

PONDOK GIZI SEBAGAI SARANA KONSELING GIZI MASYARAKAT

Nutrition House As A Means Of Community Nutrition Counseling

Martha Ardiaria¹, Aryu Candra¹, Enny Probosari², Niken Puruhita², Etisa Adi M²

¹ Bagian Imu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

² Program Studi Spesialis Gizi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

ABSTRACT

The knowledge of the Indonesian people about nutrition is still in the poor category. An effective source of information to increase public knowledge is that which is directly conveyed by the expert, not information from electronic or social media. This is because information through mass media is often not true or even misleading. Nutrition house which is a means to provide information, solutions, and nutritional interventions to community members in need. Nutrition house as a Community Nutrition Counseling Facility will be carried out in the Jomblang Village area, Candisari District, Semarang City in 2021. The Nutrition House equipped with nutritional service facilities, those are anthropometric equipment, medical devices such as tensimeters, stethoscopes, body composition measuring devices such as Body Fat Analyzer, Bioimpedance Analysis, etc. Activities carried out at Pondok Gizi include nutrition status assesment, nutritional counseling, and nutritional interventions. The results of the activity showed that the residents were already living a healthy lifestyle as recommended by the resource persons. This activity has proven to be effective in helping to overcome nutritional and public health problems in the Jomblang sub-district area.

ABSTRAK

Pengetahuan masyarakat Indonesia tentang gizi berdasarkan hasil penelitian ternyata masih banyak dalam kategori kurang. Sumber informasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah yang secara langsung disampaikan oleh narasumber, bukan informasi melalui media elektronik atau sosial. Hal ini dikarenakan informasi melalui media massa sering tidak benar bahkan menyesatkan. Pondok Gizi yang merupakan sarana untuk memberi informasi, solusi, dan intervensi gizi pada anggota masyarakat yang membutuhkan.

Pondok Gizi sebagai Sarana Konseling Gizi Masyarakat didirikan di wilayah Kelurahan Jomblang, Kecamatan Candisari, kota Semarang pada tahun 2021. Pondok Gizi adalah sebuah tempat yang dilengkapi fasilitas pelayanan gizi yaitu peralatan antropometri, alat kedokteran seperti tensimeter, stetoskop, alat pengukur komposisi tubuh seperti *Body Fat Analyzer*, *Bioimpedance Analysis*, dll. Kegiatan yang dilakukan di Pondok Gizi meliputi pemeriksaan status, gizi, konseling gizi, serta intervensi gizi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa warga sudah menjalankan pola hidup sehat sesuai anjuran dari narasumber. Kegiatan ini terbukti efektif membantu mengatasi permasalahan gizi dan kesehatan masyarakat di wilayah kelurahan Jomblang.

PENDAHULUAN

Status kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah status gizi. Status gizi merupakan kondisi keseimbangan gizi dalam tubuh yang dipengaruhi oleh asupan dan pengeluaran zat gizi.¹ Asupan zat gizi yang lengkap dan sesuai dengan kebutuhan individu menyebabkan metabolisme berjalan normal sehingga tubuh tetap sehat dan bugar.² Namun sering karena berbagai hal, asupan zat gizi tidak dapat terpenuhi sesuai kebutuhan. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi.³

Pengetahuan masyarakat Indonesia tentang gizi berdasarkan hasil penelitian ternyata masih banyak dalam kategori kurang. Meskipun sumber informasi dewasa ini sudah sangat beragam, namun ternyata banyak anggota masyarakat yang belum memperoleh informasi yang cukup tentang gizi. Sumber informasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah yang secara langsung disampaikan oleh narasumber, bukan informasi melalui media elektronik atau sosial. Hal ini dikarenakan informasi melalui media massa sering tidak benar bahkan menyesatkan. Interaksi atau komunikasi langsung dengan narasumber yang kompeten memiliki keuntungan yaitu informasi yang disampaikan lebih jelas, dan pertanyaan yang diajukan akan langsung terjawab.⁴

Berdasarkan hal tersebut, tim Pengabdian Masyarakat Bagian Gizi FK UNDIP membuat Pondok Gizi yang merupakan sarana untuk memberi informasi, solusi, dan intervensi gizi pada anggota masyarakat yang membutuhkan. Pondok Gizi didirikan di wilayah Kelurahan Jomblang, Kecamatan Candisari, Kota Semarang. Alasan pendirian di

lokasi ini adalah karena di wilayah ini banyak masalah gizi yang ditemukan pada berbagai kelompok usia. Kegiatan yang rutin dilakukan di Pondok Gizi adalah melakukan konseling seminggu sekali dan sekaligus memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh anggota masyarakat yang datang ke Pondok Gizi.

METODE

Kegiatan Pembuatan Pondok Gizi sebagai Sarana Konseling Gizi Masyarakat dilakukan di wilayah Kelurahan Jomblang, Kecamatan Candisari, kota Semarang pada tahun 2021. Pondok Gizi adalah sebuah tempat yang dilengkapi fasilitas pelayanan gizi yaitu peralatan antropometri, alat kedokteran seperti tensimeter, stetoskop, alat pengukur komposisi tubuh seperti Body Fat Analyzer, Bioimpedance Analysis, dll. Kegiatan yang dilakukan di Pondok Gizi meliputi pemeriksaan status, gizi, konseling gizi, serta intervensi gizi.

Kegiatan dilakukan secara rutin seminggu sekali selama dua sampai jam. Pemberi pelayanan adalah ahli gizi, dokter umum, dan dokter spesialis gizi klinik dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (UNDIP) dibantu oleh mahasiswa dan Residen Program Studi Pendidikan Dokter Spesialis Gizi Klinik (PPDS GK) FK UNDIP. Sasaran Pondok Gizi adalah seluruh anggota masyarakat khususnya di wilayah kelurahan Jomblang yang mempunyai masalah gizi atau yang ingin berkonsultasi tentang gizi dan kesehatan.

Sebelum Pondok Gizi dibuka, sudah dilakukan sosialisasi kepada anggota masyarakat. Kegiatan ini dilakukan atas dasar kerjasama dengan Kelurahan Jomblang dan sudah memperoleh ijin pelaksanaan. Pendanaan kegiatan diperoleh dari Hibah Pengabdian Masyarakat dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Dikarenakan kegiatan dilakukan pada masa pandemi maka protokol kesehatan seperti mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak juga selalu dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Pembuatan Pondok Gizi Di Kelurahan Jomblang Semarang dilakukan setiap bulan selama 3 bulan secara tatap muka langsung (luar jaringan/luring) dengan mengikuti protokol kesehatan dan tidak langsung (dalam jaringan/daring). Tim pengabdian juga melayani konsultasi gizi secara daring melalui media sosial yaitu whatsapp.

Kegiatan tatap muka berupa sosialisasi dan konsultasi diikuti oleh warga kelurahan Jomblang yang jumlahnya 70 KK. Kegiatan dibagi 3 tahap, yang meliputi: (1) Sosialisasi kegiatan, (2) Konsultasi, pemeriksaan gizi, dan pemberian intervensi, serta (3) Monitoring dan evaluasi hasil konsultasi dan pemberian intervensi

Sosialisasi kegiatan

Sosialisasi kegiatan diperlukan untuk memperkenalkan jenis dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan sehingga masyarakat mengetahui dan tertarik terhadap kegiatan tersebut. Pada kegiatan pengabdian ini, sosialisasi dilakukan dengan cara mengundang tokoh-tokoh masyarakat dan sebagian anggota masyarakat yang menjadi sasaran sebanyak 20 orang. Sosialisasi juga dilakukan dengan memberikan proposal dan brosur tentang pengertian pondok gizi, tujuan, dan manfaatnya.

Pada saat sosialisasi tim juga memberikan kuesioner singkat tentang pengetahuan gizi peserta sosialisasi. Hasil dari analisis kuesioner tersebut menyimpulkan bahwa sebanyak 20% responden memiliki pengetahuan gizi cukup, sedangkan 80% responden mempunyai pengetahuan gizi kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat di kelurahan Jomblang memiliki pengetahuan gizi kurang. Hal ini antara lain disebabkan kurangnya informasi tentang gizi yang mudah dipahami oleh masyarakat awam. Memang dewasa ini media massa sudah banyak menayangkan informasi tentang gizi, namun kenyataannya informasi tersebut hanya sedikit yang diserap oleh masyarakat. Informasi melalui media massa dirasakan terlalu singkat dan cepat sehingga terkadang sulit untuk dipahami. Masyarakat membutuhkan informasi yang diperoleh langsung melalui narasumber yang kompeten karena dengan demikian informasi yang diperoleh akan lebih jelas serta pertanyaan yang muncul dapat segera terjawab.

Konsultasi, pemeriksaan gizi, dan pemberian intervensi

Kegiatan konsultasi, pemeriksaan gizi, dan pemberian intervensi dilakukan pada setiap

minggu dengan durasi 2 sampai 4 jam. Rerata warga yang datang untuk konsultasi per bulan adalah 12 orang. Masalah yang dikonsultasikan antara lain tentang mengatasi obesitas, cara meningkatkan nafsu makan anak, dan cara meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh. Selain pemberian edukasi, juga dilakukan pemeriksaan antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan. Dari hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), diketahui status gizi pasien yang datang ke pondok gizi: 25% termasuk kategori obesitas, 40% orang termasuk kategori overweight, 15% orang normoweight, dan 20% orang underweight. Hal ini menunjukkan bahwa di kelurahan Jomblang kejadian malnutrisi masih cukup tinggi.

Monitoring dan evaluasi (monev) hasil konsultasi dan pemberian intervensi

Kegiatan monev dilakukan untuk mengetahui kemajuan atau kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan. Dengan demikian dapat diberikan solusi serta rencana perbaikan untuk kegiatan yang akan datang. Semula direncanakan akan dilaksanakan kegiatan monev secara luring. Namun ternyata pada bulan ini banyak warga yang menderita COVID 19 sehingga wilayah ini *dilockdown*. Kegiatan monev serta konseling selanjutnya dilaksanakan melalui media sosial yaitu whatsapp.

Hasil dari kegiatan ini adalah warga yang melakukan konsultasi sudah melaksanakan pola hidup sehat sesuai edukasi yang diberikan. Selain konsultasi yang sudah dilakukan secara luring, terdapat 15 warga yang melakukan konsultasi gizi melalui *whatsapp* kepada tim narasumber. Hal yang paling banyak dikonsultasikan adalah pola makan untuk menjaga daya tahan tubuh supaya tidak mudah sakit dan tidak terserang COVID 19. Selain itu juga banyak pertanyaan tentang vaksinasi Covid 19. Pertanyaan atau konsultasi memang tidak dibatasi hanya di bidang gizi tapi di bidang kesehatan yang lain karena banyak permasalahan kesehatan yang ingin dikonsultasikan oleh warga. Narasumber yang merupakan dokter umum dan dokter spesialis gizi berkompeten dalam menjawab pertanyaan di bidang kesehatan dan pada kegiatan sangat membantu mengatasi permasalahan kesehatan masyarakat. Masyarakat di wilayah kelurahan Jomblang merasa puas karena berbagai permasalahan gizi dan kesehatan dapat terjawab dengan baik.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Pembuatan Pondok Gizi Di Kelurahan Jomblang Semarang secara luring dan daring. Rerata warga yang melakukan konsultasi gizi per bulan sebanyak 12

orang. Mereka diberikan edukasi dan solusi oleh tim sesuai permasalahan yang disampaikan. Hasil monev menunjukkan bahwa warga sudah menjalankan pola hidup sehat sesuai anjuran dari narasumber. Kegiatan ini terbukti efektif membantu mengatasi permasalahan gizi dan kesehatan masyarakat di wilayah kelurahan Jomblang.

SARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pondok Gizi bermanfaat untuk memberikan informasi dan solusi tentang kesehatan khususnya gizi kepada anggota masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat berlangsung terus menerus dengan frekuensi lebih sering sehingga dapat mencakup sasaran yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementrian Kesehatan RI. Pedoman PGSKesehatan,. *Pedoman Gizi Seimbang* 1–99 (2014).
2. Gropper, S. A. S., Smith, J. L. & Groff, J. L. *Advanced nutrition and human metabolism*. (Wadsworth/Cengage Learning, 2009).
3. Daradkeh, G., Corporation, H. M., Musthafa, M. E. & Guizani, N. *Handbook of Nutritional Assesment through Life Cycle*. (Nova Science Publishing, 2016).
4. Chau, M. M., Burgermaster, M. & Mamykina, L. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review. *Int. J. Med. Inform.* **120**, 77–91 (2018).