
PENYULUHAN PENTINGNYA MAKANAN SEHAT UNTUK MEWUJUDKAN KELUARGA SEHAT BAGI MASYARAKAT DESA BINGKAT KECAMATAN PEGAJAHAN KABUPATEN SERDANG BEDAGAI SUMATERA UTARA

**Enny Fitriani¹, Nur Asyah², Melati Yulia Kusumastuti³, Aar Riana⁴,
Aling Wong⁵, Wafa Atika⁶**

^{1,3,4,5,6}Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, Indonesia

²Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia

E-mail : ennyfitriani146@gmail.com

Article History:

Article History:

Received: April 02, 2026;

Revised: April 17, 2026;

Accepted: April 28, 2026;

Online Available: Mei 11, 2026;

Published: Mei 11, 2026;

Keywords: Healthy food, balanced nutrition, healthy family, community education, nutriron.

Abstract: Healthy food plays an important role in maintaining family healty an supporting the growth and development of family members, especially children. This study aims to improve community knowledge about the importance of consuming nutritious and balanced food in order to achieve a healthy family. The metod used is a quantitative descriptive study with a survey approach through interviews with the community in Bingkat Village, Pegajahan Districh, Serdang Bedagai Regency. The results show that most people already understand the importance of choosing nutritious and balanced food, although there are still limitatiuns in understanding food additives. The aducational program conducted was able to increase pblic awareness in selecting healthy food, thereby helping to prevent digestive disrders, support children's growth, end maintain overall family health. In outreach, education about healthy food is essential to improve the quality of family health. It s expected that the community can implement a balanced nutritional diet to achieve a healthy family.

Abstrak

Ibu-ibu di Desa Bingkat mempunyai aktivitas keseharian sebagai ibu rumah tangga dan turut serta dengan suami sebagai petani dan berternak, serta aktivitas sosial organisasi desa dan agama, tidak sampai pada kegiatan peningkatan ekonomi keluarga. Pembuatan minuman sehat instan kering dari bahan alami, seperti jahe atau tumbuhan lain sekitar rumah sangat mudah, alat sederhana, biaya murah, dan mempunyai nilai ekonomi. Target kegiatan adalah memberi pendampingan pembuatan minuman sehatn instan kering. Berdasarkan hal tersebut, dipandang perlu dilakukan pendampingan pembuatan minuman sehat instan kering. Pendampingan tidak hanya pembuatan, tetapi sampai pengemasan produk yang baik dan penyuluhan arah pemasaran produk hasil karya masyarakat Desa Bingkat. Produk minuman sehat instan kering dari bahan alami ini memiliki nilai jual, sehingga besar harapan dapat meningkatkan penghasilan dan kesejahteraan keluarga.

Kata kunci : Pendampingan, minuman sehat instan kering, Produk

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/perkebunan

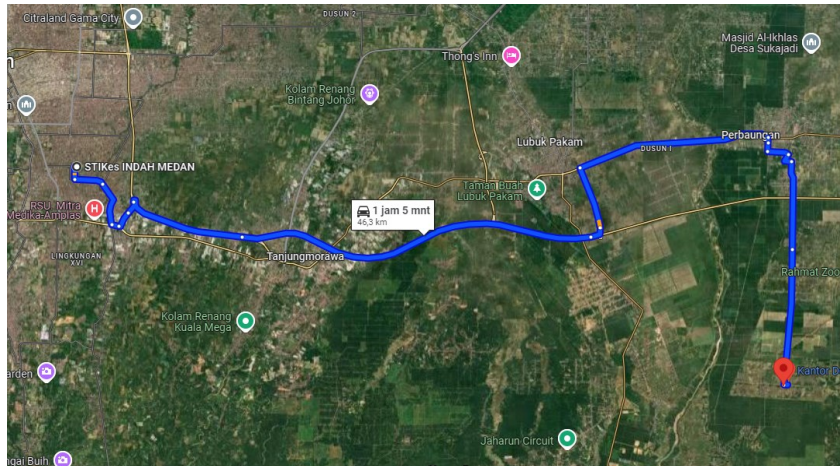
PENYULUHAN PENTINGNYA MAKANAN SEHAT UNTUK MEWUJUDKAN KELUARGA SEHAT BAGI MASYARAKAT DESA BINGKAT KECAMATAN PEGAJAHAN KABUPATEN SERDANG BEDAGAI SUMATERA UTARA

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. Masyarakat di desa ini hidup rukun, tidak terjadi konflik satu sama lain, kerukunan ini sangat terlihat nyata yaitu mereka bersama-sama di dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan, misalnya dalam acara hajatan di rumah warga seperti acara duka cita, acara syukuran perkawinan, acara sunatan, acara gotong royong kebersihan desa, dan acara perayaan peringatan hari-hari besar, serta kegiatan rutin seperti pengajian, senam.

Makanan sehat adalah makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit serta keracunan. Sedangkan makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah memadai. Selain itu makanan sehat dapat diartikan makanan yang beragam, bergizi, dan berimbang, serta aman bila dikonsumsi. Makanan bergizi tidak harus berupa makanan yang berharga mahal dan lezat, tetapi yang terpenting adalah zat-zat yang terkandung di dalamnya. Makanan bergizi harus mengandung energi, pembangun, dan pengatur dalam jumlah yang seimbang. Sedangkan makanan seimbang adalah makanan-makanan yang memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan. Makanan seimbang yang dimaksud haruslah memiliki kandungan zat gizi yang meliputi : karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin.

Untuk menanggulangi hal tersebut, mengenai tata cara memilih makanan yang sehat melalui program pengenalan Makanan Bergizi dan Bernutrisi. Melalui program ini, sehingga Masyarakat akan terhindar dari kesalahan dalam memilih makanan serta dampak buruk yang mungkin ditimbulkan. Makanan Sehat merupakan salah satu upaya peningkatan Kesehatan bagi masyarakat yang diselenggarakan melalui kegiatan pelayanan kesehatan oleh tenaga kefarmasia.



Gambar 1. Peta Lokasi Mitra PKM Desa Bingkat Kecamatan Pegajahan.

Dosen Program Studi S1 Farmasi STIKes Indah Medan bersama mahasiswa dikoordinasi oleh Enny Fitriani, S.E., S.Pd., M.Psi melaksanakan pengabdian masyarakat untuk berbagi pengetahuan tentang memilih makanan sehat kepada anggota PKK Desa Bingkat Kecamatan Pegajahan.

METODE

Sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dilakukan oleh tim PKM dengan mengumpulkan masyarakat khususnya ibu-ibu anggota PKK di Balai Desa Bingkat, kemudian memberikan penjelasan tentang penyuluhan pentingnya makanan sehat untuk mewujudkan keluarga sehat bagi masyarakat desa bingkat.

Pemaparan materi

Presentasi bertema penyuluhan pentingnya makanan sehat untuk mewujudkan keluarga sehat bagi masyarakat desa bingkat mengenai pentingnya pemilihan makanan sehat. Materi yang disampaikan mencakup pengertian makanan sehat, kandungan gizi seimbang, serta manfaatnya dalam menjaga kesehatan keluarga. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman tentang cara memilih dan mengelola makanan yang baik dan benar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat desa bingkat dalam mewujudkan keluarga yang sehat melalui pola makan yang tepat. Selain pemaparan materi secara langsung, hard copy berupa brosur makanan sehat juga di bagikan kepada masyarakat agar memudahkan peserta dalam membaca kembali dan memahami informasi yang telah disampaikan.

PENYULUHAN PENTINGNYA MAKANAN SEHAT UNTUK MEWUJUDKAN KELUARGA SEHAT BAGI MASYARAKAT DESA BINGKAT KECAMATAN PEGAJAHAN KABUPATEN SERDANG BEDAGAI SUMATERA UTARA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dapat dilihat dari kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) bagi Ibu-ibu PKK di Desa Bingkat, Pegajahan, Serdang Berdagai, Sumatera Utara melalui kegiatan edukasi, peserta diberikan pemaparan materi mengenai konsep gizi seimbang dan dampak negatif dari konsumsi makanan tidak sehat secara terus-menerus. Selain itu, dilakukan juga pelatihan dalam memilih bahan makanan yang baik, membaca label komposisi, serta cara mengolah makanan yang sehat di lingkungan keluarga. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta. Pembahasan menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan memiliki peran penting dalam mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat terhadap konsumsi makanan. Dengan meningkatnya pengetahuan, masyarakat menjadi lebih selektif dalam memilih makanan serta lebih peduli terhadap kesehatan keluarga. Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala seperti kebiasaan lama, keterbatasan informasi, dan faktor ekonomi yang memengaruhi pola konsumsi masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya makanan sehat. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang berkelanjutan agar masyarakat dapat secara konsisten menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari guna mewujudkan keluarga yang sehat dan berkualitas.



Gambar 3. Penyuluhan Pentingnya Makanan Sehat Untuk Mewujudkan Keluarga Sehat.

KESIMPULAN

Di Desa Bingkat, Pegajahan, Serdang berdagai, Sumatera Utara, mahasiswa melakukan kegiatan edukasi mengenai makanan sehat terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat dalam memilih serta mengonsumsi makanan bergizi dan bernutrisi seimbang. Masyarakat mulai memahami pentingnya kandungan gizi dalam makanan serta dampak negatif dari konsumsi bahan tambahan makanan (BTM) yang berlebihan terhadap kesehatan. Program penyuluhan yang dilakukan memberikan dampak positif dalam membentuk perilaku hidup sehat, khususnya dalam upaya menjaga kesehatan keluarga dan mendukung pertumbuhan anak. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan, masyarakat diharapkan mampu menerapkan pola makan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang berkelanjutan agar kesadaran masyarakat terus meningkat dan tujuan untuk mewujudkan keluarga sehat dapat tercapai secara optimal.

Daftar Pustaka

- Abdimas Polsaka. (2026). "Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang Bagi Anak Sekolah". *Abdimas Polsaka, Vol.5*.
- Fatrikawati, H., & Hamidah, S. (2016). Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta*, 4(2), 1-9.
- Gambir, J., & Nopriantini, N. (2018). Penerapan Model Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(2), 85.
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Jurnal Warta Pengabdian*, 11(4), 97-107.
- Media Center. Kampung Tangguh Desa Bingkat, Kecamatan Pegajahan, Kabupaten Serdang Berdagai, Provinsi Sumatera Utara. Available from: <https://mediacenter.serdangbedagaikab.go.id/2020/07/07/kampung-tangguh-desa-bingkat-inovasi-hadapi-new-normal/>
- Wikipedia. Bingkat , Pegajahan, Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Search available from: https://id.wikipedia.org/wiki/Bingkat,_Pegajahan,_Serdang_Bedagai