



E-ISSN: 3032-5528

# MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

VOLUME 1, NOMOR 2, TAHUN 2024 (JULI)



**Address:**

Jl. Pusaka, Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara, Indonesia  
Email: kabargizi@gmail.com, Kode Pos: 20371

# MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

---

Volume 1 Nomor 2, Juli 2024

## EDITORIAL TEAM

- Chief Editor : Sudana Fatahillah Pasaribu., Departemen Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.
- Editorial Board : - Aulia Ramadhani, Prodi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan dan Sains Teknologi, Universitas Borneo Lestari, Indonesia.  
- Qothrunnadaa Fajr Rooiqoh, Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia.  
- Sudana Fatahillah Pasaribu Departemen Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia. Sunarti, Program Studi S1 Gizi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia.  
- Novycha Auliafendri, Sarjana Farmasi, Universitas Imelda Medan, Medan, Indonesia.  
- Tri Marta Fadhillah, Stikes Mitra Keluarga Bekasi  
- Unziya Khodija, Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya.  
- Tesa Rafkhani, Akademi Tata Boga Bandung, Bandung, Indonesia.
- Reviewers Team : - A. Muhammad Fadhil Hayat, Program Studi D3 Sanitasi, Politeknik Muhammadiyah Makassar, Makassar, Indonesia  
- Adhiningsih Yulianti, Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia.  
- Anggi Isnani Parinduri, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia.  
- Ani Rahmadhani Kaban, Program Studi S1 Keperawatan Dan Profesi Ners, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.  
- Dewi Siti Oktavianti, Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia.  
- Diana Nurrohima, Pendidikan Profesi Dietisien, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia.  
- Diana Rhismawati Djupri, Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta. Indonesia.  
- Erika Martining Wardani, Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia.  
- Fahma Shufyani, Program Studi Farmasi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia  
- Hariati, Program Studi D3 Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada, Medan, Indonesia.  
- Hasanah Pratiwi Harahap, Prodi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.

- Herviana, Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam, Indonesia.
- Irfan Said, Departemen Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika Jakarta, Indonesia.
- Iwan Abdi Suandana, Prodi Promosi Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia.
- Rahma Yulia, Prodi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Tjut Nyak Dhien, Medan, Indonesia.
- Riezky Faisal Nugroho, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia.
- Sarni Anggoro, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Stikes Surya Global Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Syamsopyan Ishak, Program S1 Gizi, Stikes Adila, Bandar Lampung, Indonesia.
- Titin Novayanti Dey, S1 Kebidanan, Inkes Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia.
- Tri Ardianti Khasanah, Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan

Layout Editor : Gumarpi Rahis Pasaribu, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia.

Mailing Address : Publisher Kabar Gizi Indonesia  
 Sekretariat Redaksi Jurnal Media Pengabdian Kesehatan Indonesia.  
 Jl. Pusaka Bandar Klippa, Percut Seituan, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia.  
 Email: [kabargizi@gmail.com](mailto:kabargizi@gmail.com)

Media Pengabdian Kesehatan Indonesia (ABDIKAN) merupakan jurnal ilmiah yang menyajikan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh tenaga akademik. Jurnal ini disusun dengan cermat, memberikan penyajian komprehensif yang memudahkan pemahaman bagi pembaca baik dari kalangan akademis maupun umum. Ini berfungsi sebagai saluran untuk penerapan temuan penelitian. Fokus dan ruang lingkup dalam bidang ilmu kesehatan: Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Administrasi Rumah Sakit, Ilmu Gizi, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran, Farmasi dan Ilmu Kesehatan Umum.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan rasa bangga, kami persembahkan Jurnal Media Pengabdian Kesehatan Indonesia (ABDIKAN) sebagai sarana berbagi kontribusi tenaga akademik dalam pengabdian kepada masyarakat. Jurnal ini mengulas beragam aspek kesehatan, melibatkan disiplin ilmu seperti Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Administrasi Rumah Sakit, Ilmu Gizi, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran, Farmasi, dan Ilmu Kesehatan Umum.

Terima kasih kepada semua penulis, reviewer, editor dan pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan jurnal ini. Semoga ABDIKAN terus menjadi sumber inspirasi dan pengetahuan dalam pengabdian kesehatan kepada masyarakat.

Kami berharap jurnal ABDIKAN pada edisi kali ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga mendorong diskusi lebih lanjut dan tindakan nyata dalam bidang kesehatan. ABDIKAN merupakan salah satu media yang mendorong perkembangan budaya menulis dan komunikasi ilmiah yang efektif, sehingga dapat menarik minat pembaca untuk berkarya.

**Tim Editor**

## MEDIA PENGABDIAN KESEHATAN INDONESIA

---

### Daftar Isi

<b>Promosi Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kelompok Pengajian Masjid Taqwa Muhammadiyah</b> .....	33-39
Mappeaty Nyorong, Muhammad Crystandy, Endang Maryanti	
<b>Edukasi Gizi Seimbang untuk Remaja Di MAN 2 Bantul</b> .....	40-45
Sarni Anggoro, Tantiana Isnaningsih, Chanif Kurnia Sari, Ahmad Khamid	
<b>Edukasi Fiqih Wanita Haid dan Istihadhah serta Urgensinya terhadap Kesehatan Wanita di Dusun Soco, Desa Soco</b> .....	46-54
Nadia Sulistyawati, Puji Rohmatul Khasanah, Difa Rahma Melati, Jihan Nadia Rahma, Laily Nur Hidayati, Nuril Riska Apriliani, Aliyyah Azzah, Marisa Amalia Farkhan, Balqis Qurrota A'yunina Haryanto, Sarah Al-Faruq.	
<b>Pemberian Makanan Tambahan pada Balita dengan Bahan Dasar Ikan Lele di Desa Macanan dan Desa Soco Jogorogo Ngawi</b> .....	55-59
Cecep Sobar Rochmat, Qothrunnadaa Fajr Rooiqoh, Muhamad Fajar Pranomo, Yunita Kumala, Mutiara Ramadhania Fitri, Yabda Alib Oktaria, Siti Utammi Rizkkiyahwati, Sahiqa Chairani Iqlima, Sofiatun Annayah, Riski Yuniarti, Ninda Lestari Onykene	
<b>Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Melalui Pelatihan Mendeteksi Stunting Di Desa Rasau Jaya Kecamatan Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya</b> .....	60-65
Desi Desi, Ikawati Sulistyaningsih, Jahri Jahri, Nopriantini Nopriantini, Yanuarti Petrika, Martinus Ginting6, Ayu Rafiony, Dahliansyah Dahliansyah, Mauliana Ulfa	
<b>Pendidikan Kesehatan Pada Siswa-Siswi SDN 02 Sukorambi tentang Pentingnya Sarapan Pagi</b> .....	66-71
Malinda Capri Nurul Satya, Lisus Setyowati, Rusdiarti, Rinda Nurul Karimah, Ria Chandra Kartika, Dian Kartika Sari, Faiqatul Hikmah	

## Promosi Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tataan Rumah Tangga Di Kelompok Pengajian Masjid Taqwa Muhammadiyah

### *Health Promotion Regarding Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in the Household Setting in the Taqwa Muhammadiyah Mosque*

Mappeaty Nyorong\*, Muhammad Crystandy<sup>2</sup>, Endang Maryanti<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia,

<sup>2,3</sup> Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia

#### Informasi Artikel

Submit: 08 – 01 – 2024

Diterima: 23 – 05 – 2024

Dipublikasikan: 15 – 07 – 2024

#### ABSTRACT

*Health promotion has an important role in influencing clean and healthy living behavior (PHBS) at the household level. Various factors influence the success of health promotion to encourage PHBS in households, such as education and information. Health promotion has an important role in influencing clean and healthy living behavior at the household level. Various factors influence the success of health promotion to encourage PHBS in the household, such as education and information. Mothers are an important part of changing behavior in the family structure. So it is important to provide education to this group. The activity carried out was an understanding of Health Promotion regarding Clean and Healthy Living Behavior in Household Settings in Study Groups. It is hoped that by providing education, the insights, skills and experience gained can be utilized at any time and can be applied in everyday life and can also share this information back with the surrounding environment. The aim of the activity is to increase public health knowledge, attitudes and behavior so that it can improve the overall health of mothers in the study group. Target Housewives in the Taqwa Muhammadiyah Mosque Recitation Group Implementation of Activities The form of activity carried out is by providing education in the form of health education and building a community of mothers who are members of the recitation group to expand by providing education, insight and skills and experience that can be utilized at any time and can be applied in everyday life and can also share this information back with the surrounding environment.*

**Keywords:** PHBS, Household, Health Promotion.

#### ABSTRAK

Promosi kesehatan memiliki peran penting dalam memengaruhi Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tingkat rumah tangga. Berbagai faktor memengaruhi keberhasilan promosi kesehatan untuk mendorong PHBS di rumah tangga seperti, Pendidikan dan Informasi. Promosi kesehatan memiliki peran penting dalam memengaruhi Perilaku hidup bersih dan sehat di tingkat rumah tangga. Berbagai faktor memengaruhi keberhasilan promosi kesehatan untuk mendorong PHBS di rumah tangga seperti pendidikan dan informasi, Ibu-bu menjadi salah satu bagian penting dari perubahan perilaku pada tatanan keluarga. Maka penting untuk memberikan edukasi kepada kelompok tersebut. Kegiatan yang dilakukan adalah pemahaman tentang Promosi Kesehatan Tentang

\*Alamat Penulis Korespondensi:  
Mappeaty Nyorong  
; Institut Kesehatan Helvetia, Jl.  
Kapten Sumarsono No. 107,  
Helvetia, Medan, Indonesia 20124.  
**Phone:** 081362139611.  
**Email:** Crystandy21@gmail.com

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga di Kelompok Pengajian. Diharapkan dengan pemberian edukasi, wawasan, keterampilan dan pengalaman yang diperoleh dapat dimanfaatkan sampai kapanpun dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan juga dapat membagikan informasi ini kembali kepada lingkungan sekitar. Tujuan kegiatan Untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan masyarakat sehingga dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan pada ibu-ibu dalam kelompok pengajian. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan membangun komunitas ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok pengajian. Dari kegiatan pengabdian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya penyuluhan tentang PHBS memberikan pengetahuan lebih kepada ibu-ibu yang menjadi bagian perubahan perilaku keluarga, diharapkan dengan pemberian edukasi, wawasan dan keterampilan dan pengalaman yang diperoleh dapat dimanfaatkan sampai kapanpun dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan juga dapat membagikan informasi ini kembali kepada lingkungan sekitar.

**Kata kunci:** PHBS, rumah tangga, promosi kesehatan.

## PENDAHULUAN

Promosi kesehatan memiliki peran penting dalam memengaruhi Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tingkat rumah tangga. Berbagai faktor memengaruhi keberhasilan promosi kesehatan untuk mendorong PHBS di rumah tangga seperti, Pendidikan dan Informasi Program promosi kesehatan menyediakan informasi yang tepat dan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya PHBS. Kampanye, seminar, brosur, dan sumber daya lainnya digunakan untuk mengedukasi masyarakat tentang manfaat kesehatan yang diperoleh dari PHBS.

Pencapaian rumah tangga sehat di Indonesia merupakan salah satu indikator rencana strategis Kementerian Kesehatan yang tidak mencapai target ketetapan. Pada tahun 2014, dari target yang telah ditetapkan sebesar 70% namun hanya dapat dicapai sebesar 56,6%. Pencapaian tersebut masih belum mencapai target yang telah diharapkan oleh pemerintah(1)

Perilaku hidup bersih dan sehat hakikatnya adalah dasar pencegahan manusia dari berbagai penyakit. Kesehatan merupakan dambaan dan kebutuhan setiap orang. Prinsip perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ini menjadi salah satu landasan dan program pembangunan kesehatan di Indonesia. WHO juga mencatat bahwa selama tahun 2018 lebih dari 340.000 anak-anak di bawah lima tahun meninggal akibat sanitasi dan air yang tidak higienis. Pada tahun 2018, terdapat 4,5 miliar orang hidup tanpa sanitasi yang dikelola dengan aman dan 2,1 miliar orang tidak memiliki jamban dan kekurangan akses ke tempat air bersih.(2)

Menciptakan hidup sehat sebenarnya sangatlah mudah serta murah, apabila dibandingkan dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Hidup sehat merupakan hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga. (3)

PHBS merupakan rekayasa sosial yang memiliki tujuan agar anggota masyarakat mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat (4) Keluarga adalah suatu lembaga yang merupakan satuan (unit) terkecil dari masyarakat, terdiri atas ayah, ibu, dan anak. Keluarga yang seperti ini disebut rumah tangga atau keluarga inti (keluarga batih). Sedangkan keluarga yang anggotanya mencakup juga kakek dan atau nenek atau individu lain yang memiliki hubungan darah, bahkan juga tidak Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga memiliki hubungan darah (misalnya pem bantu rumah tangga), disebut keluarga luas (*extended family*). Oleh karena merupakan unit terkecil dari masyarakat, maka derajat kesehatan rumah tangga atau keluarga menentukan derajat kesehatan masyarakatnya.

Sementara itu, derajat kesehatan keluarga sangat ditentukan oleh PHBS dari keluarga tersebut. Dengan demikian, inti dari pengembangan desa dan kelurahan adalah memberdayakan keluarga-

keluarga agar mampu mempraktikkan PHBS. PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.(4)

Peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) memiliki dampak yang cukup besar dalam meningkatkan derajat kesehatan. Hal ini sesuai dengan paradigma sehat yang ditetapkan dalam visi Indonesia Sehat, terdapat tiga pilar yang perlu mendapat perhatian khusus, yaitu lingkungan sehat, perilaku sehat serta pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merata. Perilaku hidup sehat dapat dilaksanakan dengan memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit serta berpartisipasi aktif dalam upaya meningkatkan kesehatan. (5)

Hal yang dapat dilakukan dalam meningkatkan perilaku pola hidup bersih sehat adalah dengan memberdayakan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu secara mandiri ikut aktif dalam meningkatkan status kesehatannya. Hal tersebut berdasarkan pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat yang tertuang dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat atau disingkat PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu kepada pola manajemen PHBS, mulai dari tahap pengkajian, perencanaan, dan pelaksanaan serta pemantauan dan penilaian(3)

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Tahun 2019 menunjukkan bahwa sebesar 55% rumah tangga di Indonesia mempraktikkan PHBS dan 69,27% rumah tangga memiliki akses terhadap sanitasi layak. Ketika mengalami pandemi Covid-19 terjadi, masyarakat Indonesia memiliki karakteristik sosial beragam, mulai dari, terpapar dari internet/media massa, tingkat pendidikan, status social ekonomi, lingkungan sosial, budaya, suku, kelompok usia, dan lain-lain, mereka memiliki pemahaman dan sikap yang beragam terhadap pandemi Covid-19. Pemahaman dan sikap yang terbentuk ini dapat memengaruhi tindakan/perilaku masyarakat (6). Selain pengetahuan, terdapat faktor lain yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu dari faktor sosial ekonomi(7).

Sektor rumah tangga menjadi salah satu sektor yang menyumbang sampah makanan dalam jumlah yang cukup besar dan didorong oleh berbagai alasan dan perilaku masing-masing individu. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi timbunan sampah makanan. Salah satunya adalah perilaku seseorang terhadap sampah makanan atau biasa disebut dengan *food waste behavior*. Kesadaran seseorang terkait timbunan sampah makanan, norma personal, dan keyakinan seseorang dalam mengelola sampah makanan dapat mempengaruhi jumlah timbunan sampah makanan. Terdapat beragam hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kondisi sosiodemografi dapat mempengaruhi timbunan sampah makanan. Sementara itu, individu dalam rumah tangga harus mampu menerapkan strategi untuk melakukan pencegahan dan pengurangan sampah makanan (8).

Ibu-ibu menjadi salah satu bagian penting dari perubahan perilaku pada tatanan keluarga. Maka penting untuk memberikan edukasi kepada kelompok tersebut. Berdasarkan analisis situasi diatas, maka beberapa masalah yang dijumpai seperti keterbatasan tenaga kesehatan, sehingga cakupan layanan kesehatan belum sepenuhnya berjalan sampai pada tingkatan ibu-ibu pengajian, hasil wawancara kepada ibu rumah tangga mengalami langsung perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dibuatlah kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi pada ibu tentang Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga.

## METODE

Kegiatan yang dilakukan adalah pemahaman tentang Promosi Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga di Kelompok Pengajian. Diharapkan dengan pemberian edukasi, wawasan, keterampilan dan pengalaman yang diperoleh dapat dimanfaatkan sampai kapanpun dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan juga dapat membagikan informasi ini Kembali kepada lingkungan sekitar. Adapun proses kegiatan dalam pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada hari senin, 6 Februari 2023 dengan proses kegiatan sebagai berikut :

### Penentuan Topik

“Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatanan Rumah Tangga di Kelompok Pengajian”.

### Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan masyarakat sehingga dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan pada ibu-ibu dalam kelompok pengajian.

### Sasaran

Ibu Rumah Tangga Di Kelompok Pengajian Masjid Taqwa Muhammadiyah

### Pelaksanaan Kegiatan

Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan membangun komunitas ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok pengajian, Koordinator pengabdian kepada masyarakat ini adalah dosen Prodi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Di Masjid Taqwa Muhammadiyah Gg. Safar Jl. Kaptan Sumarsono, Kp. Lalang, Kec. Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Jumlah yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 50 orang. Pelaksanaan dilakukan dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan Selesai. Berikut beberapa dokumentasi saat kegiatan sedang dilaksanakan.



Gambar 1. Pembukaan dan Penyampaian Materi



Gambar 2. Penyampaian Materi Tentang PHBS dalam tatanan Rumah Tangga

### **Materi Penyuluhan Pengabdian Kepada Masyarakat**

#### **Materi Penyuluhan PHBS untuk Ibu-Ibu**

1. Pengertian PHBS
  - Penjelasan mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pentingnya penerapannya di rumah tangga.
  - Dampak positif PHBS terhadap kesehatan anggota keluarga, terutama anak-anak.
2. Perawatan Kesehatan Diri Sendiri
  - Perhatian terhadap kesehatan ibu sebagai fondasi kesehatan keluarga.
  - Teknik cuci tangan yang benar, perawatan kulit, dan aspek kebersihan pribadi lainnya.
3. Peran Ibu dalam Menjaga Kebersihan Rumah Tangga
  - Strategi praktis untuk menjaga kebersihan rumah, termasuk membersihkan dapur, kamar mandi, dan area lainnya.
  - Bagaimana mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas rumah tanpa mengabaikan kesehatan diri sendiri.
4. Pentingnya Kebersihan Makanan
  - Cara mempersiapkan, menyimpan, dan menyajikan makanan dengan aman.
  - Kiat untuk memastikan makanan yang dikonsumsi oleh keluarga aman dan bersih.
5. Peran Ibu sebagai Model Perilaku
  - Bagaimana perilaku ibu dapat menjadi contoh bagi anggota keluarga dalam menjaga PHBS.
  - Memahami bahwa praktik PHBS yang baik akan memengaruhi kebiasaan positif keluarga.
6. Perawatan Kesehatan Anak-Anak
  - Tips dan teknik untuk merawat anak-anak dengan menjaga kebersihan mereka.
  - Pencegahan penyakit umum pada anak dengan menerapkan PHBS.
7. Manajemen Sampah dan Lingkungan
  - Pengelolaan sampah yang tepat di rumah tangga untuk menjaga kebersihan lingkungan.
  - Pentingnya menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat bagi tumbuh kembang anak.
8. Membuat Jadwal Kesehatan Keluarga
  - Bagaimana merencanakan dan menjalankan rutinitas kesehatan bagi seluruh anggota keluarga.
  - Integrasi PHBS ke dalam jadwal sehari-hari secara efektif.
9. Sumber Daya dan Dukungan
  - Informasi tentang sumber daya lokal, layanan kesehatan, dan kelompok dukungan yang bisa diakses oleh ibu-ibu.

- Sumber daya tambahan seperti aplikasi atau website yang dapat membantu dalam menjaga PHBS di rumah tangga.

### **Pembahasan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Pengabdian kepada masyarakat merupakan upaya untuk menyebarkan pengetahuan kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah signifikan dalam berbagai aspek, termasuk ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku sosial. Diperjelas bahwa kegiatan pengabdian telah berhasil menciptakan perubahan baik pada tingkat individu, masyarakat, maupun institusi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Pemberian penyuluhan kesehatan sangat perlu dilakukan secara berkelanjutan agar masyarakat selalu terpapar informasi tentang pola hidup bersih dan sehat. Edukasi berupa Pendidikan kesehatan memberikan kontribusi dan dukungan positif terhadap perubahan perilaku dengan meningkatkan gaya hidup sehat menjadi salah satu indikator keberhasilan dari pengabdian masyarakat ini(9) Penerapan PHBS di sektor Rumah Tangga sangat penting dalam upaya untuk menyadarkan keluarga dan masing masing anggota keluarga agar memiliki kemauan dan kemampuan dalam mempraktikkan PHBS. Sehingga keluarga dan seluruh anggota keluarga dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Rumah tangga atau keluarga yang sehat dapat diwujudkan dengan cara mengimplementasikan PHBS dan menciptakan dukungan lingkungan yang sehat. (10)

Promosi kesehatan menyoroti risiko yang terkait dengan pola hidup yang tidak sehat di rumah tangga, termasuk penyakit menular dan penyakit tidak menular. Menyoroti risiko ini dapat memotivasi individu untuk mengubah perilaku mereka. Pendorong Perubahan Perilaku: Dengan pendekatan yang sesuai, promosi kesehatan dapat menggerakkan orang-orang untuk mengubah perilaku mereka. Ini bisa melalui strategi seperti kampanye penyuluhan, pengembangan kebiasaan baru, atau menunjukkan manfaat langsung dari PHBS. Dalam tatanan rumah tangga, promosi kesehatan memperkuat peran keluarga sebagai agen perubahan utama. Menyediakan dukungan keluarga yang positif dan lingkungan yang mendukung sangat penting dalam mengadopsi PHBS.

Meningkatkan akses terhadap sumber daya yang mendukung PHBS, seperti akses air bersih, sanitasi yang layak, dan pemahaman akan pentingnya kebersihan lingkungan sekitar, juga merupakan bagian penting dari promosi kesehatan. Merancang rumah tangga yang mendukung PHBS dapat membantu mendorong perubahan perilaku. Ini meliputi desain ruang yang mendukung kebersihan, memfasilitasi akses terhadap fasilitas sanitasi, dan memberikan pengingat atau insentif visual untuk tindakan bersih dan sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatankegiatan kesehatan di masyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS, Menurut Azwar, (2013), faktor faktor yang mempengaruhi sikap antara lain: pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama dan faktor emosional. (11)

Melalui kombinasi dari faktor-faktor ini, promosi kesehatan mampu memengaruhi tatanan rumah tangga untuk mengadopsi dan mempertahankan pola hidup bersih dan sehat. Komitmen, edukasi yang berkelanjutan, dan dukungan dari berbagai pihak adalah kunci dalam mencapai perubahan perilaku menuju PHBS yang berkelanjutan.

### **KESIMPULAN**

Diharapkan dengan pemberian edukasi, wawasan dan keterampilan dan pengalaman yang diperoleh dapat dimanfaatkan sampai kapanpun dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari hari dan juga dapat membagikan informasi ini Kembali kepada lingkungan sekitar.

### **SARAN**

Diharapkan dengan pemberian edukasi, wawasan dan keterampilan dan pengalaman yang diperoleh dapat dimanfaatkan sampai kapanpun dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari hari dan juga dapat membagikan informasi ini Kembali kepada lingkungan sekitar.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, kepada BKM Masjid Taqwa Muhammadiyah yang telah memberikan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat, kepada Ibu-ibu kelompok pengajian, dan kepada mahasiswa dan rekan dosen yang telah membantu kensukseskan acara pengabdian kepada masyarakat

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Mahardika NH, Luthviatin N, Nafikadini I. Tindakan Ibu Rumah Tangga dalam Penerapan Indikator PHBS Tidak Merokok di dalam Rumah (Studi Kualitatif di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirian)(The Housewife Behavior in the Implementation Indicators PHBS No Smoking in The House (a Qualitative Study in Pus. Pustaka Kesehat. 2017;5(3):572–9.
2. Challenge FGPS. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care. Retrieved from whqlibdoc who int/publications/009 pdf. 2009;
3. Nurhajati N. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat Desa Samir dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Publiciana. 2015;8(1):107–26.
4. Kemenkes RI KRI. Pedoman Umum: Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga. Kementerian Kesehatan RI; 2016.
5. Boekosoe L. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Pengetahuan Dan Status Ekonomi Masyarakat. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community. 2018;2(2):241–56.
6. Jaya ST, Wulandari RF, Susiloningtyas L. Pendidikan kesehatan PHBS kader kesehatan era new normal di Desa Darungan. J Community Engagem Heal. 2021;4(1):162–6.
7. Yuliandari DW, UI NH. Pengaruh pengetahuan dan sosial ekonomi keluarga terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) tatanan rumah tangga di wilayah kerja puskesmas x kota kediri. J Wiyata Penelit Sains dan Kesehat. 2017;3(1):17–22.
8. Chaerul M, Zatadini SU. Perilaku Membuang Sampah Makanan dan Pengelolaan Sampah Makanan di Berbagai Negara: Review. J Ilmu Lingkung. 2020;18(3):455–66.
9. Lubis EM. Kendala Pelaksanaan Program Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM): Literatur Review. J Transform MANDALIKA e-ISSN 2745-5882 p-ISSN 2962-2956. 2021;2(3):43–71.
10. Putri RM, Rosdiana Y, Nisa AC. Application of clean and healthy living behavior (PHBS) from the household knowledge and attitude study. J Nurs Pract. 2019;3(1):39–49.
11. Trisnowati H, Daduk SS. Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap phbs di rumah tangga dengan perilaku merokok dalam rumah kepala rumah tangga di Dusun Karangnongko Yogyakarta. Med Respati J Ilm Kesehat. 2017;12(4):1–11.

## Edukasi Gizi Seimbang untuk Remaja Di MAN 2 Bantul

### *Balanced Nutrition Education for Teenagers in MAN 2 Bantul*

Sarni Anggoro<sup>1\*</sup>, Tantiana Isnaningsih<sup>2</sup>, Chanif Kurnia Sari<sup>3</sup>, Ahmad Khamid<sup>4</sup>

<sup>1234\*</sup> Program Studi, Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

#### Informasi Artikel

Submit: 06 – 03 – 2024

Diterima: 20 – 06 – 2024

Dipublikasikan: 15 – 07 – 2024

#### ABSTRACT

*Adolescence is a period of transition or transition from childhood to adulthood. One of the developments in adolescents in their life cycle is changes in the maturity of the reproductive organs. During this period, teenagers must receive a balanced nutritional intake to support the adolescent growth and development process optimally. This community service activity was carried out at MAN 2 Bantul with class XI students participating. The aim of this activity is to increase students' knowledge about adolescent nutrition. The activities carried out are in the form of education on the theme of adolescent nutrition. The results stated that there was an increase in knowledge which was seen in the pretest and posttest scores. Posttest scores show a range of 90% to 100% understanding of the meaning, consequences, benefits, how to manage nutrition and healthy eating patterns in teenagers. This value is in accordance with the specified achievement indicators. During the activity, participants pay attention to the material and can be active in the discussion. Seeing these results, it can be concluded that the activities ran well and smoothly and in accordance with the achievements.*

**Keywords:** *adolescence, education, nutrition*

#### ABSTRAK

Usia remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak beranjak ke dewasa. Salah satu perkembangan pada remaja dalam siklus kehidupannya terjadi perubahan kematangan pada organ reproduksi. Pada masa ini remaja harus mendapatkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung proses tumbuh dan kembang remaja secara optimal. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di MAN 2 Bantul dengan peserta siswa siswi kelas XI. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi remaja. Kegiatan yang dilakukan berupa edukasi dengan tema gizi remaja. Hasil menyatakan adanya peningkatan pengetahuan yang terlihat pada nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai *posttest* menunjukkan rentang 90% hingga 100% memahami tentang pengertian, akibat, manfaat, cara menata gizi serta pola makan sehat pada remaja. Nilai ini sesuai dengan indikator ketercapaian yang ditetapkan. Selama kegiatan berlangsung peserta memperhatikan materi dan dapat aktif dalam diskusi. Melihat hasil ini maka dapat disimpulkan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar serta sesuai capaian.

**Kata kunci:** remaja, edukasi, gizi

*\*Alamat Penulis Korespondensi:*  
Sarni Anggoro; Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan Surya Global  
Yogyakarta.

**Phone:** 08158099737

**Email:**

sarnianggoro73@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Usia remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak beranjak ke dewasa (1). Masa remaja terbagi dalam 3 kelompok yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir (2). Pada proses perjalanannya terjadi berbagai perubahan perkembangan antara lain sosial, kognitif dan fisik (3). Pada perkembangannya seorang remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan social, gambaran citra tubuh, motivasi, pengetahuan, kepribadian, bimbingan, kreativitas, dukungan keluarga dan lainnya (4).

Salah satu perkembangan pada remaja dalam siklus kehidupannya terjadi perubahan kematangan pada organ reproduksi (5). Perubahan tersebut berakibat pada perubahan fisik dan perubahan psikologik secara spesifik. Pada masa ini remaja harus mendapatkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung proses tumbuh dan kembang remaja secara optimal. Pemenuhan gizi yang tidak seimbang menimbulkan permasalahan gizi dan kesehatan pada remaja (6).

Saat ini remaja Indonesia menghadapi tiga masalah gizi atau triple burden of malnutrition. Klasifikasi ketiga permasalahan gizi yang dialami tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi (7). Jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti dari Departemen Ilmu Gizi FKUI-RSCM dan Klaster Human Nutrition Research Center (HNRC) IMERI FKUI berkolaborasi dengan UNICEF, Wageningen University & Research (WUR), dan Sight and Life pada tahun 2021 memperoleh data bahwa penurunan aktifitas fisik baik di dalam maupun di luar sekolah, gangguan pola makan, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dari luar rumah, dan buruknya keberagaman makanan merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada tiga masalah gizi di kalangan remaja Indonesia (8). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menyebutkan bahwa peningkatan masalah kegemukan atau obesitas pada remaja saat ini berada pada titik yang mengkhawatirkan, tren prevalensi kegemukan dan obesitas pada remaja meningkat secara signifikan selama 5 tahun terakhir, yaitu dari 2013 hingga 2018 (9).

Menurut Jee-Hyun Rah, Chief Nutrition UNICEF Indonesia Remaja putri dan tujuh kelebihan berat badan atau obesitas, dan hampir seperempat remaja putri mengalami anemia. Selain itu, persepsi citra tubuh (body image) juga menjadi prediktor penting yang mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik di kalangan remaja putri dan putra (10). Sehingga strategi komunikasi perubahan perilaku yang efektif untuk mempromosikan perilaku makan sehat dan aktivitas fisik di kalangan remaja Indonesia perlu menyertakan pesan yang mendorong citra tubuh yang positif dengan mempertimbangkan aspek gender di kalangan remaja putri dan putra. Pada penelitian Fouad dkk menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan kaya lemak di Indonesia saat ini menghadapi krisis gizi. Satu dari empat remaja mengalami stunting, satu dari zat besi dan vitamin A dengan prevalensi anemia (11).

Selanjutnya hasil penelitian Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi dan kawan-kawan menunjukkan bahwa, adanya hubungan positif antara pengetahuan, sikap, dan praktik terkait anemia pada remaja putri dengan parameter tinggi menurut umur, akan tetapi tidak ditemukan berhubungan dengan anemia itu sendiri. Sehingga, temuan ini menekankan perlunya kebijakan untuk menjalankan strategi promosi kesehatan, yang berkontribusi pada peningkatan pemahaman tentang anemia dan kaitan antara kejadian anemia pada pertumbuhan linier di kalangan remaja putri (12). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, sebagai upaya penanggulangan masalah gizi pada remaja maka pengabdian melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang melalui edukasi pada remaja di MAN 2 Bantul.

## **METODE**

Kegiatan yang akan dilaksanakan adalah memberikan penyuluhan dan gambaran mengenai gizi seimbang remaja. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman siswa tentang edukasi gizi seimbang remaja sebelum dan setelah edukasi. Kegiatan ini

dilaksanakan di MAN 2 Bantul. Metode yang di gunakan adalah memberikan edukasi dengan ceramah, dikusi tanya jawab dan evaluasi dengan *pretest-posttes* menggunakan instrument kuesioner. Materi di gunakan adalah gizi seimbang remaja. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi beberapa tahap, antara lain :

#### Tahap Awal

Sebelum edukasi dengan tema gizi seimbang remaja dimulai, dilakukan proses awal yaitu mengumpulkan siswa dalam satu kelas agar mempersiapkan diri. Tujuannya adalah agar terjadi komitmen siswa lebih focus dalam mengikuti edukasi yang akan di lakukan bisa berjalan dengan lancar. Kemudian dilakukan penyebaran kuesioner sebagai *pre test*. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Februari 2024.

#### Tahap Pelaksanaan pemberian materi

Tahapan dimana pemateri memberikan edukasi gizi seimbang remaja melalui PPT. Materi yang disampaikan antara lain pengertian, akibat, manfaat, cara menata gizi serta pola makan sehat pada remaja yang diisi oleh pengabdian Sarni Anggoro, S.Tp., M.Gizi. Materi disampaikan 1 x 60 menit. Pelaksanaan dilakukan pada 27 Februari 2024.

#### Tahap Evaluasi

Merupakan tahapan akhira yang mana dilakukan tanya jawab dan penyebaran kuesioner sebagai *pos test*. Selain evaluasi hasil juga dilakukan evaluasi proses dimana dilakukan pengamatan selama kegiatan penyuluh atau pemateri dan siswa yang di beri materi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan upaya untuk menyebarkan pengetahuan kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah signifikan dalam berbagai aspek, termasuk perubahan perilaku sosial. Dalam hasil kegiatan ini dilaksanakan edukasi dengan tema gizi seimbang remaja. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Yogyakarta dengan peserta siswa siswi kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 2 Bantul. Tujuan kegiatan ini agar mereka memahami langkah untuk memenuhi gizinya agar mempunyai nilai gizi yang normal dalam kehidupan sehingga lebih baik kedepannya.

Penyuluhan atau edukasi ini menggunakan metode ceramah menggunakan media PPT dengan menggunakan peraga. Ceramah ini mengutamakan tentang pengetahuan dan pemahaman peserta tentang gizi seimbang remaja yang harus diutamakan bagi tumbuh kembang remaja. Hasil pengamatan dalam kegiatan ini siswa dan siswi tampak antusias, dan juga banyak yang mengajukan pertanyaan demi pertanyaan tentang keutamaan gizi seimbang untuk remaja. Berikut dokumentasi ppt yang disampaikan:



Gambar 1 Materi Edukasi Gizi Seimbang

Pemaparan materi dilakukan tidak hanya berupa ceramah saja, akan tetapi menunjukkan cara menyiapkan gizi seimbang yang tidak mahal untuk remaja yang bisa didapatkan hanya dari warung

disekitar rumah untuk diolah menjadi masakan yang enak dan lezat tentunya. Makanan yang bergizi tidak melulu tentang makanan mahal yang hanya bisa dinikmati oleh masyarakat kalangan menengah keatas, akan tetapi makanan bergizi bisa dibuat dari bahan sederhana yang lezat dengan pengolahan yang sederhana pula tergantung bagaimana cara memasaknya. Pada kegiatan ini juga dilakukan pembagian snack yang mempunyai nilai gizi yang tinggi dan di tambah susu secara gratis bagi siswa siswi. Berikut dokumentasi hasil kegiatan yang dilakukan :



Gambar 2 Dokumentasi Edukasi

Setelah dilakukan edukasi dan diskusi maka kegiatan selanjutnya adalah evaluasi. Berikut hasil pengetahuan siswa tentang gizi remaja sebelum dan sesudah edukasi gizi pada remaja :

Tabel 1. Hasil Pre Test - Post test Pengetahuan Gizi Remaja

Indikator Keberhasilan	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
100% peserta memahami pengertian Gizi Seimbang	70 %	100%
90% Peserta memahami akibat dari gizi tidak seimbang	60%	90%
95% Peserta memahami manfaat dari pengelolaan gizi bagi remaja	60%	95%
90% Peserta memahami cara menata gizi seimbang yang tepat	40%	90%
90% peserta memahami pola makan sehat	50%	90%

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan siswa siswi tentang gizi remaja. Dalam rentang 90% hingga 100% memahami tentang pengertian, akibat, manfaat, cara menata gizi serta pola makan sehat pada remaja. Selama kegiatan berlangsung peserta ada yang cepat memahami penjelasan dari pemateri ada juga yang sulit memahami. Waktu penyampaian materi agak mepet dengan waktu sholat sehingga mengurangi waktu diskusi lebih mendalam dengan peserta. Harapannya durasi penyampaian edukasi sebaiknya lebih Panjang meskipun hasil *posttest* sudah sesuai dengan target atau indicator capaian.

Gizi seimbang sangat baik untuk pertumbuhan remaja dan remaja karena ini bisa memupuk cara kerja otak lebih maksimal karena gizi yang diserap oleh tubuh. Terjadinya peningkatan hasil pemahaman siswa setelah edukasi ini dapat terjadi karena beberapa faktor antara lain usia. Pada usia remaja mudah memahami informasi, sejalan dengan penelitian Sulistyowati et al., (2017) usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin cukup

umur, tingkat kematangan dan kekuatan akan lebih matang dalam berfikir. Selain itu faktor internal yang mempengaruhi hasil belajar terdiri dari minat, motivasi, perhatian belajar dan kesiapan belajar. (13)

Selain faktor internal, faktor eksternal juga sangat mempengaruhi keberhasilan penerimaan informasi atau pengetahuan seseorang seperti metode pembelajaran, ruang kelas (fasilitas), dan teman (14). Faktor penggunaan media yang memudahkan pemahaman, penggunaan PPT dalam kegiatan ini dirasakan sangat jelas dan mudah dipahami. Warna tampilan dalam PPT juga sangat menarik perhatian siswa.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan juga dapat tercapai dengan adanya penggunaan metode tanya jawab. Sejalan dengan hasil penelitian (15) pada pembelajaran IPA yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa metode tanya jawab dapat meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. Melihat hal ini maka metode tanya jawab memiliki dampak positif pada siswa terhadap antusiasme untuk belajar.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di MAN 2 Bantul dengan peserta siswa siswi kelas XI. Kegiatan yang dilakukan berupa edukasi dengan tema gizi remaja. Hasil menyatakan adanya peningkatan pengetahuan yang terlihat pada nilai pretest dan posttest. Nilai posttest menunjukkan rentang 90% hingga 100% memahami tentang pengertian, akibat, manfaat, cara menata gizi serta pola makan sehat pada remaja. Nilai ini sesuai dengan indikator ketercapaian yang ditetapkan. Selama kegiatan berlangsung peserta memperhatikan materi dan dapat aktif dalam diskusi. Melihat hasil ini maka dapat disimpulkan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar serta sesuai capaian.

### **SARAN**

Kegiatan ini mendapatkan apresiasi yang bagus dari para guru MAN 2 Bantul dan siswa siswi setempat terutama kegiatan ini menunjang pengetahuan dan pemahaman kepada peserta bahwa makanan bergizi tidak harus mahal. Maka hasil pengabdian ini diharapkan siswa menyampaikan kepada orangtua untuk mengupayakan membawakan bekal sekolah melalui pengolahan yang sederhana dan tidak membutuhkan waktu yang lama.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih disampaikan kepada MAN 2 Bantul yang telah bersedia menyediakan lokasi dan mempersiapkan siswanya untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini hingga selesai. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta yang telah bersedia mendanai kegiatan ini hingga selesai sehingga dapat berjalan lancar.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Jannah M. Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia J Psikol.* 2017;1(1):243–56. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
2. Rizkyta DP, N Nuraf. Hubungan antara Persepsi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi pada Remaja. *J Psikol Pendidik dan Perkemb [Internet].* 2017;6:1–13.

- Available from: <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp4092b87582full.pdf>
3. Murni. Perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial pada masa kanak-kanak awal 2-6 tahun. *Pus J UIN Ar-Raniry*. 2017;III(I):19–33.
  4. Salsabilla A. Hubungan Body Image Dan Self Esteem Dengan Self Confidence Pada Remaja Putri Di Sma Hang Tuah 1 Surabaya Dan SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya Self Confidence Pada Remaja Putri Di Sma Hang Tuah 1 Surabaya Dan SMA Wachid Hasyim 1 [internet]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya; 2020. Available from: <http://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/625/1/SKRIPSI ANNISA SALSABILLA-.pdf>
  5. Ardiansyah. *yankes.kemkes.go.id*. 2022 [cited 2024 Mar 5]. Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan. Available from: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan)
  6. Muliani U, Sumardilah DS, Lupiana M. Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi. *Cendekia Med J STIKES Al-Ma'arif Baturaja*. 2023;8(1):35–42. DOI : <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
  7. Rah JH, Melse-Boonstra A, Agustina R, van Zutphen KG, Kraemer K. The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. Vol. 42, *Food and nutrition bulletin*. United States; 2021. p. S4–8.
  8. Baroroh U, Latifah U, Hidayah SN. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang gizi isi piringku sebagai upaya menurunkan triple burden malnutrition. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)*. 2022;6(5):1–9.
  9. Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
  10. UNICEF. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia [Internet]. April. Unicef Indonesia; 2021. Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi&hx2009>
  11. Fouad HM, Yousef A, Afifi A, Ghandour AA, Elshahawy A, Elkhawass A, et al. Prevalence of malnutrition & anemia in preschool children; a single center study. *Ital J Pediatr*. 2023 Jun;49(1):75.
  12. Agustina R, Wirawan F, Sadariskar AA, Setianingsing AA, Nadiya K, Prafiantini E, et al. Associations of Knowledge, Attitude, and Practices toward Anemia with Anemia Prevalence and Height-for-Age Z-Score among Indonesian Adolescent Girls. *Food Nutr Bull*. 2021 Jun;42(1\_suppl):S92–108.
  13. Angraini, W. D. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI IIS SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(8), 1–11. <https://repository.unsri.ac.id/27031/>
  14. Sitohang, J. (2017). Penerapan Metode Tanya Jawab Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Pada Siswa Sekolah Dasar. *Suara Guru : Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, Dan Humaniora*, 3(4), 681–687. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/suara%20guru.v3i4.4851>
  15. Sulistyowati, A., Putra, K. W. R., & Umami, R. (2017). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Hamil Di Poli Kandungan Di Rsu Jasem, Sidoarjo. *Jurnal Nurse and Health*, 6(2), 40–43. <https://doi.org/DOI.10.5281/zenodo.1464319>

## Edukasi Fiqih Wanita Haid dan Istihadhah serta Urgensinya terhadap Kesehatan Wanita di Dusun Soco, Desa Soco

### *Fiqh Education for Menstruating Women and Istihadhah and Its Urgency for Women's Health in Soco Hamlet, Soco Village*

Nadia Sulistyawati<sup>1</sup>, Puji Rohmatul Khasanah<sup>2</sup>, Difa Rahma Melati<sup>3</sup>, Jihan Nadia Rahma<sup>4\*</sup>, Laily Nur Hidayati<sup>5</sup>, Nuril Riska Apriliani<sup>6</sup>, Aliyyah Azzah<sup>7</sup>, Marisa Amalia Farkhan<sup>8</sup>, Balqis Qurrota A'yunina Haryanto<sup>9</sup>, Sarah Al-Faruq<sup>10</sup>

<sup>1</sup> Perbandingan Madzhab, Fakultas Syariah, Universitas Darussalam Gontor

<sup>2</sup> Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor

<sup>3</sup> Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Darussalam Gontor

<sup>4\*</sup> Hubungan Internasional, Fakultas Humaniora, Universitas Darussalam Gontor

<sup>5</sup> Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Tarbiyah, Universitas Darussalam Gontor

<sup>6</sup> Ilmu Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Darussalam Gontor

<sup>7</sup> Hukum Ekonomi Syariah, Fakultas Syariah, Universitas Darussalam Gontor

<sup>8</sup> Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Tarbiyah, Universitas Darussalam Gontor

<sup>9</sup> Ilmu Qur'an dan Tafsir, Fakultas Tarbiyah, Universitas Darussalam Gontor

<sup>10</sup> Manajemen Bisnis, Fakultas Ekonomi dan Manajemen, Universitas Darussalam Gontor

#### Informasi Artikel

Submit: 22 – 03 – 2024

Diterima: 07 – 06 – 2024

Dipublikasikan: 15 – 07 – 2024

#### ABSTRACT

*The problems raised in community service activities in Soco Hamlet, Soco Village, Jogorogo District, Ngawi Regency are related to the lack of understanding about menstruation and istihadhah from the view of women's fiqh and its urgency for women's health. The purpose of this activity is to educate women and adolescents in Soco Village about women's fiqh menstruation and istihadhah to understand its urgency for women's health. The method carried out in this activity is through the provision of material, discussion, and demonstration. The results of this activity can be seen from the increasing understanding of the people of Soco Village towards the fiqh of menstruating women and istihadhah and the urgency for women's health which has increased well. In the understanding related to women's fiqh menstruation and istihadhah society has been able to distinguish the duration of menstruation and istihadhah and the difference between the two, and the practices recommended and prohibited in menstruation and istihadhah, while in the urgency to health, people have understood what things to do and avoid to prevent diseases caused by menstruation and istihadhah.*

**Keywords:** *women's fiqh, menstruation and istihadhah, reproductive health.*

#### ABSTRAK

Permasalahan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Soco, Desa Soco, Kecamatan Jogorogo, Kabupaten Ngawi adalah terkait dengan kurangnya pemahaman mengenai haid dan istihadhah dari pandangan fiqh wanita serta urgensinya terhadap kesehatan wanita. Tujuan kegiatan ini adalah melakukan edukasi terhadap wanita dan remaja di Desa Soco mengenai fiqh wanita haid dan istihadhah untuk memahami urgensinya terhadap kesehatan wanita. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui pemberian materi, diskusi dan

**\*Alamat Penulis Korespondensi:**  
Jihan Nadia Rahma.; Universitas Darussalam Gontor, Kedungmiri, Sambirejo, Mantingan, Ngawi, Indonesia 63261.

**Phone:** -.

**Email:**

jihannadiarahma@gmail.com

demonstrasi. Hasil kegiatan ini dapat dilihat dari peningkatan pemahaman masyarakat Desa Soco terhadap fiqh wanita haid dan istihadhah dan urgensinya terhadap kesehatan wanita yang meningkat dengan baik. Pada pemahaman terkait dengan fiqh wanita haid dan istihadhah masyarakat telah mampu membedakan durasi haid dan istihadhah serta perbedaan keduanya, dan amalan-amalan yang dianjurkan dan dilarang pada haid dan istihadhah, sedangkan dalam urgensi terhadap kesehatan, masyarakat telah memahami apa saja hal yang harus dilakukan dan dihindari untuk mencegah penyakit yang disebabkan haid dan istihadhah.

**Kata kunci:** fiqh wanita, haid dan istihadhah, kesehatan reproduksi.

## PENDAHULUAN

Haid dan Istihadhah merupakan pengalaman yang dialami oleh seluruh wanita didunia, tak terkecuali para muslimah. Dalam hal ini, Islam telah menetapkan batas-batasan tentang segala hukum dan aturan yang berkaitan dengan hal tersebut, seperti bagaimana cara membersihkan atau disebut thaharah, hukum melakukan ibadah, bersetubuh dan lain sebagainya (1). Dengan pedoman tersebut, masih banyak sekali wanita yang belum sepenuhnya memahami kaidah fiqh wanita dalam haid dan istihadhah walaupun hal tersebut berkaitan dengan syarat-syarat ibadah dan juga mempengaruhi kesehatan (2). Bahkan, tidak sedikit penyakit yang diderita disebabkan oleh ketidaktahuan tentang pedoman haid dan istihadhah (3). Persoalan fiqh wanita, haid dan istihadhah memiliki perhatian spesifik dalam Islam karena bukan hanya disebabkan oleh permasalahan reproduksi perempuan namun juga implikasinya dalam berbagai ketentuan agama termasuk aspek ibadah, hubungan antar manusia, dan bahkan kehidupan berumah tangga (4).

Sebagai seorang muslimah, wajib bagi seorang wanita muslim yang mengalami haid, istihadhah, nifas, bahkan mengandung dan melahirkan untuk mengerti dan memiliki pemahaman yang mendalam terkait dengan fiqh wanita (5). Masalah haid dan istihadhah merupakan masalah yang penting untuk diketahui setiap wanita karena wanita yang telah mengalami haid merupakan wanita baligh yang bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan segala urusannya dengan Allah (6). Dalam fiqh wanita, haid merupakan peristiwa dimana darah keluar dari Rahim seorang perempuan yang sehat, atau bukan darah yang keluar dari Rahim disebabkan melahirkan atau sakit (7). Sedang, Istihadhah merupakan darah kotor yang keluar dari Rahim wanita disebabkan oleh penyakit yang diluar masa haid (8). Menurut Ibnu Nujaim Al-hanafi ketidaktahuan seseorang mengenai masalah haid jauh lebih berbahaya dibandingkan ketidaktahuan tentang masalah lainnya (9). Haid dan Istihadhah dalam fiqh wanita memiliki hukum, ciri dan karakteristik nya masing-masing namun seringkali para muslimah kurang tepat dalam menggolongkan apakah yang ia alami merupakan haid dan istihadhah (10). Selain itu, kajian, madrasah dan sebagainya yang mengajarkan tentang permasalahan ini masih terpakai pada kitab-kitab matan sehingga kurang sempurna dalam penghukumannya (11).

Dusun Soco, Desa Soco merupakan salah satu daerah berada di kecamatan Jogorogo, dengan luas wilayah desa Soco sekitar 1,211,116 ha dengan jumlah penduduk sekitar 6,66%. Sebagian besar warga desa merupakan wanita yang bekerja disektor pertanian. Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan beberapa warga desa dan kepala desa, salah satu permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat adalah kurangnya pemahaman yang baik terkait haid dan istihadhah melalui pandangan fiqh wanita, serta kurangnya kepekaan masyarakat dalam menjaga kesehatan reproduksi kewanitaannya dengan baik. Kekhawatiran yang dialami oleh para wanita juga terkait denngan ketidakmampuan dalam menentukan taggal haid dan istihadhah menurut fiqh wanita (12). Edukasi fiqh wanita haid dan istihadhah serta urgensinya terhadap kesehatan reproduksi wanita sangat penting terkait dengan tingkat pengetahuan dan pendidikan. Tingkat pendidikan di Kecamatan Jogorogo khususnya di desa Soco masih belum terlalu tinggi. Hal ini disebabkan karna faktor ekonomi keluarga, dan sarana prasarana yang masih terlalu minim.

Edukasi fiqih wanita haid dan istihadhah dapat mendukung pendidikan yang lebih komprehensif, misalnya dengan mengetahui amalan- amalan yang dianjurkan dan dilarang (13), maka masyarakat dapat melakukan amalan yang dianjurkan dan menghindari larangan yang dilarang, sehingga meningkatkan pendidikan dan pemahaman masyarakat terkait fiqih wanita dan juga urgensi kesehatan reproduksi wanita (14) . Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat desa Soco mengenai fiqih wanita haid dan istihadhah serta urgensinya dalam menjaga kesehatan reproduksi wanita untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat (15). Luaran yang dihasilkan (Outcome) dari kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman fiqih haid dan istihadhah serta pentingnya menjaga kesehatan reproduksi wanita serta peningkatan dalam penentuan durasi haid dan istihadhah (13). Setelah mengikuti kegiatan ini, masyarakat desa diharapkan bisa memahami haid dan istihadhah dari pandangan fiqih wanita serta urgensinya dalam menjaga alat reproduksi wanita.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat memerlukan persiapan yang dilakukan oleh tim survey yang terdiri dari beberapa anggota kelompok 10 dan hasil tersebut lah yang menjadi acuan dalam pelaksanaan Seminar Edukasi Fiqih Wanita Haid dan Istihadhah serta Urgensinya dalam Kesehatan Wanita. Persiapan dimulai dengan membentuk tahapan kegiatan. Langkah pertama yakni merupakan analisis situasi masyarakat dan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat yang mana merupakan target dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui observasi lapangan dan survey. Selain observasi, tim survey juga melakukan wawancara bersama beberapa masyarakat setempat untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi sehingga mampu menyediakan solusi yang tepat. Tahap selanjutnya adalah tim melakukan koordinasi dengan perangkat desa untuk mendiskusikan terkait mitra dan proses pelaksanaan kegiatan, hal ini agar kegiatan ini dapat menyeluruh ke lapisan masyarakat dan dapat dikomunikasikan ke warga setempat. Pemilihan tanggal kegiatan dilakukan setelah koordinasi dan komunikasi perangkat desa telah tercapai. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi, dan demonstrasi.

Tabel 1. Tahapan kegiatan Edukasi Fiqih Wanita Haid dan Istihadhah

No	Tahap	Kegiatan	Metode	Output
1.	Persiapan dan Pra Pelaksanaan	Berkoordinasi dengan Mitra	Analisis Keadaan Masyarakat (Observasi dan Wawancara)	Tim PM menyimpulkan materi yang relevan dengan masalah yang dihadapi masyarakat sehingga dapat memberikan solusi yang tepat.
2.	Pelaksanaan	Penyampaian Materi Edukasi Fiqih Wanita Haid dan Istihadhah	Materi, diskusi dan demonstrasi. Pre-test sebelum pameri menyampaikan materi	Peserta mempraktikkan tanggalan haid dan istihadhah, sehingga mampu menentukan kapan waktu disebut haid dan kapan waktu disebut istihadhah serta mendemonstrasikan pembersihan yang dianjurkan dalam islam sehingga dapat mengetahui urgensi kaitan haid dan istihadhah dengan kesehatan.

3.	Evaluasi	Evaluasi Kegiatan Evaluasi Hasil Edukasi Fiqih Wanita Haid dan Istihadhah	Pemberian post test dan kuesioner	Mengetahui sejauh mana peserta kegiatan memahami materi yang disampaikan oleh pemateri yang berkaitan dengan fiqih wanita haid dan istihadhah sehingga masalah terkait durasi dan waktu haid dan istihadhah serta pengaruhnya terhadap kesehatan wanita dapat terjawab dengan baik.
----	----------	---	--------------------------------------	--

---

Kegiatan ini melewati beberapa tahapan yakni persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan dapat dilihat dari penyampaian program dan timeline kegiatan serta mengkoordinasikan kegiatan bersama perangkat desa. Tahap pelaksanaan edukasi fiqih wanita dilakukan melalui pemberian materi oleh dua pembicara yang masing-masing membawakan materi tentang fiqih wanita dan materi tentang urgensi haid dan istihadhah terhadap kesehatan wanita. Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai materi dan solusi dari beberapa masalah yang dialami oleh masyarakat dimana kaitannya dengan materi. Tim juga melakukan pretest dan posttest sebagai upaya untuk mengukur pemahaman peserta kegiatan edukasi, serta memberikan kuesioner untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta edukasi terkait materi yang telah diberikan. Kegiatan edukasi fiqih wanita haid dan istihadhah dilaksanakan oleh 1 dosen sebagai tim pengabdian dan melibatkan 10 orang mahasiswi dari berbagai lintas program studi termasuk farmasi dan perbandingan madzhab.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Universitas Darussalam Gontor ini dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2024 di kediaman ibu RT.8 Desa Soco. Jumlah tim pelaksana berjumlah 10 orang termasuk didalamnya ketua tim, anggota tim dan mahasiswa. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan dalam bentuk sosialisasi dan diskusi berjumlah 15 orang yang terdiri aparat desa dan masyarakat desa Soco. Tahapan dalam melakukan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan dan pra pelaksanaan, tahap pelaksanaan dan terakhir tahap evaluasi.

Pada tahapan persiapan dan pra-pelaksanaan ini, tim Pengabdian masyarakat melakukan observasi untuk menggali permasalahan yang dialami oleh masyarakat dan membentuk peta analisis situasi permasalahan untuk menentukan solusi yang akan diberikan. Observasi ini dilakukan dengan melakukan wawancara kepada masyarakat dan berkoordinasi dengan perangkat desa untuk memutuskan jadwal kegiatan serta penjelasan terkait program dan teknis pelaksanaannya. Selanjutnya, ketua tim juga menjelaskan terkait materi yang akan diberikan serta narasumber yang akan memberikan materi serta memberitahukan tujuan dan alur kegiatan. Kemudian, ketua tim membagi tugas kepada anggota tim untuk membentuk moderator dan pendamping kegiatan agar diskusi dan demonstrasi dapat dilakukan secara langsung sehingga mempermudah masyarakat dalam berinteraksi, bertanya terkait materi dan juga mempraktekkan untuk nantinya diharapkan dapat mendapatkan solusi yang tepat atas masalah mereka masing-masing. Tim juga membuat kuesioner yang dibagikan setelah pemateri menyampaikan materi yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman dan pengetahuan masyarakat tentang fiqih wanita haid dan istihadhah serta urgensinya terhadap kesehatan.

Pada tahapan pelaksanaan kegiatan ini dipimpin oleh MC dan 2 pemateri dan diselingi oleh moderator sebagai pendamping kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk sosialisasi terkait kedua materi yaitu haid dan istihadhah melalui fiqih wanita dan kesehatan reproduksi wanita dalam haid dan istihadhah, sebagai penjelas pemateri juga memberikan demonstrasi terkait pembersihan yang dianjurkan untuk haid dan istihadhah melalui pemberian video tutorial dan juga penjelasan dari video tersebut. Pemateri pertama membawakan materi terkait haid dan istihadhah dalam pandangan fiqih wanita dan pemateri kedua membawakan materi terkait kesehatan reproduksi wanita dalam haid dan istihadhah.



**Gambar 1.** Pemberian Materi oleh pemateri kedua

Pada tahapan akhir kegiatan, tim PM memberikan kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terkait dengan materi yang diberikan, serta mengetahui apakah program ini telah memberikan manfaat yang baik bagi masyarakat dan juga ditujukan untuk mengetahui apakah program ini menyelesaikan masalah yang dihadapi masyarakat. Berikut ini hasil pre test dan post test yang dibuat dengan beberapa indikator dan peserta juga diminta untuk memberikan alasan terkait dengan jawaban yang diberikan peserta. Pre test ini dibagikan kepada peserta saat peserta memasuki tempat dilaksanakannya kegiatan dan dikumpulkan kembali sebelum pemateri memaparkan materi sedangkan post test dilakukan setelah kedua materi telah disampaikan. Hal ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Evaluasi Hasil Pre Test dan Post Test berdasar Indikator

Indikator	Pre Test	Post Test
Pemahaman tentang Haid dan Istihadhah melalui pandangan Fiqih Wanita	32% peserta kegiatan tidak paham, 58% paham namun belum tahu dengan baik.	70% peserta sangat paham, dan 30% peserta cukup paham.
Pemahaman urgensi kesehatan reproduksi ketika mengalami haid dan istihadhah	56% peserta kegiatan belum mehami urgensi kesehatan reproduksi, 44% paham urgensi kesehatan namun belum spesifik.	60% peserta sangat paham urgensi kesehatan, 40% cukup paham urgensi kesehatan reproduksi ketika haid dan istihadhah.

Kemampuan dalam menghitung durasi tanggal haid dan istihadhah	60% peserta kegiatan belum bisa menghitung durasi tanggal haid, 40% memahami cara menghitung durasi tanggal haid.	100% peserta kegiatan sangat mampu dalam menghitung durasi tanggal haid dan istihadhah.
---	---	---

Hasil pre test menunjukkan 55% dari peserta kegiatan belum mehami tentang fiqih wanita haid dan istihadhah karena belum secara spesifik melihat hukumnya dilihat dari fiqih wanita dan 45% cukup paham namun belum spesifik memahami. Selanjutnya, untuk pemahaman urgensi kesehatan reproduksi ketika mengalami istihadhah, pre test menunjukkan bahwa 56% peserta kegiatan masih belum memahami urgensi menjaga kesehatan reproduksi ketika mengalami haid dan 44% cukup memahami, alasannya dikarenakan kebanyakan belum mengalami pengaruh secara langsung dari penyakit reproduksi akibat haid dan istihadhah atau merasa bahwa tidak cukup penting. Lalu terkait kemampuan dalam menghitung durasi tanggal haid dan istihadhah 60% peserta masih belum memahami teknik menghitung durasi haid dan 40 % cukup memahami cara menghitung durasi tanggal haid dan istihadhah.

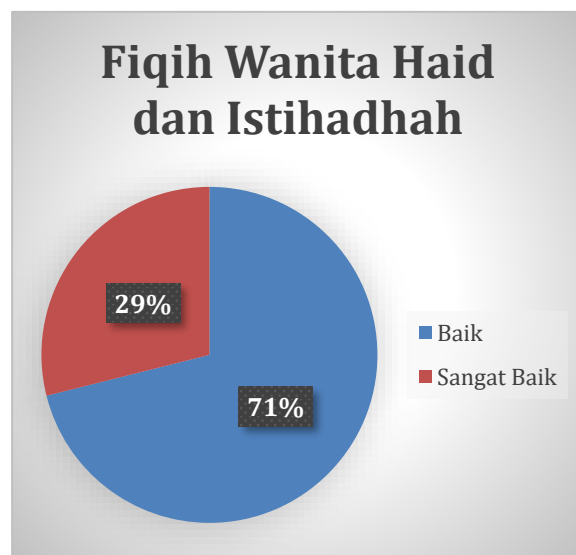
Untuk hasil post test yang diberikan setelah peserta telah selesai mendapatkan materi dai pemateri dan juga melakukan proses tanya jawab, maka terlihat bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman baik tentang fiqih wanita haid dan istihadhah, urgensi kesehatan reproduksi wanita saat haid dan istihadhah ataupun teknik dalam menghitung durasi haid dan istihadhah. Selanjutnya, untuk pemahaman peserta terkait urgensi kesehatan reproduksi wanita saat mengalami haid dan istihadhah terlihat bahwa 60% peserta memiliki pemahaman yang cukup tentang bagaimana menjaga kesehatan reproduksi ketika mengalami haid dan istihadhah. Selanjutnya, terkait teknik penghitungan durasi haid dan istihadhah, 100% persen peserta sudah bias melakukan pemisahan tanggal durasi haid dan istihadhah dan dapat mempraktekkan langsung dalam kehidupan sehari- hari. Tim duga membuat kuesioner untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman dan pengetahuan peserta terkait materi setelah materi diberikan.

Hasil kuesioner memperlihatkan dengan jelas rata- rata pemahaman terkait fiqih wanita haid dan istihadhah dengan jumlah 71% termasuk dalam kategori sangat baik. Selanjutnya, urgensi kesehatan wanita terlihat rata- rata pemahaman 76% termasuk dalam kategori sangat baik. Pemahaman peserta yang mengikuti kegiatan ini dikategorikan sangat baik. Hail dari evaluasi menunjukkan dampak nyata yang dirasakan langsung oleh masyarakat desa Soco, permasalahann terkait fiqih wanita haid, dan istihadhah, durasi serta amalan- amalan yang baik dilakukan dan dilarang serta keraguan masyarakat didalamnya dapat teratasi dengan baik.

Tabel 3. Kuesioner Edukasi Fiqih Wanita Haid dan Istihadhah serta Urgensinya terhadap Kesehatan

No	Instrumen Pertanyaan	Nilai Persentase (%)			
		Tidak Baik	Kurang Baik	Baik	Sangat Baik
<b>Fiqih Wanita Haid dan Istihadhah</b>					
1	Ibu/ Saudari memahami pengetahuan mendasar mengenai definisi Haid dan Istihadhah berdasarkan Fiqih Wanita.	0,0	0,0	23,1	76,9

2	Ibu/ Saudari memahami durasi haid dan istihadhah berdasarkan Fiqih Wanita.	0,0	0,0	30,7	69,3
3	Ibu/ Saudari memahami hukum Istihadhah berdasarkan Fiqih Wanita.	0,0	0,0	38,4	61,6
4	Ibu/ Saudari memahami amalan yang diperbolehkan bagi wanita yang mengalami Istihadhah berdasarkan Fiqih Wanita.	0,0	0,0	23,1	76,9
5	Ibu/ Saudari telah memahami perbedaan antara darah Haid dan Istihadhah.	0,0	0,0	30,7	69,3
<b>Urgensi Kesehatan Reproduksi Wanita</b>					
1	Ibu/ Saudari memahami fakta-fakta mengenai Haid dan Istihadhah.	0,0	0,0	30,7	69,3
2	Ibu/ Saudari memahami mitos-mitos mengenai Haid dan Istihadhah.	0,0	0,0	23,1	76,9
3	Ibu/ Saudari memahami tata cara menjaga kebersihan pada saat mengalami Haid dan Istihadhah.	0,0	0,0	15,3	84,7
4	Ibu/ Saudari memahami gangguan penyakit ketika mengalami Haid dan Istihadhah.	0,0	0,0	30,7	69,3
5	Ibu/ Saudari telah memahami penyebab-penyebab Istihadhah terhadap Wanita.	0,0	7,6	7,6	84,8



**Gambar 2.** Persentase tingkat pemahaman Fiqih Wanita Haid dan Istihadhah



**Gambar 3.** Persentase tingkat pemahaman urgensi kesehatan reproduksi wanita haid dan istihadhah

## KESIMPULAN

Berdasarkan evaluasi hasil kegiatan didapatkan hasil, kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan. Dari hasil pre test dan post test dapat ditemukan bahwa peserta yang mengikuti kegiatan edukasi mengalami peningkatan pemahaman dalam kedua materi yaitu terkait fiqih wanita haid dan istihadhah serta urgensinya terhadap kesehatan alat reproduksi wanita. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini juga telah mengisi kuesioner yang memperlihatkan manfaat dari kegiatan yang diadakan. Beberapa hasil ini dapat disimpulkan sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi fiqih wanita haid dan istihadhah serta urgensinya terhadap kesehatan reproduksi wanita berjalan dengan sukses.

## SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang ada maka disarankan edukasi fiqih wanita haid dan istihadhah dapat terus dilanjutkan sehingga semua masyarakat memiliki pemahaman yang baik terkait haid dan istihadhah. Pengabdian selanjutnya dapat memberikan edukasi baru guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait kesehatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Universitas Darussalam Gontor yang telah mendukung kegiatan ini dan Desa Soco yang telah menjadi bagian dari kegiatan ini.

## KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

## DAFTAR PUSTAKA

1. Syaikh Kamil Muhammad 'Uwaidah, Ghoffar M. Abdullaah E.M. Fiqih wanita. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar; 1998.
2. Cholqi MF, Sulaikho S. Analisis Kebutuhan Buku Ajar Siap Menghadapi Haid pada Pondok Pesantren Bahrul Ulum Induk Tambakberas Jombang. *ISLAMIKA*. 2023 Apr 1;5(2):851–63.
3. Faliyandra F, Hasanah L, Safiatun N, Akmaliyah L, Ilmiyah K. Dampungan Pemahaman Fiqih Wanita: Pengetahuan Tentang Darah Haid Di Desa Semabung. -Sidanah J Pengabdian Masy. 2021 Oct 17;3(2):303–18.
4. Sa'adah N, Zafi AA. Hukum Seputar Darah Perempuan dalam Islam. *Martabat J Perempuan Dan Anak*. 2020 Sep 1;4(1):155–74.
5. Sudarsri Lestari, Endhang Suhilmiati, Erisy Syawiril Ammah. Kajian Fiqih Wanita Tentang Taharah Haid Pada Siswa Mi Al Ihsan Banyuwangi. *Dedik Nusant J Pengabdian Masyarakat Pendidikan Dasar*. 2021 Dec 26;1(2):86–91.
6. Saputra AR. Pemahaman Ibu-Ibu Tentang Taharah (Haid, Nifas, Dan Istihadhah): Studi Kasus Ibu-Ibu Jama'ah Muslimat Yayasan Masjid Darussalam Tropodo Sidoarjo. *Kodifikasi* [Internet]. 2014 Dec 1 [cited 2024 Mar 22];8(1). Available from: <http://ojs.stainponorogo.ac.id/index.php/kodifikasi/article/view/109>
7. Fadhli K, Azhari A, Thohari MH, Firmansyah K. Peningkatan Pemahaman Haid melalui Kajian Fiqih Wanita di Desa Barong Sawahan. 2021;
8. Dahri N. Reproduksi Perempuan Dalam Perspektif Islam.
9. Mahadi Sa, Chik Wyw. Pengurusan Istihadhah Menurut Fiqh Islam Dan Perubatan.
10. Nasrulloh MF, Shobirin MS, Rahmawati RD, Hakimah V. Peningkatan Pemahaman tentang Fiqih Kewanitaan. 2021;

11. Ridwanulloh MU, Ramadhan A, Rucha APA, Rahma DNSNP, Pamungkas GB, Aziz PNI. Pendampingan Pemahaman Fiqih Wanita Terhadap Peserta Didik Di TPQ Al – Falah Dan TPQ Roudlotul Musthofa Desa Tuglur, Kec. Badas, Kab. Kediri. *NAJWA J Pengabdi Dan Pemberdaya Masy.* 2024 Feb 4;1(2):147–59.
12. Hendrik H. *Problema haid: tinjauan syariat Islam dan medis.* Solo: Tiga Serangkai; 2006.
13. Rosyida K. Penyuluhan Fiqih Wanita Kepada Remaja Putri Dsn. Mulyorejo Ds. Kampung Baru Kec. Kepung Kab. Kediri. *J Pengabdi Kpd Masy Desa JPMD.* 2022 Dec 28;3(3):31–46.
14. Arifin MZ, Sufaidah S, Sholahuddin MF, Khasanah FN, Khoirunnisa U. Peningkatan Pemahaman Haid dan Istihadhoh Melalui Kajian Fiqih di Desa Jatiwates Kecamatan Tembelang. *KEAGAMAAN J Pengabdi Masy.* 2023 Apr;4(1):31–3.
15. Fitriyah IA, Santoso GA, Yuwita N, Rival D, Mughni MR. Penyuluhan Untuk Meningkatkan Pemahaman Haid Melalui Kajian Fiqih Wanita Di Desa Sebandung Sukorejo. 2022;3.

## Pemberian Makanan Tambahan pada Balita dengan Bahan Dasar Ikan Lele di Desa Macanan dan Desa Soco Jogorogo Ngawi

*Supplementary Feeding for Toddlers with Catfish-Based Ingredients in Macanan and Soco, Jogorogo, Ngawi.*

Cecep Sobar Rochmat<sup>1</sup>, Qothrunnadaa Fajr Rooiqoh<sup>2\*</sup>, Muhamad Fajar Pranomo<sup>3</sup>  
Yunita Kumala<sup>4</sup>, Mutiara Ramadhania Fitri<sup>5</sup>, Yabda Alib Oktaria<sup>6</sup>, Siti Utammi Rizkiyahwati<sup>7</sup>, Sahiqa Chairani Iqlima<sup>8</sup>, Sofiatun Annayah<sup>9</sup>, Riski Yuniarti<sup>10</sup>, Ninda Lestari Onykene<sup>11</sup>

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Darussalam Gontor

<sup>2\*4.5.7.9</sup> Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor

<sup>3</sup> Prodi Aqidah dan Filsafat Ilmu, Fakultas Ushuludin, Universitas Darussalam Gontor

<sup>4.11</sup> Prodi Ilmu Al Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuludin, Universitas Darussalam Gontor

<sup>6.8.10</sup> Prodi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor

### Informasi Artikel

Submit : 07-04-2024

Diterima : 06-07-2024

Dipublikasikan: 15-07-2024

### ABSTRACT

*Nutritional problems among toddlers in Indonesia are still a serious concern. The prevalence of wasted (malnourished) toddlers and stunted toddlers (failure to grow optimally) remains high. One strategy to overcome this problem is through providing additional food made from local food. This article discusses the importance of providing additional food using catfish as the basic ingredient in two villages, namely Macanan and Soco Villages, Jogorogo District, Ngawi Regency. Apart from providing additional food, this approach also involves education, counseling and nutritional counseling to accelerate changes in the behavior of mothers and families in providing appropriate food according to the age of toddlers.*

**Keywords:** *providing supplementary food, toddlers, catfish*

### ABSTRAK

*\*Alamat Penulis Korespondensi:*

Qothrunnadaa Fajr R, M.Gz.;

Universitas Darussalam Gontor

Phone: 085726498440

Email:

qothrunnadaa@unida.gontor.ac.id

Masalah gizi pada balita di Indonesia masih menjadi perhatian serius. Prevalensi balita wasting (kurang gizi) dan balita stunting (gagal tumbuh optimal) tetap tinggi. Salah satu strategi untuk mengatasi masalah ini adalah melalui PMT berbahan pangan lokal. Artikel ini membahas pentingnya PMT dengan menggunakan bahan dasar ikan lele di dua desa, yaitu Desa Macanan dan Soco, Kecamatan Jogorogo, Kabupaten Ngawi. Selain memberikan makanan tambahan, pendekatan ini juga melibatkan edukasi, penyuluhan, dan konseling gizi untuk mempercepat perubahan perilaku ibu dan keluarga dalam memberikan makan yang tepat sesuai dengan umur balita.

**Kata kunci:** pemberian makanan tambahan, balita, ikan lele

### PENDAHULUAN

Ikan lele merupakan salah satu jenis ikan yang dapat diolah menjadi makanan tambahan bagi balita. Pemberian makanan tambahan ini diperlukan karena kekurangan gizi yang sering dialami balita. Kondisi ini dapat menyebabkan anak-anak mengalami berbagai macam penyakit, sehingga perlu diatasi

dengan cara memberikan PMT yang tepat. Pada Desa Macanan dan Soco, ikan lele menjadi salah satu bahan utama yang digunakan untuk membuat PMT. Ikan lele memiliki kandungan gizi yang tinggi, sehingga sangat cocok digunakan sebagai bahan dasar PMT. Selain itu, ikan lele juga mudah didapat dan murah, sehingga dapat digunakan oleh masyarakat umum.

Kandungan protein ikan lele sebanyak 16,20 gram/100 gram (1)(2). Ikan lele kaya kandungan asam amino pada ikan lele yaitu lisin dan leusin yang berfungsi dalam pertumbuhan, perbaikan jaringan serta pembentukan protein otot (3)(4). Kandungan protein dalam ikan lele dapat digunakan untuk menghasilkan antibodi, perbaikan jaringan, serta membantu penyerapan kalsium (5). Permasalahan kekurangan gizi pada balita saat ini masih menjadi hal yang cukup mendapatkan banyak perhatian karena dapat merugikan tidak saja bagi anak-anak tersebut tapi juga bagi negara. Dampak akibat kekurangan gizi pada balita jika tidak segera ditangani dapat bertahan sampai dewasa dan tidak dapat diperbaiki kembali sehingga menjadi beban bagi suatu negara. Kekurangan gizi pada balita bukan hanya dikarenakan kandungan gizi dalam makanan yang kurang, akan tetapi juga disebabkan penyakit infeksi sehingga mempengaruhi daya tahan dan asupan makan pada balita. Kurang gizi dapat ditunjukkan dengan adanya penurunan berat badan yang terjadi dalam waktu dekat dan parah, dapat disebabkan karena tidak memiliki cukup makanan untuk dimakan dan/atau menderita penyakit menular, seperti diare, yang menyebabkan mereka kehilangan berat badan (6).

Balita yang mengalami permasalahan gizi *underweight* berdasarkan hasil Riskesdas prevalensi berat-kurang (*underweight*) menurut provinsi dan nasional. Secara nasional, prevalensi berat-kurang pada tahun 2013 adalah 19,6 persen, terdiri dari 5,7 persen gizi buruk dan 13,9 persen gizi kurang. Tahun 2018 balita yang gizi buruk mengalami penurunan menjadi 17,7% yang terdiri dari balita gizi buruk sebesar 3,9% dan gizi kurang sebesar 13,8%. Tahun 2021 berdasarkan data SSGI balita yang mengalami *underweight* sebesar 17,0% dan *wasted* sebesar 7,1% walaupun sudah mengalami penurunan kondisi *wasted* di Indonesia belum mencapai target nasional < 5%. Berdasarkan hasil Riskesdas prevalensi anak balita yang pendek secara nasional tahun 2013 adalah 37,2 persen, yang berarti terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2010 (35,6%) dan 2007 (36,8%). Tahun 2018 balita yang pendek mengalami penurunan menjadi 30,8% yang terdiri dari balita sangat pendek sebesar 11,5% dan balita pendek sebesar 19,3% [4]. Tahun 2021 berdasarkan data SSGI balita yang mengalami *stunted* sebesar 24,4% walaupun sudah mengalami penurunan kondisi *stunting* di Indonesia belum mencapai target nasional < 20% (7) (8).

Pemerintah Indonesia saat ini sedang melaksanakan berbagai hal dalam perbaikan permasalahan gizi salah satunya *stunting*. Salah satu target dalam SDGs sebagai tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu mengatasi kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan. Dalam rangka mewujudkan target SDGs, pemerintah menjadikan *stunting* sebagai salah satu program prioritas. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, salah satu upaya yang dilakukan yaitu menyelenggarakan kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk balita (9).

## METODE

Penelitian ini melibatkan dua Desa di Kabupaten Ngawi, yaitu Desa Macanan dan Desa Soco. Pemberian makanan tambahan berbahan dasar ikan lele diberikan kepada balita dengan komposisi yang memperhatikan kebutuhan gizi. Selain memberikan makanan tambahan, para kader posyandu juga mendapatkan edukasi tentang pemilihan bahan makanan, penyiapan makanan, dan keamanan pangan. Program PMT berbasis ikan lele di Desa Macanan dan Desa Soco, Kecamatan Jogorogo, Ngawi, diimplementasikan melalui serangkaian langkah sebagai berikut:

1. Penyusunan Rencana Program: Bekerja sama dengan ahli gizi terkait untuk menyusun rencana program PMT berbasis ikan lele, termasuk penetapan target kader posyandu yang akan menjadi peserta dalam perlombaan pembuatan PMT.
2. Pelatihan bagi Kader Posyandu: Para kader posyandu mendapatkan pelatihan tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan anak, cara memilih, memasak, dan menyajikan makanan bergizi, khususnya yang berbasis ikan lele.

3. Persiapan dan Penyajian Makanan: Membuat, mempersiapkan dan menyajikan hidangan PMT berbasis ikan lele sesuai dengan resep yang telah ditetapkan. Hidangan tersebut kemudian disajikan untuk penilaian dengan dewan juri.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Perlombaan pembuatan PMT bertujuan untuk mendorong pengetahuan ibu kader posyandu tentang memanfaatkan bahan lokal sebagai bahan PMT. Pada acara ini para peserta bukan hanya bersaing dalam keindahan dan kerapian plating melainkan kandungan gizi dari setiap makanan yang disajikan. Penyajian yang indah dan rapi serta komposisi makanan yang sehat dan bergizi akan dinilai dari perlombaan ini. Pemenang perlombaan pembuatan PMT berbahan lokal dengan rekapitulasi Juara 1 Soco 2, Juara 2 Macanan 4, dan Juara 3 Soco 4. Pada acara ini dapat memberi bekal dan pengetahuan baru bagi para kader posyandu dalam mencegah stunting pada balita dan diterapkan dalam masyarakat kecamatan Jogorogo.

Kegiatan pelaksanaan program PMT berbasis ikan lele di Desa Macanan dan Soco yaitu:

1. Pemilihan desa: Angka stunting di Desa Macanan dan Desa Soco termasuk yang tinggi di Kecamatan Jogorogo dan permasalahan yang masih kurang dalam mengolah pembuatan PMT.
2. Partisipasi Aktif Masyarakat: Program ini didukung oleh partisipasi aktif dari masyarakat setempat, terutama para ibu kader posyandu yang turut terlibat dalam persiapan dan penyajian makanan tambahan.
3. Ketersediaan Pasokan Ikan Lele: Kerjasama dengan petani ikan lokal memastikan ketersediaan pasokan ikan lele yang memadai untuk kebutuhan program, sehingga program dapat berjalan lancar dan berkelanjutan.



Gambar 1 PMT olahan ikan lele

Inovasi PMT berbasis pangan lokal dalam pencegahan stunting membahas terkait dalam asupan gizi dan status kesehatan kurang pada balita, ketahanan pangan dalam ketersediaan, keterjangkauan dan akses pangan bergizi, lingkungan sosial yang mencangkup norma, makanan bayi dan anak, higien sanitasi pada bahan dan alat yang akan digunakan. Dampak stunting terdapat 2 jangka yaitu dalam jangka pendek dapat menyebabkan gagal tumbuh, perkembangan kognitif dan motorik terhambat, bentuk fisik tidak optimal, dan gangguan pada metabolisme tubuh. Pada jangka panjang stunting dapat berdampak pada kapasitas intelektual menurun, gangguan struktur dan fungsi saraf serta sel-sel otak, penyerapan pelajaran atau pengetahuan menurun sehingga menyebabkan produktivitas menurun dan dapat meningkatkan resiko PMT seperti penyakit diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner dan stroke (10).

PMT berbasis pangan lokal yang biasanya digunakan untuk meningkatkan gizi pada balita atau pun anak yang mengandung lemak, vitamin, protein, karbohidrat yang cukup. Jenis PMT terdapat 2 yaitu PMT penyuluhan yang bertujuan untuk sarana edukasi dalam pemberian makanan kepada balita dengan kisaran umur 6-59 bulan sedangkan PMT penyuluhan bertujuan untuk memperbaiki status gizi pada balita yang mengalami beberapa permasalahan seperti pada berat badan balita yang tidak naik dan gizi yang kurang. PMT memiliki prinsip pada balita seperti makanan lengkap siap santap atau kudapan yang memiliki protein dari 2 macam sumber protein yang berbeda, lalu berupa tambahan dan bukan

pengganti makanan utama, dan untuk MT balita gizi diberikan selama 4-8 minggu dan diberikan setiap hari dengan komposisi sedikitnya 1 kali makanan lengkap seminggu dan sisanya kudapan (11).

### **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari implementasi Program PMT berbasis ikan dikarnakan untuk meningkatkan bahan pangan lokal sebagai olahan makanan tambahan untuk balita yang kaya akan tinggi protein.

### **SARAN**

Peningkatan efektivitas dan keberlanjutan PMT berbasis ikan lele, diperlukan upaya intensif dalam pemantauan dan evaluasi rutin, penguatan sosialisasi serta pendidikan kepada masyarakat, yang didukung oleh kerjasama yang lebih luas dengan pihak terkait, pengembangan inovasi dalam program, pemberdayaan komunitas lokal, dan pemantapan pasokan ikan lele. Diharapkan program PMT dapat terus berkembang dan memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan status gizi anak-anak di wilayah tersebut.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada KKN 35 Universitas Darussalam Gontor dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian masyarakat (LPPM) yang telah memberikan dukungan sehingga terlaksana kegiatan ini.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

Tidak ada konflik kepentingan

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Mahmud, M. K., Hermana, N., Marudut, S., & Zulfianto, N. A. (2018). Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2017. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Direktorat Gizi Masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
2. Pratama, A. E., Ridho, R., Adharani, N., & Kurniawati, A. (2019). Suplementasi Tepung Ikan Lele Dumbo (*Clarias gariepinus*) Untuk Meningkatkan Kandungan Protein Pada Kue Terang Bulang. *Jurnal Lemuru*, 1(1), 18–25.
3. Hardinsyah, M. S., & Supariasa, I. D. (2016). Ilmu gizi teori dan aplikasi. Jakarta: EGC
4. Asriani, A., Santoso, J., & Listyarini, S. (2019). Nilai Gizi Konsentrat Protein Ikan Lele Dumbo (*Clarias Gariepinus*) Ukuran Jumbo. *Jurnal Kelautan dan Perikanan Terapan (JKPT)*, 1(2), 77–86.
5. Mukminah, N., Lestari, C., & Agustiana, M. (2018). Penambahan Daging Ikan Lele (*Clarias Sp*) Terhadap Kadar Protein dan Organoleptik Chips Ikan. *Jurnal Ilmiah Ilmu dan Teknologi Rekayasa*, 1(1), 46–53
6. Puhi CN, Sudirman AN, Febriyona R. Studi Literatur: Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Diare pada Balita 0-5 Tahun. *Jurnal Nurse*. 2023 Mar 9;6(1):39-50.
7. Kemenkes RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018 Provinsi Jawa Timur. Jakarta: Kemenkes RI; 2013.
8. Kemenkes RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018 Provinsi Jawa Timur. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
9. Kemenkes. (2016). Pedomannya Umum Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
10. Rahmidini A, ST S, Keb M. Stunting Literatur Review: Hubungan Stunting Dengan Perkembangan Motorik Dan Kognitif Anak. *Injurnal Seminar Nasional 2020 Apr 24 (Vol. 2, No. 01, pp. 90-104)*.

11. Kemenkes RI. Petunjuk Teknis Pemberian Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal Untuk Balita dan Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.

## Peningkatan Kapasitas Kader Posyandu Melalui Pelatihan Mendeteksi Stunting Di Desa Rasau Jaya Kecamatan Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya

### *Improvement Of Posyandu Cadre Capacity Through Training In Detecting Stunting In Rasau Jaya Village, Rasau Jaya Sub-District, Kubu Raya District*

Desi Desi<sup>1\*</sup>, Ikawati Sulistyaningsih<sup>2</sup>, Jahri Jahri<sup>3</sup>, Nopriantini Nopriantini<sup>4</sup>, Yanuarti Petrika<sup>5</sup>, Martinus Ginting<sup>6</sup>, Ayu Rafiony<sup>7</sup>, Dahliansyah Dahliansyah<sup>8</sup>, Mauliana Ulfa<sup>9</sup>

<sup>1\*,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak

#### Informasi Artikel

Submit: 27 – 05 – 2024

Diterima: 06 – 07 – 2024

Dipublikasikan: 15 – 07 – 2024

#### ABSTRACT

*The limitations of healthcare personnel in Indonesia result in suboptimal health service coverage. Therefore, a participatory development strategy is an effective approach to address the stunting issue. It's called participatory because not only the government but also the community needs awareness and action to tackle this problem. Empowering health cadres in existing community health posts is one solution. Stunting cases often go unnoticed, requiring community empowerment to recognize and understand its signs. Early awareness enables prompt intervention, preventing severe complications. The goal of this community service is to empower the community through health cadres in addressing and preventing stunting issues in the Rasau Jaya Health Center area. Implementing a more participatory community empowerment model in handling stunting problems is also emphasized in the Rasau Jaya Health Center area. The community service method involves enhancing the capacities of cadres through mentoring activities. This includes training, cadre refreshers, socialization, and practical sessions to improve their knowledge and skills. Additionally, raising awareness and knowledge about stunting, its health impacts, and future consequences is crucial. It aims to broaden understanding of prevention and intervention efforts against stunting. Results from the community service in Rasau Jaya Tiga, Kubu Raya, indicate that empowering health cadres successfully enhances knowledge in stunting intervention. Cadres proficiently perform anthropometry and determine the anemia status of pregnant women, reflecting commitment to stunting prevention aligned with community service goals.*

**Keywords:** *cadres, integrated health post, stunting, training*

#### ABSTRAK

*\*Alamat Penulis Korespondensi:*  
Jl. 28 Oktober Siantan Hulu, Kota Pontianak, Kalimantan Barat. 78242  
**Phone:** +62 895-3315-85172  
**Email:** desigizi77@gmail.com

Keterbatasannya tenaga kesehatan di Indonesia menyebabkan daya cakup pelayanan kesehatan belum optimal. Sehingga strategi pembangunan partisipatif adalah cara yang efektif untuk menangani masalah stunting ini. Dikatakan partisipatif karena bukan hanya pemerintah yang harus sadar dan beraksi, namun juga masyarakat harus sadar dan bergerak untuk menangani masalah ini. Salah satunya adalah

dengan pembedayaan kader kesehatan di posyandu-posyandu yang ada. Kasus stunting terjadi biasanya karena penyakit ini tidak disadari dan diketahui oleh masyarakat. Sehingga masyarakat perlu pemberdayaan agar tahu dan juga mengerti tanda-tanda stunting. Apabila masyarakat tahu karakteristik stunting sejak dini, maka bisa segera dilakukan penanganan agar tidak menimbulkan komplikasi yang buruk. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberdayakan masyarakat, melalui kader posyandu dalam penanganan dan pencegahan masalah stunting di wilayah Puskesmas Rasau Jaya. Selain itu menerapkan model pemberdayaan masyarakat yang lebih partisipatif dalam penanganan dan pencegahan masalah stunting di wilayah Puskesmas Rasau Jaya. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan berupa peningkatan kapasitas kader dalam melakukan kegiatan pendampingan. Adapun metode peningkatan kapasitas kader adalah dengan memberikan pelatihan, refreasing kader, sosialisasi dan praktek dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader pendampingan. Selain itu untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai stunting, dampak stunting terhadap kesehatan dan dampaknya pada masa depan, menambah wawasan tentang upaya pencegahan dan penanganan stunting. Hasil Pengabmas di Desa Rasau Jaya Tiga, Kubu Raya, menunjukkan pemberdayaan kader posyandu berhasil meningkatkan pengetahuan penanggulangan stunting. Kader mampu antropometri dan menentukan status anemia ibu hamil lebih baik, mencerminkan komitmen dalam mendukung pencegahan stunting sesuai tujuan pengabdian masyarakat.

**Kata kunci:** kader, pelatihan, posyandu, stunting

## PENDAHULUAN

Khalayak sasaran yang akan dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah kader posyandu yang ada di wilayah binaan Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Stunting atau sering disebut kerdil atau pendek adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia dibawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 23 bulan. Anak tergolong stunting apabila Panjang atau tinggi badannya berada dibawah minus dua standar deviasi Panjang badan atau tinggi badan anak seumurnya (1).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan penurunan prevalensi stunting tingkat nasional sebesar 6,4% selama periode lima tahun, yaitu dari 37,2% pada tahun 2013 menjadi 30,8 ditahun 2018. Sedangkan untuk balita normal terjadi peningkatan dari 48,6% pada tahun 2013 menjadi 57,8% ditahun 2018. Adapun sisanya mengalami masalah gizi lain (2).

Balita stunting merupakan masalah gizi kronik yang kompleks, kondisi ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Selain permasalahan kesehatan yang dialami saat itu, balita stunting di masa yang akan datang juga akan mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal, oleh karena itu, stunting merupakan permasalahan besar karena berpengaruh pada perkembangan generasi penerus bangsa (3).

Deteksi dan Intervensi Dini serta pengendalian stunting pada 1000 HPK merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas anak dan merupakan salah satu program dari Kemenkes RI. Pemantauan dan deteksi stunting pada 1000 HPK merupakan bagian dari tanggung jawab petugas kesehatan puskesmas bekerja sama dengan kader posyandu di wilayah kerjanya masing-masing. Kurangnya pemberdayaan, pelatihan dan pembinaan untuk meningkatkan ketrampilan yang memadai bagi kader menyebabkan kurangnya pemahaman terhadap masalah stunting (4).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) ini bertujuan untuk memberikan solusi konkrit dalam penanganan dan pencegahan stunting pada anak balita di wilayah Puskesmas Rasau Jaya melalui pemberdayaan masyarakat. Selain itu, tujuan lainnya adalah membantu Pemerintah Kabupaten Kubu Raya dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan masyarakat terkait stunting, serta menyadarkan mereka akan dampaknya pada kesehatan dan masa depan. Secara spesifik, kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui kader posyandu dalam menangani dan mencegah masalah stunting di wilayah Puskesmas Rasau Jaya, serta menerapkan model pemberdayaan masyarakat dalam upaya tersebut.

## **METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat akan dilaksanakan di Desa Rasau Jaya Tiga, wilayah Puskesmas Rasau Jaya, pada bulan Maret hingga September tahun 2023. Sasaran utama adalah 20 kader posyandu di wilayah tersebut. Untuk memantau dan mengevaluasi keberhasilan program, digunakan instrument seperti kuisioner Pre-test dan Post-test, daftar hadir, leaflet, dan panduan materi.

Pelaksanaan program ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan monitoring dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Kubu Raya dan Puskesmas Rasau Jaya, termasuk pembahasan hasil penelitian sebelumnya, rencana kegiatan, sasaran, pemecahan masalah, waktu pelaksanaan, penyusunan panduan materi refresher, program sosialisasi, serta persiapan sarana dan prasarana.

Tahap pelaksanaan program melibatkan beberapa kegiatan yang mencakup persiapan perizinan, penyuluhan gizi mengenai stunting, penyegaran manajemen Posyandu bagi kader, sosialisasi konseling ASI dan MP-ASI, serta penyuluhan tentang pemberian makanan bagi bayi dan anak. Selain itu, program juga mencakup sosialisasi deteksi dini tumbuh kembang anak, pelatihan atau refresher untuk kader dalam melakukan pengukuran antropometri, serta tahap monitoring dan evaluasi. Setelah itu, dilakukan rencana tindak lanjut berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi (Monev), termasuk pembuatan laporan dan publikasi untuk menyampaikan capaian dan manfaat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil pengabdian kepada masyarakat (Pengabmas) menunjukkan karakteristik kader di Desa Rasau Jaya Tiga berdasarkan usia, lama menjadi kader, pendidikan terakhir, dan status pekerjaan. Dari 20 responden kader posyandu, mayoritas memiliki usia  $\leq 40$  tahun (70,0%), lama menjadi kader  $\leq 5$  tahun (60,0%), pendidikan terakhir SMA/ sederajat (55,5%), dan tidak bekerja (60,0%).

Hasil analisis menunjukkan perbedaan pengetahuan kader tentang stunting sebelum dan sesudah pelatihan, dengan signifikansi ( $\text{sig} < 0,001$ ) dan rata-rata pengetahuan meningkat dari 72,01 menjadi 93,31.

Kemampuan kader dalam menentukan Status Gizi Ibu Hamil Berdasarkan LILA juga meningkat signifikan ( $\text{sig} < 0,001$ ) dari rata-rata 7,71 menjadi 19,43. Selanjutnya, skor kemampuan kader dalam menentukan status anemia ibu hamil berdasarkan HB dan membaca hasil pengukuran berat badan anak juga mengalami peningkatan yang signifikan ( $\text{sig} < 0,001$ ).

Hasil pemantauan menunjukkan kemampuan kader dalam mengukur panjang badan anak 0-24 bulan juga meningkat signifikan ( $\text{sig} < 0,001$ ), dengan rata-rata kemampuan meningkat dari 8,29 menjadi 10. Temuan ini memberikan indikasi positif bahwa pelatihan dan pendampingan telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam penanggulangan stunting di Desa Rasau Jaya Tiga.

## Pembahasan

Pengetahuan kader posyandu tentang stunting sebelum dan sesudah Pelatihan di Desa Rasau Jaya Tiga Kecamatan Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya.

Pengetahuan kader posyandu berperan penting dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik. Kader posyandu merupakan masyarakat yang terpilih dan dilibatkan oleh puskesmas atau tenaga kesehatan untuk mengelola posyandu secara sukarela. Tugas kader posyandu yaitu sebagai penyalur informasi yang terkait dengan kesehatan kepada masyarakat dan penggerak masyarakat untuk hadir di posyandu. Kader posyandu dapat menjadi contoh dalam berperilaku hidup bersih dan sehat (Sewa dkk., dalam Hariani et al., 2020).

Pengetahuan tentang stunting harus dimiliki oleh kader dalam menjalani perannya di posyandu mencegah dan menanggulangi stunting di masyarakat. Perlunya diadakan kegiatan rutin tahunan seperti pelatihan kader dan penyegaran ilmu oleh puskesmas dibawah naungan dinas kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan kader sesuai kebaruan informasi ilmiah terkini dan terkait dengan stunting (Trisanti & Khoirunnisa, 2018 dalam Hariani et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan kader tentang *stunting* mengalami peningkatan, ketika sebelum pemantauan nilai rata-rata (*mean*) pengetahuan kader yaitu 72,01 dan setelah pemantauan menjadi 93,3. Adanya peningkatan nilai rata-rata pada pengetahuan kader ini dipengaruhi oleh pemberian pelatihan kepada kader.

Untuk mengetahui kemampuan kader posyandu menentukan status gizi melalui Lingkar Lengan Atas (LiLA) ibu hamil di Desa Rasau Jaya Tiga Kecamatan Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya.

Berdasarkan hasil dari seluruh kegiatan pendampingan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan kader dalam melakukan kegiatan antropometri berupa pengukuran LiLA (Lingkar Lengan Atas) sudah baik, namun masih ada beberapa kader yang kurang terampil pada saat pengukuran LiLA, seperti tidak mengusahakan mengukur sesuai prosedur dan tidak mengusahakan mengukur dengan pakaian seminimal mungkin.

Adapun hasil dari penelitian yang sudah dilakukan di Desa Rasau Jaya Tiga bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor keterampilan kader dalam menentukan status gizi Ibu Hamil melalui Lingkar Lengan Atas. Hal tersebut dapat dilihat dari rata-rata adalah 7,71 meningkat 19,43 dan nilai signifikansi (Sig. = <0,001). Meningkatnya keterampilan kader posyandu dikarenakan adanya pendampingan kader sehingga meningkatnya keterampilan tersebut juga akan berdampak baik bagi pelaksanaan posyandu kedepannya (6). Untuk mengetahui kemampuan kader menentukan status anemia (kadar HB) ibu hamil di Desa Rasau Jaya Tiga Kecamatan Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya.

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang. Anemia pada kehamilan dapat menyebabkan dampak yang serius yang bisa terjadi pada saat hamil, bersalin dan postpartum. Anemia pada kehamilan adalah bila kadar hemoglobin (Hb) <11gr% pada trimester 1 dan 3 atau kadar haemoglobin 10,5gr% pada trimester 2 (Saifuddin AB, 2009 dalam Yunadi et al., 2020). Maka dari itu kader posyandu perlu mengetahui bagaimana cara menentukan status anemia berdasarkan HB ibu hamil agar tidak terjadi anemia yang dapat membahayakan ibu dan janin.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ini, para kader sudah cukup baik dalam menentukan status anemia berdasarkan nilai HB ibu hamil. Hal tersebut diketahui dari nilai rata-rata (*mean*) skor kemampuan sebelum dilakukan pemantauan nilainya 9,71 dan setelah dilakukan pemantauan meningkat menjadi 15, dan nilai signifikansi (Sig. = <0,001). Untuk mengetahui kemampuan kader posyandu membaca hasil penimbangan berat badan di Desa Rasau Jaya Tiga Kecamatan Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya.

Pendampingan yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kader posyandu dalam membaca hasil penimbangan berat badan lahir di Desa Rasau Jaya Tiga. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai skor rata-rata sebelum dilakukan pendampingan nilainya 8,71 dan setelah dilakukan pemantauan meningkat menjadi 15, dan nilai signifikansi (Sig. = <0,001). Walaupun nilai rata-rata sebelum dilakukan pemantauan masih dibidang cukup baik, namun masih ada beberapa kesalahan dalam membaca hasil timbangan, hal tersebut dikarenakan angka yang ada pada timbangan

masih belum berhenti tetapi kader sudah menentukan angkanya, padahal angka di baca pada saat angka pada timbangan sudah tidak berubah-ubah sehingga sulit dibaca karena menggunakan belum terbiasa menggunakan timbangan digital.

Meningkatnya kemampuan kader dalam membaca hasil penimbangan BB dari sebelum dan sesudah dikarenakan para kader antusias dan termotivasi terhadap perannya sebagai kader posyandu yang menjadi penggerak utama seluruh kegiatan yang dilaksanakan di posyandu. Dan melalui kegiatannya sebagai kader ia diharapkan mampu menggerakkan masyarakat untuk melakukan kegiatan yang bersifat swadaya dalam rangka peningkatan status kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwita & Riyadi, 2018, dimana ada pengaruh yang bermakna setelah diberikan pelatihan dalam peningkatan kemampuan kader dalam membaca hasil penimbangan Berat Badan.

Kader posyandu dapat diketahui kemampuan membaca hasil pengukuran panjang badan lahir di Desa Rasau Jaya Tiga Kecamatan Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya. Hasil pendampingan menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kemampuan kader dalam membaca hasil pengukuran panjang badan sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata (mean) kemampuan kader dalam mengukur PB anak usia 0-24 bulan sebelum dilakukan pemantauan nilainya 8,29 dan setelah dilakukan pemantauan meningkat menjadi 10, dan nilai signifikansi (Sig. = <0,001).

Adapun beberapa kesalahan yang pernah terjadi yaitu beberapa kader yang lupa melepaskan atribut anak seperti topi sehingga membuat hasil pengukuran tidak akurat yang menyebabkan status gizi anak tidak sesuai dengan semestinya. Namun setelah dilakukan pendampingan masalah tersebut dapat diatasi, kader akan lebih teliti dalam melakukan penimbangan dan pengukuran, sehingga hal tersebut dapat mengurangi angka stunting yang ada di Desa Rasau Jaya Tiga.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat (Pengabmas) di Desa Rasau Jaya Tiga, Kecamatan Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, dapat diambil kesimpulan bahwa program pemberdayaan kader posyandu berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menangani kasus stunting. Kader posyandu di Desa Rasau Jaya Tiga mampu melaksanakan kegiatan antropometri dengan lebih baik, termasuk menentukan status anemia pada ibu hamil. Peningkatan kemampuan membaca hasil penimbangan berat badan lahir dan pengukuran panjang anak usia 0-24 bulan juga mencerminkan komitmen kader dalam mendukung upaya pencegahan stunting di wilayah Puskesmas Rasau Jaya, sesuai dengan tujuan program pengabdian masyarakat. Keberhasilan ini menunjukkan dampak positif dari program pemberdayaan kader posyandu dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam mendukung kesehatan ibu hamil dan pertumbuhan anak usia dini di komunitas setempat.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) Periode 2018-2024. Jakarta: Sekretariat Wakil Presiden RI; 2018.
2. Riskesdas 2018. Riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2018.
3. World Health Organization. Reducing stunting in children. Geneva: WHO; 2018.

4. Setyowati Maryani & Retno Astuti, 2015, Pemetaan Status Gizi Balita Dalam Mendukung Keberhasilan Pencapaian Millenium Developmen Goal (MDGs), *Jurnal Kesmas* 10(2)(2015)110-121.
5. Arisman. (2009), *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta : Hal.65-66.
6. Keefe CJL, Couch SC, Philipson E (2008) *Handbook of nutrition and pregnancy*. USA: Humana Press.
7. Zainiah, N., 2014. Hubungan frekuensi pelatihan yang diikuti kader dengan tingkat keterampilan kader dalam pelayanan posyandu balita di Desa Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.
8. Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian kesehatan
9. Emilia Esi. (2009), *Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja*, *Tablurasa PPS UNIMED*, Vol. 6 No. 2 tahun 2009, Medan. Hal. 170
10. Handayani N. U. Tri. (2014), *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Metode Bercerita Menggunakan Wayang Kardus Pada Anak*, *PG-PAUD IKIP Veteran Semarang*, Vol 2 No 2 tahun 2014, Semarang. Hal. 122.
11. Khomsan Ali. (2003), *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga. Fakultas Pertanian IPB, Bogor.
12. Notoadmodjo Soekidjo. (2003), *Pengantar Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
13. Notoadmodjo Soekidjo. (2010), *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
14. Nuryanto, Pramono Adriyan, Puruhita Niken, & M. Fatimah S. (2014), *Pengaruh Pendiidkan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar*, *Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Diponegoro. Hal. 32
15. Sartika Ika, dkk. 2014, *Pengetahuan Dan Keterampilan Pemilihan Makanan Sehari-Hari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana*. *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*. Vol.3, No.1, November 2014

## Pendidikan Kesehatan Pada Siswa-Siswi SDN 02 Sukorambi tentang Pentingnya Sarapan Pagi

*Health Education On Students of SDN 02 Sukorambi About The Importance of Breakfast*

Malinda Capri Nurul Satya<sup>1\*</sup>, Lisus Setyowati<sup>2</sup>, Rusdiarti<sup>3</sup>, Rinda Nurul Karimah<sup>4</sup>, Ria Chandra Kartika<sup>5</sup>, Dian Kartika Sari<sup>6</sup>, Faiqatul Hikmah<sup>7</sup>

<sup>1\*,2,5,6,7</sup> Program Studi Promosi Kesehatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

<sup>3</sup> Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

<sup>4</sup> Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

### Informasi Artikel

Submit: 07 – 06 – 2024

Diterima: 06 – 07 – 2024

Dipublikasikan: 15 – 07 – 2024

### ABSTRACT

*Breakfast is the first foundation to produce energy which needed to increase brain power to concentrate and processing information to improve student's achievement. This community service was expected being concern for students of elementary school 2 Sukorambi. The result of this community service, there was percentage improvement after doing health education to the students. This result showed if health education about the importance of breakfast gave positive impact to student's knowledge. When student's knowledge is being better, it needs to be balanced with the habits of parents and teachers in realizing the discipline of having breakfast every day. That's why, awareness and understanding of the importance of breakfast needs to be instilled in order healthy breakfast habits can be formed early on.*

**Keywords:** health education, breakfast, student

### ABSTRAK

Sarapan merupakan pondasi awal dari energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan daya kerja otak dalam berkonsentrasi dan memproses informasi sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa. Adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi perhatian penting bagi siswa-siswi untuk menerapkan perilaku sarapan pagi dengan rutin dan teratur karena akan memberikan dampak positif bagi kesehatan dan masa depan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan bergizi bagi siswa-siswi SDN 02 Sukorambi. Hasil kegiatan pengabdian yaitu, adanya peningkatan nilai presentase dari sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi dapat berpengaruh positif terhadap pengetahuan siswa-siswi. Adanya peningkatan pengetahuan siswa perlu diimbangi dengan kebiasaan orang tua dan guru dalam mewujudkan kedisiplinan sarapan pagi setiap hari. Oleh karena itu, kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi perlu ditanamkan supaya kebiasaan sarapan sehat dapat terbentuk sejak dini.

**Kata kunci:** pendidikan kesehatan, sarapan, siswa

\*Alamat Penulis Korespondensi:

Malinda Capri Nurul Satya,

S.Tr.Keb., M.K.M

Politeknik Negeri Jember,

Jl. Mastrip, Jember, Indonesia

68101

Phone: 085236936546

Email: malinda@polije.ac.id

## PENDAHULUAN

Anak merupakan aset bangsa yang berharga karena akan menjadi penerus kemajuan negara ini. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan dalam rentang waktu setelah bangun tidur di pagi hari hingga jam 9 pagi. Kegiatan ini bertujuan untuk memenuhi beberapa kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) untuk mewujudkan hidup yang sehat, aktif, dan produktif (1). Sarapan merupakan pondasi awal dari energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan daya kerja otak dalam berkonsentrasi dan memproses informasi sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa (2,3).

Realita di Indonesia, masih banyak masyarakat yang masih belum menerapkan kebiasaan sarapan. Seorang anak ataupun remaja melewatkan sarapan dikarenakan beberapa faktor, seperti berasal dari keluarga yang berpenghasilan lebih tinggi, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan berada di perkotaan. Sarapan sering dilewatkan anak perkotaan dikarenakan kesibukan ibu yang bekerja dan memiliki keterbatasan waktu di pagi hari karena harus segera meninggalkan rumah. Selain itu, kegiatan di sekolah maupun luar sekolah lebih tinggi daripada saat dirumah (4-7).

Studi lain menunjukkan adanya hubungan antara sarapan dengan nutrisi yang adekuat, berat badan, dan indeks prestasi pada anak-anak usia sekolah. Seseorang yang tidak biasa sarapan memiliki status gizi tidak normal 17 kali lebih besar dibandingkan dengan yang rutin sarapan. Selain itu, status gizi kurang maupun lebih pada seorang anak terjadi apabila memiliki kebiasaan tidak rutin sarapan dibandingkan dengan yang selalu rutin sarapan setiap hari. (8,9). Melewatkan kebiasaan sarapan dapat menyebabkan seseorang mengonsumsi makanan cepat saji baik *junkfood* ataupun *fastfood* yang memiliki kandungan gizi rendah selama jam sekolah (10). Hal inilah yang menunjukkan betapa pentingnya perilaku sarapan pagi.

Di dalam tubuh manusia memerlukan asupan zat gizi makro yang cukup, seperti karbohidrat, protein, mineral, lemak, vitamin dan zat lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh. Asupan zat gizi tersebut didapatkan dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan salah satunya didapatkan dari sarapan pagi dengan gizi seimbang serta mengonsumsi 1/3 dari makanan yang dikonsumsi dalam sehari. Kadar glukosa dalam makanan membantu mengoptimalkan daya kerja otak (11,12). Kebutuhan zat gizi yang terpenuhi inilah yang dapat meningkatkan kadar gula darah dan dapat membantu proses berkonsentrasi sehingga mampu meningkatkan produktifitas. Pola sarapan yang baik juga akan meningkatkan konsentrasi pada anak semakin baik (13,14).

Berdasarkan analisis situasi, siswa-siswi di SDN 02 Sukorambi masih banyak yang belum menerapkan perilaku sarapan pagi secara rutin. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang membuat para siswa-siswi tidak rutin sarapan. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan solusi berupa implementasi promosi kesehatan dengan memberikan pendidikan kesehatan pentingnya sarapan pagi. Adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi perhatian penting bagi siswa-siswi untuk memahami dan menerapkan perilaku sarapan pagi dengan rutin dan teratur karena akan memberikan dampak positif bagi kesehatan dan masa depan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi bagi siswa-siswi SDN 02 Sukorambi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas V dan VI sejumlah 20 siswa. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Februari 2024. Tahapan kegiatan dimulai dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

### 1. Tahapan persiapan

- a. Tahapan persiapan dimulai dengan melaksanakan proses perijinan kepada instansi terkait. Tim menemui Kepala Sekolah SDN 02 Sukorambi untuk meminta izin akan melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan kepada siswa-siswi tentang sarapan pagi.
- b. Menyiapkan materi pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi. Media yang digunakan adalah menggunakan PPT, poster dan video edukasi.

- c. Menyiapkan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan
2. Tahapan pelaksanaan
  - a. Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan melakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang sarapan pagi.
  - b. Melakukan pendidikan kesehatan menggunakan media yang telah disiapkan.
  - c. Melakukan diskusi interaktif dan tanya jawab.
3. Tahapan evaluasi
  - a. Melakukan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan
  - b. Menganalisis data hasil pre-test dan post-test untuk menilai tingkat efektifitas pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi mendapatkan sambutan yang baik dari seluruh siswa-siswi SDN 02 Sukorambi. Tingkat kehadiran siswa-siswi mencapai 100%. Mereka sangat antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan. Pada dasarnya, siswa-siswi menyadari bahwa sarapan sangat penting bagi dirinya. Akan tetapi, perlu adanya peningkatan motivasi pada masing-masing siswa.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi

Pada akhir pendidikan kesehatan, dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner *post-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa-siswi terkait materi yang telah disampaikan. Berikut ini adalah hasil dari pre-test dan post-test yang telah dilakukan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Berdasarkan Kuesioner *Pre* dan *Post-Test*

No.	Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Pengertian sarapan pagi	70%	100%
2.	Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi	65%	100%
3.	Manfaat sarapan pagi	80%	100%
4.	Jenis menu sarapan pagi yang bergizi	72%	98%
5.	Kerugian tidak sarapan pagi	60%	96%

Hasil evaluasi berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai presentase dari sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi dapat berpengaruh positif terhadap pengetahuan

siswa-siswi. Pendidikan kesehatan bermanfaat bagi sasaran untuk memotivasi dan menimbulkan minat untuk menerapkan pesan kesehatan dan membantu mengatasi berbagai hambatan (15). Pendidikan kesehatan ini juga menjadi salah satu strategi untuk mengubah sikap siswa-siswi yang terbiasa meninggalkan sarapan untuk menjadi terbiasa melakukan sarapan pagi. Meskipun telah terdapat peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan untuk menjaga kesehatan, namun perlu adanya penekanan dan motivasi dari orang tua/keluarga dan juga Guru dalam pembiasaan sarapan sebagai bagian dari PHBS. Lebih dari itu, sarapan yang baik dan rutin yang dapat dilakukan oleh anak-anak terutama pada masa pertumbuhan akan memberikan dampak positif diantaranya status gizi yang baik, mengurangi resiko anemia defisiensi besi, tidak mudah mengantuk dan lebih siap dalam menerima pembelajaran di sekolah.



Gambar 2. Pemberian Bingkisan bagi Siswa-Siswi yang Aktif



Gambar 3. Foto Bersama Tim Pengabdian Kepada Masyarakat, Perwakilan Guru, dan Siswa-Siswi SDN 02 Sukorambi

### **KESIMPULAN**

Sarapan pagi berperan vital dalam menyediakan energi yang diperlukan untuk memulai aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar di sekolah. Anak-anak yang rutin sarapan pagi cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, daya ingat yang lebih tajam, dan performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan. Selain itu, sarapan pagi membantu menjaga kesehatan fisik dengan mengatur metabolisme tubuh dan mencegah obesitas serta berbagai masalah kesehatan lainnya. Adanya peningkatan pengetahuan siswa perlu diimbangi dengan kebiasaan orang tua dan guru dalam mewujudkan kedisiplinan sarapan pagi setiap hari. Oleh karena itu, kesadaran

dan pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi perlu ditanamkan supaya kebiasaan sarapan sehat dapat terbentuk sejak dini.

### **SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya diharapkan dapat memberikan edukasi lanjutan kepada orang tua maupun guru. Hal ini untuk memastikan bahwa siswa-siswi mendapatkan sarapan rutin dan sehat setiap pagi. Selain itu, perlu adanya pengawasan dan evaluasi rutin terhadap kebiasaan sarapan siswa dengan cara mengumpulkan data berupa survei yang nantinya dapat dianalisis untuk melihat perkembangan dan menentukan langkah-langkah perbaikan jika diperlukan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SDN 02 Sukorambi, seluruh guru dan siswa-siswi SDN 02 Sukorambi, LSM Laskar, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Politeknik Negeri Jember, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini. Semua kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaporkan dalam artikel ini dilaksanakan secara independen dan tidak dipengaruhi oleh pihak manapun yang memiliki kepentingan pribadi, komersial, atau finansial terhadap hasil dari pengabdian ini. Para penulis juga menyatakan bahwa tidak ada keuntungan finansial atau hubungan pribadi yang dapat dianggap mempengaruhi objektivitas dan integritas dari pekerjaan ini. Jika ada pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam kegiatan ini, keterlibatan tersebut semata-mata berdasarkan profesionalisme dan tidak bertujuan untuk mendapatkan keuntungan pribadi atau mempengaruhi proses maupun hasil dari pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan. Demikian pernyataan ini kami sampaikan untuk memastikan transparansi dan integritas dalam penulisan artikel akademis dan untuk menjamin bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan etika profesional yang tinggi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Kemenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
2. Marvelia R, Kartika R, Hasna Dewi. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *J Pengabdian Kpd Masy FKIK UNJA Med.* 2021;4(1):198–205.
3. Anam K, Fakhriannor. Status Gizi, Perilaku dan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Ahmad Denan Banjarmasin Tahun 2018. *An-Nadaa.* 2018;90–4.
4. Jaqueline L Pereira, Michelle A de Castro SH, Gugger C, Fisberg RM, Fisberg M. Prevalence of consumption and nutritional content of breakfast meal among adolescents from the Brazilian National Dietary Survey. *J Pediatr (Rio J).* 2018;94(6):630–41.
5. E Siong Tee, Nurliyana AR, Norimah AKHBJM, Tan SY, Appukutty M, Hopkins S, et al. Breakfast consumption among Malaysian primary and secondary school children and relationship with body weight status - Findings from the MyBreakfast Study. *Asia Pacific Clin Nutr Soc.* 2018;27(2):421–32.
6. Koca T, Akcam M, Serdaroglu F, Dereci S. Breakfast habits, dairy product consumption, physical activity, and their associations with body mass index in children aged 6-18. *Eur J Pediatr.* 2017;176(9):1251–7.
7. Hardinsyah, I Dewa Nyoman Supariasa. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC; 2016.

8. Rosida H, Annis Catur Adi. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein dan lemak dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indones*. 2017;12(2):116–22.
9. Irdiana W, Triska Susila Nindya. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutr*. 2017;
10. Talat MA, Shahat E El. Prevalence of overweight and obesity among preparatory school adolescents in Urban Sharkia Governorate, Egypt. *Egypt Pediatr Assoc Gaz*. 2016;64(1):20–5.
11. Mustikowati T, Rukmana HT, Karim UN, Rahmawati A. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal Nurs Midwifery Sci*. 2022;1(1):8–12.
12. Masleni SL, Siringo-Ringo L. Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *J Keperawatan Cikini*. 2021;2(2):19–25.
13. Nur Al-Faida. Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Papua. *IKESMA J Ilmu Kesehat Masy*. 2021;17(2):81–6.
14. Dewi NPSR, Citrawathi DM, Giana GS. Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Mat dan Sains J Mat Sains, dan Pembelajarannya*. 2020;14(1):168–80.
15. Hamulka J, Wadolowska L, Hoffmann M, Kowalkowska J, Gutkowska K. Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. *The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology*. *Nutrients*. 2018;5(10):1439.

INDEX BY :



ISSN 3032-5528



**MEDIA PENGABDIAN  
KESEHATAN  
INDONESIA**

Address:

Jl. Pusaka, Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan,  
Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara, Indonesia.

Email: kabargizi@gmail.com, Kode Pos: 20371