

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Pangan Penunjang Perbaikan Kesehatan

¹⁾Mariyani*, ²⁾Ayu Wulandari, ³⁾Dinda Pratiwi

^{1,2,3)}Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Pelita Mas Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

*Email Corresponding: mariyani3190@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Pangan Kesehatan Desa Sejahtera Edukasi Sigi	Makanan sebagai kebutuhan dasar harus memiliki komposisi seimbang agar tercapai kebutuhan gizi pada manusia. Saat ini banyaknya jenis makanan yang beredar seperti makanan instan menjadi pilihan yang mudah dalam hal penyajian untuk dikonsumsi Masyarakat. Dampak yang ditimbulkan terhadap remaja yaitu menurunnya konsentrasi belajar, rasa kantuk dan dapat menyebabkan obesitas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pangan yang baik dalam menunjang kesehatan di Desa Sejahtera, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan membagikan brosur. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta perilaku yang baik terhadap sumber pangan yang baik sebagai pilihan utama dalam menunjang gizi untuk memperbaiki masalah kesehatan yang ada di Desa Sejahtera, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. Kegiatan ini juga dapat dijadikan sebagai upaya dalam mengurangi mengonsumsi makanan yang siap saji sebagai pangan makanan pengganti rumahan.
Keywords: Food Health Sejahtera Village Education Sigi	ABSTRACT Food as a basic need must have a balanced composition to achieve nutritional needs in humans. Currently, there are many types of food in circulation, such as instant food, which is an easy choice in terms of presentation for consumption by the community. The impact on adolescents is decreased concentration of learning, drowsiness, and can cause obesity. This Community Service activity aims to provide education about good food in supporting health in Sejahtera Village, Palolo District, Sigi Regency, Central Sulawesi. This community service activity was carried out in the form of socialization and education using lecture, discussion, and brochure distribution methods. The results of this community service activity showed an increase in knowledge and understanding and good behavior towards good food sources as the main choice in nutritional support to improve existing health problems in Sejahtera Village, Palolo District, Sigi Regency, Central Sulawesi. This activity can also be used as an effort to reduce the consumption of ready-to-eat food as a home substitute food.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Pangan sebagai kebutuhan dasar manusia mempunyai manfaat untuk mendukung pertumbuhan dan juga sebagai penunjang kesehatan. Hal yang harus diperhatikan dalam konsumsi pangan yaitu mempunyai nutrisi yang optimal karena berperan penting pada tumbuh kembang anak khususnya (Herawati, 2016) yaitu diantaranya mengandung lemak, vitamin, protein dan lainnya. Selain itu, makanan juga tidak tercemar zat yang dapat menimbulkan bahaya bagi tubuh, karna faktor tersebut menggambarkan kualitas pangan yang baik, karena pangan sebagai penunjang kesehatan pada Masyarakat juga tidak terlepas dari keamanan pangan itu sendiri sehingga memberikan efek yang optimal (Mariyani & Awilia, 2023). Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya pangan yang baik, membuat masyarakat gemar mengonsumsi makanan yang siap saji sebagai pangan makanan pengganti rumahan. Pada makanan siap saji banyak mengandung bahan tambahan yang tidak memberikan nutrisi pada tubuh seperti adanya pengawet, pewarna maupun pemanis buatan, namun

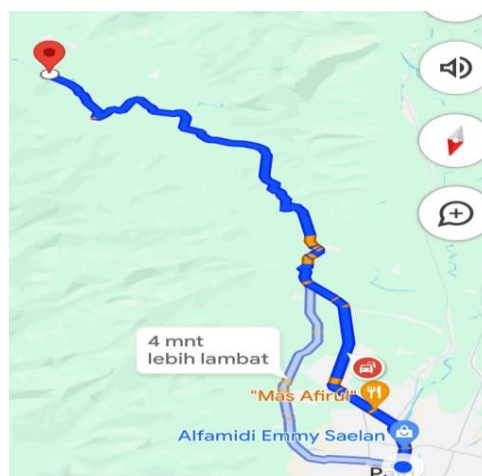
kalangan remaja pada khususnya tetap gemar untuk mengonsumsi makanan siap saji tersebut sehingga menimbulkan beberapa penyakit sejak dini seperti kolesterol dan darah tinggi (Alfora et al., 2023). Dampak lain yang ditimbulkan terhadap remaja yaitu menurunnya konsentrasi belajar, rasa kantuk dan dapat menyebabkan obesitas (Laksono et al., 2022).

Konsumsi pangan yang baik harus dibiasakan mulai dari kecil, namun ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi, diantaranya kurangnya pengetahuan ibu tentang dampak untuk anak dalam hal ini protein sebagai sumber nutrisi berpengaruh pada kondisi stunting anak (Azani et al., 2023), kecukupan gizi sejak dini mulai umur 1 tahun dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak (Pratama et al., 2023). Saat ini banyak Masyarakat yang pemberian gizi pada keluarga tidak memenuhi standar yang ada sesuai dengan kebutuhan gizi dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai pangan yang baik (Zebua et al., 2019), pada nyatanya untuk memenuhi kebutuhan gizi dapat diperoleh dengan mudah dari sumber yang ada disekeliling kita seperti sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah dan lain sebagainya (Rohmatullayaly et al., 2022).

Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu bentuk untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang tangguh serta menguasai pengetahuan sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan. Penyuluhan juga dapat mempengaruhi prestasi kerja (Ridawati dan Alsuheindra, 2019). Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Asfar dan Asnaniar, 2018). Sehingga, berdasarkan analisis situasi di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat Desa Sejahtera, Kec. Palolo, Kab. Sigi mengenai pangan yang baik untuk menunjang kesehatan. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan yaitu untuk meningkatkan pemahaman kepada Masyarakat khususnya Desa Sejahtera tentang pentingnya pangan yang baik sebagai penunjang Kesehatan.

II. MASALAH

Pangan sebagai kebutuhan dasar manusia mempunyai manfaat untuk mendukung pertumbuhan dan juga sebagai penunjang kesehatan. Hal yang harus diperhatikan dalam konsumsi pangan yaitu mempunyai nutrisi yang optimal karena berperan penting pada tumbuh kembang anak. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya pangan yang baik, membuat masyarakat gemar mengonsumsi makanan yang siap saji sebagai pangan makanan pengganti rumahan. Pada makanan siap saji banyak mengandung bahan tambahan yang tidak memberikan nutrisi pada tubuh seperti adanya pengawet, pewarna maupun pemanis buatan, namun kalangan remaja pada khususnya tetap gemar untuk mengonsumsi makanan siap saji tersebut sehingga menimbulkan beberapa penyakit sejak dini seperti kolesterol dan darah tinggi. Pemberiaan Sosialisasi dan Edukasi tentang Pangan yang baik dalam menunjang Kesehatan sangat penting dalam menunjang keberhasilan upaya peningkatan kualitas kesehatan warga masyarakat. Sehingga, berdasarkan analisis situasi di atas, permasalahan Prioritasnya yaitu Masih Rendahnya Pengetahuan mengenai sumber pangan yang baik dalam menunjang Kesehatan yang dapat digunakan dalam pencegahan dan pengendalian suatu penyakit Desa Sejahtera, Kec. Palolo, Kab. Sigi.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada hari Selasa, 28 November 2023 Pukul 09.00-Selesai, berlokasi di Desa Sejahtera, Kec. Palolo, Kab. Sigi, Sulawesi Tengah. PkM ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi, edukasi dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dengan memberikan materi-materi tentang sumber pangan yang dalam menunjang kesehatan. Kegiatan ini juga disertai dengan pemeriksaan kesehatan dan pembagian sembako bagi para peserta khususnya warga Desa Sejahtera sebagai bentuk kepedulian terhadap Warga desa Sejahtera. Beberapa tahapan yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut:

1. Observasi untuk memperoleh informasi terkait keinginan masyarakat terutama dalam hal sumber pangan yang dalam menunjang kesehatan untuk mengatasi masalah kesehatan di Desa Sejahtera.
2. Sosialisasi dan edukasi tentang sumber pangan yang dalam menunjang kesehatan dalam mengatasi masalah kesehatan. Kegiatan ini dilakukan karena merupakan salah satu komponen yang paling penting dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Adapun sasaran dari kegiatan sosialisasi adalah masyarakat Desa Sejahtera. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi masyarakat dalam memberikan sumber pangan yang dalam menunjang kesehatan.
3. Tahap Evaluasi. Adapun Tahap Evaluasi yaitu sebelum penyuluhan diberikan *pre test* kepada 20 orang responden dan setelah penyuluhan dan pemeriksaan dilakukan lagi *post test* kepada 20 orang responden.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

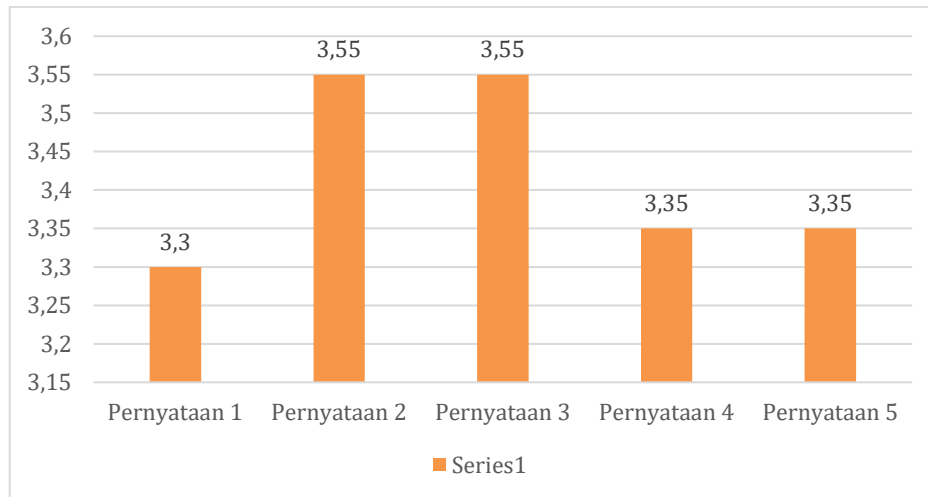
Kegiatan penyuluhan ini mengenai pangan penunjang perbaikan kesehatan yang bertujuan untuk menghasilkan peningkatan pengetahuan tentang jenis bahan pangan beserta fungsinya, jenis makanan bergizi seimbang yang mengandung zat gizi makro dan mikro. Zat gizi, makro seperti karbohidrat, lemak dan protein, sedangkan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Kedua zat gizi ini harus terpenuhi sesuai kebutuhan tubuh. Selain itu, untuk menunjang perbaikan Kesehatan harus membatasi konsumsi yang manis, asin dan berlemak tinggi.

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk dari program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pangan penunjang perbaikan kesehatan. Kegiatan ini sebagai salah satu rangkaian kegiatan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penyuluhan maupun sosialisasi ini diharapkan dapat membantu masyarakat setempat dalam memberikan pengetahuan tentang dampak yang akan ditimbulkan akibat dari mengonsumsi pangan yang yang tidak bergizi seimbang serta bagaimana pola makan untuk menunjang perbaikan Kesehatan Masyarakat sehingga menjadimasyarakat yang sehat dan cerdas dalam memilih pangan.



Gambar 2. Leaflet Materi Penyuluhan

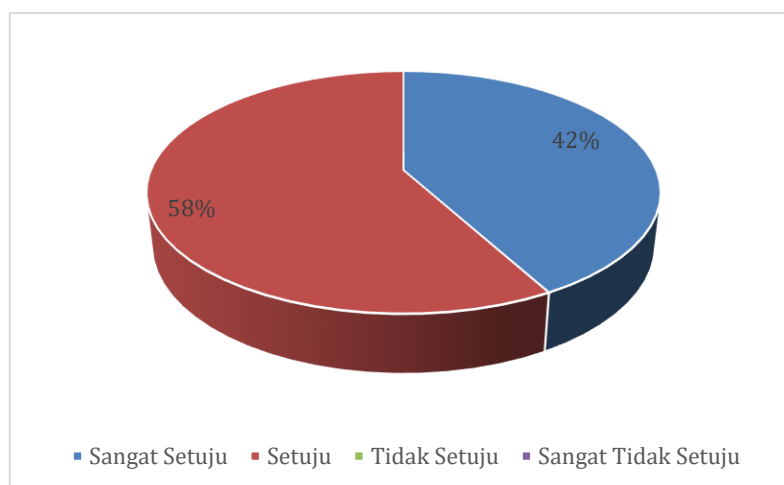
Berdasarkan kuisioner yang diberikan oleh Penyuluh, menunjukkan respon masyarakat terhadap kegiatan yang dilakukan, serta dapat dilihat adanya peningkatan pemahaman warga tentang materi yang diberikan dan mendapatkan nilai rata-rata sangat baik serta menunjukkan tingkat kepuasan masyarakat terhadap kegiatan yang dilakukan dengan nilai persentase berturut-turut sangat puas 58% ;puas 42%; seperti yang ditampilkan pada gambar 1 dan 2 (diagram persentase kepuasan peserta) atas respon beberapa poin kuisioner yang diberikan oleh Penyuluh, Warga juga dapat mengetahui banyak tentang pangan yang sehat, cara memilih pangan yang bergizi seimbang sehingga menunjang perbaikan kesehatan serta dampak konsumsi pangan yang tidak sehat.



Gambar 3. Diagram kepuasan peserta

Keterangan :

- Pernyataan 1 = Saudara merasa puas mengenai metode atau cara penyampaian narasumber dalam kegiatan pengabdian telah dilaksanakan
- Pernyataan 2 = Saudara merasa puas mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh tim Pengabdian STIFA Pelita Mas Palu
- Pernyataan 3 = Anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan saya.
- Pernyataan 4 = Setiap keluhan/pertanyaan yang saya ajukan ditindaklanjuti dengan baik oleh anggota yang terlibat
- Pernyataan 5 = Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat dilanjutkan oleh mitra pengabdian



Gambar 3. Persentase kepuasan peserta

V. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Sejahtera tentang sumber pangan yang dalam menunjang kesehatan untuk mengatasi masalah kesehatan bagi warga desa Sejahtera, Kecamatan palolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah, sehingga untuk selanjutnya kualitas kehidupan masyarakat khususnya Desa Sejahtera, dan masyarakat Indonesia pada umumnya akan meningkat serta juga dapat meningkatkan kesadaran dalam mengatasi masalah kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Yayasan Pelita Mas Palu yang telah memberikan bantuan dana pada kegiatan. Begitu pula kami sampaikan kepada kepala desa sejahtera dan aparat desa lainnya yang telah membantu kami dalam menyelesaikan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. 2023. Pengaruh Konsumsi Makanan cepat Saji Terhadap Gizi Remaja. *Florona : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49.
- Asfar, A., Asnaniar, W., O. 2018. Analisis status gizi lansia berdasarkan indeks massa tubuh (imt) dan Mini Nutritional Assesment (MNA). *Jurnal ilmiah kesehatan diagnosis*. 12(3): 285–290.
- Azani, A. S., Naktiani, W. C., & Sukanty, N. M. W. 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Protein dengan Kejadian Stunting. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 4(2), 45–51.
- Herawati, D. M. D. 2016. *Kebutuhan Nutrisi Pada siklus Hidup Manusia* (1st ed.). Departemen Kardiologi dan Kedokteran Vaskular fakultas Kedokteran UNPAD.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. 2022. Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39.
- Mariyani, & Awilia, N. 2023. Edukasi Keamanan Pangan Kepada Masyarakat Desa Maku. *Vidheas Jurnal Nasional Abdimas Multidisiplin*, 1(1), 37–40.
- Pratama, A. A., Ardian, J., Lastyana, W., & Jauhari, M. T. 2023. Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia 1-5 Tahun. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 4, 2.
- Rohmatullayaly, E. N., Suryana, Irawan, B., & Iskandar, J. 2022. Eksplorasi dan Sosialisasi Potensi Pangan Lokal Untuk Mendukung Kesehatan masyarakat di desa Rancakalong, Kabupaten Sumedang. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 11(4), 349–360.
- Ridawati, R., dan Alsuheindra, A. 2019. Pembuatan Tepung Beras Warna Menggunakan Pewarna Alami Dari Kayu Secang (*Caesalpinia sappan* L.). *Edusaintek*.
- Zebua, A., Hadi, S., & Bakce, D. 2019. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Pangan Rumah tangga Petani Sayuran di Kabupaten Kampar. *Jurnal Agribisnis*, 21(2), 163–172.