

Edukasi Makan Sehat dan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Berbasis Komunitas di Bangunharjo

Zahroh Shaluhiah¹, Ratih Indraswari^{2*}, Aditya Kusumawati³,
Novia Handayani⁴

¹⁻⁴ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

* ratih.indraswari@gmail.com

Abstrak

Pola makan yang kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, dan kebiasaan memeriksakan kesehatan yang belum rutin menjadi faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Tim Dosen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro melaksanakan kegiatan berbasis komunitas untuk mengenalkan pola konsumsi sehat sekaligus mendekatkan layanan deteksi dini kepada masyarakat. Kegiatan dilaksanakan pada 9 Mei 2026 di Lapangan Sekolah Dasar Negeri 03 Banyumanik dan diikuti oleh 154 warga RW 05 Kelurahan Bangunharjo, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Pelaksanaan kegiatan melibatkan 48 mahasiswa dan dikemas melalui senam, jalan sehat, edukasi pada stan interaktif, permainan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dasar, serta konsultasi. Evaluasi dilakukan dengan mencatat jumlah peserta, mengamati keterlibatan selama kegiatan, menghitung pemanfaatan layanan pemeriksaan, dan menghimpun tanggapan peserta. Sekitar 90 warga memanfaatkan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas. Hasil pemeriksaan menemukan adanya peserta dengan tekanan darah di atas rentang normal. Peserta tersebut mendapat penjelasan mengenai pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi pola makan sehat yang dipadukan dengan aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan dapat menarik keterlibatan masyarakat.

Kata Kunci: *aktivitas fisik, deteksi dini, edukasi gizi, pemberdayaan masyarakat, penyakit tidak menular*

Pendahuluan

Ketahanan pangan tidak hanya berkaitan dengan tersedianya bahan makanan, tetapi juga kemampuan keluarga dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsinya. Bahan pangan yang cukup belum tentu memenuhi kebutuhan gizi apabila jenis dan cara pengolahannya kurang tepat. Oleh karena itu, pengetahuan keluarga tentang pangan ikut menentukan kualitas konsumsi sehari-hari (Food and Agriculture Organization et al., 2023). Perubahan kebiasaan makan membuat masyarakat semakin mudah mengonsumsi makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak. Sebaliknya, konsumsi buah, sayur, dan makanan berserat sering kali masih kurang. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung (World Health Organization, 2023a).

<https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/1857>

Pola makan sehat dapat dimulai dari pilihan sederhana di tingkat keluarga. Masyarakat dapat memanfaatkan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar, menyusun menu yang beragam, dan memilih cara memasak yang tidak terlalu banyak menggunakan gula, garam, atau minyak. Penerapan pola makan sehat tidak harus menggunakan bahan makanan yang mahal, tetapi perlu memperhatikan jenis, jumlah, dan cara pengolahannya. Informasi mengenai makanan sehat perlu disampaikan dengan cara yang mudah dipahami. Penyuluhan satu arah terkadang membuat masyarakat hanya mendengarkan tanpa memiliki kesempatan membahas persoalan yang dihadapi. Edukasi melalui diskusi memberi ruang kepada peserta untuk bertanya dan bertukar pengalaman mengenai kebiasaan makan keluarganya (Teggart et al., 2022).

Media edukasi juga perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta. Poster dan brosur dapat membantu menjelaskan materi secara singkat, sedangkan penjelasan langsung memberikan kesempatan bagi peserta untuk memastikan informasi yang belum dipahami. Penggunaan beberapa media membuat pesan kesehatan dapat diterima oleh masyarakat dengan latar belakang usia dan pendidikan yang berbeda. Permainan dapat digunakan untuk memperkuat materi yang telah diberikan. Pertanyaan dan pesan dalam permainan membantu peserta mengingat kembali informasi mengenai gizi seimbang dan makanan sehat. Suasana yang lebih santai juga membuat peserta lebih berani menjawab, bertanya, dan terlibat dalam pembelajaran (Suleiman-Martos et al., 2021).

Edukasi pola makan sebaiknya disertai dengan aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan. Pola makan dan aktivitas fisik merupakan dua kebiasaan yang saling berkaitan dalam menjaga berat badan dan mencegah penyakit tidak menular. Kegiatan yang memadukan edukasi gizi dengan aktivitas fisik dinilai lebih sesuai untuk mengenalkan perilaku hidup sehat kepada masyarakat (Nitschke et al., 2022). Berdasarkan hal tersebut, Tim Dosen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP), Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, melaksanakan edukasi pengolahan dan pola konsumsi makanan sehat di RW 05 Kelurahan Bangunharjo. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai pemilihan bahan pangan, pengolahan makanan, gizi seimbang, serta pembatasan gula, garam, dan lemak untuk mendukung kesehatan dan ketahanan pangan keluarga.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan oleh Tim Dosen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP), Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, pada 9 Mei 2026 di Lapangan SDN 03 Banyumanik, Kota Semarang. Sasaran kegiatan adalah masyarakat RW 05 Kelurahan Bangunharjo yang ditentukan berdasarkan koordinasi dengan pengurus wilayah dan diundang secara terbuka. Kegiatan diikuti oleh 154 masyarakat dan melibatkan 48 mahasiswa PKIP. Pelaksanaan meliputi persiapan dan koordinasi dengan mitra, senam, jalan sehat, edukasi makan sehat melalui stan interaktif dan permainan edukatif, serta pemeriksaan tekanan darah dan antropometri. Keberhasilan kegiatan dinilai berdasarkan keterlaksanaan kegiatan, partisipasi peserta, dan pemanfaatan layanan pemeriksaan. Evaluasi dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta, pencatatan kehadiran dan layanan pemeriksaan, serta umpan balik peserta.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan pada 9 Mei 2026 di Lapangan SDN 03 Banyumanik dan diikuti oleh 154 warga RW 05 Kelurahan Bangunharjo. Pelaksanaan kegiatan melibatkan Tim Dosen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro serta 48 mahasiswa sebagai panitia. Kegiatan berlangsung mulai dari senam dan jalan sehat, edukasi gizi, permainan edukatif, hingga pemeriksaan kesehatan dasar. Masyarakat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, terutama pada stan edukasi dan pemeriksaan kesehatan.

Edukasi gizi diberikan melalui poster, brosur, penjelasan langsung, dan diskusi dengan peserta. Materi yang disampaikan meliputi gizi seimbang, pemilihan bahan pangan, cara mengolah makanan yang lebih sehat, konsumsi buah dan sayur, serta pembatasan gula, garam, dan lemak. Selama kegiatan, peserta juga diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan mengenai kebiasaan makan di keluarganya. Cara ini membuat edukasi lebih dekat dengan persoalan yang mereka hadapi sehari-hari. Edukasi gizi secara berkelompok dapat membantu peserta memahami pesan kesehatan sekaligus bertukar pengalaman dalam menerapkan pola makan sehat (Teggart et al., 2022). Materi yang disesuaikan dengan kebiasaan dan kondisi masyarakat juga lebih mudah diterima dan diterapkan (Nguyen et al., 2024).

Pembahasan mengenai ketahanan pangan tidak hanya diarahkan pada ketersediaan bahan makanan, tetapi juga kemampuan keluarga memilih dan mengolah makanan agar tetap aman dan bergizi. Peserta dianjurkan memanfaatkan bahan pangan yang mudah diperoleh, menyusun menu yang beragam, dan memilih cara memasak yang tidak menggunakan gula, garam, dan minyak secara berlebihan. Hal ini penting karena ketahanan pangan keluarga juga ditentukan oleh kualitas pemanfaatan dan konsumsi pangan, bukan hanya jumlah pangan yang tersedia (Food and Agriculture Organization et al., 2023).

Pembatasan gula, garam, dan lemak menjadi salah satu materi utama karena konsumsi yang berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Pola makan sehat sebaiknya terdiri atas makanan yang beragam, cukup buah dan sayur, sumber protein, serta membatasi makanan tinggi gula, natrium, dan lemak jenuh (World Health Organization, 2023a). Edukasi pola makan juga perlu disertai aktivitas fisik karena kedua perilaku tersebut saling berkaitan dalam menjaga berat badan dan mencegah penyakit tidak menular (Nitschke et al., 2022; Rozga et al., 2023).

Selain melalui media cetak dan penjelasan langsung, materi disampaikan menggunakan board game dan permainan “Cerdik Mind Match”. Peserta diminta menjawab pertanyaan dan mencocokkan pesan mengenai makanan sehat, aktivitas fisik, dan pencegahan penyakit. Permainan membuat penyampaian materi lebih santai dan mendorong peserta untuk ikut menjawab serta berdiskusi. Penggunaan permainan dalam edukasi gizi dapat meningkatkan perhatian dan minat peserta terhadap materi yang diberikan (Suleiman-Martos et al., 2021).



Gambar 1. Peserta bermain permainan “Cerdik Mind Match”

Senam dan jalan sehat dilaksanakan sebagai bagian dari pengenalan pola hidup sehat. Senam berlangsung selama kurang lebih 15 menit, kemudian dilanjutkan dengan jalan sehat sejauh sekitar dua kilometer. Kegiatan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara sederhana dan bersama-sama di lingkungan tempat tinggal. Program yang memadukan edukasi gizi dan aktivitas fisik lebih sesuai untuk mendorong pola hidup sehat dibandingkan kegiatan yang hanya memberikan penyuluhan (Buchanan et al., 2023; Chatterjee & Nirgude, 2024). Aktivitas secara berkelompok juga dapat menambah semangat dan memperkuat interaksi antarwarga (George et al., 2022).

Sebanyak kurang lebih 90 peserta atau 58,4% dari seluruh peserta memanfaatkan layanan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas. Berdasarkan hasil pemeriksaan, ditemukan peserta dengan tekanan darah di atas rentang normal. Peserta tersebut mendapat penjelasan mengenai pentingnya membatasi konsumsi garam, menjaga berat badan, melakukan aktivitas fisik, dan memeriksakan tekanan darah secara berkala. Hasil pemeriksaan ini hanya digunakan sebagai skrining awal karena diagnosis hipertensi tidak dapat ditetapkan berdasarkan satu kali pengukuran (World Health Organization, 2023b).

Pengurus dan masyarakat RW 05 terlibat dalam penyebaran informasi, mobilisasi peserta, penyediaan lokasi, dan persiapan sarana. Dukungan tersebut membantu kegiatan berjalan sesuai rencana. Keterlibatan masyarakat sejak tahap persiapan juga membuat kegiatan lebih sesuai dengan kebutuhan dan kondisi setempat. Pelibatan masyarakat merupakan bagian penting dalam program kesehatan berbasis komunitas karena dapat meningkatkan penerimaan dan rasa memiliki terhadap kegiatan (Monsalves-Álvarez et al., 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan dapat menjangkau masyarakat dalam jumlah cukup banyak dan memberikan ruang bagi peserta untuk memperoleh informasi, berdiskusi, serta mengetahui kondisi kesehatannya. Peserta memberikan tanggapan yang baik

terhadap materi dan cara penyampaian. Meskipun demikian, kegiatan belum menggunakan pretest dan posttest sehingga peningkatan pengetahuan dan perubahan pola konsumsi belum dapat dinilai secara angka. Hasil yang dapat dilaporkan masih terbatas pada jumlah peserta, keaktifan selama kegiatan, pemanfaatan pemeriksaan kesehatan, dan tanggapan masyarakat. Pengukuran pengetahuan dan perilaku sejak sebelum kegiatan diperlukan agar hasil edukasi dapat dinilai dengan lebih jelas (Puma et al., 2023).

Kegiatan berikutnya dapat dilanjutkan dengan pelatihan penyusunan menu dan praktik pengolahan pangan sehat menggunakan bahan yang tersedia di lingkungan masyarakat. Evaluasi juga dapat ditambahkan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, pencatatan konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan menggunakan gula, garam, dan minyak dalam pengolahan makanan keluarga. Dengan cara tersebut, manfaat kegiatan tidak hanya terlihat dari kehadiran dan antusiasme peserta, tetapi juga dari perubahan kebiasaan makan di tingkat keluarga.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi pola makan sehat di RW 05 Kelurahan Bangunharjo diikuti oleh 154 warga, dengan sekitar 90 peserta memanfaatkan layanan pemeriksaan kesehatan. Materi tentang gizi seimbang, pemilihan dan pengolahan makanan, serta pembatasan gula, garam, dan lemak disampaikan melalui stan edukasi, diskusi, dan permainan kesehatan. Kegiatan ini mendapat tanggapan baik dari masyarakat. Untuk kegiatan berikutnya, perlu dilakukan praktik pengolahan makanan sehat dan pengukuran sebelum serta sesudah edukasi agar perubahan pengetahuan dan kebiasaan makan peserta dapat diketahui.

Referensi

- Buchanan, L. R., Wethington, H. R., Finnie, R. K. C., Mercer, S. L., Merlo, C., Michael, S., Sliwa, S., Pratt, C. A., Ochiai, E., & Glanz, K. (2023). A Community Guide systematic review: School dietary and physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 64(3), 441–451. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.10.003>
- Chatterjee, P., & Nirgude, A. (2024). A systematic review of school-based nutrition interventions for promoting healthy dietary practices and lifestyle among school children and adolescents. *Cureus*, 16(1), e53127. <https://doi.org/10.7759/cureus.53127>
- Food and Agriculture Organization, International Fund for Agricultural Development, United Nations Children's Fund, World Food Programme, & World Health Organization. (2023). *The state of food security and nutrition in the world 2023: Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural–urban continuum*. Food and Agriculture Organization. <https://doi.org/10.4060/cc3017en>
- George, E. S., El Masri, A., Kwasnicka, D., Romeo, A., Cavallin, S., Bennie, A., Kolt, G. S., & Guagliano, J. M. (2022). Effectiveness of adult health promotion interventions delivered through professional sport: Systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(11), 2637–2655. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01705-z>

- Monsalves-Álvarez, M., Solis-Soto, M. T., Burrone, M. S., Candia, A. A., Jofré-Saldía, E., Espinoza, G., Flores-Opazo, M., Puebla, C., Valladares-Ide, D., & Jannas-Vela, S. (2024). Community strategies for health promotion and prevention of chronic non-communicable diseases with a focus on physical activity and nutrition: The URO/FOCOS study protocol. *Frontiers in Public Health*, 11, 1268322. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1268322>
- Nguyen, A. P., Tadano, M., Im, B. Y., Kim, M. T., & Nguyen, T. H. (2024). Cultural tailoring and implementation science for cardiometabolic interventions in Asian Americans: A systematic review. *Nursing Open*, 11(11), e70083. <https://doi.org/10.1002/nop2.70083>
- Nitschke, E., Gottesman, K., Hamlett, P., Mattar, L., Robinson, J., Tovar, A., & Rozga, M. (2022). Impact of nutrition and physical activity interventions provided by nutrition and exercise practitioners for the adult general population: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 14(9), 1729. <https://doi.org/10.3390/nu14091729>
- Puma, J. E., Quinlan, J., Bruno, P., Keller, K., Franck, K., Lim, S. S., Draper, C., Bergling, E., & Foerster, S. (2023). First analysis of nationwide trends in the use of the SNAP-Ed Evaluation Framework. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(3), 235–244. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2022.11.008>
- Rozga, M., Jones, K., Robinson, J., Yahiro, A., Gottesman, K., Tovar, A., Nitschke, E., Hamlett, P., & Handu, D. (2023). Nutrition and physical activity interventions provided by nutrition and exercise practitioners for the general population: An evidence-based practice guideline. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(9), 1379–1396. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.04.004>
- Suleiman-Martos, N., García-Lara, R. A., Martos-Cabrera, M. B., Albendín-García, L., Romero-Béjar, J. L., Cañadas-De la Fuente, G. A., & Gómez-Urquiza, J. L. (2021). Gamification for the improvement of diet, nutritional habits, and body composition in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 13(8), 2478. <https://doi.org/10.3390/nu13082478>
- Teggart, K., Ganann, R., Sihota, D., Moore, C., Keller, H., Senson, C., Phillips, S. M., & Neil-Sztramko, S. E. (2022). Group-based nutrition interventions to promote healthy eating and mobility in community-dwelling older adults: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 25(10), 2920–2951. <https://doi.org/10.1017/S136898002200115X>
- World Health Organization. (2023a). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- World Health Organization. (2023b). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>