



## Edukasi Pola Makan Sehat di Hari Raya dan Pemanfaatan Terapi Komplementer

Rini Rahmayanti<sup>1\*</sup>, Fitria Alisa<sup>2</sup>, Viky Yusri<sup>3</sup>, Lenni Sastra<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>STIKes Mercubaktijaya Padang, Indonesia

[rinie.rahmayanti@gmail.com](mailto:rinie.rahmayanti@gmail.com)\*

### INFORMASI ARTIKEL

#### Article history

Submitted: 2023-06-03

Accepted: 2023-06-12

Published: 2023-06-30

DOI : <https://doi.org/>

#### Kata kunci:

Edukasi; leaflet; pola makan; terapi komplementer

**Keywords:** *Education; leaflets; diet; complementary therapy*

### ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan yang menjadi penyebab kematian di dunia. Peningkatan PTM juga terjadi di Provinsi Sumatera Barat. Dua PTM yang menjadi perhatian Dinkes Sumbar adalah hipertensi, dengan jumlah kasus 43.319 orang, Diabetes Melitus (DM) 28.704 kasus dan penyakit jantung sebanyak 25.465 kasus. Cara paling penting untuk mengurangi kematian akibat PTM adalah dengan mengubah gaya hidup yang tidak sehat. Pola makan yang sehat selama hari raya perlu diketahui masyarakat agar terhindar dari gejala PTM. Metode edukasi yang dapat diberikan adalah dengan media leaflet dan pembagian takjil sehat berupa salad buah. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola makan sehat dsdn memanfaatkan terapi komplementer berupa terapi herbal. Kegiatan ini terlaksana di Kelurahan Surau Gadang dengan jumlah sasaran 60 orang dewasa termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini. Diharapkan adanya edukasi berkelanjutan dari Puskesmas setempat khususnya mengenai pola hidup masyarakat zaman seakrang ini agar terhindar dari penyakit tidak menular.

### ABSTRACT

*Non-communicable diseases (PTM) are health problems that are the cause of death in the world. An increase in PTM also occurred in West Sumatra Province. The two PTMs that are of concern to the West Sumatra Health Office are hypertension, with a total of 43,319 cases, 28,704 cases of Diabetes Mellitus (DM) and 25,465 cases of heart disease. The most important way to reduce deaths from NCDs is to change unhealthy lifestyles. A healthy eating pattern during the holidays needs to be known to the public in order to avoid PTM symptoms. The educational method that can be provided is by using leaflets and distributing healthy takjil in the form of fruit salad. The purpose of this activity is to increase public knowledge about healthy eating patterns and the use of complementary therapies in the form of herbal therapy. This activity was carried out in the Surau Gadang Village with a target number of 60 adults including pregnant women and nursing mothers. The community was very enthusiastic about this activity. It is hoped that there will be continuous education from the local Puskesmas, especially regarding the lifestyle of today's people so that they are protected from non-communicable diseases.*

**Penulisan Sitasi**

Rahmayanti, R., Fitria Alisa, Viki Yusri, & Lenni Sastra. Edukasi Pola Makan Sehat Di Hari Raya dan Pemanfaatan Terapi Komplementer. *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)*, Vol 04 (01), 60-65.  
<https://doi.org/>

**PENDAHULUAN**

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan yang menjadi penyebab kematian di dunia. Menurut WHO, penyakit kardiovaskular (serangan jantung dan stroke) menyumbang sebagian besar kematian PTM (17,9 juta orang setiap tahun), diikuti oleh kanker (9,3 juta), penyakit pernapasan kronis seperti Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) dan asma (4,1 juta), dan diabetes (1,5 juta). Keempat kelompok penyakit ini menyumbang lebih dari 80% dari semua kematian dini PTM (WHO, 2021). Lebih dari 15 juta dari semua kematian yang dikaitkan dengan PTM terjadi antara usia 30 dan 69 tahun (Kemenkes RI, 2017).

Menurut Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan prevalensi PTM dan faktor risiko PTM terus meningkat. Prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Prevalensi obesitas penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 14,8% menjadi 21,8%, Prevalensi merokok penduduk usia ≤ 18 tahun meningkat dari 7,2 % menjadi 9,1%. Prevalensi Asma pada penduduk semua umur menurun dari 4,5 % menjadi 2,4 %. Prevalensi Kanker meningkat dari 1,4 per mil menjadi 1,8 permil. Prevalensi Stroke pada penduduk umur ≥ 15 tahun meningkat dari 7 menjadi 10,9 permil. Prevalensi penyakit ginjal kronis ≥ 15 tahun meningkat dari 2,0 per mil menjadi 3,8 permil. Prevalensi Diabetes Melitus pada penduduk umur ≥ 15 tahun meningkat dari 6,9 % menjadi 10,9 %. Prevalensi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%. Prevalensi konsumsi buah/sayur kurang pada penduduk umur ≥ 5 tahun meningkat dari 93,5% menjadi 95,5% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). PTM juga terjadi pada ibu hamil dan ibu menyusui. Resiko kehamilan resiko tinggi akan terjadi pada ibu hamil dengan riwayat PTM yang terjadi sebelum kehamilan.

Peningkatan PTM juga terjadi di Provinsi Sumatera Barat. Dua PTM yang menjadi perhatian Dinkes Sumbar adalah hipertensi, dengan jumlah kasus 43.319 orang, Diabetes Melitus (DM) 28.704 kasus dan penyakit jantung sebanyak 25.465 kasus. Masyarakat Kota Padang perlu memahami dan melaksanakan pencegahan dan Pengendalian PTM dari Kemenkes agar tidak menjadi kelompok rentan yang mudah terinfeksi karena ketidaktahuan. Banyak masyarakat yang sadar dirinya telah memiliki faktor risiko namun tidak peduli, dan tidak berusaha untuk keluar dari kelompok berisiko karena seringkali pasien penyandang PTM tanpa disertai keluhan dan gejala yang mengganggu. Di saat keluhan timbul, kemungkinan masyarakat sudah terlambat menyadari bahwa telah mengidap PTM dan menjadi penyandang PTM, yang selanjutnya harus patuh berobat sesuai anjuran dokter sepanjang hidupnya. Perlu dilakukan penyuluhan atau pemberdayaan masyarakat tentang program pencegahan dan pengendalian PTM agar populasi masyarakat sehat tetap terjaga kesehatan dan kebugarannya, populasi masyarakat yang memiliki faktor risiko dapat dipantau dan dicegah menjadi penyandang PTM dan penyandang PTM dapat tetap terkontrol

penyakitnya dengan patuh berobat sesuai anjuran dokter (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2020). Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2020) Salah satu cara paling penting untuk mengurangi kematian akibat PTM adalah dengan mengubah gaya hidup yang tidak sehat. PTM sering disebut sebagai penyakit gaya hidup, karena itu sebagian besar PTM dapat dicegah. Gaya Hidup (*life style*) orang dengan faktor risiko dan penyandang PTM.

Hari raya Idul Fitri merupakan hari kemenangan yang ditunggu oleh umat islam setelah berpuasa selama satu bulan. Perayaan lebaran ini ditandai dengan silaturahmi dan berkumpul keluarga. Di saat itu juga sering dilakukan makan bersama yang kadang tidak terkontrol setiap kunjungan ke rumah saudara dan aneka makanan yang kurang sehat bagi penderita PTM. Perlu diketahui masyarakat cara mengatur pola makan dan terapi komplementer herbal yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah PTM. Terapi komplementer merupakan terapi pendamping medis yang bisa digunakan sebagaiantisipasi pola masyarakat yang kurang terkontrol selama bulan puasa dan lebaran. Terapi herbal seperti aneka buah-buahan yang dapat dikonsumsi sehari-hari oleh masyarakat untuk menstabilkan kondisi tubuh. Salah satu sajian herbal yang bisa dikonsumsi adalah salad. Salad merupakan kudapan lezat dan bergizi dikarenakan terdiri dari berbagai buah-buahan yang memiliki gizi tinggi. Camilan sehat ini bisa dibuat sendiri di rumah oleh masyarakat. Salad bisa dikonsumsi bagi orang yang memiliki riwayat kesehatan yang buruk seperti PTM. Salad bisa juga dikonsumsi bagi seseorang yang sedang dalam program diet atau ingin menjaga berat badan yang ideal. Salad merupakan pilihan tepat sebagai terapi komplementer karena selain camilan yang lezat dan menyehatkan juga tanpa efek samping. Aneka buah-buahan memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia yaitu sebagai sumber vitamin, sumber gizi, mencegah berbagai penyakit tertentu, sumber anti oksidan, dan obat luar tubuh (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2020).

Oleh karena itu, momen seminggu sebelum lebaran merupakan waktu yang tepat pemberian pengabdian masyarakat berupa edukasi pola makan sehat di hari raya. Penggunaan media leaflet sebagai pengabdian ini karena leaflet merupakan media informasi yang sederhana dengan ukuran yang relatif kecil dan mudah untuk dipahami, sehingga leaflet merupakan media yang sederhana sebagai pengingat pesan dimana media leaflet tersebut dapat dibawa oleh pembaca dengan belajar secara mandiri dan bisa dilakukan atau dibaca dimanapun berada (Fauziah *et al.*, 2017).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat luas melalui media leaflet tentang pola makan sehat di hari raya dan pemanfaatan terapi komplementer herbal. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk membagikan takjil berbuka yang sehat berupa buah-buahan kepada masyarakat.

## **METODE**

Tahap persiapan diawali dengan persamaan persepsi tim pengabdian. Kegiatan bakti sosial dilakukan di Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Lokasi kegiatan tepatnya di Jalan Siteba depan Klinik MERCUBAKTIJAYA. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pemberian edukasi melalui media leaflet dan

dilanjutkan dengan pemberian takjil berbuka puasa berupa salad buah kepada masyarakat yang tinggal di kelurahan Surau Gadang dengan target jangkauan 60 orang dewasa termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Untuk melakukan kegiatan pengabdian ini maka tahapan yang dilakukan yaitu:

**Studi pendahuluan:** dilakukan untuk mengetahui kondisi masyarakat untuk dijadikan kelompok sasaran kegiatan pengabdian

**Persiapan:** Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat yang menyiapkan berbagai perlengkapan yang dibutuhkan berupa leaflet edukasi pola makan sehat di hari raya dan pemanfaatan terapi komplementer serta penyiapan takjil berupa salad buah yang telah dibungkus dalam satu kemasan.

**Pendistribusian:** Dalam tahap ini dosen dan mahasiswa melakukan pendistribusian atau pembagian leaflet dan takjil kepada sasaran.

**Laporan:** Kegiatan dalam tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat membuat laporan kegiatan bakti sosial.



Gambar 1. Rapat Persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 2. Leaflet Pola Hidup Sehat di Hari Raya dan Pemanfaatan Terapi Komplementer



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi diberikan oleh tim mengenai leaflet pola makan sehat di hari raya dan pemanfaatan terapi komplementer serta pembagian takjil berupa salad buah. Kegiatan ini berlangsung selama (satu) hari dan diikuti oleh para dosen dan mahasiswa dari jam 15.00 wib sampai dengan selesai. Kegiatan ini merupakan bentuk dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam wujud bakti sosial berupa edukasi melalui media leaflet dan pembagian takjil salad buah kepada masyarakat yang membutuhkan yang berada di lingkungan Kelurahan Surau Gadang. Leaflet dan takjil yang dibagikan dipersiapkan secara maksimal dengan pengemasan yang cukup menarik.



**Gambar 3. Pembagian leaflet dan takjil oleh tim pengabdian**

Pada tahap pembagian leaflet dan takjil kepada masyarakat, dosen dan mahasiswa melakukan cara dengan menunggu setiap pengguna jalan baik itu pejalan kaki serta yang menggunakan kendaraan untuk leaflet dan takjil. Dengan harapan setelah kegiatan bakti sosial pemberian edukasi dengan media leaflet dan takjil bisa memberikan manfaat kepada masyarakat sehingga kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan khususnya pola makan yang baik selama hari raya Idul Fitri serta penggunaan terapi komplementer herbal untuk mengantisipasi munculnya gejala PTM seperti hipertensi, penyakit jantung dan diabetes. Masyarakat sangat antusias dengan kegiatan ini terlihat dengan ramainya sasaran datang sehingga hampir menyebabkan kemacetan di lokasi kegiatan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan bakti sosial edukasi dan pemberian takjil merupakan bentuk peran dari civitas akademika yang berada di tengah masyarakat yang berada di Kelurahan Surau Gadang Kota Padang yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kegiatan ini juga didukung penuh oleh para dosen dan mahasiswa yang tergabung dalam tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Diharapkan kegiatan pengabdian

kepada masyarakat selanjutnya yaitu dengan memperluas tujuan kegiatan untuk membantu mengatasi masalah masyarakat.

## **SARAN**

Diharapkan adanya edukasi berkelanjutan dari Puskesmas setempat khususnya mengenai pola hidup masyarakat zaman sekarang ini agar terhindar dari penyakit tidak menular yang cepat atau lambat dapat menyebabkan kematian. Selain itu diharapkan penggunaan media edukasi lain yang lebih menarik agar edukasi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pengabdian ini masih terdapat banyak kelemahan, diharapkan pengabdian selanjutnya dapat ditingkatkan jumlah masyarakat sasaran dan metode edukasinya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengabdian ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Yayasan MERCUBAKTIJAYA Padang yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terwujud. Terima kasih diucapkan kepada civitas akademika STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang atas bantuan secara moril dan materil untuk dapat terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selanjutnya terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2020) *Buku Panduan Adaptasi Kebiasaan Baru dalam Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Fauziah, A.N. *et al.* (2017) 'Penggunaan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri', *Gaster*, 15(2), p. 204. Available at: <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.207>.
- Kemenkes RI (2017) *Profil Penyakit Tidak Menular (PTM) Tahun 2016*. Jakarta.
- WHO (2021) *Non communicable diseases: Keyfact*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (Accessed: 3 April 2023).