



Vol. 4 No. 1 Tahun. 2024
ISSN : 2809-1485

Edukasi Gizi Dan Pemeriksaan Kesehatan Masyarakat Desa Petapahan, Kec. Tapung, Kab. Kampar, Riau

Imelda Fitri¹, Aurelia Fridons², Suara Hadisyah³, Dewi Safitri⁴, Devy Aisyah⁵, Susi Musdalifah⁶, Lisa Liana⁷, Mutiara br Hutasoit⁸, Vivi Mai Yarni⁹, Siti Nurhaliza¹⁰, Safana Mahira¹¹, Jamil Reza Lubis¹², Defi Nur Amaliah¹³, Hera Dameria¹⁴, Aulia Pratiwi¹⁵, Rusni Winda Sari¹⁶, Siti Nur Rahmah Yani¹⁷, Lila Kumala Anggi¹⁸, Indah Ayu Ningsih¹⁹, Sholehah Maulida Dwi Andari²⁰

^{1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14,15,16,17,18,19,20}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

¹Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah

¹²Fakultas Teknik, Universitas Abdurrah

e-mail: ¹Imelda.fitri@univrab.ac.id, ²aurelia.fridons21@student.univrab.ac.id, ³suara.hadisyah21@student.univrab.ac.id,
⁴dewi.safitri21@student.univrab.ac.id, ⁵devy.aisyah21@student.univrab.ac.id, ⁶susi.musdalifah21@student.univrab.ac.id,
⁷lisa.liana21@student.univrab.ac.id, ⁸mutiara.hutasoit21@student.univrab.ac.id,
⁹vivi.mai.yarni21@student.univrab.ac.id, ¹⁰siti.nurhaliza21@student.univrab.ac.id,
¹¹safana.mahira21@student.univrab.ac.id, ¹²jamil.reza.lubis21@student.univrab.ac.id,
¹³defi.nur.amaliah21@student.univrab.ac.id,
¹⁴hera.dameria21@student.univrab.ac.id, ¹⁵aulia.pratiwi21@student.univrab.ac.id, ¹⁶rusni.winda.sari21@student.univrab.ac.id,
¹⁷siti.nur.rahmah.yani21@student.univrab.ac.id,
¹⁸lila.kumala.anggi21@student.univrab.ac.id, ¹⁹indah.ayu.ningsih21@student.univrab.ac.id, ²⁰sholehah.maulida.dwi.andari21@student.univrab.ac.id

Article History

Received: 8 Oktober 2024

Revised: 29 Oktober 2024

Accepted: 6 November 2024

Kata Kunci – Edukasi, Pemeriksaan kesehatan, Nutrisi

Abstract – The importance of health for society in order to improve the welfare of life requires comprehensive treatment to prevent various health problems such as balanced nutrition, the need for healthy food, regular health checks. To support this, a nutrition education and health check program or activity was launched, involving the community around Petapahan village. This article discusses balanced nutrition counseling and health checks, which were carried out on August 17 2024, involving several communities. This activity aims to equip the community with knowledge of balanced nutrition, regular health checks in order to reduce the death rate. Evaluation was carried out through pre-test and post-test questionnaires which showed an increase in the average knowledge of the community from 10.6 to 13.8 with a difference of 3.2 points. This activity succeeded in increasing community knowledge and preparing them as competent health cadres to disseminate health information in their environment. Support from related parties such as community health centers and education of health workers greatly strengthens the results of this activity.

Abstrak – Pentingnya kesehatan bagi masyarakat agar dapat meningkatkan kesejahteraan hidup memerlukan penanganan yang komprehensif untuk mencegah berbagai masalah kesehatan seperti gizi seimbang, kebutuhan makanan sehat, cek kesehatan yang rutin. Untuk mendukung hal tersebut, Program atau kegiatan penyuluhan gizi dan cek kesehatan diluncurkan, melibatkan masyarakat sekitar desa petapahan. Artikel ini membahas tentang penyuluhan gizi seimbang dan cek kesehatan, yang dilaksanakan pada 17 Agustus 2024, dengan melibatkan beberapa masyarakat. kegiatan ini bertujuan membekali masyarakat dengan pengetahuan gizi seimbang, cek kesehatan secara rutinitas agar menurunkan angka kematian. Evaluasi

dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan rata-rata masyarakat dari 10,6 menjadi 13,8 dengan selisih 3,2 peningkatan sebesar poin. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mempersiapkan mereka sebagai kader kesehatan yang kompeten untuk menyebarkan informasi kesehatan di lingkungan mereka. Dukungan dari pihak terkait seperti puskesmas dan edukasi tenaga kesehatan sangat memperkuat hasil kegiatan ini.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Untuk itu perlu diselenggarakan pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar terwujud masyarakat yang sehat. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah Izwardy, ir.Dody, dkk.(2019).

Manusia membutuhkan makanan untuk mempertahankan kehidupan dan mendukung aktivitas sehari-hari sebagai bahan bakar tubuh agar tetap bergerak. Sumber makanan yang bisa dikonsumsi adalah dari nabati maupun hewani. Makanan yang dikonsumsi biasanya mengandung unsur-unsur penting yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral (Agustina et al., 2015; Putra et al., 2022). Meskipun secara keseluruhan dibutuhkan oleh tubuh, namun manusia harus menjaga pola makan dengan menu seimbang. Menu seimbang ini penting untuk diimplementasikan pada kehidupan manusia yang tujuannya adalah makanan yang masuk dalam tubuh secara benar sebagai penghasil energi bukan sebagai penghasil penyakit (Christina et al., 2022). Makanan merupakan kebutuhan mendasar kehidupan dan sekaligus sebagai sarana untuk manusia meningkatkan pengetahuan tentang nilai gizi makanan, kelompok makanan, efek psikologis dari makanan dan manfaat makanan bagi kesehatan (Haqiyah et al., 2020).

Kebiasaan masyarakat mengenai konsumsi gizi ada yang masih keliru, misalkan dengan mementingkan cita rasa gurih yang asin tinggi natrium, dan minuman manis yang mengandung gula yang berlebih dibandingkan mengutamakan pembatasan asupan gizi hariannya. Hasil analisis konsumsi gula,

Edukasi Gizi Masyarakat dan Cek Kesehatan Gratis Di Desa Jayalaksana garam, dan lemak pada penduduk Indonesia yang melebihi batas konsumsi perharinya dan meningkat setiap tahun (Hanif & Febriyanti, 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena orang dengan darah tinggi sering tidak menampakkan gejala. Institut Nasional Jantung, Paru dan Darah memperkirakan separuh orang yang menderita darah tinggi tidak sadar akan kondisinya. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena darah tinggi merupakan kondisi seumur hidup. Diabetes mellitus sendiri adalah keadaan hiperglikemia kronik disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah, disertai lesi pada membran basalis dalam pemeriksaan dengan mikroskop electron Hapsari, pramesty widya, dkk (2018).

Sehingga diperlukan pemeriksaan kesehatan agar dapat mendeteksi penyakit sedini mungkin. Disini kami memilih melakukan pemeriksaan Tekanan darah, glukosa serta penyuluhan mengenai gizi yang seimbang, tekanan darah, dan kadar gula darah yang berlebih. Edukasi mengenai penyakit diabetes melitus dan pola hidup untuk mengontrol gula darah dan asam urat merupakan salah satu hal yang penting dilakukan, yang bertujuan baik sebagai tindakan preventif terhadap penyakit maupun terhadap terjadinya komplikasi Hapsari, pramesty widya, dkk (2018).

Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak menutup kemungkinan pula dapat menjadi contoh yang baik bagi pihak-pihak lain, karena masalah kesehatan yang global merupakan tanggung jawab semua pihak bukan hanya tanggung jawab dari sebagian maupun pihak tertentu.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan PKM dilakukan di Desa dusun II Petapahan pada tanggal 17 Agustus 2024 yang melibatkan 15 orang masyarakat desa petapahan dusun II. Pada kegiatan ini warga diberikan cek

kesehatan secara gratis meliputi : cek tekanan darah, dan cek kadar gula dalam darah dan konsultasi terkait gizi penyuluhan kesehatan ini berisi tentang : Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Kesehatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan terdiri dari beberapa tahap.

1. Survey Lokasi
 1. Pengurusan Surat Izin Kerjasama: Memperoleh izin resmi untuk melaksanakan kegiatan dari pihak yang berwenang.
 2. Persiapan Tempat: Menyiapkan tempat yang sesuai untuk pelaksanaan kegiatan.
 3. Merancang Konsep: Menyusun rencana detail mengenai pelaksanaan program dan tujuan yang ingin dicapai.
 4. Pelaksanaan Program: Menyelenggarakan kegiatan sesuai dengan rencana yang telah dibuat.
2. Sosialisasi Awal
 1. Berinteraksi dengan Pihak Terkait: Mengadakan pertemuan awal dengan kepala desa, bidan desa, ketua pemuda, serta warga-warga untuk memperkenalkan dan menjelaskan tujuan dari kegiatan dari penyuluhan gizi dan cek kesehatan gratis.
 2. Melibatkan Kader Kesehatan Masyarakat: Memperkenalkan peran dan pentingnya kader kesehatan anak dalam kegiatan ini.
3. Penyuluhan gizi dan cek kesehatan gratis
 1. Para peserta mengisi absensi.
 2. Pengisian Pre-test dan Post-Test: Mengukur pengetahuan awal dan hasil pembelajaran setelah penyuluhan.
 3. Penyampaian Materi Pelatihan: Memberikan pelatihan kepada kader kesehatan orang tua sesuai dengan kurikulum yang telah dirancang.
4. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan
 1. Monitoring: Mengawasi dan mengontrol pelaksanaan kegiatan secara berkala untuk memastikan berjalan sesuai rencana.
 2. Evaluasi: Menilai hasil dan dampak kegiatan terhadap kader kesehatan orang tua serta partisipasi lainnya.
5. Keberlanjutan Program penyuluhan gizi dan cek kesehatan
 1. Pemantauan dan Pembinaan: Melakukan tindak lanjut terhadap kader kesehatan masyarakat untuk memastikan peningkatan dan penerapan pengetahuan yang diperoleh.
 2. Pengembangan Program: Menyusun rencana untuk menjaga dan meningkatkan program kader kesehatan masyarakat agar berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kuliah Kerja Nyata dalam pembentukan dan penyuluhan gizi seimbang dan cek kesehatan gratis di Desa Petapahan Dusun II yang dilaksanakan pada tanggal 17 Agustus 2024 di ikuti oleh 15 orang warga yang berlangsung dengan penuh keakraban dan antusiasme tinggi dari para masyarakat. Setiap peserta menunjukkan semangat yang luar biasa dalam sesi tanya jawab kondusif, dan aktif berpartisipasi dalam semua aktivitas yang dilakukan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan yang bermanfaat mengenai gizi seimbang, anemia, kenakalan remaja, dan yoga, tetapi juga menciptakan suasana yang hangat dan kolaboratif di antara peserta. Dukungan dari Kepala desa, Bidan Desa, dan ketua pemuda pendamping memperkuat kesuksesan acara ini, sehingga para siswa siap menjadi kader kesehatan yang kompeten dan mampu menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya mereka.

Menurut hasil dari pendapat ketua pelaksana dan tim dalam pengabdian masyarakat bahwa sangat baik dilaksanakan kegiatan Penyuluhan tentang gizi seimbang di Desa Petapahan, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, Riau. dalam membantu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Dan cek kesehatan untuk mengetahui status kesehatan yang sekarang dialami diharapkan dengan adanya kegiatan ini menimbulkan kesadaran pada siswi khususnya dalam pentingnya penerapan pola makan dengan prinsip gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal.

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal. Beberapa gambar yang dapat dilampirkan pada saat kegiatan melalui.



Gambar 1. Peserta mengisi absensi dan kuesioner

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan edukasi mengenai gizi seimbang pada masyarakat, dan cek kesehatan yang meliputi : Cek tekanan darah dan cek kadar gula dalam darah. Setelah sesi penyuluhan, diadakan sesi tanya jawab yang interaktif.



Gambar 2. Penyampaian materi kesehatan

Terakhir, peserta kembali mengisi kuesioner post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan mereka setelah menerima materi dan sebelum cek kesehatan. Setelah penyuluhan dan cek kesehatan selesai dilanjutkan dengan foto bersama oleh tim pengabdian dan masyarakat .



Gambar 3. Foto Bersama

Evaluasi kegiatan pelatihan kader kesehatan remaja untuk mengukur pemahaman siswa dari edukasi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan dengan menyebarkan kuesioner sebelum dan sesudah pemberian materi gizi seimbang pada remaja, Anemia, Kenakalan Remaja, dan Yoga. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan 10,6 menjadi 13,8 Hal ini mengatikan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa terhadap materi yang telah diberikan sebesar 3,2 point.

Tabel 1. Score Pemahaman Edukasi Materi Penyuluhan Gizi Seimbang

Warga	Skor		
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih
1	10	14	4
2	11	14	3
3	10	14	4
4	13	15	2
5	14	15	1
6	12	13	1
7	14	15	1
8	9	13	4
9	7	14	7
10	13	14	1
11	9	12	3
12	11	13	2
13	10	13	3
14	11	13	2
15	6	14	8
Rata-rata	10,6	13,8	3,2

Hasil ini didapatkan dari hasil score kuesioner pre-test dan post-test dari kegiatan pelatihan kader kesehatan remaja yang telah dilakukan. Dengan dilakukannya Kegiatan ini dalam bentuk Penyuluhan atau Edukasi Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Kesehatan kepada masyarakat diharapkan mampu menjadi kader kesehatan warga lokal yang kompeten dan masyarakat mampu membagikan ilmu atau menyampaikan informasi kepada teman sebaya dan masyarakat lain maupun komunitas-komunitas masyarakat yang berada di Desa Petapahan dan Sekitarnya.

4. SIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang dan cek kesehatan ini berjalan dengan lancar dan baik, seluruh peserta sangat antusias yang dibuktikan dengan keaktifan pada sesi tanya jawab dan mengikuti kegiatan sampai selesai. Sebagian besar peserta memahami materi yang diberikan dengan adanya peningkatan pengetahuan dari hasil tes sebelum dan sesudah kegiatan, yang dibuktikan dari *skor pretest* dan *posttest* serta evaluasi kritis. Diharapkan kegiatan program kerja kuliah nyata ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan topik berbeda sehingga kader kesehatan masyarakat dapat menyampaikan informasi yang didapat kepada teman sebaya dan masyarakat lainnya, menjadi kader yang kompeten, dan mendorong teman sebaya untuk menjaga kesehatan, sehingga terbentuknya pengetahuan dan sikap positif remaja dalam komunitas kader kesehatan masyarakat.

5. SARAN

Untuk keberhasilan program penyuluhan ini secara umum, diharapkan agar program ini dilaksanakan secara berkesinambungan dengan memperluas materi pelatihan yang mencakup berbagai aspek kesehatan dalam lingkup keluarga dan masyarakat, seperti kesehatan mental, pencegahan penyakit menular, dan bahaya perilaku berisiko. Selain itu, penting untuk melibatkan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat, dalam mendukung kader kesehatan masyarakat ini agar mereka dapat berperan lebih efektif. Penyediaan sumber daya yang memadai, penggunaan teknologi untuk akses materi yang lebih luas, serta evaluasi berkelanjutan yang melibatkan umpan balik dari peserta dan pemangku kepentingan juga akan memperkuat dampak dan keberlanjutan program ini. Dengan adanya pelatihan kader kesehatan masyarakat yang didukung oleh teknologi dan melibatkan partisipasi keluarga, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang kondusif bagi warga untuk tumbuh dan berkembang secara sehat, serta memiliki bekal yang kuat untuk melahirkan atau menjadikan generasi penerus yang berkualitas dan berdaya saing tinggi di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pada Universitas Abdurrah, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, serta aparat-aparat desa yang memberi izin terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustina, K. K., Dharmayudha, A., Swacita, I. B. N., & Sudimartini, L. M. (2015). Analisis nilai gizi telur itik asin yang dibuat dengan media kulit buah manggis selama masa pemeraman. *Buletin Veteriner Udayana*, 7(2), 121–128.
- [2] Almatsier, Sunita, dkk.(2011).Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan.Jakarta: Gramedia Pustaka.
- [3] Christina, C., Gunawan, G., Sultanea, R., Lestari, D., Azizah, U., Haniifah, H., Yulatifah, T., Fatimah, R., Muzaki, A., & Munir, M. (2022). Pola Asuh Orangtua Dan Kurangnya Gizi Anak Penyebab Stunting Di Desa Karangduwur, Kalikajar, Wonosobo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM)*, 2(2), 188–195.
- [4] Haqiyah, A., Aini, K., & Intani, A. D. (2020). Edukasi berbasis masyarakat melalui pemeriksaan uric acid masyarakat Desa Pulojaya, Lemahabang, Karawang, Jawa Barat. *MADDANA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), Article 1.
- [5] Hanif, R. A., & Febriyanti, E. (2022). Edukasi Konsumsi Gula, Garam dan Lemak sebagai Upaya

- Pencegahan Sindrom Metabolik. *Jurnal Implementa Husada*, 3(1), 33–38
- [6] Hapsari, pramesty widya, dkk (2018). *Buku Ajar Pesan Gizi Seimbang* JAKARTA: Soameo Recfon
- [7] Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal Mens Sana*, 5 (2), 146–156.
- [8] Izwardy, ir.Dody, dkk.(2019). *Aksi Bergizi*.Jakarta Selatan.Kemenkes RI.
- [9] Kemenkes RI.(2014). *Pedoman gizi seimbang*
- [10] Litaay, Christna,dkk.(2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*.yogyakarta. zahir Publishing.