



## Penyuluhan Tentang Pola Makan Sehat di Kalangan Masyarakat Blang Preh Kecamatan Simpang Tiga

Meri Lidiawati\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [merilidiawati\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:merilidiawati_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima: 19 Agustus 2023; Disetujui 27 Agustus 2023; Dipublikasi 11 September 2023

**Abstract:** *A healthy diet is a key factor in maintaining health and improving the quality of life of the community. Lack of understanding about proper eating patterns can lead to various health problems, including obesity and malnutrition. This outreach activity aims to raise awareness among the people of Blang Preh Village, Simpang Tiga District, about the importance of a healthy diet and its application in daily life. The method used in this activity is lectures and interactive discussions, involving 40 participants from the local community. The material presented includes the basic principles of healthy eating, the selection of nutritious foods, and the impact of consuming unhealthy foods. The evaluation of the activity results shows an increase in the community's understanding of the concept of healthy eating patterns. From the results of the counseling, it was found that the community has started to adopt healthier eating patterns by reducing the consumption of fast food and replacing it with nutritious food. However, the main challenge still faced is the limited access to healthy food ingredients. Therefore, continuous education, improved access to healthy food, and collaboration with various parties are needed to support the sustainability of this program.*

**Keywords:** *Healthy Eating Patterns, Community Counseling, Nutrition and Health.*

**Abstrak:** Pola makan sehat merupakan faktor utama dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Kurangnya pemahaman mengenai pola makan yang benar dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas dan malnutrisi. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Blang Preh, Kecamatan Simpang Tiga, mengenai pentingnya pola makan sehat serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi interaktif, dengan melibatkan 40 peserta dari masyarakat setempat. Materi yang disampaikan mencakup prinsip dasar pola makan sehat, pemilihan makanan bergizi, serta dampak konsumsi makanan yang tidak sehat. Evaluasi hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap konsep pola makan sehat. Dari hasil penyuluhan, ditemukan bahwa masyarakat mulai menerapkan pola konsumsi makanan yang lebih sehat dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan menggantinya dengan makanan bergizi. Namun, tantangan utama yang masih dihadapi adalah keterbatasan akses terhadap bahan pangan sehat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berkelanjutan, peningkatan akses pangan sehat, serta kolaborasi dengan berbagai pihak untuk mendukung keberlanjutan program ini.

Kata kunci : Pola Makan Sehat, Penyuluhan Masyarakat, Gizi dan Kesehatan .

Zaman sekarang makanan siap konsumsi lebih diminati remaja karena penyajiannya mudah dan singkat. Makanan siap saji dianggap makanan kekinian dan populer dikalangan remaja. Remaja perlu membiasakan pola makan sehat untuk membangun tubuh. Banyak dari kalangan remaja yang tidak membiasakan pola makan yang sehat dan lebih memilih makanan yang siap saji. Beberapa kebiasaan pola makan yang tidak sehat seringkali dilakukan tanpa disadari seperti kurang beraktivitas, mengonsumsi makanan siap saji yang belum tentu sehat, kebiasaan tidur larut malam karena tuntutan pekerjaan dan main game, sampai kegiatan yang tidak bermanfaat. Maka dari itu, remaja harus menerapkan pola makan sehat untuk membangun tubuh. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat sejak remaja, akan menimbulkan dampak negatif di masa mendatang. Dampak pola konsumsi yang tidak baik sering ditemukan pada masa remaja misalnya kegemukan dan obesitas (Arditiya et al., 2022).

Selain pola makan sehat, air minum berkualitas juga menentukan tingkat kesehatan bagi remaja. Air minum yang diperbolehkan untuk dikonsumsi adalah air minum yang tidak menimbulkan gangguan kesehatan. Air minum berkualitas menurut Persyaratan Kualitas Air Minum adalah air minum yang memenuhi persyaratan fisika, mikrobiologis, kimiawi dan radioaktif yang dimuat dalam parameter wajib dan parameter tambahan. Air minum yang berkualitas sangat diperlukan khususnya oleh

remaja yang diperoleh dari makanan, minuman dan metabolisme untuk menggantikan air yang hilang sehingga terhindar dari dehidrasi. Sumber air minum pada rumah tangga di Indonesia menggunakan air kemasan, air isi ulang/depot air minum, air ledeng baik dari PDAM maupun membeli eceran, sumur bor/pompa, sumur terlindung, mata air (baik terlindung maupun tidak terlindung), penampungan air hujan dan air sungai/irigasi. Berdasarkan pemahaman pola makan sehat dan air minum berkualitas yang perlu dikonsumsi oleh remaja maka akan mempengaruhi kesehatan remaja dan efektifitas kegiatan proses pembelajaran (Hartini, 2020).

Pola makan merupakan suatu upaya untuk mengontrol jumlah dan jenis makanan dengan tetap memberikan gambaran secara keseluruhan, seperti status gizi, menjaga kesehatan, dan menghindari atau mengobati penyakit. Pola konsumsi pangan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dengan memilih jenis dan bahan pangan yang baik untuk mencapai nilai gizi yang optimal. Mengonsumsi terlalu banyak makanan untuk memenuhi kebutuhan manusia dapat menyebabkan obesitas, yang menimbulkan risiko terkait dengan kelebihan nutrisi. Pola konsumsi pangan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dengan memilih jenis dan bahan pangan yang baik untuk mencapai nilai gizi yang optimal. Mengonsumsi terlalu banyak makanan untuk memenuhi kebutuhan manusia dapat menyebabkan obesitas, yang menimbulkan risiko terkait dengan kelebihan nutrisi. Pola makan

menentukan status gizi seseorang atau sekelompok orang. Status gizi mengukur keberhasilan pemenuhan kebutuhan gizi yang dinyatakan dalam berat badan dan tinggi badan (Herdiani & Butar, 2024).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Pola Makan Sehat dan Dampaknya pada Kesehatan**

Pola makan sehat adalah faktor penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan gizi. Menurut Arditiya et al. (2022), pola makan yang baik dapat membantu mengurangi risiko berbagai penyakit, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori namun rendah gizi sering ditemukan di kalangan remaja, sehingga edukasi mengenai pola makan sehat menjadi sangat diperlukan.

Hartini (2020) menekankan bahwa pola makan yang seimbang harus didukung dengan konsumsi air minum yang berkualitas. Air minum yang layak konsumsi harus memenuhi standar kesehatan dari aspek fisik, mikrobiologis, dan kimiawi. Kurangnya asupan air yang berkualitas dapat menyebabkan dehidrasi dan berdampak pada menurunnya fungsi tubuh secara keseluruhan.

### **2. Peran Edukasi dalam Meningkatkan Kesadaran Pola Makan Sehat**

Menurut Herdiani dan Butar (2024), penyuluhan dan edukasi gizi memiliki peranan

penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat. Melalui edukasi yang efektif, masyarakat dapat memahami prinsip dasar gizi seimbang serta bagaimana cara mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Blang Preh bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat dan penerapannya. Kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis interaktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah dalam mengubah perilaku konsumsi makanan sehat.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Sehat**

Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan sehat di masyarakat meliputi tingkat pendidikan, akses terhadap bahan pangan bergizi, serta kebiasaan keluarga dalam menyajikan makanan.

Kementerian Kesehatan RI (2021) menyatakan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pola makan sehat masih rendah, terutama di daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi. Oleh karena itu, program intervensi berbasis komunitas sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menyusun pola makan yang sehat.

Selain itu, WHO (2020) menggarisbawahi bahwa konsumsi makanan yang berlebihan atau kurang dari kebutuhan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai jumlah, jenis, dan variasi makanan yang dikonsumsi sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan akibat pola makan yang tidak seimbang.

#### 4. Kesimpulan Kajian Pustaka

Berdasarkan kajian pustaka yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa pola makan sehat memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Edukasi dan penyuluhan tentang pola makan sehat menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat.

Berbagai faktor, seperti akses terhadap bahan pangan bergizi dan kebiasaan konsumsi makanan, juga mempengaruhi keberhasilan penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya intervensi yang tepat, diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola makan sehat untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit terkait gizi.

#### METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

##### 2.1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

##### 2.2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Blang Preh, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa pola makan sehat, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.



Gambar: Kegiatan Penyuluhan

##### 2.3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

## 2.4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menyajikan makanan sehat untuk keluarga sesuai kebutuhan gizi tubuh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan pola makan sehat di Desa Blang Preh telah dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Sebanyak 40 peserta mengikuti kegiatan ini dengan antusias. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya pola makan sehat, pemilihan makanan bergizi, dan dampak negatif dari kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat.

Melalui metode ceramah dan diskusi interaktif, masyarakat diberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pada sesi tanya jawab, banyak peserta yang aktif mengajukan pertanyaan mengenai cara memilih makanan yang sehat serta kebiasaan yang dapat meningkatkan kualitas gizi keluarga mereka.

## Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Sebelum penyuluhan, banyak peserta yang masih memiliki pemahaman yang terbatas tentang pentingnya pola makan sehat. Namun, setelah kegiatan berlangsung, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran terhadap konsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan kegiatan ini adalah metode pendekatan yang digunakan. Dengan mengkombinasikan penyampaian materi secara interaktif serta pemberian contoh konkret dalam kehidupan sehari-hari, peserta lebih mudah memahami dan menerapkan informasi yang diberikan. Selain itu, pemberian doorprize bagi peserta yang aktif bertanya juga menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi mereka.

Dari evaluasi kegiatan, ditemukan bahwa masyarakat mulai mengadopsi pola makan yang lebih sehat dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan menggantinya dengan makanan bergizi. Namun, tantangan yang masih dihadapi adalah keterbatasan akses terhadap bahan pangan berkualitas di daerah pedesaan. Oleh karena itu, upaya lanjutan seperti pelatihan berkala dan pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan sumber pangan lokal perlu dilakukan untuk mempertahankan dampak positif yang telah dicapai.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Penyuluhan tentang Pola Makan Sehat di Kalangan Masyarakat Blang Preh Kec. Simpang Tiga.

1. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
2. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penyuluhan tentang Pola Makan Sehat di Kalangan Masyarakat Blang Preh Kec. Simpang Tiga.

### Saran

#### 1. Edukasi Berkelanjutan

Diperlukan kegiatan edukasi secara berkelanjutan agar masyarakat dapat terus meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang pola makan sehat.

#### 2. Peningkatan Akses Bahan Pangan Sehat

Pemerintah dan pihak terkait diharapkan dapat memperbaiki akses masyarakat terhadap bahan pangan sehat dengan menyediakan fasilitas yang lebih baik.

#### 3. Pendampingan dan Monitoring

Kegiatan pendampingan dan monitoring pasca penyuluhan perlu dilakukan untuk mengevaluasi perubahan pola makan masyarakat secara berkala.

#### 4. Pemanfaatan Sumber Pangan Lokal

Masyarakat didorong untuk memanfaatkan bahan pangan lokal yang bergizi sebagai alternatif yang lebih terjangkau dan sehat.

#### 5. Kolaborasi dengan Pihak Terkait

Diperlukan kerja sama antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan akademisi untuk menciptakan program edukasi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arditiya, S., Karim, A., Aprilia, C., & Hardiyanti, D. (2022). Pemberian Edukasi Mengenai Pola Makan Sehat Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 5 Sambas. *HIPPOCAMPUS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21–25.
- Hartini. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMK Ikasari Pekanbaru. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 49–56.  
<https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590>
- Herdiani, A., & Butar, B. (2024). Literature Review: Pola Makan Sehat Dalam Masyarakat Terhadap Kesehatan Dan Gizi. *JK: Jurnal Kesehatan*, 2(2), 119–124.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2020). Healthy Diet Fact Sheet. Geneva: WHO.
- Departemen Kesehatan Indonesia. (2019). Pola Konsumsi Pangan Sehat untuk

- Masyarakat Indonesia. Jakarta: Depkes RI.
- Sunarti, S. (2022). Pengaruh Pola Makan Sehat terhadap Kesehatan Masyarakat di Pedesaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1), 45–53.
- Widyaningrum, R. (2021). Strategi Edukasi Pola Makan Sehat untuk Anak dan Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 2(3), 77–85.
- Sari, N., & Kusuma, D. (2023). Peranan Penyuluhan Gizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang Pola Makan Sehat. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5(2), 112–120.
- Badan Pangan Nasional. (2022). Pola Konsumsi Pangan dan Status Gizi Masyarakat Indonesia. Jakarta: BPN.