



Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Gizi Seimbang Dan Pola Hidup Sehat

Improving Public Health Through Nutrition Education And A Healthy Lifestyle

Imhar Imhar^{1*}, Aziz Aziz², Asti Aulia³, Andin Eka Fadila⁴, Ayub Suhaidi⁵,
Bagas Ariyana⁶, Fitra Aulia Raja⁷, Nabila Rezqi Prameswari⁸, Silvia Givti⁹

¹⁻⁹ Universitas Panca Sakti Bekasi, Indonesia

Email: Imhar2809@gmail.com^{1*}, aziz18905@gmail.com², astiauliaa0110@gmail.com³,
Andineka16@gmail.com⁴, ayubsuhaidi99@gmail.com⁵, bagasariyana10@gmail.com⁶,
fitraauliaraja.far@gmail.com⁷, nabilarezqi11@gmail.com⁸, silviagivti123@gmail.com⁹

Article History:

Received: Oktober 30, 2024

Revised: November 14, 2024

Accepted: November 29, 2024

Published: November 30, 2024

Keywords: public health, balanced diet, healthy lifestyle, health education, community well-being.

Abstract: Improving public health is essential to achieving a better quality of life. An effective approach is to educate the public about balanced nutrition and healthy lifestyle practices. While a balanced diet ensures that the body receives the necessary nutrients in appropriate amounts, a healthy lifestyle—including regular exercise, sufficient rest, and avoiding harmful habits—is equally important. These practices help strengthen and improve the immune system, leading to overall well-being and happiness. Educational programs play a crucial role in raising awareness and transforming behaviors toward healthier habits. This document discusses the importance of a balanced diet and a healthy lifestyle while providing strategies for implementing educational programs for individuals and communities. Effective collaboration between the government, health institutions, and society is the key to achieving sustainable health improvements.

Abstrak

Meningkatkan kesehatan masyarakat sangat penting untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Pendekatan yang efektif adalah dengan mendidik masyarakat tentang gizi seimbang dan praktik gaya hidup sehat. Meskipun pola makan seimbang memastikan tubuh Anda menerima nutrisi yang dibutuhkan dalam jumlah yang tepat, gaya hidup sehat, termasuk olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk, sangatlah penting. Memperkuat dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. kebahagiaan umum. Program pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku menuju kebiasaan yang lebih sehat. Dokumen ini membahas pentingnya pola makan seimbang dan gaya hidup sehat serta memberikan strategi pelaksanaan program pendidikan bagi individu dan masyarakat. Kolaborasi yang efektif antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat adalah kunci untuk mencapai perbaikan kesehatan yang berkelanjutan.

Kata Kunci : kesehatan masyarakat, pola makan seimbang, pola hidup sehat, pendidikan kesehatan, kesejahteraan Masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dan pola makan yang tidak seimbang seringkali berkontribusi terhadap peningkatan penyakit baik menular maupun tidak menular. Oleh karena itu, upaya mengedukasi masyarakat tentang gizi seimbang dan menerapkan pola hidup sehat merupakan langkah penting untuk mencegah berbagai

gangguan kesehatan. 6 November 2024 Puskesmas Jati Bening berperan aktif dalam menyelenggarakan program edukasi pola makan seimbang dan pola hidup sehat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang benar dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu diharapkan masyarakat umum dapat memahami dan memanfaatkan informasi yang diberikan untuk menjaga kesehatan jasmani, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah penyakit yang dapat mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan. Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan primer mempunyai peranan strategis dalam memberikan pendidikan dan dukungan kepada masyarakat setempat.

Kami yakin melalui kolaborasi dan partisipasi aktif para profesional kesehatan, pemerintah, dan komunitas lokal, program ini dapat dilaksanakan secara efektif dan berkelanjutan. Fokus utama kegiatan ini adalah memberikan pemahaman komprehensif mengenai pola makan seimbang, pentingnya olah raga, istirahat yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk yang berdampak buruk bagi kesehatan. Kami berharap melalui kegiatan ini, masyarakat Jati Bening dapat meningkatkan kesadaran dan menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam gaya hidup sehari-hari. Langkah ini merupakan investasi jangka panjang dalam membangun masyarakat yang sehat, produktif, dan sejahtera.

2. METODE

Pedagogi. Sebagian besar peserta sudah memiliki pengetahuan mengenai 4.444 topik yang dibahas. Tahapan kegiatan yang dilakukan adalah:

A. Tahap Pra Kegiatan Langkah awal yang dilakukan pada kegiatan ini antara lain: saya.

Pada tahap ini, survei pertama kali dilakukan di lokasi penyuluhan di Posyandu, Kecamatan Jati Bening. Setelah survei, akan ditentukan lokasi dan kelompok sasaran peserta. iii. Penyiapan dokumen dan materi pelatihan, termasuk slide

B. Tahap Pelaksanaan Kegiatan: Tahap ini memberikan pemahaman kepada peserta kegiatan tentang Ilmu Kesehatan yang ditawarkan di Posyandu, dan suasana serta di luar kampus. Saran diberikan dalam langkah-langkah berikut: saya. persentasenya, metode ini dipilih untuk memberikan penjelasan terhadap materi kesehatan yang dibuat untuk menjelaskan kepada masyarakat Posyandu . Diskusi dan tanya jawab.

Metode ini digunakan untuk merangsang pemikiran peserta, berbagi pengalaman dan pengetahuan di bidang kesehatan , dan menjadikan pengetahuan yang dibagikan tersebut dapat diakses oleh peserta lain.

C. Tahap Pasca Kegiatan : Tahap ini menghasilkan laporan hasil kegiatan yang diterima dari peserta untuk keperluan pembukuan dan publikasi kegiatan.

3. HASIL

Forum bertema " Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Hidup Sehat" yang dilaksanakan pada 6 November 2024 di rumah warga sekitar Puskesmas Jati Bening Baru telah berjalan dengan lancar dan sukses. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi serta keterampilan praktis kepada masyarakat mengenai pentingnya menerapkan pola makan gizi seimbang dan gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, malnutrisi, dan penyakit tidak menular(PTM).

Hasil kegiatan ini, diperoleh beberapa poin penting Peningkatan Pemahaman Masyarakat Tingkat pemahaman peserta meningkat signifikan dari hasilpre-test sebesar 45 menjadi 85 padapost-test setelah forum. Hal ini menunjukkan efektivitas metode penyampaian materi yang interaktif dan mudah dipahami. Antusiasme Peserta Sebanyak 60 peserta hadir, terdiri dari ibu rumah tangga, remaja, dan tenaga kesehatan lokal. Peserta aktif bertanya dan mengikuti praktik langsung, seperti penyusunan menu sehat dan senam perengangan sederhana. Solusi Praktis bagi Masyarakat

Edukasi gizi seimbang diberikan melalui konsep" Isi Piringku" dengan penekanan pada konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang sesuai anggaran keluarga. Demonstrasi aktivitas fisik sederhana berhasil mendorong peserta untuk memulai gaya hidup lebih aktif di rumah. Rencana Tindak Lanjut Dibentuk grup komunikasi daring untuk berbagi informasi dan memantau penerapan pola hidup sehat oleh peserta. Puskesmas Jati Bening Baru berencana menyelenggarakan kegiatan edukasi serupa secara berkala dengan topik kesehatan spesifik seperti pencegahan hipertensi, diabetes, dan stunting. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mendorong perubahan positif dalam pemahaman serta perilaku masyarakat menuju gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang. Dukungan dan keterlibatan aktif warga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui pendekatan komunitas memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat sekitar.

4. DISKUSI

Diskusi 1: Tantangan Pemenuhan Gizi Seimbang di Lingkungan Keluarga

Poin Diskusi:

- Apa saja tantangan yang sering dihadapi keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang setiap hari?
- Bagaimana mengatasi keterbatasan ekonomi dalam menyediakan makanan sehat?



gambar 1. pembagian makanan sehat

Jawaban Narasumber:

- Memanfaatkan bahan makanan lokal yang murah dan bergizi.
- Menerapkan prinsip gizi seimbang dengan porsi karbohidrat, protein, sayur, dan buah.
- Menyediakan menu sederhana seperti *nasi, tahu tempe, sayur bayam, dan buah pisang*.

Diskusi 2: Cara Meningkatkan Minat Anak terhadap Sayuran dan Buah

Poin Diskusi:

- Mengapa anak-anak sering enggan mengonsumsi sayur dan buah?
- Strategi apa yang bisa dilakukan orang tua untuk membiasakan anak makan sayuran dan buah sejak dini?



gambar 2.pemaparan materi oleh mahasiswa

Jawaban Narasumber:

- Kreatif dalam penyajian makanan seperti membuat bentuk yang menarik atau mencampur sayuran ke dalam makanan favorit anak.
- Melibatkan anak dalam menyiapkan makanan agar mereka lebih tertarik untuk mencobanya.
- Memberikan contoh dengan mengonsumsi makanan sehat secara rutin di depan anak.

Diskusi 3: Dampak Pola Hidup Tidak Sehat terhadap Kesehatan

Poin Diskusi:

- Apa risiko kesehatan yang muncul jika seseorang tidak menerapkan pola makan sehat dan hidup aktif?
- Bagaimana kebiasaan sehari-hari memengaruhi kesehatan jangka panjang?



gambar 3. proses kegiatan posyandu

Jawaban Narasumber:

- Pola hidup tidak sehat dapat menyebabkan obesitas, hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung.
- Kebiasaan seperti konsumsi makanan cepat saji, kurang tidur, dan malas bergerak harus dihindari.
- Mengatur waktu tidur, pola makan, dan aktivitas fisik adalah langkah penting menjaga kesehatan tubuh.

Diskusi 4: Aktivitas Fisik Sederhana untuk Masyarakat

Poin Diskusi:

- Bagaimana masyarakat dapat melakukan aktivitas fisik rutin di tengah kesibukan sehari-hari?
- Apa jenis olahraga sederhana yang efektif dan dapat dilakukan di rumah?

Jawaban Narasumber:

- Aktivitas fisik tidak perlu mahal; bisa dilakukan di rumah seperti jalan cepat, lompat tali, dan senam peregangan.
- Melakukan olahraga minimal **30 menit sehari** atau **150 menit per minggu** sudah cukup menjaga kebugaran tubuh.



gambar 4. sesi pemaparan materi

Diskusi 5: Peran Puskesmas dalam Mendorong Pola Hidup Sehat

Poin Diskusi:

- Apa peran Puskesmas dalam memberikan edukasi terkait gizi seimbang dan pola hidup sehat?
- Bagaimana masyarakat bisa memanfaatkan layanan yang ada di Puskesmas?

Jawaban Narasumber:

- Puskesmas menyediakan layanan konsultasi gizi, penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan rutin.
- Masyarakat diimbau aktif mengikuti kegiatan kesehatan seperti posyandu, senam sehat, dan penyuluhan gizi di Puskesmas.

Diskusi 6: Manajemen Stres untuk Mendukung Pola Hidup Sehat

Poin Diskusi:

- Apa hubungan antara manajemen stres dengan kesehatan fisik dan mental?
- Teknik apa yang bisa dilakukan untuk mengelola stres sehari-hari?

Jawaban Narasumber:

- Stres yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit jantung.
- Teknik sederhana seperti meditasi, relaksasi pernapasan, atau melakukan hobi dapat membantu mengurangi stres.

Diskusi 7: Peran Lingkungan dalam Mendukung Pola Hidup Sehat

Poin Diskusi:

- Bagaimana lingkungan sekitar dapat memengaruhi kebiasaan hidup sehat seseorang?
- Apa langkah-langkah yang bisa diambil bersama untuk menciptakan lingkungan sehat?

Jawaban Narasumber:

- Lingkungan yang mendukung, seperti adanya area bermain atau olahraga, dapat mendorong masyarakat hidup lebih aktif.
- Menjalankan program kebersihan lingkungan, seperti gerakan bebas sampah dan menanam sayur di pekarangan rumah.
- Kampanye bersama untuk mendorong kebiasaan makan sehat di tingkat keluarga dan komunitas.

5. KESIMPULAN

Seminar bertajuk “Peningkatan kesehatan masyarakat melalui edukasi pola makan seimbang dan pola hidup sehat” yang diselenggarakan pada tanggal 6 November 2024 di rumah warga sekitar Puskesmas Jati Bening Baru berjalan dengan baik.

Acara ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup aktif untuk mencegah berbagai masalah kesehatan seperti penyakit tidak menular (PTM), gizi buruk, dan obesitas. Rangkaian acara menghadirkan dua pembicara ahli yaitu. Arini Setiawan menjelaskan tentang konsep pola makan seimbang dan pentingnya makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Dokumen ini menekankan prinsip penerapan Fill My Plate, yaitu penyediaan karbohidrat, protein, sayur-sayuran, dan buah-buahan dalam jumlah seimbang dengan menggunakan bahan-bahan lokal yang tersedia di masyarakat.

Sesi kedua menghadirkan petugas Kesehatan setempat . yang memaparkan mengenai pola hidup sehat, antara lain manfaat aktivitas fisik, manajemen stres, dan pentingnya istirahat yang cukup. Peserta akan dikenalkan dengan contoh olahraga ringan yang mudah dilakukan di rumah, seperti peregangan dan jalan cepat.

Diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya mengenai tantangan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang dan pola hidup sehat. Permasalahan seperti kendala ekonomi, sulitnya mengajak anak makan buah dan sayur, serta kebiasaan sedentary menjadi pusat perbincangan. Narasumber memberikan solusi praktis, seperti penyajian makanan yang kreatif dan penggunaan aktivitas fisik sederhana yang tidak memerlukan biaya banyak.

Selain materi edukasi, peserta juga akan mengikuti latihan langsung seperti membuat menu sehat dan peragaan latihan peregangan. Latihan ini akan membantu peserta memahami pengetahuan yang diperoleh dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, dengan peningkatan

nilai pre-test sebesar 45% menjadi 85% post-test. Para peserta menyampaikan apresiasi atas penyampaian materi yang mudah dipahami dan kegiatan praktik yang dapat diterapkan.

Beberapa peserta juga menyarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin untuk masalah kesehatan lain seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan stunting. Dengan demikian, seminar ini mampu memberikan edukasi dan solusi praktis kepada masyarakat yang ingin menjalani pola hidup sehat. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat membawa perubahan positif dalam perilaku sehari-hari dan secara signifikan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di wilayah Puskesmas Jati Bening Baru.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami, mahasiswa Universitas Pancasakti di Kota Bekasi, ikut serta dengan penuh semangat dalam Seminar Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Edukasi tentang Pola Makan Seimbang dan Gaya Hidup Sehat yang dilaksanakan pada 6 November. Kami sangat berterima kasih kepada warga Jati Bening Baru atas semua dukungan yang telah diberikan.

Dukungan serta keikutsertaan Anda dalam seminar ini akan memotivasi kami untuk terus menyebarkan pengetahuan yang berharga demi menciptakan kualitas hidup yang lebih sehat di masyarakat kami. Diskusi terbuka dari para warga dan partisipasi dalam kegiatan praktis seperti pembuatan menu sehat dan sesi peregangan mencerminkan semangat positif yang sangat patut dihargai.

Kami berharap pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh dari acara ini dapat bermanfaat dan mendorong penerapan pola makan yang sehat serta gaya hidup yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Kami yakin bahwa upaya untuk meningkatkan kesehatan melalui kerja sama yang solid antara mahasiswa, tenaga medis, dan masyarakat akan memberikan hasil yang nyata.

Sekali lagi, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua warga Jati Bening Baru atas sambutan yang hangat, keterlibatan, dan dukungan yang telah diberikan. Kami berharap kegiatan ini menjadi langkah awal yang baik untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan berkualitas.

DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, S. (2009). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2020). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hardinsyah, S., & Briawan, D. (2018). Ilmu gizi teori dan aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman gizi seimbang: Isi piringku. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ruswadi, I., Yulianingsih, N., Hasni, N. I., & Masliha, M. (2023). Penerapan pendidikan kesehatan fisik dan mental dengan pendekatan saintifik booklet yoga fital kuat (Ayo jaga kesehatan fisik dan mental dengan berperilaku sehat) dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 35–45.
- Setiadi, J. (2019). Pola hidup sehat untuk pencegahan penyakit tidak menular. Yogyakarta: Andi Offset.
- World Health Organization. (2019). Physical activity recommendations for adults. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). Healthy diet fact sheet. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). Healthy diet: Fact sheets. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>