungsi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Selama ini telah dilakukan berbagai kegiatan, seperti kegiatan bakti sosial, kunjungan kerja, praktek lapangan bagi mahasiswa, penerbitan jurnal ilmiah memuat publikasi artikel, hasil penelitian dari para dosen. Selain itu beberapa dosen di lingkungan STIKes Indah Medan berhasil mendapatkan dukungan dana penelitian dari DIKTI melalui DRPM, dan dana internal dari STIKes Indah Medan.

Program ini dirancang melalui pendekatan sosialisasi dan metode pelatihan, meliputi beberapa tahapan-tahapan yang dilakukan dengan melihat permasalahan yang ada. Upaya yang dilakukan adalah memberikan pelatihan bagaimana cara memilih makanan sehat yang benar melalui empat tahapan, yaitu:

- a. Pemaparan materi tentang gambaran umum mengkonsumsi makanan sehat dengan menggunakan bahan tambahan makanan (BTM) untuk menghindari makanan yang tidak sehat, yang dapat menimbulkan berbagai penyakit ketika dikonsumsi terus-menerus.
- b. Edukasi cara memilih makanan dengan mengetahui kandungan dalam makanan.
- c. Pelatihan bagaimana cara mengurangi atau tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan tambahan makanan (BTM) yang berbahaya buat tubuh.
- d. Review terhadap pelatihan yang telah dilaksanakan serta menarik kesimpulan.
- e. Dengan diberikannya pengetahuan, pemahaman serta keterampilan menjadi bekal bagi Masyarakat Desa Bingkat guna menghindari penggunaan bahan tambahan makanan yang salah.

Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan: penyuluhan, penyampaian informasi, edukasi, sesi tanya jawab, anggaran biaya dan jadwal kegiatan program.

Kegiatan ini meliputi langkah-langkah seperti disajikan pada Tabel berikut:

A. Tabel

Tabel 1. Rancangan kegiatan pelaksanaan program

NO	Aplikasi Kegiatan	Metode Pendekatan	Target	Partisipasi Mitra
1.	Pemahaman masyarakat tentang makanan	Pendidikan; pelatihan Kesehatan	Meningkatkan pengetahuan masyarakat	Menyediakan tempat, mengikuti Pendidikan dan pelatihan
2.	Gambaran umum pemilihan makanan yang baik, sehat dan halal dalam kehidupan sehari-hari	Pendidikan, penyuluhan dan edukasi	Mengonsumsi makanan yang sehat	Mengikuti Pendidikan dan pelatihan
3.	Pemahaman tentang bahan tambahan makanan	Praktek	Dapat mengecek bahan tambahan makanan yang baik	Pelatihan tentang pengecekan bahan tambahan makanan
4.	Manajemen pemilihan makanan yang benar	Pendidikan dan edukasi himbauan	Kritis dan lebih hati-hati tentang pemilihan dan mengonsumsi makanan	Menyediakan tempat, mengikuti pendidikan dan pelatihan
5.	Tanya jawab	Praktik langsung ke lapangan	Meningkatkan rasa ingin tahu masyarakat	Penyampaian pendapat dan argumen Masyarakat
6.	Review/Analisa terhadap pelatihan yang dilaksanakan dan menarik kesimpulan	Pelatihan	Laporan publikasi media massa, prosiding dan jurnal	Laporan publikasi media massa, prosiding dan jurnal

Tabel 2. Ringkasan anggaran biaya Program Kemitraan Masyarakat (PKM).

No	Komponen	Biaya (Rp)
1	Fotocopy naskah	Rp. 650.000,00-
2	Dokumentasi	Rp. 1.700.000,00-
3.	Transport bagi peserta dan Masyarakat	Rp. 1.000.000,00-
4.	Konsumsi	Rp. 900.000,00-
5	Lain-lain (ATK dan publikasi)	Rp. 750.000,00-
	Jumlah	Rp. 5.000.000,00-

Tabel 3. Jadwal Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM).

NO	Uraian Kegiatan	Minggu				
		1	2	3	4	5
1	Persiapan surat izin melaksanakan PKM dari LPPM	X				
2	Persiapan pengadaan sarana dan prasarana	X				
3	Belanja bahan dan peralatan, spanduk		X			
4	Sosialisasi Kegiatan PKM makanan sehat		X			
5	Pelatihan penyuluhan makanan sehat		X	X		
6	Pelatihan pembuatan etiket dan label sederhana		X	X	X	
7	Pelatihan pembukuan dan pemasaran sederhana				X	
8	Monitoring dan evaluasi pelaksanaan PKM					X
9	Publikasi ke berbagai media cetak, on line dan video					X
10	Pembuatan draft artikel prosiding dan seminar hasil Pengabdian					X
11	Penulisan artikel dan publikasi PKM					X
12	Pembuatan laporan akhir					X

B. Dokumentasi

Dalam kegiatan ini, kami melakukan sosialisasi kepada masyarakat yang hadir pada kegiatan kami. Pemaparan materi dilakukan melalui PowerPoint yang dipresentasikan didepan peserta PKM. Selain itu, materi dalam bentuk hardcopy juga dibagikan kepada peserta sebagai pegangan dan memudahkan membaca kembali materi yang dijelaskan. Menjelaskan tentang makanan dan kandungannya. Menjelaskan cara memilih makanan bergizi dan bernutrisi. Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya melalui sesi tanya-jawab serta ikut berpartisipasi dalam penyuluhan makanan bergizi dan bernutrisi.



Gambar 1. Sosialisasi Makanan Bernilai Gizi dan Bernutrisi yang Baik dan Sehat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil survei melalui wawancara para dosen dari Program Studi Sarjana Farmasi STIKes Indah Medan beserta beberapa mahasiswa peserta Pengabdian Masyarakat di Desa Bingkat, sebagian besar masyarakat masih minim pemahaman tentang makanan yang diperjual belikan. Oleh karena itu, warga sangat berminat dan antusias untuk diberikan bimbingan dan pelatihan kegiatan mengenai pemahaman tentang Penyuluhan Tentang Pengenalan Makanan Bergizi dan Bernutrisi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Bapak Kepala Desa beserta Perangkat Desa, ibu PKK serta seluruh masyarakat Desa Bingkat yang ikut andil dalam kegiatan kami selama melakukan kegiatan pengabdian dan kami sangat berterimakasih karena sudah memberikan tempat ternyaman untuk kami selama melakukan kegiatan pengabdian di Desa Bingkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes. (2013). Pokok-pokok hasil riset Kesehatan dasar, kemenkes, RI. Galato. D., Luciana M.G., Graziella M.A. (2009). Responsible self-medication: review of the process of pharmaceutical attendance, *Brazilian Journal of pharmaceutical Sciences*, 4(5), 625-670.
- Indonesia, D. R. (2009). *Panduan Pengajaran Proposal Hibah Pengabdian Masyarakat Universitas*. Jakarta: universitas Indonesia: books panduan.

Indonesia, P. R. (2002). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 Tentang Sistem Nasional Penelitian, Penembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*. pemerintahan RI.

Kusumawati Intan, Firstika Nabilla Bilqis, DKK.(2023). Pemyuluhan Tentang Makanan Sehat dan Bergizi pada Anak Sekolah Menengah Pertama, 1(4), 68-72.

Lestary H., A.L. Susyanty, A. Hermawan, Y. Yuniar, I.D. Sari, Rosit, Sugiharti Khadijah (2013). Pokok-pokok Hasil Riset dasar Provinsi Jawa Barat.

Masyarakat, D. P. (2013). *Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi Edisi IX*. Semarang: books research.

Nugroho, A. (2009). Pengabdian Masyarakat di Perguruan Tinggi. *Pengabdian Masyarakat*, 50-62.