



PENINGKATAN PEMAHAMAN KANDUNGAN GIZI MAKANAN PADA GURU SD SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF SEJAK DINI

DWI HARDESTYARIKI^{1,*}, HANIFA MARISA¹, KAMILA ALAWIYAH¹,
ZAZILI HANAFIAH¹, DONI SETIAWAN¹, ELSA FITRIA APRIANI²,
RENNIE PUSPA NOVITA³, DIAN SRI ANDRIANI³

¹Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Sriwijaya

²Jurusan Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Sriwijaya

³Program Studi Luar Sekolah, Universitas Sriwijaya

*Corresponding author: dhardestyariki@mipa.unsri.ac.id

(Received: 9 Januari 2024; Accepted: 11 Nopember 2024; Published on-line: 1 Desember 2024)

ABSTRAK: Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang biasanya dialami oleh orang di usia senja. Tetapi, akhir-akhir ini ternyata penyakit degeneratif tidak hanya muncul di usia tua. Hal ini dikarenakan oleh adanya pola hidup tidak sehat, pola makan yang tidak sehat, stress yang berlebihan, kurangnya jam tidur, kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan, serta faktor lingkungan lainnya. Banyak sekali kasus di media massa dan televisi yang meliputi bahwa anak-anak maupun usia remaja telah mengalami obesitas, Diabetes mellitus, osteoporosis, hipertensi, jantung. Anak-anak maupun remaja di sekolah juga salah satu konsumen yang sering mengkonsumsi makanan tidak sehat di sekolah seperti makanan-makanan instan yang justru tidak memiliki kandungan gizi seimbang dan justru mengandung berbagai kandungan yang tidak sehat jika di konsumsi. Para guru di sekolah merupakan salah satu pendidik yang bisa di gunakan sebagai estafet untuk mengajarkan pendidikan gizi pada siswa. Sehingga dalam hal ini kita perlu untuk menambah dan meningkatkan kesadaran pada guru di sekolah agar dapat dijadikan sebagai contoh kepada siswa dalam hal mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan pemahaman kepada para guru terhadap jenis-jenis penyakit degeneratif, bahayanya berbagai penyakit degeneratif, cara untuk mengatasi pencegahan munculnya penyakit degeneratif sejak dini. Metode pelaksanaannya adalah memberikan penyuluhan kepada para guru-guru secara daring, penyuluhan dilakukan menggunakan bahan presentasi dan pemutaran video terkait dampak negative penyakit degenerative. Kegiatan ini melibatkan guru-guru yang mewakili dari sekolah di Sumatera Selatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan guru terkait dengan penyakit degenerative dan kandungan gizi pada makanan.

KATA KUNCI: Gizi, makanan, penyakit, degeneratif

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan saat ini telah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Hal ini disebabkan karena oleh beberapa faktor seperti perubahan gaya hidup, pola makan, faktor lingkungan, kurangnya aktivitas fisik serta stress [1].

Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular. Penyakit ini disebabkan oleh adanya penurunan fungsi dari sel dan organ-organ tubuh secara alamiah karena proses penuaan [2].

Umumnya penyakit degeneratif dialami oleh lansia, namun akhir-akhir ini kasus tersebut telah terjadi di usia dini. Beberapa contoh penyakit degeneratif diantaranya jantung, stroke, hipertensi, diabetes melitus. Tidak jarang ditemukan penyakit degeneratif telah berkomplikasi dengan penyakit lain, hingga menyebabkan terjadinya peningkatan kasus kesakitan dan kematian [3].

Penyakit degeneratif dapat dicegah secara dini dengan cara meminimalkan faktor risiko penyebabnya seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, serta meningkatnya stress. Selain itu juga diperlukan pengenalan ciri awal terjadinya penyakit degenerative tersebut [4].

Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Tetapi, sayangnya masih minim masyarakat yang paham akan prinsip untuk menjalankan pola hidup sehat di lingkungannya. Hal ini dapat terlihat dari masih mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, merokok, kurang menjaga kebersihan, dan kurang memperhatikan air bersih yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Di sekolah-sekolah banyak sekali terdapat para penjual jajanan yang menyediakan makanan yang tidak sehat, tidak bergizi, tidak mengenyangkan, makanan instan, tingkat kebersihannya sangat kurang, dan menggunakan bumbu-bumbu penyedap berlebihan. Sehingga hal tersebut juga bisa dijadikan sebagai agen penularan penyakit dan munculnya penyakit degeneratif seperti obesitas, hipertensi, jantung, DM, dll.

Obesitas dari segi kesehatan adalah salah satu penyakit gizi yang salah, sebagai akibat konsumsi makanan yang berlebihan tidak sesuai dengan kebutuhannya. Obesitas berhubungan dengan pola makan, terutama bila makan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi garam, dan rendah serat yang biasa dikonsumsi anak-anak sekolah [5].

Status gizi seseorang adalah kondisi kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi. Status gizi sangat berpengaruh terhadap status kesehatan. Kejadian malnutrisi yang tinggi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang makanan yang sehat dan bergizi dan kurangnya kemampuan untuk membuat makanan yang sehat dan bergizi [6].

Kurangnya pengetahuan guru akan kandungan gizi pada makanan, pentingnya pendidikan gizi pada siswa sekolah, serta dampak dari tidak seimbang konsumsi makanan bergizi pada masyarakat maka perlu dilakukan penyuluhan kepada guru-guru sekolah agar mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam terkait dengan hal tersebut. Hal ini juga dapat dijadikan sebagai tonggak awal untuk meningkatkan taraf kesehatan masyarakat baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada guru-guru sekolah di kota Palembang mengenai kandungan gizi yang terdapat pada makanan sebagai upaya untuk mencegah penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh masyarakat baik di usia muda maupun di usia tua. Berdasarkan hal tersebut maka pemecahan masalah yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi dan sosialisasi terhadap guru-guru mengenai manfaat pentingnya mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, memilah jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi, serta menjaga kebersihan makanan guna untuk meningkatkan kesehatan. Hal yang dilakukan ini juga diharapkan dapat diajarkan kepada siswa-siswa di sekolah serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

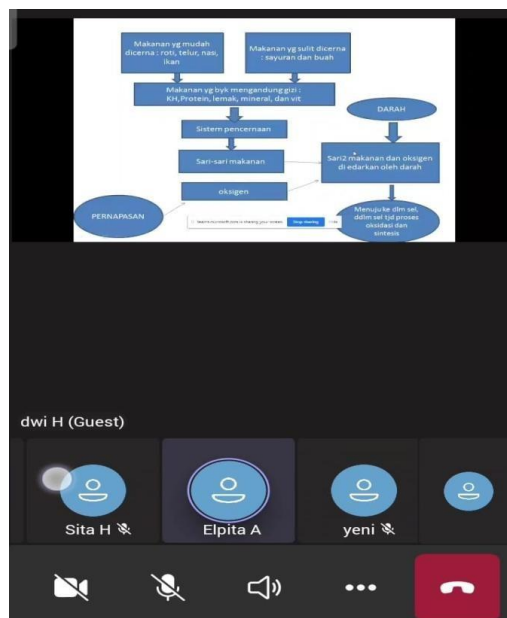
Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah metode penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kepada guru-guru SD agar mampu mengedukasi anak-anak sekolah tentang pentingnya kandungan gizi. Penyuluhan meliputi sesi presentasi dan diskusi yang dilakukan secara aktif.

- a. Tahap presentasi: Pada tahapan kegiatan ini, diberikan pemahaman kepada peserta terkait tingkat resiko yang ditimbulkan dari penyakit degeneratif, dampak dari mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang rendah, manfaat mengetahui kandungan gizi ada makanan dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Diskusi dan Tanya Jawab: Peserta akan diberikan kesempatan untuk tanya jawab terkait dengan penyuluhan yang telah dilakukan yaitu mengenai pemilihan menu makanan yang mengandung gizi seimbang, mengidentifikasi kandungan gizi pada berbagai jenis makanan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara daring dengan pesertanya adalah guru-guru Sekolah Dasar yang ada di kota Palembang yang berjumlah sebanyak 35 orang (masing-masing peserta mewakili dari berbagai sekolah negeri maupun swasta yang ada di Sumatera Selatan).

Kegiatan sosialisasi ini terdiri dari 3 sesi (120 menit) yaitu dimulai dari pembukaan, sesi pemaparan materi sosialisasi sekitar 60 menit, sesi diskusi dan Tanya jawab, serta terakhir adalah foto bersama peserta.



Gambar 1. Presentasi Tentang Materi Penyuluhan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan berdasarkan pada permasalahan yang sering muncul di masyarakat, terutama makanan yang dijual di kantin-kantin sekolah. Pada masa sekolah, anak-

anak lebih sering membeli makanan dari sekolah dibandingkan membawa bekal. Pentingnya mengetahui jenis makanan bergizi, pemilihan makanan yang sehat, dan pemenuhan gizi seimbang akan mendukung supaya dapat terhindar dari penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan resiko serius terhadap kesehatan. Guru-guru di sekolah merupakan salah satu orang tua di sekolah yang mampu memperkenalkan makanan bergizi terhadap siswa-siswa. Hal ini dikarenakan, lingkungan sekolah merupakan sarana pendidikan tempat menimba ilmu. Sehingga jika guru dibekali dengan pengetahuan mengenai makanan bergizi akan berdampak positif terhadap program pemerintah dalam memperbaiki pemecahan gizi pada masyarakat dan dapat mencegah penyakit degeneratif yang bisa melanda setiap orang.

Sebelum sosialisasi berlangsung, pemateri mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal peserta terhadap penyakit degeneratif. Selain itu juga, pemateri menanyakan berbagai kandungan gizi pada makanan yang sering dikonsumsi sehari-hari oleh para peserta. Berdasarkan hasil evaluasi awal didapatkan informasi bahwa peserta tidak mengetahui apa itu penyakit degeneratif serta berbagai contoh penyakit degeneratif. Dalam hal ini, pemateri menyampaikan paparannya terkait dengan kandungan gizi makanan dan penyakit degeneratif kepada peserta supaya para peserta dapat pengetahuan mengenai jenis-jenis penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung, osteoporosis, anemia, stroke yang seharusnya dapat muncul pada usia tua. Hal-hal yang melatarbelakangi munculnya penyakit degeneratif, dampak negatif penyakit degeneratif bagi kesehatan juga sebagai informasi tambahan yang dapat diterima oleh peserta.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab Bersama Peserta Secara Daring

Berdasarkan tanya jawab yang dilakukan antara pemateri dan beberapa guru-guru, ternyata pengetahuan para guru mengenai penyakit degeneratif masih sangat kurang sekali. Adanya pengetahuan mengenai kandungan gizi pada makanan sangat membantu sehingga para guru dapat mengajarkan kepada siswa-siswa mengenai jenis makanan yang wajib untuk dikonsumsi oleh anak-anak di sekolah, khususnya jajanan yang beredar di sekolah. Kurangnya pengetahuan mengenai kandungan gizi pada makanan yang sering di konsumsi oleh

masyarakat merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecenderungan seseorang untuk mengkonsumsi makanan tertentu secara berlebihan. Pemateri memaparkan berbagai rangkuman bahan presentasi terkait dengan berbagai contoh penyakit degeneratif yang sering ditemui dalam kehidupan masyarakat. Sehingga hal tersebut dapat memberikan gambaran nyata terhadap kasus yang terjadi, seperti adanya anak-anak yang mengalami obesitas sehingga sulit melakukan aktivitas di sekolah, dll.

Sesi terakhir para peserta diberikan keleluasaan untuk bertanya terkait permasalahan yang pernah dialami oleh peserta seperti pernah mengalami penyakit degeneratif ataupun mengenai kandungan gizi pada makanan. Berdasarkan pertanyaan yang disampaikan, hampir sebagian besar para guru menanyakan pengalaman kehidupan mereka yang pernah mengalami penyakit jantung, hipertensi, anemia, dll. Seluruh pertanyaan yang diajukan oleh para guru satu per satu dapat dijawab oleh pemateri. Diharapkan dengan adanya kegiatan sosialisasi ini akan menambah pengetahuan para guru terutama dapat mengajarkannya kepada murid-murid sekalian sehingga penyakit degeneratif yang sering muncul di masa tua tidak muncul pada usia remaja. Harapan ini perlu didukung oleh tindakan aktif dari seluruh guru untuk mengajarkan pendidikan gizi kepada murid-murid sekalian agar dapat membiasakan diri dalam mengkonsumsi gizi seimbang “4 sehat 5 sempurna” yang telah dijelaskan melalui piramida makanan. Selama kegiatan berlangsung tidak ditemukan kesulitan yang berarti dalam pengabdian ini karena sasaran peserta tepat yaitu para tenaga pendidik yang berperan penting untuk mengajarkan pendidikan gizi kepada siswa. Harapan setelah kegiatan pengabdian ini berlangsung adalah peserta dapat meningkatkan asupan gizi dan memenuhi menu makanan yang bergizi seimbang guna menunjang terciptanya kesehatan di kalangan masyarakat terutama bagi anak-anak dan kaum manula.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif bagi tenaga pendidik guna untuk meningkatkan kesehatan dalam Masyarakat antara lain adalah meningkatkan pengetahuan tentang penyakit degeneratif, menu makanan bergizi seimbang, kandungan gizi pada makanan. Setiap sekolah perlu mengawasi berbagai jenis makanan/jajanan di sekolah yang merupakan konsumsi anak-anak sekolah saat jam istirahat ataupun pulang sekolah. Hal ini dilakukan untuk mencegah berdampaknya penyakit degeneratif sejak dini dan mampu meningkatkan kualitas Kesehatan yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Handajani, A., Roosihermiatie, B., & Maryani, H. (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Kematian Pada Penyakit Degeneratif Di Indonesia*. Buletin penelitian system Kesehatan, 13(1), 42-53.
- [2] Permatasari, A., Susyanto, M. B. E., & Walinegoro, B. G. (2022). Peningkatan Kesadaran Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Kelompok Lansia Perumahan Pendowo Asri, Sewon, Bantul. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 738-744. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1971>
- [3] Mighra, B. A., & Djaali, W. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Degeneratif di Wilayah Kampung Tengah Kramat Jati. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas*, 49-55. <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/JIPKMHthamrin/issue/view/11/49>



-
- [4] Hafsah, Alang, H., Hastuti, & Sri Yusal, M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Petani Desa Laliko Sulawesi, *Kreativasi Journal Of Community Empowerment. Journal of Community Empowerment*, 1(2)
- [5] Utama, F., Rahmiwati, A., Alamsari, H., Asni Lihwana, M.(2018). Gambaran Penyakit Tidak Menular Di Universitas Sriwijaya. (Vol. 11, Issue 2).
- [6] Ardiaria, M., Candra, A., Probosari, E., Adi, E. M., & Puruhita, N. (2021). Program pendidikan dan pelatihan gizi untuk anak usia sekolah di keluarahan jomblang semarang. *JNH (Journal of Nutrition and Health*, 9(1), 24–30.