

Upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap status gizi dan gizi seimbang pada masyarakat pesisir Pulau Nangka Provinsi Kepulauan Bangka Belitung

Salmi*

Universitas Bangka Belitung; namiesalmi@gmail.com

*Correspondence: Salmi
Email: namiesalmi@gmail.com



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Status gizi seseorang sangat mempengaruhi kualitas hidup dan resiko terhadap berbagai penyakit infeksius ataupun metabolik. Pengetahuan dan aplikasi gizi seimbang diperlukan oleh menjaga kesehatan tubuh. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendata status gizi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang. Pengabdian dilakukan pada November 2021 terhadap masyarakat Pulau Nangka, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Pengabdian dilakukan secara observasi dan ceramah. Sebanyak 26 orang masyarakat pulau Nangka usia dewasa berpartisipasi dalam kegiatan ini yang terdiri atas 18 orang perempuan dan 6 orang laki-laki. Rerata usia peserta pria adalah 58.5 tahun dan rerata usia pada peserta wanita adalah 45.72 tahun. Semua perempuan

yang terlibat merupakan Ibu Rumah Tangga dan laki-laki berprofesi sebagai nelayan. Hasil pendataan status gizi ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki status gizi yang normal (34.62%). Sebanyak 30.77% peserta memiliki status gizi obesitas dengan tipe yang berbeda. Adanya perubahan pola makan masyarakat yang sesuai dengan gizi seimbang diharapkan setelah adanya penyuluhan gizi seimbang dilakukan. Hal ini akan meningkatkan status kesehatan masyarakat sehingga terhindar dari berbagai penyakit kardiometabolik.

Kata kunci: *gizi seimbang, Indeks Massa Tubuh (IMT), masyarakat pesisir, status gizi.*

Abstract: *Nutritional status greatly affects the life quality and the risk of various infectious or metabolic diseases. Knowledge and application of balanced nutrition are needed to maintain body health. This community service aims to record nutritional status and increase public knowledge about balanced nutrition. Community service is carried out on November 2021 to Nangka Island residents, in Bangka Belitung Islands Province. The activity was conducted using observatory and lecture methods. Twenty-six adults (18 women and 6 men) participated in this activity. The age average of male participants was 58.5 years and 45.72 years for females. All women were housewives and men worked as fishermen. The results of the nutritional status data collection found that most people had normal nutritional status (34.62%). Respectively 30.77% of participants had an obesity nutritional status of different types. Changes in the participant's eating patterns by balanced nutrition are expected after balanced nutrition counseling is carried out. This will improve the health status of the community so that they can avoid various cardiometabolic diseases.*

Keywords: *Balanced nutrition, Body Mass Index (BMI), coastal communities, nutritional status,*

Pendahuluan

Kualitas sumber daya manusia (SDM) sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Berbagai masalah kesehatan muncul sebagai akibat penerapan pola hidup yang tidak memenuhi kriteria gizi yang ideal bagi tubuh. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk dan meningkatkan resiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular seperti

penyakit kardiovaskular (jantung, gangguan pembuluh darah, hipertensi dan stroke) diabetes hingga kanker (Farhadi, 2018; Grooper, 2023). Provinsi Kepulauan Bangka Belitung merupakan salah satu provinsi dengan potensi hasil laut yang tinggi. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), melaporkan bahwa pada Kepulauan Bangka Belitung prevalensi penyakit jantung 1.5%, hipertensi 8.32%, stroke 12.6 0/00 dan diabetes 2.5%. Nilai ini mengalami peningkatan dibandingkan Riskesdas sebelumnya (2013).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2014), mengeluarkan pedoman gizi seimbang (PUGS) untuk mengatasi masalah gizi di Indonesia. Pedoman ini bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip 4 pilar yaitu konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur dalam mempertahankan berat badan normal. Pihak-pihak terkait dapat menggunakan ini dalam penyelenggaraan gizi seimbang di tengah masyarakat. Salah satu upaya penyelenggaraan gizi seimbang yang dapat dilakukan yaitu melalui penyuluhan.

Kondisi geografis suatu wilayah menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makanan masyarakat. Hal ini berkaitan dengan potensi suatu wilayah dalam menyediakan bahan makanan secara alami bagi penduduknya. Pada masyarakat yang tinggal di pinggir pantai, masyarakat akan lebih banyak mengkonsumsi makanan sumber protein hewani yang berasal dari laut seperti ikan, kerang, cumi-cumi, kepiting, berbagai jenis kerang, bulu babi, gurita dan lainnya. Sumber pangan ini memang tinggi kandungan protein, namun juga tinggi kadar kolesterol dan garam. Konsumsi yang tidak terkontrol dapat berakibat pada peningkatan kolesterol dan natrium tubuh sehingga meningkatkan seseorang untuk terkenal berbagai penyakit kardiometabolik (Rimm et al., 2018).

Pemantauan berat badan merupakan usaha paling sederhana dalam pemantauan status gizi. Status gizi dapat ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) yang merupakan hasil bagi berat badan (Kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²). Berat badan atau IMT berkaitan erat dengan risiko terkena penyakit metabolik. Penerapan gizi seimbang dalam sehari-hari berupa makanan yang beragam dengan pola konsumsi yang baik, akan tergambar dengan nilai IMT yang berada pada rentang normal serta penurunan risiko terhadap penyakit kardiometabolik (Shi et al., 2020).

Kegiatan penyuluhan sebagai salah satu upaya gizi seimbang merupakan salah satu bentuk proses transfer ilmu kepada masyarakat. Kegiatan ini akan memberi wawasan kepada masyarakat terkait gizi seimbang, komponen gizi seimbang dan hal apa saja yang perlu dilakukan masyarakat agar status gizinya dalam rentang normal. Penyuluhan disertai dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan masyarakat untuk menentukan indeks massa tubuh dan status gizi. Masyarakat akan mendapat informasi bagaimana status gizi saat pengukuran dan berapa berat badan yang idealnya agar memiliki status gizi pada rentang normal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang untuk meningkatkan kualitas hidup melalui penyuluhan. Kegiatan berfokus pada edukasi gizi seimbang melalui penyuluhan dan penentuan nilai IMT sehingga masyarakat mengetahui rentang berat badan idealnya agar memiliki status gizi yang normal.

Metode

Pelaksanaan pengabdian dilakukan secara tatap muka kepada masyarakat Pulau Nangka Desa Tanjung Pura Kecamatan Sungai Selan Kabupaten Bangka Tengah dengan penerapan protokol kesehatan untuk pencegahan penularan covid-19. Kegiatan dilaksanakan dari bulan Oktober 2021. Kegiatan pelatihan dilakukan dalam beberapa tahapan pelaksanaan yaitu :

Pengurusan kerjasama mitra

Pengurusan kerjasama mitra dilakukan dengan penagjuan proposal kegiatan dan permohonan izin kegiatan kepada Kepala Desa Tanjung Pura Kecamatan Sungai Selan Kabupaten Bangka Tengah

Persiapan Alat dan Bahan

Alat dan Bahan yang perlu dipersiapkan terdiri atas timbangan digital dan microtoise, serta bahan materi yang akan disampaikan saat penyuluhan.

Pengukuran berat badan dan tinggi badan

Kegiatan ini dilakukan pada tahap awal, untuk mengetahui indeks massa tubuh masyarakat. Indeks massa tubuh (IMT) ditentukan dengan membagi berat badan (Kg) dengan kuadrat tinggi badan (m^2) (Irianto, 2017).

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Kuadrat tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Nilai IMT selanjutnya dibandingkan dengan standar IMT-Asia Pasifik untuk menentukan status gizi masyarakat saat itu.

No	Status gizi	IMT (Kg/m ²)
1.	Kurus	< 18.5
2.	Normal	18.5 – 22.9
3.	Kegemukan	23 – 24.9
4.	Obesitas Tipe I	25 - 29.9
5.	Obesitas Tipe II	≥ 30

Penyampaian materi penyuluhan.

Pemaparan materi tentang gizi seimbang diawali dengan penyampaian pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Materi dilanjutkan mengenai 4 pilar gizi seimbang yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pengenalan tumpeng gizi dan bagaimana porsi makanan yang benar (isi piringku). Materi mengenai status gizi menjadi materi terakhir yang akan disampaikan meliputi bagaimana standar status gizi dan mengaitkannya dengan hasil pengukuran IMT masyarakat yang telah diukur sebelumnya untuk melihat status gizinya. Pada sesi ini akan dijelaskan berapa rentang berat badan yang harus dimilikinya agar memiliki status gizi yang normal. Kegiatan diakhiri dengan tanya-jawab terkait dengan materi yang disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Status Gizi Masyarakat

Kegiatan pengabdian dilakukan terhadap masyarakat Pulau Nangka, Desa Tanjung Pura Kecamatan Sungai Selan Kabupaten Bangka Tengah. Kegiatan ini dilakukan pada minggu ke-3 Bulan Oktober 2021. Adanya pembatasan fisik untuk mencegah penularan virus corona 2019 (Covid-19) menyebabkan pengumpulan masyarakat pada satu lokasi tidak dapat dilakukan. Pengabdian dilakukan dengan mendatangi rumah warga satu per satu atau mendatangi warga yang kebetulan sedang berkumpul. Pengabdian menerapkan protokol untuk menghindari penyebaran covid-19 selama kegiatan berlangsung.

Kegiatan diawali dengan meminta kesediaan masyarakat untuk diukur berat badan, tinggi badan dan status gizinya, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan gizi seimbang. Masyarakat yang bersedia untuk terlibat diukur berat badannya dengan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan dengan *microtoise*. Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) masyarakat untuk penentuan status gizi dikalkulasikan dengan membagi berat badan (Kg) dengan kuadrat tinggi badan (m^2) (Irianto, 2017).

Sebanyak 26 orang masyarakat pulau Nangka usia dewasa berpartisipasi dalam kegiatan ini. Peserta terdiri atas 18 orang perempuan dan 6 orang laki-laki. Rerata usia peserta pria adalah 58.5 tahun dan rerata usia pada peserta wanita adalah 45.72 tahun. Semua perempuan yang terlibat merupakan Ibu Rumah Tangga dan laki-laki berprofesi sebagai nelayan. Gambaran status gizi masyarakat yang mengikuti penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 1. Sebagian besar masyarakat memiliki status gizi yang normal (34.62%). Sebanyak 30.77% peserta memiliki status gizi obesitas dengan tipe yang berbeda.

Tabel 1. Gambaran Status Gizi Masyarakat Pulau Nangka

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	4	15.38
Normal	9	34.62
Kegemukan	5	19.23
Obesitas Tipe I	6	23.08
Obesitas Tipe II	2	7.69

Informasi terkait berat badan dan status gizi ini disampaikan langsung kepada peserta yang telah mengukur berat badan dan tinggi badan. Pengabdian juga menyampaikan apakah status gizi peserta dalam keadaan normal atau tidak. Peserta dengan berat badan rendah dengan status gizi kurus dan peserta dengan berat badan berlebih dengan status gizi kegemukan maupun obesitas mendapat penjelasan berapa rentang berat badan yang sebaiknya dimiliki agar memiliki status gizi normal. Peserta juga mendapat penjelasan kondisi-kondisi yang dapat terjadi jika mengalami gizi kurang ataupun lebih.

Status gizi yang ideal hendaknya berada pada kondisi yang normal. Seseorang yang mengalami kekurangan gizi (kurus) akibat asupan gizi di bawah kebutuhan akan lebih rentan terhadap penyakit infeksi dan mempengaruhi produktivitas (Farhadi, 2018). Seseorang dengan kelebihan gizi (kegemukan hingga obesitas) akibat asupan gizi yang melebihi batas normal yang dibutuhkan tubuh akan beresiko terkena berbagai penyakit diabetes, kardiometaabolik seperti tekanan darah tinggi dan jantung (Grooper, 2023).

Pengendalian dan pengawasan berat badan untuk mempertahankan status gizi sangat penting, terlebih adanya kecenderungan masyarakat pesisir (pulau) untuk mengkonsumsi makanan laut yang juga merupakan faktor resiko terhadap penyakit seperti tekanan darah tinggi.

Penyuluhan Gizi Seimbang

Penyuluhan gizi seimbang adalah bentuk transfer ilmu yang dilakukan oleh pengabdian kepada masyarakat. Penyuluhan dilakukan menggunakan metode diskusi langsung dengan peserta dan menggunakan alat bantu berupa print-out materi yang akan disampaikan pada peserta. Peserta adalah masyarakat yang sebelumnya telah bersedia untuk diukur berat badan, tinggi badan dan status gizinya (Gambar 1.). Pre-test dan post-test tidak dapat dilakukan mengingat pelaksanaan kegiatan yang tidak dilakukan secara formal dan untuk menghemat waktu karena kegiatan dilakukan dari rumah ke rumah warga lainnya.

Materi awal yang disampaikan yaitu pentingnya memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Hal ini dikarenakan kualitas dan kuantitas makanan dan minuman ini akan menentukan jenis nutrisi yang masuk sehingga mempengaruhi status gizi tiap individu. Agar peserta lebih memahami, pengabdian juga menjelaskan gizi yang baik itu seperti apa. Gizi yang baik yaitu membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meingkat dan terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Untuk mencapai kondisi ini, pola makan sehari-hari perlu diperhatikan.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan pengukuran status gizi

Gizi yang baik dicapai dengan mengatur pola konsumsi makanan dan minuman sehari-hari. Pengabdian memperkenalkan tumpeng gizi seimbang (Gambar 2.) kepada peserta. Tumpeng gizi seimbang memberi gambaran berapa banyak makanan dan minuman yang sebaiknya dikonsumsi. Tumpeng gizi seimbang dikenalkan kepada peserta agar peserta memahami porsi makanan yang perlu dikonsumsi dalam sehari-hari dan mencukupi

kebutuhan tubuh. Menjaga kebersihan, aktifitas fisik dan memantau berat badan menjadi landasan utama untuk mencapai kestabilan status gizi. Adapun anjuran yang dalam konsumsi sehari-hari diantaranya konsumsi karbohidrat yang dianjurkan adalah 3-4 porsi sehari, protein nabati 2-3 porsi sehari, protein hewani 2-3 porsi per hari, minum minimal 8 gelas, dan konsumsi minyak, gula dan garam seperlunya.



Gambar 2. Tumpeng gizi seimbang (www. sehatQ.com)

Hal yang ditemukan pada saat penyuluhan ini adalah kecenderungan masyarakat untuk mengkonsumsi serat yang bersumber dari buah atau sayur yang sangat rendah dan sumber protein utama adalah protein hewani yang bersumber dari laut. Masyarakat mengalami kesulitan untuk mendapatkan buah dan sayuran yang beragam karena lokasi tempat tinggal yang jauh dari daratan. Beberapa masyarakat juga beralasan tidak mengkonsumsi sayur dan buah karena tidak menyukai rasanya. Jenis sumber protein yang terbatas juga dialami oleh masyarakat. Hal ini menyebabkan beberapa peserta mengeluhkan mengalami tekanan darah tinggi karena sering mengkonsumsi makanan laut yang tinggi natrium.

Pengabdian juga memperkenalkan "Isi Piringku" untuk mempermudah penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari bagi masyarakat (Gambar 3.). Makanan pokok berupa karbohidrat dianjurkan 1/3 piring, sayuran 1/3 piring, lauk pauk 1/6 piring dan buah-buahan 1/6 piring dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan.



Gambar 3. Isi Piringku

Pengetahuan gizi seimbang akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi individu (Fitriyani et al., 2020). Tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi kemampuan dalam memahami sesuai. Untuk mengatasi batasan tersebut, pengabdian menampilkan gambar yang menarik agar lebih mudah dipahami peserta.

Selama penyuluhan masyarakat antusias dengan materi yang disampaikan. Masyarakat menyadari bahwa pola makan selama ini belum tepat dan tahu bagaimana pola makan yang seharusnya. Adanya penyuluhan diharapkan masyarakat pulau Nangka dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas kesehatannya.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema Pendataan Status Gizi dan Edukasi Gizi Seimbang sebagai upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Pulau Nangka Desa Tanjung Pura Kecamatan Sungai Selan Kabupaten Bangka Tengah telah dilakukan pada November 2021. Sebanyak 26 orang masyarakat pulau Nangka usia dewasa berpartisipasi dalam kegiatan ini. Peserta terdiri atas 18 orang perempuan dan 6 orang laki-laki. Rerata usia peserta pria adalah 58.5 tahun dan rerata usia pada peserta wanita adalah 45.72 tahun. Semua perempuan yang terlibat merupakan Ibu Rumah Tangga dan laki-laki berprofesi sebagai nelayan. Hasil pendataan status gizi ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki status gizi yang normal (34.62%). Sebanyak 30.77% peserta memiliki

status gizi obesitas dengan tipe yang berbeda. Adanya perubahan pola makan masyarakat yang sesuai dengan gizi seimbang diharapkan setelah adanya penyuluhan gizi seimbang dilakukan. Hal ini akan meningkatkan status kesehatan masyarakat sehingga terhindar dari berbagai penyakit kardiometabolik.

Daftar Pustaka

- Farhadi, S., Ovchinnikov, R.S. (2018) 'The Relationship between nutrition and infectious diseases: A review', *Biomed. Biotechnol Res J.*, 2, pp.168-172.
- Fitriyani, R., Dewanti, L.P., Kuswari, M., Gifari, N., Wahyuni, Y. (2020) ' Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh,tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa' *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(10), pp. 29-38.
- Grooper, S.S. (2023) 'The Role of Nutrition in Chronic Disease' *Nutrient*, 15(3),pp. 664.
- Irianto, P. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. CV. Andi Offset. Jogjakarta
- Kemendes R.I. (2013) 'Riset Kesehatan Dasar 2013', Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemendes RI. (2019) 'Laporan Nasional Riskesdas 2018', Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Rimm, E.B., Appel, L.J., Chiuve, S.E., Engler, M.B., Kris-Etherton, P., Mozaffarian, D. (2018) 'Seafood long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids and cardiovascular disease', *Circulation*, 138, pp. e35-e47.
- Shi, T.H., Wang, B., Natarajan, S. (2020) 'The Influence of Metabolic Syndrome in Predicting Mortality Risk Among US Adults: Importance of Metabolic Syndrome Even in Adults With Normal Weight', *Prev. Chronic Dis.*, 17, pp. 200020.