

## Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

### Edukasi Tentang Pentingnya Makanan Sehat Untuk Mencegah Penyakit Pada Masyarakat Kelurahan Banjar Mlati Kota Kediri

**Akhmadi Abbas**

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Corresponding author: [akhmadi.abbas@iik.ac.id](mailto:akhmadi.abbas@iik.ac.id)

#### **Abstract**

**Background:** The high number of cases of non-communicable diseases in Indonesia is caused by various factors, one of which is the behavior of consuming unhealthy foods such as fast food and a lack of consumption of fruits and vegetables. This is because people's understanding is still lacking related to healthy food. **Method:** The form of this activity is in the form of direct counselling to the community in the form of lectures about the importance of healthy food. **Results:** The level of public knowledge before being given education was 43% of people with moderate knowledge levels and 57% in the middle of high knowledge levels. While the level of public knowledge after being given education is 40% of people with moderate levels of knowledge and 60% with high levels of knowledge. **Conclusion:** Education can increase people's knowledge about the importance of healthy food.

**Keywords:** education, healthy food, prevent disease

#### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Tingginya kasus penyakit tidak menular di Indonesia disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji dan kurangnya konsumsi buah dan sayur. Hal ini karena pemahaman masyarakat yang masih kurang terkait makanan sehat. **Metode:** Bentuk kegiatan ini berupa penyuluhan langsung kepada masyarakat Kelurahan Banjar Mlati Kota Kediri dalam bentuk ceramah tentang pentingnya makanan sehat. **Hasil:** Tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberi edukasi adalah 44% masyarakat dengan tingkat pengetahuan sedang dan 56% dengan tingkat pengetahuan tinggi. Sedangkan tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberi edukasi adalah 40% masyarakat dengan tingkat pengetahuan sedang dan 60% dengan tingkat pengetahuan tinggi. **Kesimpulan:** Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat Kelurahan Banjar Mlati Kota Kediri tentang pentingnya makanan sehat.

**Kata Kunci:** edukasi, makanan sehat, mencegah penyakit

## PENDAHULUAN

Penyakit infeksius merupakan istilah untuk penyakit menular. Penyakit ini dapat menular langsung maupun tidak langsung dan menyebar dari individu yang satu ke individu yang lain. Penyakit ini terjadi akibat infeksi oleh mikroorganisme dan menular melalui kontaminasi terhadap makanan dan minuman yang dikonsumsi serta dapat juga ditularkan oleh serangga. Sedangkan penyakit tidak menular adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari satu individu ke individu lainnya (1). Transisi epidemiologi menunjukkan bahwa telah terjadi pergeseran pola kejadian penyakit. Kejadian penyakit tidak menular telah mendominasi angka kejadian penyakit di masyarakat. Berdasarkan data Kemenkes menunjukkan bahwa penyakit tidak menular mendominasi 80% dari seluruh kejadian penyakit di Indonesia. Di Indonesia, prevalensi penyakit tidak menular terus meningkat. Data perbandingan penyakit tidak menular

## **Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat**

*"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"*

tahun 2013 dan tahun 2018 menunjukkan bahwa penyakit hipertensi selalu menduduki urutan tertinggi dibanding penyakit tidak menular (2).

Hal yang sama terjadi di Wilayah Kelurahan Banjar Mlati Kota. Berdasarkan data Puskesmas Campurejo bahwa penyakit hipertensi menduduki peringkat pertama dalam daftar 10 besar penyakit di wilayah Kelurahan Banjar Mlati Kota Kediri (3). Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup. Menurut HL. Bloom bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi status kesehatan antara lain; perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan dan sosial ekonomi. Faktor utama yang mempengaruhi tingginya kejadian penyakit tidak menular adalah perilaku masyarakat yang kurang sehat seperti; merokok, konsumsi minuman beralkohol, kurang beraktifitas fisik, dan kurang konsumsi sayur dan buah. Hal tersebut tidak terlepas dari kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya makanan sehat. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya makanan sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya makanan sehat.

### **METODE PELAKSANAAN**

Edukasi dilakukan melalui kegiatan penyuluhan langsung kepada masyarakat Kelurahan Banjar Mlati tentang pentingnya makanan sehat untuk mencegah penyakit. Dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan untuk mengetahui gambaran pengetahuan masyarakat dengan menggunakan kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan terkait pentingnya makanan sehat. Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2021 di Kelurahan Banjar Mlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. Metode yang digunakan berupa penyuluhan langsung kepada masyarakat Kelurahan Banjar Mlati tentang pentingnya makanan sehat untuk mencegah penyakit. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini berupa *sound system*, kuesioner *pre-test* dan *post-test* serta spanduk kegiatan. Sedangkan bahan yang digunakan berupa materi penyuluhan.

Tahapan pelaksanaan dalam kegiatan ini, terdiri atas: (1) Kegiatan sosialisasi rencana kegiatan. Kegiatan ini dilakukan dengan mengunjungi Kelurahan Banjar Mlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri untuk melakukan sosialisasi terkait rencana pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang pentingnya makanan sehat untuk mencegah penyakit di wilayah Kelurahan Banjar Mlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri; (2) Penyediaan alat dan bahan. Alat yang digunakan berupa *sound system* dan kuesioner yang disiapkan oleh tim, sedangkan bahan materi penyuluhan disiapkan oleh pemateri; (3) Persiapan tempat kegiatan. Hasil sosialisasi dengan pihak pemerintah setempat diperoleh kesepakatan lokasi kegiatan di kantor kelurahan. Sebelum kegiatan dimulai, terlebih dahulu dilakukan penyiapan tempat, spanduk untuk kegiatan. Semua peralatan ditata dengan baik untuk kelancaran kegiatan; (4) Pengisian kuesioner *pre-test*. Panitia membagikan kuesioner *pre-test* kepada masyarakat sebelum dilakukan penyuluhan.

## Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"



**Gambar 3.** Persiapan materi dan pengisian kuesioner pre-test

Pertanyaan kuesioner seputar pemahaman tentang pentingnya makanan sehat untuk mencegah penyakit; (5) Penyuluhan. Masyarakat yang sudah hadir di lokasi kegiatan, selanjutnya dilakukan kegiatan edukasi dengan memberi penyuluhan langsung kepada masyarakat tentang pentingnya makanan sehat untuk mencegah penyakit; (6) Pengisian kuesioner *post-test*.



**Gambar 4.** Kegiatan Penyuluhan

Masyarakat yang sudah mendapatkan materi penyuluhan selanjutnya dilakukan pembagian kuesioner *post-test* untuk menilai tingkat pengetahuan masyarakat tentang pentingnya makanan sehat untuk mencegah penyakit.

## Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

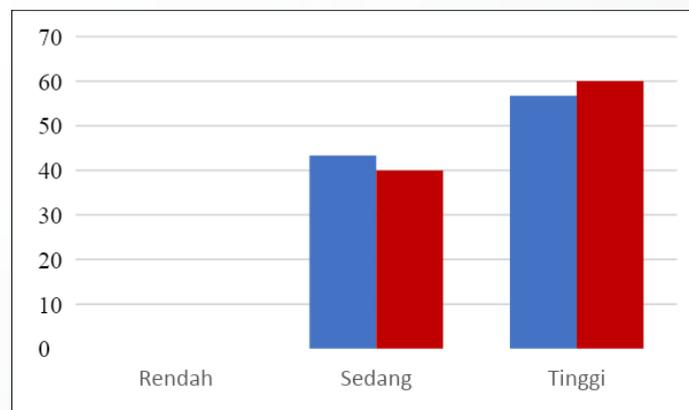
"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"



Gambar 5. Penutupan dan pengisian kuesioner post-test

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah terlaksana dengan lancar atas dukungan pemerintah setempat dan partisipasi aktif masyarakat Kelurahan Banjar Mlati Kota Kediri. Hal ini sejalan dengan pernyataan Abbas bahwa masyarakat mengharapkan agar kegiatan seperti ini selalu diadakan disana, sebab hal tersebut sangatlah bermanfaat bagi Masyarakat (4). Adapun hasil evaluasi kegiatan edukasi dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 6. Distribusi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan tentang Pentingnya Makanan Sehat

Gambar 6 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi sebesar 43,3% dengan tingkat pengetahuan sedang dan 56,7% tingkat pengetahuan tinggi. Adapun setelah diberikan edukasi menunjukkan sebesar 40% dengan tingkat pengetahuan sedang dan 60% tingkat pengetahuan tinggi. Hal ini didukung oleh hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Sari SM, *et al* pada tahun 2019 yang menyatakan bahwa pengetahuan masyarakat dapat meningkat setelah dilakukan penyuluhan. Pentingnya pengenalan makanan bergizi dan sehat agar manfaat makanan sehat untuk tubuh dapat diketahui. Selain itu, edukasi tentang gizi bertujuan untuk menanamkan rasa cinta dan membiasakan mengkonsumsi makanan bergizi dan sehat. Dengan demikian, mengkonsumsi makanan sehat bukan karena paksaan, melainkan karena adanya rasa cinta dan kebiasaan dari masyarakat (5).

Upaya peningkatan pengetahuan melalui edukasi merupakan hal yang sangat penting. Hal ini karena pengetahuan merupakan domain yang penting dalam membentuk tindakan seseorang. Tindakan yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih lama melekat dibandingkan

## **Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat**

*"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"*

dengan perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Hal ini sejalan teori SOR bahwa ketika individu mendapatkan stimulus oleh proses yang terjadi, maka reaksi individu adalah adanya respon. Panca indera dapat menangkap kegiatan edukasi yang diberikan baik berupa ceramah yang disampaikan secara langsung maupun informasi dari pembagian leaflet kepada masyarakat sehingga dapat menghasilkan stimulus (4).

### **KESIMPULAN**

Masyarakat Kelurahan Banjar Mlati Kecamatan Mojoroto Kota Kediri dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya makanan sehat untuk mencegah penyakit pada masyarakat. Perlu dilakukan penyuluhan secara berkala terkait pentingnya makanan sehat dan pelatihan pengolahan makanan yang sehat dan aman.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dana dan perlengkapan dari pemerintah Kelurahan Banjar Mlati, begitupun dukungan administratif dari Kampus Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

### **REFERENSI**

1. Hamzah B. Epidemiologi. Jakarta: Perkumpulan Ruman Cemerlang Indonesia Edukasi; 2022.
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta; 2018.
3. Puskesmas Campurejo. Data 10 besar penyakit Wilayah Puskesmas Campurejo. Kediri; 2020.
4. Abbas A, Pebrianty. Edukasi Pola Hidup Sehat sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Penyakit Diabetes Mellitus dan Asam Urat di Desa Puhsarang Kabupaten Kediri. Prosiding SEMNAS PPM 2017 UAD. 2017;295–9.
5. Sari SM, Ennimay, Rasyid TA. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada Masyarakat . Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2019 Jun;3(Special Issue):1–7.