Jurnal Abdimas Saintika
Volume 6 Nomor 2| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

PENYULUHAN MENGENAI PENTINGNYA KEBUTUHAN ZAT GIZI DENGAN POLA MAKAN SEHAT BAGI MASYARAKAT DI AULA KANTOR BUPATI PADANG PARIAMAN

Muhammad Rizki Saputra,[1*] Bun Yurizali,[2] Rifkind Malik,[3] Roland Helmizar,[4] Alief Dhuha,[5] Suharni,[6] Rahma Triyana,[7] Ruhsyahadati,[8] Nana Liana,[9] Prima Adelin[10]
[1,3,5,6,7,8,9,10] Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Baiturrahmah
[2,4]Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Universitas Baiturrahmah
*muhammadrizki_saputra@fk.unbrah.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Gizi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Asupan nutrisi yang seimbang dan optimal sangat penting untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Gizi yang baik sangat penting untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Asupan nutrisi seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh terhadap infeksi, sedangkan kekurangan vitamin dan mineral tertentu dapat melemahkan sistem kekebalan dan meningkatkan risiko infeksi..**Metode :** Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini meliputi presentasi, diskusi, serta sesi tanya jawab mengenai pentingnya memenuhi kebutuhan zat gizi dengan pola makan sehat.**Hasil:** Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya kebutuhan zat gizi dengan pola makan sehat di Kantor Bupati Padang Pariaman diikuti oleh masyarakat sekitar. Pelaksanaan kegiatan ini dihadiri sebanyak 62 orang. Selama penyampaian presentasi materi, Masyarakat dengan semangat memeperhatikan narasumber. Setelah itu, banyak pertanyaan yang muncul mengenai kebutuhan gizi perhari dan juga pola makan yang seimbang.
Kata Kunci: Zat Gizi, Pola Makan Sehat, Padang Pariaman.

ABSTRACT

Background: *Nutrition is one of the important aspects of human life. Balanced and optimal nutritional intake is necessary to maintain health, improve quality of life, and support optimal growth and development. Good nutrition is essential to strengthen the immune system. Balanced nutritional intake can increase the body's resistance to infection, while deficiencies in certain vitamins and minerals can weaken the immune system and increase the risk of infection.* ***Method:*** *This counseling activity uses presentations, discussions, and question-and-answer sessions to discuss the importance of meeting nutritional needs with a healthy diet.* ***Results:*** *The surrounding community attended counseling activities regarding the importance of nutritional needs and a healthy diet at the Padang Pariaman Regent's Office. 62 people attended the implementation of this activity. During the presentation of the material, the community enthusiastically paid attention to the resource person. After that, many questions arose regarding daily nutritional needs and a balanced diet.*
Keywords: *Nutrients, Healthy Diet, Padang Pariaman.*

Jurnal Abdimas Saintika
Volume 6 Nomor 2| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Asupan nutrisi yang seimbang dan optimal sangat penting untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Almatsier, 2019). Konsep gizi mencakup lebih dari sekadar aspek kuantitas, tetapi juga melibatkan kualitas zat-zat yang dikonsumsi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Secara umum, gizi dapat diartikan sebagai serangkaian zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsi seperti pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan produksi energi (Soekirman, 2021).

Pertumbuhan dan perkembangan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor keturunan, tetapi juga sangat bergantung pada lingkungan. Manfaat dari pemenuhan gizi seimbang bagi anak adalah memastikan mereka tumbuh normal sesuai usia, tidak terlalu kurus atau gemuk, serta memenuhi kebutuhan nutrisi otak mereka. Pola makan sangat penting bagi perkembangan fisik dan kecerdasan anak, sehingga asupan makanan yang baik berpengaruh besar terhadap status gizi anak dalam mencapai pertumbuhan dan kecerdasan optimal. Kekurangan gizi tidak hanya disebabkan oleh asupan makanan yang kurang, tetapi juga bisa dipicu oleh penyakit. Anak yang mendapatkan makanan cukup tetapi sering menderita diare atau demam dapat mengalami kekurangan gizi. Sebaliknya, anak yang tidak makan dengan baik dapat memiliki daya tahan tubuh yang lemah, sehingga mudah terkena infeksi, kehilangan nafsu makan, dan akhirnya mengalami kekurangan gizi (Wigati dkk., 2023). Oleh karena itu, pola makan sehat sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagian besar pengetahuan masyarakat di sekitar kantor bupati Padang Pariaman masih terbatas mengenai pentingnya kebutuhan zat gizi dan pola makan sehat. Masa anak-anak adalah periode pertumbuhan yang memerlukan asupan gizi lebih untuk mendukung pertumbuhan optimal dan meningkatkan kecerdasan setiap individu. Faktor keluarga sangat berperan penting dalam pemenuhan zat gizi dengan ola makan sehat tersebut. Oleh karena itu, dalam kegiatan pengabdian ini, keluarga menjadi pihak pertama yang diberikan pemahaman tentang pentingnya zat gizi yang dikonsumsi setiap hari. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan Tingkat pengetahuan Masyarakat setempat akan semakin meningkat, sehingga dapat menerapkan kebutuhan zat gizi dengan pola makan sehat sesuai dengan anjuran dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dengan demikian, akan tercipta masyarakat yang sehat dan berkualitas di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan mengenai kebutuhan zat gizi dan pola makan sehat diadakan untuk masyarakat Kabupaten Padang Pariaman pada tanggal 3 November 2024. Kegiatan ini berlokasi di Aula Kantor Bupati Padang Pariaman. Tahap kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan

Tahap	Keterangan
Persiapan	Pembagian tugas
	Melakukan survey lokasi penyuluhan
	Menjalin kerjasama dengan Pihak Kantor Bupati Padang Pariaman
	Membuat jadwal kegiatan penyuluhan
Pelaksanaan	Mengadakan penyuluhan pada tanggal 3 November 2024
	Kegiatan penyuluhan dimulai Pukul 09.00- selesai
	Peserta penyuluhan merupakan masyarakat sekitar Kantor Bupati Padang Pariaman

e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini meliputi presentasi, diskusi, serta sesi tanya jawab mengenai pentingnya memenuhi kebutuhan zat gizi dengan pola makan sehat. Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, terlebih dahulu dilakukan beberapa tahap persiapan, termasuk observasi awal untuk mengetahui kondisi sekolah serta permasalahan yang ada. Tujuan observasi ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai materi penyuluhan dan metode penyampaian yang efektif. Selanjutnya, kerjasama dijalin dengan kantor Bupati Padang Pariaman untuk mendukung kesuksesan program ini. Penyuluhan dilaksanakan dalam satu pertemuan, materi disampaikan secara terstruktur dan diakhiri dengan sesi tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya kebutuhan zat gizi dengan pola makan sehat di Kantor Bupati Padang Pariaman diikuti oleh masyarakat sekitar. Pelaksanaan kegiatan ini dihadiri sebanyak 62 orang. Kegiatan ini dimulai dengan acara pembukaan, penyampaian materi dan sesi tanya jawab dengan masyarakat. Selama penyampaian presentasi materi, Masyarakat dengan semangat memeperhatikan narasumber. Setelah itu, banyak pertanyaan yang muncul mengenai kebutuhan gizi perhari dan juga pola makan yang seimbang. Sebelum adanya kegiatan, hanya beberapa masyarakat yang sudah mengetahui mengenai kebutuhan gizi tersebut. Mereka mendapatkan informasi melalui media sosial, namun belum pernah mendapatkan materi secara langsung melalui kegiatan penyuluhan.

Narasumber menyampaikan materi secara lengkap dan menarik, sehingga mereka sangat antusias bertanya dan memberikan apresiasi tinggi kepada narasumber dan tim penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini mendapatkan respon positif dari Pemerintah Kantor Bupati Padang Pariaman dan Masyarakat setempat. Kegiatan ini dapat dinilai sebagai kegiatan yang sangat bermanfaat dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pola makan yang sehat dalam memenuhi kebutuhan zat gizi setiap hari.

Kecukupan gizi merujuk pada kesesuaian antara kualitas dan kuantitas zat gizi sesuai kebutuhan tubuh. Menurut pedoman gizi seimbang, anak sekolah atau remaja disarankan mengonsumsi karbohidrat 50-60%, lemak sekitar 25%, dan protein sekitar 14%, termasuk dalam sarapan pagi. Karbohidrat adalah komponen utama sumber energi tubuh. Tubuh memerlukan karbohidrat untuk memproduksi glukosa yang berfungsi sebagai bahan bakar utama. Terdapat dua jenis karbohidrat: sederhana (misalnya gula, sirup, dan minuman bersoda) yang cepat dicerna dan diserap oleh tubuh, serta kompleks (seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian) yang lebih baik untuk tubuh kita. Lemak adalah salah satu zat yang menyediakan energi bagi tubuh. Sumber lemak termasuk minyak goreng, daging, margarin, dan lainnya. Konsumsi lemak sebaiknya tidak melebihi 25% dari total energi harian. Protein, selain berfungsi untuk mendukung proses pertumbuhan pada remaja, juga bertindak sebagai cadangan energi jika asupan energi terbatas. Kebutuhan protein pada remaja diukur menggunakan Angka Kecukupan Gizi (AKG), yaitu 60 gram untuk usia 13-15 tahun, dan 65 gram untuk usia 16-18 tahun.

Remaja memerlukan asupan vitamin dan mineral yang cukup karena keduanya sangat penting untuk proses pertumbuhan dan masa pubertas. Vitamin adalah senyawa organik yang esensial untuk mengatur metabolisme tubuh, dan kekurangan vitamin dapat menyebabkan tubuh lemas dan rentan terhadap penyakit. Mineral, meskipun dibutuhkan dalam jumlah kecil, memiliki peran yang sangat penting dalam berbagai proses metabolisme dalam tubuh (Kemenkes, 2019).

Menghitung gizi dalam makanan bukan hanya aktivitas rutin, tetapi langkah penting untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan nutrisi tubuh. Kegiatan ini membawa banyak manfaat positif bagi kesehatan, seperti memastikan kecukupan asupan gizi harian. Dengan mengetahui komposisi zat gizi dalam setiap hidangan, kita bisa memastikan bahwa

Jurnal Abdimas Saintika
Volume 6 Nomor 2| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

kita mengonsumsi semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang tepat. Langkah ini mendukung fungsi tubuh secara optimal dan mencegah risiko kekurangan nutrisi yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Selain itu, menghitung gizi membantu mencegah kekurangan dan kelebihan gizi. Kekurangan gizi bisa menyebabkan gangguan kesehatan, sementara kelebihan gizi dapat mengakibatkan masalah seperti obesitas dan penyakit terkait lainnya. Dengan menghitung gizi, kita memastikan asupan nutrisi berada dalam batas optimal untuk mendukung kesehatan (Shinta, A, 2021).

Gizi dan kesehatan saling terkait erat, membentuk dasar kesehatan optimal. Asupan gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan tubuh berperan penting dalam mendukung fungsi organ dan sistem tubuh. Ini tidak hanya meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit, tetapi juga membantu proses pemulihan saat tubuh sakit. Pentingnya gizi terlihat dalam pertumbuhan dan perkembangan. Gizi optimal sangat krusial bagi anak-anak, terutama selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan, di mana kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting. Selain itu, remaja dan orang dewasa memerlukan gizi baik untuk mendukung pertumbuhan organ tubuh dan menjaga kesehatan reproduksi (Nurhilmi dkk., 2021).

Gizi yang baik sangat penting untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Asupan nutrisi seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh terhadap infeksi, sedangkan kekurangan vitamin dan mineral tertentu dapat melemahkan sistem kekebalan dan meningkatkan risiko infeksi. Selain itu, mengonsumsi makanan bergizi seimbang berperan dalam pencegahan penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan kanker. Gizi yang baik membantu menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan tekanan darah tetap normal. Dalam proses pemulihan dari sakit, asupan gizi optimal sangat penting. Orang yang sakit membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi untuk melawan infeksi dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak (Witari dkk., 2023).

Gambar 1. Penyuluhan oleh narasumber

Jurnal Abdimas Saintika
Volume 6 Nomor 2| https://jurnal.syedzasaintika.ac.id
e-ISSN : 2715-4424
p-ISSN :2746-797X

Gambar 2. Foto bersama Pemerintahan Kantor Bupati Padang Pariaman dan masyarakat

KESIMPULAN

Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kegiatan penyuluhan ini mendapatkan dukungan penuh dan perhatian dari pemerintah dan masyarakat setempat.
2. Penyuluhan mengenai pentingnya zat gizi dengan pola makan sehat sangat bermanfaat bagi Masyarakat sekitar Kantor Bupati Padang Pariaman, karena sebagian mereka masih kurang mendapatkan informasi mengenai hal tersebut.
3. Masyarakat senang mendapatkan penyuluhan ini, dilihat dari banyaknya pertanyaan dari Masyarakat pada saat sesi diskusi dan tanya jawab.

Saran dari kegiatan penyuluhan ini yaitu agar dilakukan kegiatan penyuluhan ini ditempat lainnya seperti di sekolah maupun puskesmas, sehingga informasi mengenai pentinya kebutuhan gizi melalui pola makan sehat dapat tersebar merata dan diharapkan bisa diterapkan oleh masyarakat setempat dimulai dari lingkungan keluarganya.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2019). Prinsip dasar ilmu gizi (Edisi keempat). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Nurhilmi, C. M. Kusharto, and C. M. Dwiriani. (2021). "Hubungan Status Gizi dan Kesehatan dengan Kualitas Hidup Lansia di Dua Lokasi Berbeda." JURNAL MKMI. 13(4).

Shinta, A. (2021). "Identifikasi Angka Kecukupan Gizi Dan Strategi Peningkatan Gizi Keluarga Di Kota Probolinggo (Studi Kasus Di Kecamatan Kedopok Dan Mayangan)." Sepa: Vol. 7 No.1.

Soekirman. (2021). Ilmu gizi dasar. Jakarta: EGC.

Witari, I., Yuliana, and A. Yulastri. (2023). "Influence of Nutrition and Health on Beauty." Jurnal Gizi. 2(1).