Vol 4 No 2 Desember 2023

eISSN: 2964-8998

K2JCE

KARYA KESEHATAN JOURNAL of COMMUNITY ENGAGEMENT



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KARYA KESEHATAN

e-ISSN: 2964-8998

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement (K2JCE)

Editor in Chief
Muhammad Syahwal, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Section Editors
Ellyani Abadi, SKM., M.Kes
Riska Mayangsari, SKM., M.PH

Copyeditor
Narmi, S.Kep., Ns., M.Kes
Andi Nurhikma Mahdi, S.Kep., Ns., M.Kep

Proofreaders
Diah Indriastuti, S.Kep., Ns., M.Kep

Alamat Redaksi
Jl. Jend. AH. Nasution No. 89 G Anduonohu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara,
website jurnal: https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
website institusi: https://karyakesehatan.ac.id
email: ojs.k2jce@gmail.com

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement (K2JCE) adalah wadah publikasi karya ilmiah hasil pengabdian kepada masyarakat bidang kesehatan. Artikel yang diterbitkan telah melalui serangkaian proses *peer-review double-blind*. Dengan demikian, keputusan diterima atau tidaknya artikel yang diajukan menjadi hak Dewan Redaksi berdasarkan rekomendasi *peer reviewer*. Harap penulis membaca dan memahami pedoman penulisan, naskah yang tidak sesuai dengan pedoman jurnal akan ditolak oleh tim redaksi sebelum ditinjau. Tim redaksi hanya akan menerima naskah yang memenuhi persyaratan format yang telah ditentukan.

e-ISSN: 2964-8998

DAFTAR ISI

Edukasi Preventif Gizi Buruk Pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Abeli 28-31
Nurdin, Wa Ode Aisa Zoahira, Islaeli Islaeli, Asri Dwi Noviyanti, Islamiyah Islamiyah, Zahalim, I Wayan Romantika

Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Melalui Pemanfaatan Kelor (Moringa Oliefera Lam) Sebagai Pangan Fungsional di SMPN Satu Atap 1 Soropia 32-37
Fatmawati, Suriana Koro, I Made Rai Sudarsono, Ellyani Abadi

Terapi Refleksi Pijat Kaki Untuk Mengatasi Masalah Kesehatan di Masyarakat Kelurahan Bungkutoko 38-40
Diah Indriastuti, Tahiruddin, Cholik Harun Rosjidi, Nur Fitriah Jumatrin, Desiderius Bella Dhesa

Pendidikan Kesehatan: Mengenal Gejala Dini Penyakit Stroke di Kelurahan Bungkutoko 41-44
Risqi Wahyu Susanti, Diah Indriastuti, Tahiruddin

Edukasi Pembuatan Nugget Sayur dan Buah Sebagai Makanan Alternatif untuk Kecukupan Konsumsi Harian Sayur dan Buah Balita Pasca Bencana pada Masyarakat Kelurahan Duyu Kota Palu 45-49
Linda Ayu Rizka Putri, HIjra Hijra, Septianindi, Fatimatuzzahra Fatimatuzzahra, Nelton Marcelino Bandong

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 04 | Nomor 02| Desember | 2023
E-ISSN: 2964-8998

Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Preventif Gizi Buruk Pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Abeli

Wa Ode Aisa Zoahira[1], Islaeli Islaeli[1], Asri Dwi Noviyanti[1], Nurdin Nurdin[1*], Islamiyah Islamiyah[1], Zahalim[1], I Wayan Romantika[2]
[1]Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari
[2]Program Studi Keperawatan, STIKES Karya Kesehatan, Kendari

Korespodensi
Nurdin Nurdin
Keperawatan
Email: nsnurdinmwuim@gmail.com

Kata Kunci:
Anak, Gizi Buruk, Keluarga, Penyuluhan, Gaya Hidup Sehat

Keywords*:*
Chilld, Malnutrition, Parents, Counseling, Healthy Lifestyle

Abstrak*. Latar Belakang: Para orang tua anak penderita gizi buruk memiliki pemahaman yang masih kurang tentang gizi buruk tersebut dan memiliki anggapan bahwa gizi buruk merupakan penyakit yang tidak akan berkomplikasi pada anak. inilah yang menjadi permasalahannya. Tujuannya: untuk meningkatkan pengetahuan para orang tua tentang upaya pecegahan dan pengobatan penyakit gizi buruk melalui penyuluhan serta setiap penderita akan rutin melakukan gaya hidup dan pola makan yang sehat. Metode: Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan dengan pendekatan deskriptif melalui penyuluhan dan video simulasi. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di salah satu posyandu Binaan di wilayah kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari dengan durasi 60 menit selama 1 hari pada tanggal 8 Juli tahun 2023. Hasil yang di dapatkan pada evaluasi akhir adalah seluruh orang tua memahami betul bagaimana cara mencegah dan mengobati penderita gizi buruk tersebut. Secara umum memberikan gambaran kepada orang tua seperti apa gizi buruk yang terjadi jika tidak mengaplikasikan gaya hidup sehat dan pola makan sehat. Kesimpulan peningkatan pengetahuan dan melakukan gaya hidup yang sehat dan penerapannya secara rutin dapat membantu mengatasi gizi buruk.*

Abstract. *Background: Parents of children suffering from malnutrition have a poor understanding of malnutrition and assume that malnutrition is a disease that will not cause complications in children. this is the problem. The aim: is to increase parents' knowledge about efforts to prevent and treat malnutrition through counseling and ensure that every sufferer will routinely adopt a healthy lifestyle and eating pattern. Method: This activity is community service carried out using a descriptive approach through counseling and video simulation. Community service is carried out at one of the assisted posyandu in the working area of the Abeli Health Center, Kendari City, with a duration of 60 minutes for 1 day on July 8, 2023. The results obtained from the final evaluation were that all parents really understood how to prevent and treat malnutrition sufferers. In general, it gives parents an idea of what malnutrition will look like if they don't adopt a healthy lifestyle and healthy eating patterns. Conclusion: increasing knowledge adopting a healthy lifestyle and implementing it regularly can help overcome malnutrition.*

Pendahuluan

Gizi buruk merupakan salah satu penyebab tidak langsung kematian pada balita, karena kurangnya asupan makanan yang dikonsumsi dan atau adanya penyakit penyerta. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 10,2% balita gizi kurang (wasting) dan 3,5% diantaranya gizi buruk (severe wasting). Kondisi ini menunjukkan masalah gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia menurut kriteria WHO masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan kategori tinggi. Balita gizi buruk sangat rentan terkena penyakit infeksi dan seringkali gizi buruk disebabkan oleh penyakit infeksi, sehingga harus dilakukan penanganan secara cepat, tepat, dan terintegrasi antara rawat inap dan rawat jalan, dengan mengoptimalkan pemberdayaan masyarakat. Menurut WHO, bila program pemberdayaan masyarakat dan deteksi dini berjalan optimal, maka 80% balita gizi buruk dapat diberikan pelayanan rawat jalan (1).

UNICEF menyebutkan bahwa banyak faktor dapat menyebabkan gizi buruk, yang sebagian besar berhubungan dengan pola makan yang buruk, infeksi berat dan berulang terutama pada populasi yang kurang mampu. Diet yang tidak memadai, dan penyakit infeksi terkait erat dengan standar umum hidup, kondisi lingkungan, kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, perumahan dan perawatan kesehatan (2). Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya gizi buruk, diantaranya adalah pengetahuan ibu, pendapatan keluarga, riwayat penyakit infeksi balita, pengaruh pola asuh dan jumlah anggota keluarga (3)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa persentase gizi buruk pada balita usia 0-23 bulan di Indonesia adalah 3,8%, sedangkan persentase gizi kurang adalah 11,4%. Hal tersebut tidak berbeda jauh dengan hasil pemantauan Status Gizi (PSG) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2017, yaitu persentase gizi buruk pada balita usia 0-23 bulan sebesar 3,5% dan persentase gizi kurang sebesar 11,3%. Pada balita usia 0-59 bulan, hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyatakan bahwa persentase gizi buruk di Indonesia adalah 3,9%, sedangkan persentase gizi kurang adalah 13,8%. Hal tersebut tidak berbeda jauh dengan hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2017, yaitu persentase gizi buruk pada balita sebesar 3,8% dan persentase gizi kurang sebesar 14,0% (4).

Sulawesi Tenggara merupakan salah satu Provinsi yang terbilang masih tinggi pesentasi kasus gizi buruk pada usia 0-23 bulan mencapai 6,3% dan 13,2 % gizi kurang dan pada usia 0-59 bulan porsentasi gizi buruk mencapai 5,6% dan 16,4 % gizi kurang (5).

Berdasarkan hasil observasi dari survey pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Abeli Kecamatan Abeli didapatkan bahwa daerah ini angka perekonomian menengah ke bawah, pemukimannya sangat padat penduduk, rumah warga satu dengan yang lain sangat berdekatan, pemukiman warga dekat dengan sungai, dan banyak anak-anak yang bermain di sungai, sehingga hal ini yang membuat masyarakat sangat rentan terhadap penyakit.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan pendekatan deskriptif melalui penyuluhan dan video simulasi. Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut (6):

1. Persiapan
   Tahap ini dimulai dengan melakukan studi pendahuluan untuk memperoleh data awal dan penjajakan dilokasi pada Puskesmas Abeli. Selanjutnya melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas sekaligus mengantar surat izin pengabdian masyarakat. Selanjutnya tim juga menyiapkan instrument berupa leaflet, alat tulis dan video simulasi untuk

menunjang pelaksanaan pengabdian.

2. Pelaksanaan
   Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan dengan pendekatan deskriptif melalui penyuluhan dan simulasi. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di salah satu posyandu Binaan di wilayah kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari dengan durasi 60 menit selama 1 hari. Populasi dalam kegiatan ini yaitu ibu yang memiliki anak. Besar sampel sebanyak 25 ibu yang memiliki anak. Kegiatan ini memberikan penyuluhan di depan para orang tua tentang upaya pencegahan dan pengobatan pada penderita gizi buruk. membagikan leaflet yang berisi materi yang dibawakan, menonton video simulasi cara pencegahan dan pengobatanpada penderita gizi buruk dan emberikan kesempatan dan kepada orang tua untuk memberikan kesempatan tanya jawab seputar materi yang diberikan.
3. Evaluasi
   Melakukan evaluasi terkait penyuluhan dan menonton video simulasi yang telah diberikan dengan hasil seluruh orang tua memahami betul bagaimana cara mencegah dan mengobati penderita gizi buruk tersebut. Secara umum memberikan gambaran kepada orang tua seperti apa gizi buruk yang terjadi jika tidakmengaplikasikan gaya hidup sehat dan pola makan sehat. Serta menyusun laporan hasil pengabdian Masyarakat.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini di bagi menjadi 2 tahapan. Tahapan pertama di mulai dengan pembukaan dan perkenalan yang dilanjutkan dengan meningkatkan pengetahuan para orang tua tentang upaya pencegahan dan pengobatan penyakit gizi buruk melalui penyuluhan dan video simulasi. Sehingga setiap penderita akan rutin melakukan gaya hidup dan pola makan yang sehat.

Pemberian penyuluhan kepada ibu tentang penyuluhan gizi buruk serta tanya jawab langsung untuk lebih meningkatkan pemahaman serta berbagi pengalaman para ibu yang memiliki anak tentang gizi buruk, kemudian melakukan posttest kembali untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan setelah diberikan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan ibu tentang gizi balita.

Pada tahap akhir dari kegiatan pengabdian mayarakat ini adalah kami dari TIM melakukan evaluasi kepada masyarakat atau peserta kegiatan pengabdian. Hasil yang di dapatkan pada evaluasi akhir adalah peserta sudah dapat memahami dengan baik tentang upaya preventif gizi buruk pada anak. Hasil pengabdian ini sesuai dengan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, Pendidikan, Sosial ekonomi, IMD, ASI Esklusif dengan pencegahan stunting di Kelurahan Petoah, Abeli Kota Kendari dengan nilai masing-masing variable p = 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, IMD dan ASI esklusif dengan pencegahan stunting (7). Kemudian hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil dengan pengabdian lainnya yang menjelaskan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya preventif dan deteksi dini balita short stature dan stunting melalui pendekatan MTBS pada balita sangat dibutuhkan terutama untuk meningkatkan ibu balita, hal ini dikarenakan ibu merupakanseseorang yang paling dekat dengan balita(8). Sehingga penyuluhan dan video simulasi terkait peningkatan pengetahuan ibu terkait upaya preventif terkait gizi buruk dapat menjadi salah satu metode yang efektif.

Tabel 1. Hasil *pre-posttest* pengetahuan ibu tentang gizi balita.

Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita (*Pretest*)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	5	20
Sedang	10	40
Rendah	10	40

Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita (*Posttest*)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	11	44
Sedang	10	40
Rendah	4	16

Simpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya preventif gizi buruk pada anak melalui penyuluhan dan video simulasi dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan gambaran pola gaya hidup dan pola makan yang sehat dalam mencegah gizi buruk pada anak.

Disarankan kepada berbagai pihak:

1. Perguruan Tinggi, agar kegiatan pengabdian terus dimaksimalkan kepada Dosen demi mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan untuk memenuhi tridarma dosen pada perguruan tinggi.
2. Tenaga profesi Kesehatan, diharapkan kepada tenaga kesehatan agar lebih sering memberikan edukasi kepada ibu yang memiliki balita dan masyarakat tentang short stature dan stunting.
3. Masyarakat, orang tua diharapkan untuk rutin membawa anaknya ke puskesmas/posyandu untuk mendapatkan pelayanan yang baik terkait anaknya.

Acknowledgment

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mandala Waluya telah memfasilitasi baik dalam bentuk dana dan atensi yang tinggi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

Daftar Rujukan

1. KEMENKES. Buku Saku Pencegahan dan Tatalaksana Pada Balita di Layanan Rawat Jalan. Masyarakat DJKMDG, editor. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2020.
2. UNICEF. Levels And Trends In Child Malnutrition [Internet]. UNICEF. 2019.
3. Alpin A, Salma WO, Tosepu R. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEJADIAN GIZI BURUK PADA BALITA DIMASA PANDEMIK COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAWANGA KABUPATEN KONAWE PROVINSI SULAWESI TENGGARA. 2021;13(3):1-10.
4. KEMENKES. RISET KESEHATAN DASAR (RISKESDES). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019.
5. DINKES. Laporan Kinerja Bidang Kesehatan Masyarakat Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2019
6. Islaeli, Nurdin, Izan WO, Agusman A, Wulandari HC. Pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan kesehatan: kuliah kerja nyata. Bhakti Sabha Nusantara. 2022;1(1):21-5.
7. Nofitasari A, Islaeli I, Yusnayanti C. Analisis Faktor Determinan dalam Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia 2-5 Tahun. 2021. 2021;6:4.
8. Purnamasari A, Nazaruddin N, Lestari S, Nofitasari A, Mudatsir A, Said A, et al. Peningkatan Pengetahuan Ibu dalam Upaya Preventif dan Deteksi Dini Balita Short Stature dan Stunting Melalui Pendekatan MTBS di Wilayah Kerja Puskesmas Abeli. K2JCE 2023;4(1):21-3.

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 4 | Nomor 2 | Desember | 2023
E-ISSN : 2964-8998

Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Melalui Pemanfaatan Kelor (*Moringa Oliefera Lam)* Sebagai Pangan Fungsional di SMPN Satu Atap 1 Soropia

Fatmawati [1] Suriana Koro [2], I Made Rai Sudarsono[3], Ellyani Abadi[4]
[1-3]Dosen Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari, Kendari
[4]Prodi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan, Kendari

Korespodensi
Fatmawati, Prodi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan
Jalan Balai Kota I, Lrg. Paedai Puncak, Kelurahan Mandonga
Email: fatmawati12@gmail.com

Kata Kunci:
Gizi; Kelor; Pengetahuan; Remaja
Keywords*:*
Nutrition; Moringa; Knowledge; Teenager

Abstrak
Kelor merupakan pangan fungsional yang mudah diperoleh dan diolah guna mencegah anemia pada remaja putri, pemberian penyuluhan tentang manfaat kelor merupakan saah satu upaya agar terjadi peningkatan pengetahuan dan menerapkan pemanfaatan kelor. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja tentang manfaat kelor (Moringa Oliefera Lam) sebagai pangan fungsional. Metode pengabdian dilakukan dengan ceramah menggunakan flayer dan tanya jawab. Pengabdian ini telah dilakukan pada tanggal 26 Juli tahun 2023 di SMPN Satu Atap 1 Soropia. Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja putri yang terdaftar sebagai siswi di SMPN Satu Atap 1 Soropia sebanyak 25 orang. Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner dan diolah menggunakan uji paired t-tet. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan Kelor (Moringa Oliefera Lam) Sebagai Pangan Fungsional diperoleh Nilai Rata-rata skor pretest adalah 6,72 dan setelah penyuluhan diperoleh rata-rata skor pretest adalah 7,72. Hasil uji diperoleh p value 0,000. Kesimpulannya adalah penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemanfaatan Kelor (Moringa Oliefera Lam) Sebagai Pangan Fungsional. Pengabmas ini menyarankan kepada guru kelas agar memotivasi dan edukasi secara rutin tentang pentingnya kelor dan dapat mendesiminasikan produk biskuit kelor sebagai pangan alternative yang kaya akan zat gizi.

Abstract
Moringa is a functional food that is easy to obtain and process to prevent anemia in young women. Providing education about the benefits of moringa is one of the efforts to increase knowledge and implement the use of moringa. The aim of this service is to increase teenagers' nutritional knowledge about the benefits of Moringa (Moringa Oliefera Lam) as a functional food. The service method is carried out through lectures used media flayer and questions and answers. This service was carried out on July 26 2023 at SMPN One Roof 1 Soropia. The target of this activity is 25 young women who are registered as students at SMPN One Roof 1 Soropia. Knowledge data was collected using a questionnaire and processed using the paired t-tet test. The results of community service show that knowledge before the counseling was carried out about the importance of using Moringa (Moringa Oliefera Lam) as a Functional Food, the average pretest score was 6.72 and after the counseling the average pretest score

was 7.72. The test results obtained a p value of 0.000. This conclusion is that the counseling provided can increase the knowledge of young women about the use of Moringa (Moringa Oliefera Lam) as a functional food. This community service advises class teachers to regularly motivate and educate about the importance of moringa and to disseminate moringa biscuit products as an alternative food that is rich in nutrients.

Pendahuluan

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia yakni kadar *Haemoglobin* darah dibawah normal (dibawah 12 mg/dl).[1] Anemia pada remaja putri menyebabkan mudah lelah, mengantuk, pusing, daya konsentrasi cepat hilang, sehingga menghambat proses belajar dan prestasi.[2]

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja, hal ini karena remaja putri pada setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan beresiko terkena anemia, ditambah lagi dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik yang dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia.[3]

Kejadian anemia di dunia berkisar 40-88 % dan ditemukan 25-40% remaja putri anemia di Asia Tenggara. Target *World Health Organization* (WHO) tahun 2025 terjadi penurunan anemia menjadi 25%.[4] Sedangkan di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia remaja umur 15-24 tahun sebanyak 18,4% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 32 %.[5] Sulawesi Tenggara khususnya di Kabupaten Konawe merupakan salah wilayah yang remaja putrinya berisiko Anemia.[6]

Pihak pemerintah telah mencanangkan berbagai program pencegahan anemia pada remaja putri seperti suplementasi tablet tambah darah, edukasi dan promosi gizi, hingga fortifikasi zat besi namun masih ditemukan remaja putri yang anemia.[7] Tablet tambah darah secara rutin menimbulkan efek mual dan muntah, konstipasi bahkan nyeri ulu hati[8], sehingga alternatif lain yang dapat dilakukan adalah memanfaatkan potensi zat pangan lokal yang kaya zat gizi dan tersedia dalam masyarakat yaitu kelor.

Daun kelor (*Moringa oleifera Lam*) merupakan tanaman yang dapat tumbuh pada suhu 25-35˚C dan ditemukan di negara tropis dan subtropis.[9] Kelor merupakan sayuran yang dapat mengatasi masalah anemia karena mengandung zat gizi makro dan mikro utamanya zat besi, protein dan vitamin B6 yang berperan sebagai katalisator pada sintesis hem dalam molekul *hemoglobin* sehingga dapat meningkatkan Hb.[10,11]

Kelor merupakan pangan lokal yang yang mudah ditemukan di wilayah pesisir Soropia namun masyarakat belum banyak yang mengetahui manfaatnya khususnya pada remaja putri, olehnya itu perlu dilakukan penyuluhan tentang makanan yang dapat meningkatkan kadar Haemoglobin darah dan tersedia sebagai pangan fungsional yaitu kelor *moringa oliefera lam)* dan memperkenalkan dan memberikan biskuit kelor sebagai pangan fungsional. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja tentang manfaat kelor (*Moringa Oliefera Lam)* sebagai pangan fungsional.

Metode

Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab dan telah dilakukan pada tanggal 26 Juli tahun 2023 di SMP Negeri Satu Atap 1 Soropia. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 25 orang remaja putri yang dilakukan di ruangan kelas SMP Negeri satu atap 1 Soropia.

Kegiatan pengabmas dilakukan dalam tiga tahap yaitu (1) pra kegiatan, dengan mengukur pengetahuan (*pre test*) menggunakan kuesioner, (2) tahap pelaksanaan dengan memberikan materi utama penyuluhan kesehatan menggunakan *flayer* tentang kelor (*Moringa oliefera Lam*) sebagai pangan fungsional dan memberikan bikuit kelor dan tahap (3) Evaluasi, mengukur keberhasilan penyuluhan kesehatan yakni memberikan kuesioner pengetahuan *(post test)*. Kuesioner yang diberikan telah valid dan reliabel sehingga layak digunakan sebagai instrument kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan Gizi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan gizi yang dilaksanakan dengan selama kurang lebih 45 menit yang diberikan kepada 25 orang siswi yang dilakukan di ruangan kelas SMP Negeri satu atap 1 Soropia.



Gambar 1. Siswi SMPN Satu Atap 1 Soropia dan Tim Pengabmas

Tahapan pelaksanaan diawali dengan perkenalan dari narasumber dan para peserta kemudian dilakukan *pre test* yakni mengukur pengetahuan siwi sebelum diberikan penyuluhan, dilanjutan menyampaikan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa mengenalkan teori tentang Anemia (definisi, gejala, dampak dan solusi pencegahan dan penanggulangan anemia) kemudian memaparkan tentang manfaat kelor sebagai pangan fungsional dan memperkenalkan Biskuit kelor sebagai produk hasil olahan kelor dan dibagikan kepada siswi SMAN Satu Atap 1 Soropia. Proses kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 2 berikut:



Gambar 2. Proses Pemberian Penyuluhan



Gambar 3. Pemberian Leaflet dan Flayer sebagai Media Penyuluhan

Berdasarkan Gambar 3, dapat diamati bahwa materi disampaikan dengan media *flayer* tentang Kelor dan juga manfaat Biskuit kelor sebagai produk yang kaya akan nutrisi dan *leaflet* tentang Anemia. Selama memberikan materi, pengabdi juga memberikan pertanyaan berupa tanya jawab secara langsung dengan remaja putri dan memberikan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan kepada peserta untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan penyuluhan yang diberikan.

Pelaksanaan pengabmas berlangsung dengan baik, terbukti peserta mengikuti pengabmas dengan antusias terlihat dari kerjasama yang baik yang terjalin dari sejak persiapan kegiatan sampai dengan akhir kegiatan dan nampak antusias dari remaja putri mengikuti pengabmas yang aktif dalam mengemukakan pertanyaan terkait Anemia dan pemanfaatan kelor sebagai pangan fungsional. Adapun rincian kegiatan Pengabmas yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Ringkasan Kegiatan Penyuluhan Gizi pada Remaja Putri di SMPN Satu Atap 1 Soropia

Uraian Kegiatan	**Keterangan**
Waktu Kegiatan	26 Juli 2023
Tempat	Ruang Kelas SMPN Satu Atap 1 Soropia
Peserta	Siswi kelas VII,VIII, IX SMPN SMPN Satu Atap 1 Soropia
Jumlah Peserta	21 Orang
Pemateri	Tim: 1. Tim Pengabdian 2. Mahasiswa

Isi materi	Materi yang diberikan 1. Masalah Gizi Remaja (Anemia) 2. Kandungan Gizi Kelor 3. Manfaat Kelor 4. Kelor Pangan Fungsional 5. Inovasi Pengolahan Kelor

Evaluasi keberhasilan penyuluhan gizi dilakukan dengan uji pengetahuan. Soal pengetahuan sejumlah 10 soal diujikan pada tahap sebelum dan sesudah Penyuluhan gizi. Uji *t paired* untuk menganalisis signifikansi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Adapun hasil dari Penyuluhan gizi sebanyak 1 kali pada siswi SMPN Satu Atap 1 Soropia dapat dilihat pada hasil rekap pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan sebagai berikut:

Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan sebelum dan sesudah Penyuluhan Gizi

Pengetahuan Gizi Siswi	n	Mean	SD	t-test	*p value*
Sebelum (*Pre Test)*	21	6,72	0,79	-4,33	0,000
Sesudah (*Post Test)*	21	7,72	1,30		

Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan skor pengetahuan gizi khususnya tentang kelor sebagai pangan fungsional, hal ini terbukti dari jawaban siswi sebelum dan sesudah penyuluhan gizi. Nilai Rata-rata skor *pretest* adalah 6,72 dan setelah penyuluhan diperoleh rata-rata skor *posttest* adalah 7,72. Rata-rata peningkatan skor pengetahuan sebesar 1. Hasil uji beda atau uji *paired t-test* diperoleh nilai *p value* 0,000, hal ini menunjukkan nilai *p values* < α (0,05), sehingga ada perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah penyuluhan tentang kelor sebagai pangan fungsional pada siswi di SMAN Satu Atap 1 Soropia. Pengetahuan yang paling banyak tidak dipaham oleh remaja putri adalah tentang manfaat kelor serta kandungan gizi pada kelor, remaja juga tidak memahami semua bagian dari tumbuhan kelor dapat didayagunakan mulai dari akar hingg daunnya dan sesudah dilakukan penyuluhan remaja putri telah memahami pemanfaatan kelor dan diharapkan dapat menerapkan inovasi pengolahan kelor dalam kehidupannya sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Indriani dkk., bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri.[2] Demikian juga dengan penemuan Buzarudina yang menyatakan bahwa penyuluhan pada remaja dapat meningkatkan pengetahuannya.[12] Peranan pengetahuan gizi adala dapat menjadi dasar untuk memilih makanan dengan baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizinya.[13] Penelitian Haryono menunjukkan bahwa pendidikan anemia audio visual tanpa atau dengan *leaflet* juga dapat meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri.[14]

Biskuit Kelor

Biskuit kelor merupakan salah satu bentuk inovasi dari pangan lokal berupa kelor yang diolah menggunakan kelor varietas Sulawesi Tenggara khususnya Kota Kendari. Biskuit kelor diberikan kepada siswi sebagai bentuk makanan tambahan yang dikemas dalam plastik bening dengan berat sekitar 50 gram. Biskuit kelor dibuat dengan menggunakan bahan pangan lokal berupa kelor varietas Soropia yang diolah oleh ahli gizi dengan menggunakan bahan-bahan yang memenuhi standar hygiene dan sanitai dalam pengolahannya.



Gambar 4. Biskuit Kelor

Biskuit kelor yang telah dibuat didistribusikan kepada remaja putri sebagai salah satu contoh produk inovasi pengolahan kelor. Pemberian biskuit kelor dilakukan sebanyak 1 kali sebanyak 100gram setiap siswi.



Gambar 10. Pemberian Biskuit Kelor

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini didukung pula oleh peranan dari Kepala Desa, kader, tenaga kesehatan, kepala sekolah dan guru sekolah, selain itu pihak sekolah juga telah memfasilitasi sarana dan prasarana berupa tempat dan juga kursi serta meja yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Antusias dari kepala desa dan guru merupakan salah satu faktor yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

Kendala atau hambatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kurangnya perhatian siswa dalam menyimak materi sehingga suasana dalam ruangan terdengar agak riuh, sehingga tidak fokus dalam menyimak materi yang diberikan, namun secara umum terjadi peningkatan pengetahuan karena informai yang diberikan sangat jelas dan ditunjang pula peranan media *leaflet* dan *flayer* yang diberikan mampu memberikan informasi terkait pemanfaatan kelor sebgai pangan fungsional.

Simpulan dan Saran

Simpulan pengabmas ini adalah adanya peningkatan pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan Kelor (*Moringa Oliefera Lam)* sebagai Pangan Fungsional pada remaja putri di SMPN Satu Atap 1 Soropia (p value 0,000).

Daftar Rujukan

1. Mardalena, I. Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan. Cetakan I. Yogyakarta : Pustaka Baru Press; 2017.
2. Indriani, Lusi, *et al*. Pengaruh pemberian edukasi gizi dan kapsul serbuk daun kelor (Moringa oleifera L.) terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri di universitas pakuan. *MPI (Media Pharmaceutica Indonesiana)*, 2019, 2.4: 200-207.
3. Basith, Abdul; Agustina, Rismia; Diani, Noor. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 2017, 5.1: 1-10.
4. WHO. Global Nutrition Targets 2025: Anaemia Policy Brief. Geneva; 2014.
5. Dinkes Provinsi Sulawesi Tenggara. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Tahun 2021. Kendari, Sulawesi Tenggara; 2022.
6. Dinkes Kabupaten Konawe. Profil Dinas Kesehatan Konawe Tahun 2021. Konawe. Sulawesi Tenggara; 2022.
7. Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Aneima pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) [Internet]. Jakarta; 2018.
8. Ma'mum NF, Kridawati A, Ulfa L. Pengaruh Penambahan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Klinik Fistha Nanda Tahun 2020. J Untuk Masy Sehat. 2020;4(2):201–15.
9. Silalahi M. Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa oleifera Lam) sebagai Bahan Obat Tradisional dan Bahan Pangan. Maj Sainstekes. 2020;7(2).
10. Shivangini P, Mona K, Nisha P. Comprehensive Review: Miracle Tree Moringa oleifera Lam. Curr Nutr Food Sci. 2022;18(2):166–80.
11. Tenrirawe A. Formulasi dan Analisis Kandungan Zat Gizi Bakso Berbasis Hati Ayam dan Daun Kelor (Moringa oleifera) sebagai Pangan Sumber Zat Besi bagi Remaja Putri= Formulation and Analysis of Nutritional Content of Chicken Liver and Moringas Leaves-Based Meatballs as . Universitas Hasanuddin; 2022.
12. Buzarudina F. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa SMAN 6 Kecamatan Pontianak Timur Tahun 2013. Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura. 2013;3(1)
13. Imran N, Indriasari R, Najamuddin U. Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia dengan Status Hemoglobin Remaja Putri di SMA Negeri 10 Makasar. Artikel Hasil Penelitian. Makasar: Universitas Hasanudin; 2014.
14. Haryono D, Hanim D, dan Kusnandar. Pengaruh Pendidikan Anemia Gizi Audio

Visual dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Mengkonsumsi Tablet Fe Serta Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. Jurnal Gizi dan Kesehatan. 2014;1(2).

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 04 | Nomor 02| Desember | 2023
E-ISSN: 2964-8998

Terapi Refleksi Pijat Kaki Untuk Mengatasi Masalah Kesehatan di Masyarakat Kelurahan Bungkutoko

Diah Indriastuti[1*], Tahiruddin[2], Cholik Harun Rosjidi[3], Nur Fitriah Jumatrin[4], Desiderius Bela Dhesa[5]
[1] Prodi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas halu Oleo
[2, 3] Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Karya Kesehatan
[4] Prodi Diploma III STIKes Karya Kesehatan
[5] Prodi Sarjana Ilmu Gizi STIKes Karya Kesehatan

Korespodensi
Diah Indriastuti, Ns., M.Kep
Alamat Penulis
Anduonohu, Kendari Sulawesi Tenggara
Email: nsdiahindri@gmail.com

Kata Kunci:
Kaki; Pijat; Refleksi
Keywords:
Foot; Massage; Reflexion

Abstrak. *Hipertensi merupakan penyakit yang banyak dialami oleh masyarakt pesisir salah satunya masyarakat di Keluarahan Bungku Toko. Selain pola makan, kerasnya pekerjaan masyarakat pesisir seringkali menyebabkan kekakuan pada beberapa ektremitas sehingga menimbulkan kelelahan. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya kesadaran Masyarakat dalam mengenali gejala hipertensi dan rendahnya keinginan masyarakat pesisir menggunakan fasilitas kesehatan dalam perawatan kesehatan. Terapi refleksi pijat kaki merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk pemeliharaan kesehatan Masyarakat secara mandiri. Pengabdian kepda Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab dan praktek. Hasilnya masyarakt antusias mengikuti kegiatan dan berupaya mengasai teknik refleksi pijat kaki untuk mengurangi gangguan masalah kesehatan berupa hipertensi. Disarankan masyarakat memperbaiki pola makan dan istirahat yang baik guna menghindari kejadia hipertensi yang lebih lanjut dan dalam menjaga tekanan darah dalam kondisi stabil.*

Abstract. *Hypertension is a disease that is experienced by many coastal communities, one of which is the community in Bungku Toko Village. Apart from diet, the hard work of coastal communities often causes stiffness in several extremities, resulting in fatigue. This condition is exacerbated by the lack of public awareness in recognizing the symptoms of hypertension and the low desire of coastal communities to use health facilities for health care. Foot massage reflexology therapy is a complementary therapy that can be used to maintain people's health independently. This community service is carried out using lecture, question and answer and practice methods. As a result, people enthusiastically took part in the activities and tried to master reflexology foot massage techniques to reduce health problems in the form of hypertension. It is recommended that people improve their diet and rest well to avoid further incidents of hypertension and to maintain blood pressure in a stable condition.*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah yang erat kaitannya dengan kehidupan masyarakat di wiyalah pesisir[1]. Asupan garam dan kolesterol yang tinggi dari makanan laut seringkali menjadi penyebab tekanan darah tinggi[2].

Salah satu cara mengatasi hipertensi adalah dengan mengatur pola makan yang baik serta melaksanakan pola hidup sehat[3]. Selain itu dapat dilakukan perawatan menggunakan terapi komplementer sesuai dengan kondisi dan kesanggupan klien dalam memilih tipe terapi[4].

Terapi Massage Foot Refleksi merupakan salah satu terapi komplementer manipulasi tubuh[4]. Terapi ini dilaksanakan dengan memberikan suatu stimulus pada kaki berupa pijatan lembut yang memperlancar energi di dalam tubuh[5]. Pijat kaki meningkatkan sirkulasi darah, memiliki efek mengendurkan otot dan jaringan saraf, serta memfasilitasi pembuangan sisa metabolisme dari tubuh[6].

Pengetahuan masyarakat yang kurang mengenai terapi komplementer dapat ditingkatkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan dengan topik masalah kesehatan yangn dialami oleh masyarakat[7]. Terapi komplementer juga dapat dibarengi dengan pemberian terapi medis, dengan diketahui oleh dokter yang merawat pasien dan masyarakat lebih menyukai hal tersebut karena merasa mendapatkan perawatan yang lebih baik.[8] Penyuluhan kesehatan Manipulative And Body Based Therapy : Terapi Massage Foot Refleksi dilaksanakan sebagai bentuk pengenalan terapi yang dapat dilaksanakan oleh masyarakat mandiri bersama dengan keluarga. Masyarakat terutama keluarga merupakan unit terkecil dalam komunitas yang memiliki peran untuk perawatan kesehatan yang dapat dilakukan sendiri di rumah maupun dengan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan.

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini salah satu harapannya supaya keluarga dapat merawat kesehatan keluarga secara komplementer untuk menpertahankan status kesehatannya secara individual anggota keluarga maupun secara berkelompok dalam keluarga dan Masyarakat. Hal ini sebagai wujud kepedulian kepada masyarakat tentang pentingnya masyarakat dapat merawat diri sendiri menggunakan terapi komplementer.

Metode

Kegiatan ini dimulai dimulai dengan berkunjung ke Ketua RT 02 Bungkutoko Nambo Kendari untuk menentukan pelaksanaan kegiatan sosialisasi. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan awal bagi warga yang mengalami gejala dan gangguan hipertensi, kemudian dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan masyarakat di salah satu rumah warga.

Hasil Dan Pembahasan

Penyuluhan yang diberikan oleh tim pengabdi mendapatkan respon yang baik dari masyarakat. Masyarakat tampak memperhatikan dan antusia bertanya mengenai manfaat dan cara pelaksanaan Terapi Massage Foot Refleksi .

Pemberian Terapi Massage Foot Refleksi dilaksanakan secara simulasi dari tim pengabdi kepada masyarakat, lalu masyarakat saling memberikan terapi pada antar peserta. Terapi yang diterapkan pada kaki memberikan efek relaksasi, menenangkan dan melancarkan sirkulasi darah tepi[9]. Sehingga orang yang mengalami ketegangan mendapatkan manfaat yang signifikan untuk penurunan hipertensi.

Pijat refleksi kaki adalah metode memanipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan[6]. Cara tersebut dapat diberikan dibagian tertentu[9].

Hal ini dapat dimanfaatkan masyakat sebagai salah satu teknik pengobatan komplementer yang dapat dilaksanakan sendiri secara mandiri di rumah. Terapi pijat kaki ini dapat dilakukan sendiri, maupun bersama antar keluarga sehingga dapat saling merawat keluarga. Resilensi keluarga terhadap gangguan kesehatan dapat

meningkat dan lebih baik dalam merespon gangguan kesehatan[10].

Selain pemberian terapi pijat, Masyarakat juga dianjurkan untuk mengatur konsumsi garam, meningkaatkan asupan sayur yang dapat melancarkan pencernaan dan memperbaiki sistem peredaran darah[11].



***Gambar 1**: Pemberian Penyuluhan Terapi Massage Foot Refleksi bersama Warga*



***Gambar 2**: Pelaksanaan Pelaksana Pengabdian bersama Warga*

Simpulan Dan Saran

Masyarakat sangat antusias menerima ilmu baru mengenai cara perawata diri secara mandiri. Masyarakat juga berniat untuk melakukan cara pijat kaki yang telah diajarkan dalam kegiatan pelatihan guna mengurangi gejala hipertensi.

Saran untuk masyarakat pesisir adalah lebih meningkatkan konsumsi pola makan sehat berserat, mengurangi konsumsi alkohol, dan menerapkan pola hidup sehat berolah raga.

Daftar Rujukan

1. Musdalifah, Indriastuti D, Syahwal M. Budaya Makan Masyarakat Pesisir Yang Beresiko Terjadi Hipertensi Pada Lansia Dini Di Kabupaten Konawe. J Keperawatan. 2020;4(2):1–8.
2. Cahyani R, S Ld, Ginanjar P. Hubungan Konsumsi Makanan Laut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. J Kesehat Masy. 2019;7(4):743–8.
3. Mariana M, Indriastuti D, Abadi E. Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wundulako. J Gizi Ilm J Ilm Ilmu Gizi Klin Kesehat Masy Dan Pangan. 2022;9(3):26–31.
4. Susanti Rw, Indriastuti D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Complementary And Alternative Medicine (Cam) Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Poasia Kota Kendari. J Kesehat Andalas. 2020;9(2):174.
5. Iswati, Orizani Cm, Istifada R, Susila Wdc. Edukasi Pijat Kaki Relaksasi (Pijar) Dalam Upaya Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kecamatan Tambak Sari. Cpmmunity Dev Heal J. 2023;1(2):139–48.
6. Chanif, Khoiriyah. Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Univ Res Coloquium. 2016;214–21.
7. Hariyati T, Widyaningsih A, Ningtila Aw, Sinaga Ma, Trinova R, Setiyawati R. Penerapan Terapi Komplementer Dan Kie Pendidikan Kesehatan Pada Masyarakat Rw 04 Kelurahan Langensari. In: Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. 2023. P. 196–204.
8. Saputra Y. Survey Pengetahuan Masyarakat Tentang Terapi Komplementer Real. Real Nurs J. 2021;4(2).
9. Rahayu Ce, Hanifah F. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. J Ilm Ilmu Keperawatan. 2023;14(1):212–21.
10. Tahiruddin, Indriastuti D, Syahrul, Irwan Am. Efektifitas Manajemen Stres : Resilensi Berbasis Keluarga Terhadap Kadar Glukosa, Igf-I Serum, Igfbp-3 Serum Dan Trigliserida Pada Masyarakat Pesisir Penderita Dm Tipe Ii. Kendari; 2022.
11. Mayangsari R, Diah Indriastuti. "Pendampingan Pemberian Green Smoothies Pakcoy Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia. Karya Kesehat J Community Engagem. 2020;01:5–8.

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 04 | Nomor 02| Desember | 2023
E-ISSN: 2964-8998

Pendidikan Kesehatan: Mengenal Gejala Dini Penyakit Stroke di Kelurahan Bungkutoko

Risqi Wahyu Susanti[1], Diah Indriastuti[2], Tahiruddin[3]
[1] Jurusan Keperawatan, Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Indonesia
[2] Prodi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo
[3] Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Karya Kesehatan

Korespodensi
Risqi Wahyu Susanti, Ns., M.Kep
Alamat Penulis
Anduonohu, Kendari Sulawesi Tenggara
Email: risqisusanti90@gmail.com

Kata Kunci:
Diabetes Melitus, Hipertensi, Faktor Resiko, Stroke
Keywords*:*
Diabetes Mellitus, Hypertension, Risk Factors, Stroke

Abstrak*. Stroke adalah penyebab utama kedua kematian di dunia sebesar 11,6% dari total kematian dan urutan ketiga penyebab kecacatan sebesar 5,7%, di Indonesia penyakit stroke merupakan penyebab utama kematian penduduk di atas usia 5 tahun yaitu sebesar 15,4% dari semua penyebab kematian. Data awal yang ditemukan di kelurahan Bungkutoko pada tahun 2017, terdapat 38 lansia, penderita hipertensi dan diabetes melitus. Berdasarkan data riskesdas bahwa lansia merupakan kelompok usia yang sangat banyak terkena stroke. Penyakit hipertensi dan diabetes melitus termasuk dalam faktor risiko stroke yang dapat dimodifikasi sedangkan usia merupakan faktor risiko stroke yang tidak dapat dimodifikasi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang gejala dini dan penanganan penyakit stroke pada individu yang berisiko terkena stroke atau keluarga yang memiliki anggota keluarga yang berisiko terkena stroke. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan menggunakan median leafleat dan slide/flip chart. Kegiatan diikuti oleh 24 orang ibu-ibu dalam jadwal rutin senam lansia dengan antusias peserta menanyakan dan berkonsultasi masing-masing keluhan yang dialami terkait tanda gejala ringan stroke.*

Abstract. *Stroke is the second leading cause of death in the world at 11.6% of total deaths and the third cause of disability at 5.7%. In Indonesia, stroke is the main cause of death for people over the age of 5, namely 15.4% of all causes. death. Initial data found in Bungkutoko sub-district in 2017, there were 38 elderly people, sufferers of hypertension and diabetes mellitus. Based on riskesdas data, the elderly are the age group most frequently affected by stroke. Hypertension and diabetes mellitus are modifiable risk factors for stroke, while age is a non-modifiable risk factor for stroke. This activity aims to provide knowledge about early symptoms and treatment of stroke for individuals who are at risk of stroke or families who have family members who are at risk of stroke. The community service method was carried out by providing health education using median leaflets and slide/flip charts. The activity was attended by 24 mothers on a routine elderly exercise schedule, with participants enthusiastically asking and consulting each complaint they experienced regarding signs of mild symptoms of stroke.*

Pendahuluan

Stroke merupakan penyebab utama kedua kematian di dunia sebesar 11,6% dari total kematian dan urutan ketiga penyebab kecacatan sebesar 5,7%, di Indonesia penyakit stroke merupakan penyebab utama kematian penduduk di atas usia 5 tahun yaitu sebesar 15,4% dari semua penyebab kematian[1]. Temuan Riskesdas terkait prevalensi stroke di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 56% dari 7 per 1.000 orang pada tahun 2013 menjadi 10,9 per 1.000 orang pada tahun 2018[2]. Hampir 6 juta orang meninggal dan 5 juta lainnya mengalami cacat permanen, Stroke merupakan penyebab kecacatan terbanyak kedua setelah demensia [3]. Di Indonesia terjadi peningkatan jumlah penderita stroke yaitu tahun 2007 8,3% meningkat menjadi 12,1% dengan usia ≥ 15 tahun dan Sulawesi Tenggara sebesar 8,8% [4].

Stroke atau dikenal juga dengan Cerebro Vascular Accident (CVA) atau "Brain Attack" adalah gambaran perubahan neurologis yang terjadi akibat terganggunya kiriman darah ke bagian otak[5]. Dengan meningkatnya stroke baik angka kematian maupun kecacatan akibat stroke, penyakit tersebut menyebabkan mordibitas atau angka kesakitan yang signifikan pada penderita yang bertahan dengan stroke[6]. Sekitar 31% klien memerlukan bantuan dalam perawatan diri, sekitar 20% memerlukan bantuan berjalan, sekitar 71% klien kesulitan bekerja hingga 7 tahun setelah menderita stroke, dan sekitar 16% klien memerlukan bantuan dalam perawatan diri dirawat di rumah sakit[5].

Data awal yang ditemukan di kelurahan Bungkutoko pada tahun 2017, terdapat 38 lansia, penderita hipertensi dan diabetes melitus. Data riskesdas menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok usia yang sangat banyak terkena stroke[4]. Penyakit hipertensi dan diabetes melitus adalah penyakit yang menjadi faktor risiko kejadian stroke yang dapat dimodifikasi sedangkan usia adalah faktor risiko stroke yang tidak dapat dimodifikasi[7].

Ketika seseorang berisiko terkena stroke, penanganan harus segera diberikan mengingat periode emas stroke sangat singkat yaitu 3 – 4,5 jam, jika tidak segera diberi penanganan oleh medis, akibat yang ditimbulkan jika periode ini terlewatkan adalah kecacatan permanen bahkan kematian[8]. Tugas utama tenaga keperawatan adalah memberikan asuhan keperawatan secara menyeluruh termasuk pencegahan, penanganan, sampai tahap pemulihan atau rehabilitasi, khususnya pada pasien stroke[9]. Salah satu metode dalam melaksanakan asuhan keperawatan untuk mencegah kejadian stroke adalah memberikan penyuluhan atau Pendidikan kesehatan kepada Masyarakat yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat[10].

Metode

Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan menggunakan median leafleat dan slide/flip chart. Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di Kelurahan Bungkutoko pada tanggal 02 Februari 2018. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Kelurahan Bungkutoko yang memiliki risiko menderita penyakit stroke seperti lansia dan masyarakat yang terkena penyakit hipertensi. Jumlah peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah 40 peserta.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan setelah kegiatan senam sehat yang rutin diadakan oleh warga. Kegiatan pendampingan dikaji menggunaan 5 tahapan evaluasi, yaitu:

1. Relevansi

   Kegiatan ini relevan dengan program Germas dari Kemenkes yaitu salah satunya gerakan melakukan aktivitas fisik dan kegiatan senam rutin yang diadakan oleh warga.

2. Efisiensi

   Kegiatan penyuluhan kesehatan ini berlangsung dengan bantuan dari warga dalam hal penyediaan peralatan seperti kursi, konsumsi dan penyebaran undangan.

3. Efektifitas

   Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan rutin semnam sehat yang diadakan setiap satu minggu sekali di halaman kantor kelurahan.

4. Hasil

   Hasil dari kegiatan pengabdian masayarakat mendapatkan pengetahuan dan pemahaman baru mengenai gejala dini penyakit stroke. Warga tampak antusias dengan mengajukan berbagai pertanyaan seputar penyakit stroke dan gejala yang sedang dirasakannya.

   .

5. Dampak

   Kegiatan ini memiliki dampak pada peningkatan kewaspadaan dan pemeliharaan kesehatan bagi warga Kelurahan Bungkutoko.

Simpulan Dan Saran

Kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi warga kelurahan bungkutoko. Warga menjadi tau mengenai tanda dan gejala stroke dan dengan adanya forum diskusi, masyarakat jadi memahami informasi yang benar dan salah mengenai stroke.

Kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan ini dapat dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan rutin tekanan darah pada warga setiap kali selesai senam



***Gambar 1**: Pemberian Pendidikan Kesehatan Mengenal Gejala Dini Penyakit Stroke di Kelurahan Bungkutoko*

Daftar Rujukan

1. Yamanie N, Chalik Sjaaf A, Felistia Y, Harry Susanto N, Diana A, Lamuri A, Et Al. High Socioeconomic Status Is Associated With Stroke Severity Among Stroke Patients In The National Brain Centre Hospital, Jakarta, Indonesia. Prev Med Reports [Internet]. 2023;32(6):102170. Available From: Https://Doi.Org/10.1016/J.Pmedr.2023.102170
2. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. Kenali Stroke Dan Penyebabnya [Internet]. Siklus Hidup : Deteksi. 2023 [Cited 2023 Dec 30]. Available From: Https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Kenali-Stroke-Dan-Penyebabnya

3. World Heart Federation. World Heart Federation. Stroke. 2016.
4. Kementerian Kesehatan Ri. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. 2014. 1–184 P.
5. Black Jm, Hawks Jh. Keperawatan Medikal Bedah. 8th Ed. Singapura: Elsevier; 2014.
6. Saraswati, D R, Khariri. Transisi Epidemiologi Stroke Sebagai Penyebab Kematian Pada Semua Kelompok Usia Di Indonesia. In: Seminar Nasional Riset Kedokteran (Sensorik Ii) 2021 Transisi [Internet]. 2021. P. 81–6. Available From: Https://Conference.Upnvj.Ac.Id/Index.Php/Sensorik/Article/View/1001
7. Sari Ek, Agatha A, Adistiana A. Korelasi Riwayat Hipertensi Dan Diabetes Mellitus Dengan Kejadian Stroke. J Ilmu Keperawatan Indones. 2021;2(2):21–8.
8. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. Penanganan Dan Periode Emas Penderita Stroke [Internet]. Siklus Hidup : Pengobatan. 2023 [Cited 2023 Dec 20]. Available From: Https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Penanganan-Dan-Periode-Emas-Penderita-Stroke
9. Ppni, Apini Aipd. Standar Kompetensi Perawat Indonesia. 2013. 1–5 P.
10. Wahyuningsih R. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Stroke Terhadap Perilaku Mencegah Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jarum Kecamatan Bayat Klaten Jawa Tengah. Vol. 65. Sekolah Tinggi Ilmu KESEHATAN 'AISYIYAH YOGYAKARTA; 2013.

Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 04 | Nomor 02| Desember | 2023
E-ISSN: 2964-8998

Edukasi Pembuatan *Nugget* Sayur dan Buah Sebagai Makanan Alternatif untuk Kecukupan Konsumsi Harian Sayur dan Buah Balita Pascabencana pada Masyarakat Kelurahan Duyu Kota Palu

Linda Ayu Rizka Putri, Hijra, Septianindi, Fatimatuzzahra, Nelton Marcelino Bandong
Program Studi Gizi, Universitas Tadulako, Indonesia

Korespodensi
Gizi, Universitas Tadulako
Palu
Email: lindarizkaputri@outlook.com

Kata Kunci:
Balita, *Nugget*, Wortel, Pisang ambon
Keywords:
Toddler, Nugget, Carrot, ambon banana

Abstrak. *Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Selain menyediakan zat gizi, sayur dan buah juga memiliki senyawa fitokimia yang dapat berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan senyawa fungsional lain seperti glikemik yang rendah. Pengolahan sayur dan buah menjadi nugget dikalangan masyarakat merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak balita. Namun, praktik pembuatan nugget sayur dan buah ini belum umum dilakukan secara mandiri di rumah tangga termasuk di Kelurahan Duyu. Tingkat pendidikan dan pendapatan yang tersegmentasi menjadi salah satu karakteristik masyarakat di Kelurahan Duyu, selain itu prevalensi stunting di kelurahan ini juga masih membutuhkan intervensi serius. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta dan melakukan demo pembuatan nugget sayur dan buah. Manfaat dari yang dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta dapat mengetahui cara membuat aneka nugget berbasis sayur dan buah yang lebih menarik, bervariatif dan bergizi, serta dapat meningkatkan pendapatan masyarakat yang berdampak pada peningkatan kesejahteraan keluarga di Kelurahan Duyu Kota Palu. Metode yang akan digunakan dalam kegiatan pelatihan ini adalah: 1) Metode demo: digunakan untuk menjelaskan materi dan melakukan demo cara membuat nugget. 2) Metode praktik: digunakan bagi peserta untuk membuat nugget sebagaimana yang telah didemokan. 3) Metode Diskusi: Dilakukan setelah kegiatan selesai kegiatan pelatihan untuk mengetahui respon peserta. Peserta dalam kegiatan pelatihan ini adalah masyarakat Kelurahan Duyu Kota Palu. Hasil pengabdian berupa terlaksananya edukasi pembuatan nugget, serta demo dan pembagian nugget kepada masyarakat Kelurahan Duyu, Kota Palu.*

Abstract. *Vegetables and fruits are sources of various vitamins, minerals, and dietary fibers. In addition to nutritional contents, vegetables and fruits also have phytochemical properties that can be used as antioxidant, antiinflammation, and other functional properties such as low glycemic index. Processing vegetables and fruits into nuggets in society can be an alternative to increase intake of vegetables and foods in toddlers. However, processing vegetables and fruits into nugget has not been independently done in people living in Duyu Subdistrict. The segmented level of education and income has characterized this Duyu community, in addition to the high prevalence of stunting that require serious intervention. This community service aimed to improve knowledge and demonstrate how to make vegetable and fruit nuggets. Benefits of this community service are participants understand how to make various vegetable and fruitbased nuggets that are interesting, variative, and nutritious, as*

well as to increase people's income that can affect community's wealth living in Duyu Subdistrict, Palu. Methods used in this activities were: 1) demo method: used to explain and demonstrate how to make nugget; 2) practice: used for participant to follow instruction as demonstrated; 3) Discussion: following the demonstration to understand participant's response. Participants in this activity were community living in Duyu Subdistrict, Palu. The Results of activity were educating of how to make nugget, demonstrate and sharing nuggets to the community living in Duyu Subdistrict, Palu.

Pendahuluan

Masalah stunting dan kurang gizi masih menjadi masalah di Indonesia. Prevalensi nasional stunting masih mencapai 21.6%. Sementara itu di prevalensi stunting di Sulawesi Tengah yaitu sebesar 28.2%, dan di kota Palu sebanyak 24.7% balita menderita stunting [1]. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palu, pada tahun 2020, Puskesmas Sangurara yang membawahi 5 kelurahan, termasuk kelurahan Duyu, merupakan puskesmas dengan prevalensi stunting tertinggi di Kota Palu yaitu sebesar 35.95%. Hal ini merupakan tantangan masalah gizi hari ini dan di masa yang akan datang, karena implikasi masalah stunting maupun *undernutrition* dapat mengakibatkan terjadinya penyakit degeneratif di masa akan datang.

Konsumsi sayur dan buah pada balita merupakan hal yang sangat penting karena periode balita merupakan periode kritis yang mampu mempengaruhi pola makan anak tersebut di masa yang akan datang. Selain itu, kurangnya minat anak balita untuk mengonsumsi sayur dan buah mampu mempengaruhi pola makan dan status gizi mereka.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap individu mengonsumsi sekitar 400gram sayuran dan buah-buahan setiap harinya untuk menjaga kesehatan. Jumlah ini terdiri dari sekitar 250 gram sayuran (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran [2]. Di Indonesia, terutama bagi balita dan anak-anak usia sekolah, disarankan untuk mengonsumsi sekitar 300-400gram sayuran dan buah-buahan per hari. Sementara itu, remaja dan orang dewasa sebaiknya mengonsumsi sekitar 400-600 gram per harinya. Sebagian besar atau sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi ini berasal dari sayuran [3].

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Selain menyediakan zat gizi, sayur dan buah juga memiliki senyawa fitokimia yang dapat berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan senyawa fungsional lain seperti glikemik yang rendah. Selain itu, beberapa jenis sayur dan buah-buahan juga mengandung fruktosa dan glukosa. Konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan risiko terkena penyakit kardiovaskular, diabetes banyak penyakit kronis lainnya di masa yang akan datang. Oleh karena itu, konsumsi sayur dan buah menjadi krusial untuk menghindari manifestasi penyakit jangka panjang di masa yang akan datang [4–6].

Sebagai salah satu daerah rawan bencana, penting untuk dilakukan pemenuhan sayur dan buah pada balita pascabencana. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kecukupan konsumsi sayur dan buah pada balita adalah dengan cara memodifikasi makanan menjadi bentuk yang lebih mereka gemari, salah satunya adalah *nugget*. Selain itu *nugget* juga memiliki masa simpan yang relative lebih lama. Wortel dan pisang, merupakan jenis sayur dan buah yang dominan dikonsumsi oleh masyarakat di Kelurahan Duyu [7]. Oleh karena itu pengolahan *nugget* berbasis wortel dan pisang merupakan salah satu upaya memenuhi konsumsi sayur dan buah pada anak yang diharapkan berimplikasi pada perbaikan gizi anak.

Pengolahan sayur dan buah menjadi *nugget* dikalangan masyarakat merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak balita pascabencana. Namun, praktik pembuatan *nugget* sayur dan buah ini belum umum dilakukan secara mandiri di rumah tangga termasuk di Kelurahan Duyu. Tingkat pendidikan dan pendapatan yang tersegmentasi menjadi salah satu karakteristik masyarakat di Kelurahan Duyu, selain itu prevalensi stunting di kelurahan ini juga masih membutuhkan intervensi serius. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah

menumbuhkan pengetahuan peserta dan melakukan demo pembuatan *nugget* sayur dan buah.

Manfaat dari yang dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta dapat mengetahui cara membuat aneka nugget berbasis sayur dan buah yang lebih menarik, bervariatif dan bergizi, serta dapat meningkatkan pendapatan masyarakat yang berdampak pada peningkatan kesejahteraan keluarga di Kelurahan Duyu Kota Palu.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini adalah:

1. Metode pembuatan produk: dilakukan untuk membuat *nugget* berbasis wortel dan buah pisang. Pada tahapan ini, tim pengabdi akan mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan nugget sayur dan buah, menjelaskan cara kerja dan melakukan demo masak kepada masyarakat.
2. Metode praktik: digunakan bagi peserta untuk membuat *nugget* mengikuti cara sebagaimana yang telah didemokan
3. Metode diskusi: dilakukan setelah penyampaian materi selesai untuk mengetahui respon peserta.

Prosedur pembuatan *nugget* terdiri dari beberapa tahapan yang diawali dengan penyiapan alat dan bahan. Alat yag digunakan yaitu timbangan bahan makanan, sendok, pisau, parutan, blender, mangkok, gelas ukur, panci, cetakan *nugget* atau boleh menggunakan cetakan bolu, pengukus, dan kompor. Adapun bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan *nugget* sayur (1 sajian) yaitu 75 g daging ayam giling, 100 g bayam hijau, 100 g wortel, 50 g tepung terigu, 15 g tepung maizena, 2 butir telur ukuran besar (120 g), ½ siung bawang bombay, 1 sdt merica, 2 sdt garam, 1 sdt gula pasir, 3 siung bawang merah, 2 siung bawang putih, minyak goreng, 100 gr tepung panir/tepung roti (bahan celup), 50 g tepung terigu (bahan celup), 2 butir putih telur (bahan celup).

Sementara itu, bahan yang digunakan untuk pembuatan *nugget* buah yaitu 100 g buah pisang ambon, 1 buah naga merah, 30 g gula pasir, 1 sdt garam, 5 g vanili bubuk, Tepung panir secukupnya, Tepung ketan secukupnya, Minyak goreng. Selanjutnya pembuatan *nugget* sayur dilakukan dilakukan sesuai Langkah-langkah berikut:

1. Haluskan bahan-bahan (bawang merah, bawang putih, merica, daging, dan garam) *blender*
2. Parut wortel sehingga berukuran lebih kecil (disarankan untuk tidak diblender)
3. Rajangi bawang bombai menjadi ukuran yang lebih kecil
4. Siapkan tepung terigu dan tepung maizena
5. Potong kecil daun bayam hijau yang telah dipisahkan dari tulang daunnya
6. Timbang bahan sesuai ukuran menggunakan timbangan digital yang telah dikalibrasi
7. Campurkan bahan halus, tepung terigu, tepung maizena, parutan wortel, dan potongan bayam hijau
8. Tambahkan 2 butir telur ke dalam adonan, adonan yang telah tercampur kemudian dimasukan ke dalam cetakan, dan dikukus selama ±30 menit
9. Penampakan *nugget* yang telah dikukus, periksa kematangan
10. Dinginkan *nugget*, kemudian dipotong sesuai selera jika telah dingin
11. Baluri *nugget* dengan tepung panir hingga merata
12. Panaskan minyak, dan goreng nugget hingga berwarna *golden brown.*

Adapun Prosedur pembuatan *nugget* buah yaitu sebagai berikut:

1. Pilih buah dengan kualitas baik, lalu cuci bersih
2. Kupas buah hingga bersih
3. Potong buah sesuai selera
4. Larutkan tepung ketan dengan air matang, tambahkan gula pasir, vanili, dan garam
5. Lumuri buah ke dalam adonan tepung ketan, kemudian baluri dengan tepung panir
6. Goreng di dalam minyak panas hingga berwarna cokelat keemasan.

Peserta dalam kegiatan pelatihan ini adalah masyarakat Kelurahan Duyu, Kota Palu. Jenis produk yang disosialiasasikan adalah *nugget* berbasis buah dan sayut. Lokasi pengabdian yaitu di Kelurahan Duyu, Kota Palu. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat telah dilaksanakan pada 11 Agustus 2023.

Hasil Dan Pembahasan

Masa balita juga merupakan masa di mana anak cenderung menjadi pemilih dalam

mengonsumsi makanan (*picky eater*), termasuk dalam mengonsumsi sayur dan buah [8]. Sementara buah dan sayuran menyediakan nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. *Nugget* sayur dan buah merupakan modifikasi makanan yang diterima baik oleh anak [9,10]. *Nugget* adalah jenis olahan daging yang digiling dan dibumbui, kemudian dilumuri bahan perekat dan tepung roti, lalu digoreng sebelum dikonsumsi.

Kegiatan pengabdian tentang edukasi pembuatan *nugget* sayur dan buah sebagai makanan alternatif untuk kecukupan konsumsi harian sayur dan buah balita pascabencana pada masyarakat Kelurahan Duyu Kota Palu memberikan resep dan prosedur kerja pembuatan nugget sayur yang memanfatkan daging ayam dan sayur bayam hijau dan wortel sebagai bahan baku utama. Selain itu, pembuatan nugget buah memanfaatkan buah lokal dengan nilai gizi yang baik yaitu pisang ambon dan buah naga merah. Pisang ambon yang digunakan adalah pisang yang cukup matang, berwarna hijau kekuningan, dan berkulit mulus. Sementara itu, buah naga merah yang digunakan memiliki karakteristik tidak ada luka-luka di bagian kulit buah, jika buah ditekan sudah sedikit empuk (buah sudah cukup matang untuk dikonsumsi), diselimuti oleh sisik atau sulur yang berwarna hijau kekuningan pada kulitnya yang berwarna merah jambu [11].

Penambahan sayuran dan buah pada *nugget* ayam dapat meningkatkan kandungan gizi dan antioksidan alami yang terdapat pada sayur dan buah[12]. Bayam hijau merupakan sayuran yang tinggi kandungan zat besi, kalium, zinc [13,14]. Sementara itu, wortel merupakan sumber beta karoten yang baik [15]. Selain menjadi sumber zat gizi bagi balita, *nugget* juga memiliki potensi menjadi pangan darurat pascabencana [16].

Peserta merasa terbantu dengan adanya edukasi pembuatan *nugget* sayur dan buah ini. Hal ini dapat diketahui dari diskusi yang dilakukan bersama peserta usai demonstrasi dan praktik pembuatan *nugget* yang dilakukan. Peserta juga telah berhasil membuat produk *nugget* sayur dan buah serta akan memanfaatkan produk ini sebagai Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) bagi balita. Selain itu, inovasi produk *nugget* sayur dan buah ini dapat pula meningkatkan ekonomi masyarakat [17].



***Gambar 1**: Pelaksanaan Edukasi Pembuatan Nugget Sayur dan Buah*

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan, peserta telah membuat produk *nugget* sayur dan buah. Peserta juga merasa terbantu dengan edukasi pembuatan *nugget* sayur dan buah serta akan memanfaatkan produk ini sebagai MP-ASI karena kandungan zat gizi makro dan mikro yang ada pada *nugget* sayur dan buah. Hal ini dapat menjadi indikasi bahwa masyarakat telah memiliki pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi nugget sayur dan buah.

Daftar Rujukan

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. 2022.
2. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. 2019. p. 20. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325828/EMROPUB_2019_en_23536.pdf
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang

Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
4. Schwingshackl L, Hoffmann G, Lampousi A-M, Knüppel S, Iqbal K, Schwedhelm C, et al. Food groups and risk of type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Eur J Epidemiol. 2017 May;32(5):363–75.
5. Tang G-Y, Meng X, Li Y, Zhao C-N, Liu Q, Li H-B. Effects of Vegetables on Cardiovascular Diseases and Related Mechanisms. Vol. 9, Nutrients. 2017.
6. Dreher ML. Whole Fruits and Fruit Fiber Emerging Health Effects. Nutrients. 2018 Nov;10(12).
7. Kusumawati DE, Sari DR, Candriasih P, Nurjaya, Ansar, Bahja, et al. Pola Makan Anak Baduta Stunting Usia 6-23 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sangurara Kota Palu: Eating Pattern of Stunting Children Ages 6-23 Months in The Work Area Sangurara Health Center Palu City. Svasta Harena J Ilm Gizi [Internet]. 2022 Feb 28;2(2 SE-Articles):36–43. Available from: https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/SHJIG/article/view/900
8. Utami FB. Picky Eater Pada Anak Kota: Studi Kasus Anak Usia 3-4 Tahun. Sosio Reli J Kaji Pendidik Umum. 2016;14(2).
9. Ariwibowo F, Ayuningtyas PR. Acceptance of Vegetable Addition Formulation (Carrot, Spinach, and Broccoli) in Chicken Nugget (NUSA). Media Gizi Kesmas. 2023;12(1):53–8.
10. Susanti AAR, Hendrawati LA, LIKAH D. Pengaruh Penambahan Wortel Terhadap Tingkat Kesukaan Nugget Ayam. Progr Stud Penyul Peternak dan Kesejaht Hewan, Polbangtan Malang Malang. 2020;
11. Winarsih S. Mengenal dan membudidayakan buah naga. Aneka Ilmu, Semarang. 2007;240.
12. Toana S, Rugayah N, Sarjuni S. Penambahan Beberapa Sayuran Pada Nugget Ayam. 2018;
13. Direktorat Gizi Masyarakat Kr. Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat; 2018.
14. Rohmatika D, Umarianti T. Uji Laboratorium Pengukuran Kandungan Zat Besi (Fe) Pada Ekstrak Bayam Hijau (Amarathus Hybridus l). J Ilm Matern. 2017;2(2).
15. Styawan AA, Hidayati N, Susanti P. Penetapan Kadar β-Karoten pada Wortel (Daucus carota, L) Mentah dan Wortel Rebus dengan Spektrofotometri Visibel. J Farm Sains dan Prakt. 2019;5(1):7–13.
16. Martha T, Purnawan P, Gunawan H. Pemodelan dan Prediksi Kebutuhan Logistik Pasca Bencana di Sumatera Barat. Rang Tek J. 2021;4(1):188–98.
17. Dewanti RN, Supriyadi E, Sofyan S, Sunarsi D, Rachmansyah BA, Yani A. Penyuluhan Dan Pelatihan Keterampilan Sablon Pigment Pasta Manual Di Karang Taruna 03 Desa Cisauk. J PADMA Pengabdi Dharma Masy. 2021;1(1).