



COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Pentingnya Kesehatan Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga di Desa Jetis, Bondowoso

Nabila Maulida Rusdi¹ | Isthifa Annisa Aulia² | Dahlia Tiara Trisnaning Wahyu³ | Anindita Firma Aulia Harun⁴ | Nailun Nabila⁵ | Nur Hasanah⁶ | Nurul Hidayah⁷ | Agung Nugroho Puspito^{8*} | Mohammad Ubaidillah⁹ | Ainaya Isnainun¹⁰ | Ayaa Sofwah¹¹ | Muslimah Arniyanti¹²

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

^{8*,10,11} Program Studi Bioteknologi, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

⁹ Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

¹² Program Studi Perkebunan, Fakultas Pertanian, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Correspondence

^{8*} Program Studi Bioteknologi, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.
Email: bayu_aprillianto@unej.ac.id

Funding information

Universitas Jember.

Abstract

Nutritional status is a determinant of the health of an individual or group as well as the wider community. In Indonesia, the problem of nutrition is still very high. This occurs due to a lack of interest in exploring information about healthy living and balanced nutrition, so meeting daily nutritional needs is not optimal. With this problem, we conducted community service using the counseling method for housewives, which is one of the efforts we can make to provide insight into the importance of healthy living and family nutrition in a good and correct way. The counseling was conducted for 5 days by carrying 5 materials in this counseling, namely toga plants, contents of my plate, 10 guidelines for balanced nutrition, stunting, and sanitation. Then, on the last day, we also evaluated by reviewing the material to find out whether the housewives in Jetis understood the material that had been delivered. From this counseling, we concluded that 85% of housewives in Jetis Village understand what we conveyed, and we hope they can apply it in their daily lives.

Keywords

Counseling; Nutrition; Public.

Abstrak

Status gizi adalah penentu kesehatan suatu individu maupun kelompok serta masyarakat luas. Di negara Indonesia masalah mengenai gizi masih sangat tinggi. Hal tersebut terjadi akibat kurangnya minat dalam menggali informasi mengenai hidup sehat dan gizi seimbang sehingga dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari tidak optimal. Dengan adanya permasalahan tersebut kami melakukan pengabdian terhadap masyarakat menggunakan metode penyuluhan kepada ibu rumah tangga yang menjadi salah satu upaya yang dapat kami lakukan untuk memberikan wawasan mengenai pentingnya hidup sehat dan gizi keluarga dengan cara yang baik dan benar. Penyuluhan dilakukan selama 5 hari dengan mengusung 5 materi dalam penyuluhan ini yaitu tanaman toga, isi piringku, 10 pedoman gizi seimbang, stunting, dan sanitasi. Kemudian pada hari terakhir kami juga melakukan evaluasi dengan review materi untuk mengetahui apakah ibu rumah tangga di Jetis sudah memahami materi yang telah disampaikan. Dari penyuluhan ini kami menyimpulkan bahwa ibu rumah tangga di Desa Jetis telah memahami apa yang kami sampaikan dan kami berharap mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci

Penyuluhan; Gizi; Masyarakat.

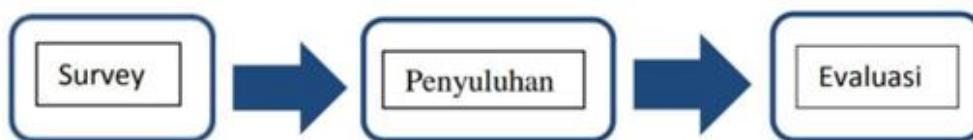
1 | PENDAHULUAN

Status gizi adalah penentu kesehatan suatu individu maupun kelompok serta masyarakat luas. Dengan kondisi gizi yang baik berperan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun kecerdasan seseorang. Di negara Indonesia masalah mengenai gizi masih sangat tinggi. Kurangnya minat dalam menggali informasi mengenai hidup sehat dan gizi seimbang membuat masyarakat menjadi tidak optimal dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari (Azria, Cut Rizki, dan Husnah, 2016). Saat ini, Indonesia menghadapi tantangan ganda dalam hal gizi. Di satu sisi, terdapat isu kekurangan gizi yang menyebabkan stunting dan underweight pada anak-anak. Di sisi lain, masalah gizi berlebih berkontribusi pada obesitas dan diabetes. Salah satu penyebab permasalahan gizi berikut adalah rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi dalam memelihara kesehatan masyarakat. Dengan adanya permasalahan tersebut kami melakukan pengabdian terhadap masyarakat yang menjadi salah satu upaya yang dapat kami lakukan untuk memberikan wawasan mengenai pentingnya hidup sehat dan gizi keluarga dengan cara yang baik dan benar. Salah satu metode yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan dilakukannya penyuluhan mengenai pentingnya hidup sehat dan gizi keluarga di masyarakat lingkungan sekitar. Kami memilih memberikan penyuluhan mengenai gizi pada masyarakat khususnya para orang tua dikarenakan melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kurangnya pengetahuan orang tua terutama ibu dapat menyebabkan penurunan kadarzi (keluarga sadar gizi) yang berakibat pada masalah gizi keluarga. Ibu memiliki peranan penting dalam menyediakan makanan sehat bagi keluarganya, karena ibu merupakan kunci keluarga sadar gizi (Bahri, 2023). Selain itu, sudah sepatutnya mengikuti perkembangan kesehatan di era modern seperti saat ini guna menghindari segala bentuk pamali yang belum dapat dipastikan kebenarannya. Desa Jetis merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso. Masyarakat di desa Jetis sebagian besar bermata pencarian sebagai petani dengan rata-rata berpendidikan rendah dan pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan masyarakat masih kurang. Berdasarkan data Status Gizi SSGI 2022, Bondowoso menjadi kabupaten dengan kasus stunting terbanyak kedua di Jawa Timur. Prevalensi stunting di Bondowoso mencapai 32,0 persen yang dimana jumlah tersebut jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan prevalensi di Jawa Timur yang hanya 19,2 persen. Hal tersebut menandakan bahwa masih tingginya permasalahan gizi di Kabupaten Bondowoso yang dapat mempengaruhi kesehatan masyarakat di lingkungan tersebut (Briliannita, Anjar Merinta Sada, & Mustika, 2021).

Dalam uraian masalah tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih rendahnya pemahaman masyarakat mengenai kesehatan dan gizi menjadi salah satu faktor utama permasalahan gizi di Kabupaten Bondowoso, terutama di Desa Jetis. Oleh karena itu, dengan dilakukannya penyuluhan ini dengan mengangkat tema "Desa Sehat Masyarakat Kuat" di kalangan ibu rumah tangga di Desa Jetis. Penyuluhan tersebut meliputi penyampaian materi mengenai tanaman toga, isi piringku, 10 pedoman gizi seimbang, stunting, dan sanitasi lingkungan. Dengan dilakukannya penyuluhan tersebut diharapkan masyarakat di desa Jetis dapat mengimplementasikan pada kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan lahan kosong untuk tanaman toga yang memiliki berbagai manfaat, menerapkan isi piringku saat makan, menjadikan 10 pedoman gizi seimbang untuk menerapkan pola hidup sehat, mencegah dan memberi wawasan mengenai stunting, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar.

2 | METODE

Khalayak sasaran pada kegiatan ini berusia antara 24 tahun – 41 tahun, berjenis kelamin wanita, sebanyak 12 orang. Sasaran yang hadir masuk dalam kriteria, karena memiliki anak yang dalam masa pertumbuhan. Tempat dilaksanakan kegiatan ini di desa Jetis, Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso. Waktu pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 2, 19, 23, 27 Oktober, dan 16 November 2023. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini yaitu metode penyuluhan dengan menggunakan media poster. Selanjutnya diskusi, dan dokumentasi. Metode evaluasi kegiatan dilaksanakan sebelum penyampaian materi (pre-test) dan sesudah penyampaian materi (post-test).



Gambar 1. Tahap Penyuluhan

3 | HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penyuluhan kepada masyarakat ini dimulai dengan dilakukannya diskusi bersama mengenai kegiatan apa yang akan dilakukan. Setelah mendapatkan hasil diskusi dengan menetapkan penyuluhan sebagai kegiatan yang akan dilakukan, kami melakukan perizinan kepada pihak kampus. Surat izin yang diberikan oleh pihak kampus menjadi pengantar bagi kami kepada pihak puskesmas Curahdami untuk melakukan kerjasama dalam melakukan kegiatan penyuluhan tersebut. Kemudian, dari pihak puskesmas menetapkan kelompok kami untuk melakukan penyuluhan di Desa Jetis, Kabupaten Bondowoso.



Gambar 2. Meminta Perizinan pada Puskesmas Curahdami

3.1.1 Tahap Penyuluhan

Penyuluhan hari pertama yang kami lakukan pada tanggal 2 Oktober 2023 dilaksanakan di posyandu yang bertempat di salah seorang rumah warga di Desa Jetis. Materi yang kami sampaikan pada pertemuan pertama adalah tanaman toga yang meliputi, pengertian, manfaat, dan jenis-jenisnya. Sebagian ibu-ibu telah mengetahui apa itu tanaman toga. Sehingga pemaparan materi ini hanya menambahkan informasi yang masih tidak diketahui oleh ibu-ibu seperti manfaat tanaman toga yang beragam dan tidak hanya berpatokan sebagai tanaman obat. Pemaparan materi ini dilakukan dengan atraktif melalui sebuah permainan tebak-tebakan nama tanaman toga sehingga materi yang disampaikan menjadi lebih mudah untuk dimengerti dan menyenangkan. Alasan kami memilih menyampaikan materi tanaman toga karena negara Indonesia sendiri memiliki keanekaragaman hayati yang sangat melimpah, salah satunya tanaman obat keluarga (toga) yang dapat dimanfaatkan secara optimal, baik dari kandungannya yang sehat untuk tubuh hingga bisa dijadikan lahan berbisnis. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan maupun lahan yang dikelola oleh keluarga (Dewi dkk, 2020). Tanaman obat yang biasa digunakan adalah tanaman yang digunakan untuk penyakit ringan seperti demam dan batuk. Namun, tak sedikit tanaman obat keluarga yang dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit koroner, seperti daun sirsak yang dapat digunakan sebagai obat penyakit jantung (Harefa, 2020). Dengan sebagian besar masyarakat di Desa Jetis yang sudah paham akan kegunaan tanaman obat keluarga, dengan cara menanam tanaman obat keluarga di sawah dan lahan pekarangan rumah sehingga dapat meningkatkan kemandirian pengobatan keluarga serta kemandirian pangan keluarga mengingat di Desa Jetis jauh dari klinik, puskesmas, rumah sakit, dan pasar. Namun, masyarakat di Desa Jetis masih belum tau apabila tanaman yang ditanam di pekarangan rumah bisa diperjualbelikan sehingga peneliti memberikan penyuluhan bagaimana cara menanam hingga memperjual belikannya.



Gambar 3. Foto Bersama Setelah Pemaparan Materi Tanaman Toga

Penyuluhan hari kedua kami melaksanakan penyuluhan pada tanggal 19 Oktober 2023 yang berada di halaman TPQ pada hari tersebut kami memberikan materi mengenai "Isi Piringku". Materi tersebut meliputi pengertian isi piringku, pembagian dalam isi piringku mulai dari makanan pokok atau karbohidrat, lauk pauk atau protein, buah, serta sayuran, dengan terdapat porsi makan yang dikonsumsi dalam sekali makan. Awalnya, masyarakat di desa Jetis masih mengetahui slogan lama yakni "4 Sehat 5 Sempurna", ketika kami menyampaikan materi dengan lengkap mengenai perubahan slogan yang menjadi "Isi Piringku" warga disana mulai paham akan pentingnya makan dengan mempertimbangkan gizi yang ada di dalamnya (Kemenkes RI, 2022). Kementerian kesehatan telah mengubah slogan "4 Sehat 5 Sempurna" dengan slogan "Isi Piringku" sebagai pedoman pemenuhan gizi seimbang (Komala Sari Fitri, 2022). Slogan Isi piringku mengacu pada PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) terdiri dari makanan pokok : 2/3 dari ½ piring, Lauk pauk : 1/3 dari ½ piring, Sayur : 2/3 dari ½ piring, buah : 1/3 dari ½ piring, Air Putih : 8 Gelas Sehari, Aktifitas Fisik, dan Cuci Tangan Pakai Sabun (Rahmy, 2020). Banyak kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang isi piringku, seperti pada pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2019) menunjukkan bahwa Health education isi piringku dapat menentukan perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi pada anak pra sekolah (3-5 tahun). Dengan sudah memahami mana makanan yang mengandung karbohidrat, dan mana yang mengandung protein. Peneliti melakukan penyuluhan dengan harapan agar ibu-ibu Jetis mampu mengimplementasikan dalam menu makanan sehari-hari dalam keluarganya, terutama untuk perkembangan dan pertumbuhan anak-anaknya.

Penyuluhan hari ketiga yang dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2023 yang pada hari tersebut penyuluhan ini diberikan materi mengenai 10 Pedoman Gizi Seimbang dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih). Materi tersebut meliputi apa saja isi dari 10 pedoman gizi seimbang dengan memaparkan satu persatu maksud dari pesan yang ada di dalamnya dan apa saja yang harus dilakukan untuk menciptakan perilaku hidup bersih agar terhindar dari penyakit. Dalam penyuluhan tersebut diharapkan warga setempat dapat menambah wawasan dengan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah pemaparan materi dilakukan, kami mengadakan sesi tanya jawab sebagai wadah bagi ibu-ibu jika masih kurang memahami materi tersebut dan apa saja yang ingin diketahui lebih jauh mengenai 10 pesan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat. Terdapat banyak dari sebagian ibu-ibu kurang memahami apa saja isi dari 10 pedoman gizi seimbang, sehingga kami harus menjelaskan satu persatu secara detail kepada mereka. Setelah itu, kami memberikan pertanyaan kepada ibu-ibu untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka terkait dengan materi tersebut.



Gambar 4. Pemaparan Materi 10 Pedoman Gizi Seimbang

Penyuluhan hari keempat dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2023. Pada penyuluhan ini diberikan materi mengenai stunting yang meliputi apa itu stunting, bagaimana ciri-cirinya, faktor penyebab stunting, dan cara Pencegahannya. Dengan tingginya kasus stunting di Indonesia, diharapkan pemaparan materi ini dapat mengurangi angka kasus stunting di daerah Jetis. Ibu rumah tangga yang menjadi sasaran dalam penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang stunting sehingga dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak di rumah sudah sesuai dengan kebutuhan gizi sehari-hari. Setelah pemaparan materi, dilakukan sesi tanya jawab sebagai wadah untuk ibu-ibu yang kurang memahami materi dan apa saja yang ingin diketahui terkait materi. Selanjutnya, diberikan pertanyaan kepada ibu-ibu untuk mengetahui seberapa paham mereka dalam memahami materi yang disampaikan. Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan (growth faltering) akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan. Periode 0 - 24 bulan merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan sehingga disebut dengan periode emas (Masrikhiyah dan Rifatul, 2020). Dengan kegagalan pertumbuhan dan perkembangan anak, hal tersebut mengakibatkan kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Seorang anak didefinisikan sebagai stunting jika tinggi badan menurut usianya lebih dari dua standar deviasi, di bawah ketetapan Standar Pertumbuhan Anak (Nugraheni & Rasha, 2021). Stunting merupakan salah

satu masalah gizi yang dialami oleh balita di dunia saat ini. Menurut Anggota Komisi VIII DPR RI, Achmad Fadil Muzakki Syah mengatakan Bondowoso menduduki peringkat ke-2 stunting tertinggi di Jawa Timur setelah Jember. Hal ini disebabkan infrastruktur jalan, air bersih yang kurang, pendidikan yang rendah, serta pernikahan dini yang kerap terjadi. Dimana rata-rata masyarakat yang menikah adalah lulusan SMP yang akan menyebabkan anak terlahir stunting (Rahmy, Prativa, & Andrianus, 2020).



Gambar 5. Pemaparan Materi Stunting

Penyuluhan pada hari kelima yang merupakan hari terakhir dalam serangkaian kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 16 November 2023. Sanitasi adalah materi yang kami pilih pada hari terakhir sebagai penutup penyuluhan. Pemaparan materi sanitasi disampaikan dengan cukup singkat karena sanitasi di Desa Jetis sudah cukup baik dengan adanya jamban umum sehingga warga Desa Jetis tidak lagi buang air besar maupun kecil di sungai. Namun, masyarakat masih membuang sampah sembarangan ke saluran air seperti selokan, sehingga kami mengedukasi warga setempat agar tidak lagi membuang sampah sembarangan agar lingkungan menjadi bersih dan sehat. Setelah pemaparan materi selesai, kami memberikan kesempatan apabila ada yang ingin ditanyakan ataupun jika materi masih ada yang belum dimengerti. Sanitasi adalah upaya kesehatan melalui cara memelihara dan melindungi kebersihan lingkungan dari subjek nya (Kemenkes RI). Sanitasi dapat dilakukan dengan upaya yang meliputi pemeliharaan dan perlindungan kebersihan lingkungan, seperti penyediaan air bersih untuk mencuci tangan dan penyediaan tempat sampah untuk mencegah pembuangan sembarangan. Remediasi lingkungan berarti kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan standar kondisi lingkungan mendasar yang mempengaruhi kesejahteraan manusia. Kondisi tersebut meliputi penyediaan air bersih dan aman, pembuangan limbah yang efisien, perlindungan pangan dari kontaminasi biologis dan kimia, udara bersih dan aman, serta perumahan yang bersih dan aman (Sari & Andjasmara, 2023). Kondisi lingkungan yang baik, bersih, aman dan sehat juga menjadi landasan penting dalam membangun desa sehat. Tanpa adanya air bersih dan aman, pembuangan sampah yang sembarangan, makanan yang tidak sehat, dan kondisi lingkungan yang tidak bersih dapat menyebabkan lingkungan yang tidak sehat dan dapat menimbulkan berbagai penyakit. Hal ini dapat mengakibatkan menurunnya perekonomian desa dan kesejahteraan masyarakat. Lingkungan yang sanitasinya buruk dapat menjadi sumber berbagai penyakit yang dapat mengganggu kesehatan manusia. Apabila kesehatan terganggu, maka kesejahteraannya juga akan berkurang. Berdasarkan data UNICEF (2012), sanitasi dan higiene yang buruk serta air minum yang tidak aman berkontribusi terhadap 88 persen kematian anak akibat diare. Berdasarkan laporan Riskesdas 2007 (Depkes, 2008), angka diare sebesar 66% pada anak-anak dari keluarga yang melakukan buang air besar di sungai atau selokan. Karena hal tersebut menjadi, upaya sanitasi lingkungan dan personal higiene menjadi bagian penting dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat.



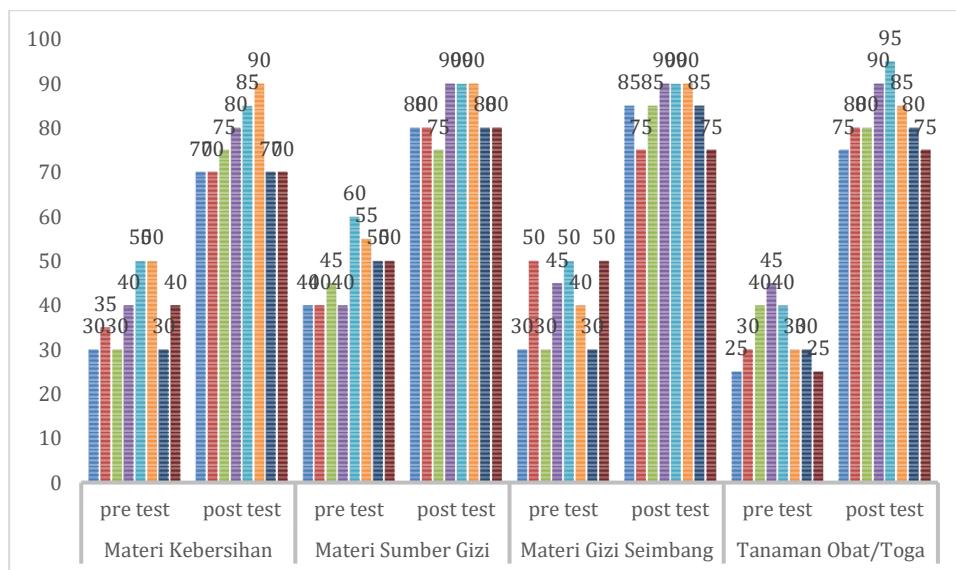
Gambar 6. Pemaparan Materi Sanitasi Lingkungan

Evaluasi pelaksanaan kegiatan setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan Tanaman Toga, Isi Piringku, 10 Pedoman Gizi Seimbang dan PHBS (Pola Hidup Sehat dan Bersih), Stunting, dan Sanitasi. kami melakukan kegiatan evaluasi untuk mengetahui apakah ibu-ibu sudah memahami dan menguasai materi yang kami berikan atau belum. Bentuk evaluasi yang kami berikan adalah dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan sesuai dengan isi materi yang telah diberikan. Pertanyaan diberikan dengan menjawab persoalan salah atau benar. Berdasarkan evaluasi yang kami berikan, kami mendapatkan sekitar 10 dari 12 Ibu yang mampu menjawab hampir semua pertanyaan dengan benar. Selebihnya hanya mampu menjawab setengah dari pertanyaan yang kami berikan.



Gambar 7. Mengisi Pertanyaan tentang Semua Materi

Setelah selesai memberikan soal, Tim Pengabdi berpamitan pada ibu-ibu yang selama ini telah membantu projek tim, dan memberikan hadiah berupa roti, kacang hijau, susu, dan mari. Kemudian, kami berpamitan pada pemilik TPQ, serta memberikan sertifikat penghargaan karena sudah mengizinkan tempatnya menjadi tempat projek tim.



Gambar 8. Hasil Evaluasi Tingkat Pemahaman Peserta Terhadap Materi

Hasil keseluruhan tentang proyek sosial di Desa Jetis, Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso. mengenai materi tanaman toga, 10 Pedoman Gizi Seimbang, Stunting, dan Sanitasi, menunjukkan dampak positif. Kami berhasil mengedukasi ibu-ibu di Desa Jetis akan pentingnya asupan gizi untuk seluruh keluarganya. Materi yang kami berikan dapat diterima oleh Ibu-Ibu dengan baik. Kami juga berharap materi yang telah kami berikan dapat disebarluaskan kepada keluarga dekat atau masyarakat sekitar untuk diterapkan bersama-sama dalam usaha membangun desa yang bersih dan sehat. Tim Pengabdian masyarakat memberikan materi tentang Sanitasi yaitu merujuk pada usaha menyehatkan lingkungan hidup manusia terutama lingkungan fisik, yaitu tanah, air, dan udara. Sanitasi merupakan perilaku aktif atau yang disengaja untuk membudayakan hidup bersih dan sehat. Didalam lingkungan rumah yang terjaga sanitasi akan melahirkan keluarga yang sehat, terutama kehidupan anak-anak sebagai objek utama (Rocket, 2017). Sanitasi berbasis masyarakat merupakan salah satu pendekatan untuk mengubah perilaku masyarakat perkotaan dan pedesaan dengan proses pendekatan kultur seperti mengarahkan pada kebiasaan membuang sampah pada tempatnya, buang air kecil dan buang air besar pada WC umum atau pribadi. Sistem sanitasi ini akan berhasil diterapkan pada masyarakat dengan menggunakan pendekatan

pendidikan yang berfokus pada perubahan perilaku dan kesadaran masyarakat bukan berorientasi pembangunan sarana secara fisik semata.

Untuk materi kedua oleh Tim pengabdian masyarakat, kami memberikan materi terkait sumber gizi dan gizi seimbang. Gizi seimbang adalah komposisi asupan makanan sehari-hari berdasarkan jenis dan jumlah kandungan gizi disesuaikan secara proposional dengan kebutuhan tubuh kita. Kebutuhan tubuh akan gizi dapat dipenuhi dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal. Hal merupakan usaha yang dilakukan untuk mencegah terjadinya gizi tidak seimbang atau juga gangguan gizi. Jika seseorang balita atau anak kecil dalam fase pertumbuhan mengalami gizi tidak seimbang akan berdampak langsung pada pertumbuhan dan perkembangan, kecerdasan dan kemampuan fisik menjadi lambat berkembang, selain itu menjadikan rentan terdampak penyakit dan menjadi kurang produktif. Sebaliknya, jika asupan gizi berlebihan dapat mengakibatkan terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan sebagainya. Pemahaman terkait pentingnya sumber gizi dan gizi seimbang wajib diketahui sejak awal dengan demikian dapat diharapkan menjadi gaya hidup serta menjadi budaya di tengah masyarakat. Karena itu, pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan usia, status kesehatan dan aktivitas fisik. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ada sepuluh pedoman gizi seimbang yang perlu kita pahami.

Pada materi terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat terkait tanaman yang berpotensi sebagai obat atau yang juga biasa dikenal dengan sebutan apotek hidup merupakan salah satu jenis tanaman yang sebagian atau bahkan seluruh kandungan tanamannya dapat diolah menjadi bahan obat tradisional yaitu obat herbal, bahkan ramuan yang bermanfaat serta berkhasiat untuk mengobati sakit ringan atau bahkan membantu menjaga kesehatan serta metabolisme tubuh untuk tetap prima. Tanaman toga atau tanaman apotik bukan hanya sekedar nama, namun terbukti memiliki khasiat yang dapat ditunjukkan pada fakta dan data penelitian mengandung senyawa yang diyakini memiliki berbagai manfaat dan khasiat yang berguna untuk pencegahan bahkan penyembuhan. Dengan pemahaman tersebut, tim pengabdian masyarakat berharap bahwa masyarakat mampu memanfaatkan lahan kosong dirumah atau disekitar untuk membudidayakan tanaman obat. Selain bermanfaat untuk kepentingan keluarga, konsep tanaman toga ini diharapkan mampu menjadi sumber pendapatan alternatif bagi keluarga atau masyarakat secara umum.

Tim Pengabdian Masyarakat melakukan evaluasi akhir untuk melihat progres dari kegiatan yang berlangsung dengan memberikan post-test. Namun demikian tidak semua peserta memiliki kemampuan membaca dan menulis, sehingga dari tim pengabdian membantu membaca soal dan menuliskan jawaban. Pada gambar 8 menunjukan adanya progres yang sangat bagus terkait dengan penguasaan dan pemahaman materi oleh ibu-ibu peserta. Hasil pre-test menunjukan gambaran atau pemahaman awal para peserta sebelum mengikuti materi terkait sanitasi, sumber gizi, gizi seimbang dan tanaman obat/toga dan pada hasil post-test didapatkan hasil bagus dibanding gambaran awal dari para peserta terkait dengan topik yang kami angkat. Kami simpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berhasil memberikan wawasan serta ilmu baru untuk para peserta. Harapan kami adalah bahwa peserta yang tergabung dalam kegiatan ini mampu untuk menerus dan menyampaikan materi pengabdian masyarakat ini kepada masyarakat umum di desa Jetis, Kecamatan Curahdami.

3.2 Pembahasan

Peningkatan kesadaran masyarakat mengenai gizi dan kesehatan merupakan hal yang krusial dalam upaya pencegahan berbagai masalah gizi, termasuk stunting, kekurangan gizi, dan obesitas. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Jetis, Bondowoso, tim pengabdian mampu menggarap masalah ini dengan pendekatan yang efektif dan partisipatif. Diskusi dalam pembahasan ini akan membahas beberapa aspek penting terkait kegiatan pengabdian tersebut, termasuk tujuan, metode, hasil, kesimpulan, serta implikasi lebih lanjut dari kegiatan tersebut. Pertama-tama, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Jetis mengenai pentingnya gizi dalam pemeliharaan kesehatan keluarga. Pilihan Desa Jetis sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada prevalensi stunting yang tinggi di wilayah tersebut, yang menunjukkan adanya masalah serius terkait gizi dan kesehatan. Dengan fokus pada wanita usia 24-41 tahun yang memiliki anak dalam masa pertumbuhan, kegiatan ini menyasar kelompok yang memiliki peran sentral dalam penyediaan makanan sehat bagi keluarga. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini melibatkan penyuluhan menggunakan media poster, diskusi, dan dokumentasi. Pendekatan ini memungkinkan interaksi langsung antara tim pengabdian dan masyarakat Desa Jetis, memungkinkan pertukaran informasi yang efektif dan partisipasi aktif dari peserta. Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai berbagai aspek gizi dan kesehatan yang disampaikan.

Peningkatan pemahaman masyarakat Desa Jetis tentang gizi dan kesehatan menjadi indikator utama keberhasilan, yang dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan kesejahteraan masyarakat. Selain itu, keberhasilan ini juga menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif dalam meningkatkan kesadaran

masyarakat terhadap isu-isu kesehatan. Namun, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil kegiatan pengabdian ini. Salah satunya adalah keberlanjutan dari peningkatan pemahaman masyarakat mengenai gizi dan kesehatan. Penting bagi tim pengabdian untuk terus melakukan pemantauan dan evaluasi berkala terhadap tingkat pemahaman masyarakat setelah kegiatan selesai. Selain itu, kolaborasi dengan berbagai pihak, termasuk pemerintah daerah dan lembaga kesehatan, juga diperlukan untuk mendukung implementasi program-program gizi dan kesehatan yang berkelanjutan. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan langkah awal yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Jetis mengenai pentingnya gizi dalam pemeliharaan kesehatan keluarga. Dengan pendekatan partisipatif dan metode yang efektif, tim pengabdian mampu mencapai tujuan mereka dan memberikan kontribusi positif dalam peningkatan kesejahteraan masyarakat. Namun, tantangan berkelanjutan tetap ada, dan kolaborasi lintas sektor akan menjadi kunci dalam menjaga keberhasilan dan keberlanjutan dari upaya-upaya ini.

4 | KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat di Desa Jetis, Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso menunjukkan hasil dan dampak positif. Kami berhasil mengedukasi ibu-ibu di Desa Jetis akan pentingnya pemahaman sumber gizi, gizi seimbang, sanitasi dan tanaman toga untuk keluarga dan masyarakat. Materi yang kami berikan dapat diterima oleh Ibu-Ibu dengan baik. Kami juga berharap materi yang telah diberikan dapat disebarluaskan kepada keluarga dekat atau masyarakat sekitar untuk diterapkan bersama-sama dalam usaha membangun Desa Jetis menjadi Desa sehat Masyarakat Kuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Curahdami yang telah membantu penulis sebagai pengantar dalam penyuluhan di Desa Jetis. Terima kasih ditujukan kepada TPQ Raudlatul Ma'arif yang telah memberikan penulis kesempatan dalam melaksanakan penyuluhan ini. Terima kasih kepada ibu wali murid TPQ Raudlatul Ma'arif yang telah berpartisipasi dengan antusiasme nya dalam mengikuti penyuluhan yang penulis berikan. Penulis juga ingin mengapresiasi kepada seluruh anggota tim yang telah berhasil melaksanakan penyuluhan di TPQ Raudlatul Ma'arif dengan baik.

REFERENSI

- Azria, Cut Rizki., dan Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh.
- Bahri. M. (2023). Angka Stunting Bondowoso Tertinggi Kedua di Jatim, DPR RI Minta Perbaiki Beberapa Hal Ini. Times Indonesia. https://timesindonesia.co.id/indonesia-positif/475844/angka-stunting-bondowoso-tertinggi-kedua-di-jatim-dpr-ri-minta-perbaiki-beberapa-hal-ini#google_vignette.
- Briliannita, Anjar. Merinta Sada. & Mustika A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Universitas Hasanuddin. DOI: <https://doi.org/10.20956/pa.v6i2.13726>.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. Profil kesehatan Indonesia 2007. Jakarta : Depkes RI Jakarta.
- Dewi, Ilanka C., Auliyyah, Nira R.N. (2020). Penyuluhan Stunting Sebagai Sarana Untuk Meminimalisir Tingginya Angka Stunting di Desa Gambiran Kecamatan Kalisat. Jurnal Ilmiah Wawasan Kuliah Kerja Nyata, 1(2), pp.25-29. DOI: <https://doi.org/10.32528/jiwakerta.v1i2.5010>.
- Harefa, D. (2020). Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Madani: Indonesian Journal of Civil Society, 2(2), 28-36. DOI: <https://doi.org/10.35970/madani.v2i2.233>.
- Kemenkes RI. (2022). Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Komala Sari Fitri. (2022). Edukasi Isi Piringku Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas 4, 5 dan 6 Madrasah Ibtidaiyah Nurrussalam Mantingan Ngawi. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2(2). DOI: <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i2.2650>.

- Masrikhiyah, Rifatul. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. 4(3), pp.476-481. DOI: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3636>.
- Nugraheni, PL., Rasha. (2021). Penyuluhan Sanitasi Higiene dan PHBS Pada Masyarakat Kawasan Candi Batujaya, Sebagai Dasar Membangun Desa Wisata Yang Bersih dan Sehat. Jurnal ABDITEK: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik, 1(1), pp.22-31.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., & Andrianus, R.(2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Buletin Ilmiah Nagarin Membangun. 2(3), 162- 172. DOI: <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>.
- Rocket. (2017). Pengertian Sanitasi, Ruang Lingkup, Tujuan Beserta Manfaatnya. Retrieved Maret 10, 2018, from <http://rocketmanajemen.com/definisisanitasi/>
- Sari, N., & Andjasmara, T.C. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. Jurnal Bina Desa. 5(1), pp.124-128. DOI: <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.41484>.
- Susanti, D.F., Klaten, Soeradji T. (2022). Mengenal Apa Itu Stunting. Kementrian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Yankes Kemkes. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1388/mengenal-apa-itu-stunting.
- UNICEF Annual Report. (2012)
- Wahyuni, C. (2019). Health Education Isi Piringku Terhadap Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Anak Pra Sekolah (3-5 Tahun) Di RA Al-Fajar Kandat Kecamatan Kandat. 118–125. <https://doi.org/10.29407/judika.v4i2.15384>.

How to cite this article: Rusdi, N. M., Aulia, I. A., Wahyu, D. T. T., Harun, A. F. A., Nabila, N., Hasanah, N., Hidayah, N., Puspito, A. N., Ubaidillah, M., Isnainun, A., Sofwah, A., & Arniyanti, M. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Pentingnya Kesehatan Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga di Desa Jetis, Bondowoso. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.59431/ajad.v4i1.246>.