

Edukasi Gizi Seimbang Dengan Pemanfaatan Lahan Pekarangan Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi Keluarga

Sakinah Amir^{1*}, Ulfa Diya Atiqa², Anwar Lubis³, Syamsuriah⁴, Rissa Megavitry⁵

^{1,2,4}Fakultas Teknik, Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

^{3,5}Fakultas Teknik, Program Studi D4 Tata Boga, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Email : ¹ sakinah.amir@unm.ac.id, ² ulfa.diya.atiqa@unm.ac.id, ³ anwar.lubis@unm.ac.id, ⁴ syamsuriah@unm.ac.id,
⁵ rissamegavitry@unm.ac.id

*Email Corresponding Author: sakinah.amir@unm.ac.id

Abstrak

Pemenuhan gizi keluarga dapat tercapai melalui pemanfaatan lahan pekarangan untuk budidaya sayur, buah dan obat herbal sehingga terwujud masyarakat sehat serta peningkatan pangan bergizi di tingkat keluarga. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberi edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan lahan pekarangan sebagai upaya pemenuhan gizi keluarga. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan, pemeriksaan kesehatan dan konseling gizi. Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan diperoleh bahwa sebagian besar masyarakat yang hadir berada pada rentan usia 40-60 tahun (73,91%). Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah diperoleh bahwa sebanyak 16 orang (69,56 %) tergolong kategori hipertensi. Berdasarkan perhitungan IMT diperoleh hasil bahwa sebanyak 12 orang (52,17%) tergolong kategori status gizi normal. Dan diakhir kegiatan dilakukan konseling gizi untuk memberikan edukasi lebih terperinci mengenai keadaan kesehatan masyarakat secara umum dan diharapkan masyarakat yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat mengaplikasikan informasi yang di peroleh dari kegiatan ini sehingga dapat membantu masyarakat dalam perbaikan status gizi secara khusus dan status kesehatan keluarga secara umum.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Pemanfaatan Lahan Pekarangan, Status Gizi.

Abstract

The fulfillment of family nutrition can be achieved through the utilization of home yards for the cultivation of vegetables, fruits, and medicinal plants, thereby fostering a healthy community and increasing the availability of nutritious food at the household level. The purpose of this community service activity was to educate the community about the importance of balanced nutrition and the utilization of home yards as an effort to meet family nutritional needs. The methods employed included health education, medical check-ups, and nutrition counseling. Health examinations revealed that the majority of participants were in the age range of 40–60 years (73.91%). Based on blood pressure measurements, 16 participants (69.56%) were categorized as hypertensive. According to Body Mass Index (BMI) calculations, 12 participants (52.17%) were classified as having normal nutritional status. At the end of the activity, nutrition counseling was conducted to provide more detailed education regarding the general health condition of the community. It is expected that the participants will be able to apply the information gained from this program to improve their nutritional status in particular and their family's overall health in general.

Keywords: Balanced Nutrition, Home Yard Utilization, Nutritional Status.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan serta kesejahteraan masyarakat adalah faktor krusial yang menjadi fokus utama dalam pembangunan sebuah negara. Salah satu komponen mendasar untuk mewujudkan kondisi kesehatan yang baik ialah terpenuhinya asupan gizi yang seimbang dan berkualitas (Ramadhian et al., 2023). Pemenuhan kebutuhan gizi menjadi syarat penting untuk mencapai status gizi yang ideal. Zat gizi merupakan unsur organik yang diperlukan tubuh guna menunjang fungsi normal, proses pertumbuhan, serta menjaga kesehatan (Saputri, dkk. 2021). Gizi adalah proses pemanfaatan makanan oleh organisme untuk menghasilkan energi melalui tahapan pencernaan, penyerapan, distribusi, penyimpanan, metabolisme, serta pembuangan zat yang tidak diperlukan, guna menunjang kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan fungsi normal organ (Juairia, J., dkk, 2022). Gizi menjadi salah satu faktor utama yang menentukan

indikator kesehatan manusia. Ketidakseimbangan gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak pada penurunan kualitas sumber daya manusia. (Supariasa dkk, 2002).

Masalah gizi di Indonesia masih menjadi persoalan yang rumit dan mendesak untuk ditangani. Di satu sisi, tantangan klasik berupa kekurangan gizi masih banyak dijumpai, seperti undernutrition, stunting, anemia, serta rendahnya asupan zat gizi esensial seperti zat besi, protein, dan vitamin, khususnya pada kelompok rentan yakni balita, ibu hamil, remaja putri, dan lansia. Kekurangan gizi ini umumnya berkaitan dengan kondisi kemiskinan, keterbatasan ketersediaan pangan, buruknya kualitas lingkungan, serta rendahnya literasi gizi di masyarakat. Sebaliknya, perbaikan ekonomi pada sebagian kelompok masyarakat justru memunculkan masalah gizi lebih yang ditandai dengan kurangnya pemahaman tentang gizi, pola makan seimbang, serta pemilihan makanan (Almatsier, 2009). Selain itu, perubahan gaya hidup dan meningkatnya urbanisasi turut mendorong munculnya permasalahan gizi berlebih seperti obesitas, pola makan yang tidak sehat, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji, sehingga melahirkan fenomena beban ganda gizi (*double burden*).

Masalah gizi kerap dikaitkan dengan kekurangan pangan, namun penyelesaiannya tidak selalu dapat dilakukan melalui peningkatan produksi maupun penyediaan pangan. Dalam kondisi tertentu, seperti saat terjadi bencana kekeringan, perang, krisis ekonomi, atau kekacauan sosial, persoalan gizi lebih banyak dipicu oleh lemahnya ketahanan pangan di tingkat rumah tangga, yakni keterbatasan akses keluarga dalam memenuhi kebutuhan makan seluruh anggotanya. Oleh karena itu, upaya perbaikan status gizi masyarakat perlu ditopang oleh kebijakan yang mampu menjamin ketersediaan pangan yang memadai baik dari segi kuantitas maupun kualitas bagi setiap individu (Supariasa et al, 2017).

Salah satu pendekatan inovatif untuk meningkatkan kecukupan, ketahanan, dan kemandirian pangan keluarga adalah melalui pemanfaatan lahan pekarangan. Optimalisasi fungsi pekarangan diyakini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap ketahanan pangan masyarakat. Pekarangan rumah memiliki potensi besar sebagai sumber produksi berbagai jenis pangan, seperti sayuran, buah, dan tanaman obat yang dapat langsung dikonsumsi keluarga (Korpelainen, 2023). Lebih jauh, integrasi hortikultura dengan akuakultur di area pekarangan mendukung sistem pangan berkelanjutan sekaligus memperkuat ketahanan pangan rumah tangga (Kairupan et al., 2022). Oleh karena itu, pemanfaatan pekarangan tidak hanya menambah ketersediaan pangan secara kuantitatif, tetapi juga memperkaya kualitas gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan optimal.

Program pemanfaatan lahan pekarangan memberikan manfaat signifikan bagi rumah tangga, antara lain dalam meningkatkan gizi keluarga, menjamin ketersediaan pangan yang sehat dan berkualitas, menekan pengeluaran, serta menambah sumber pendapatan. Perbaikan gizi keluarga dapat tercapai melalui budidaya tanaman sayuran di pekarangan, karena sayuran merupakan sumber penting vitamin, mineral, sekaligus mendukung penganekaragaman pangan. Oleh sebab itu, pemanfaatan lahan pekarangan memiliki peran penting dalam menunjang pemenuhan gizi keluarga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun dengan tujuan meningkatkan pemahaman warga Desa Bone Puteh mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang melalui pemanfaatan lahan pekarangan sebagai upaya memperbaiki status gizi sekaligus status kesehatan secara keseluruhan. Edukasi gizi diberikan untuk mendorong perubahan perilaku positif terkait pola makan dan pemenuhan gizi. Manfaat dari edukasi ini antara lain memperluas pengetahuan tentang gizi, membentuk kepribadian yang lebih baik, serta menanamkan kebiasaan positif dalam pemenuhan kebutuhan gizi (Widhi & Alamsyah, 2022).

Berdasarkan survey dan wawancara dengan masyarakat Desa Bone Puteh yang melatarbelakangi adanya pengabdian ini untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya gizi seimbangan dan pemanfaatan lahan pekarangan sebagai upaya peningkatan gizi keluarga dengan metode penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan dengan memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan lahan pekarangan rumah termasuk jenis-jenis tanaman baik sayur maupun obat herbal yang dapat dibudidayakan di lahan pekarangan. Dalam kegiatan ini juga dilakukan pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah dan antropometri yang meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi masyarakat Desa Bone Puteh yang hadir serta dilakukan pula konseling gizi sebagai upaya pemberian edukasi secara personal mengenai status gizi masyarakat.

3. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Bone Putih Kecamatan Tonra Kabupaten Bone pada pukul 10.00 – 12.30 WITA. Kegiatan ini telah berhasil dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari 23 orang. Kegiatan dimulai dengan sambutan oleh aparat Desa Bone Putih dan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang gizi seimbang dan pemanfaatan lahan pekarangan rumah sebagai upaya peningkatan status gizi keluarga. Kegiatan ini dilakukan melalui metode penyuluhan dengan pemaparan materi secara langsung menggunakan proyektor sebagai alat bantu. Respon peserta terlihat sangat positif yang ditunjukkan dengan banyaknya peserta yang aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman seputar materi.

Selain pemberian edukasi, dalam kegiatan ini juga dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, pengukuran antropometri meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi peserta secara aktual dan dilanjutkan dengan konseling gizi.

3.1 Gambaran Kategori Usia Peserta

Kelompok Usia	Jumlah Responde	
	N	%
40 – 60 tahun	17	73,91
61 – 81 tahun	6	26,09

Tabel diatas menunjukkan ada sebanyak 17 peserta yang berusia 40-60 tahun dengan persentase 73,91% dan sebanyak 6 peserta yang berusia sekitar 61-80 tahun dengan presentase 26,09%. Jumlah peserta pada kelompok umur 40-60 tahun lebih banyak, yang artinya tingkat kesadaran masyarakat terhadap kesehatan pada kelompok umur tersebut jauh lebih besar. Selain itu bisa juga karena adanya faktor lain seperti aktivitas fisik dikarenakan pada kelompok umur 61-80 tahun fungsi organ geraknya mulai mengalami penurunan sehingga memiliki keterbatasan dalam menghadiri kegiatan tersebut.

3.2 Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta

Tekanan Darah	Pengukuran TD	
	N	%
Tinggi	16	69,56
Normal	4	17,39
Rendah	3	13,04

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berpartisipasi dalam pengabdian ini memiliki status tekanan darah tinggi sebanyak 16 orang dengan persentase 69,56 %. Responden yang memiliki status tekanan darah normal sebanyak 4 orang dengan persentase 17,39 % dan responden yang memiliki status tekanan darah rendah sebanyak 3 orang dengan persentase 13,04 %. Data tersebut menggambarkan lebih banyak jumlah responden dengan tekanan darah yang tidak terkontrol. Salah satu faktor yang dapat menjadi penyebabnya yaitu pola makan yang kurang seimbang dan pola hidup yang kurang sehat.

3.3 Gambaran Hasil Pemeriksaan Status Gizi Peserta

Status Gizi	Pengukuran IMT	
	N	%
Kurang	4	17,39
Normal	12	52,17
Lebih	7	30,43

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa jumlah responden dengan status gizi kurang yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase 17.39%, status gizi lebih sebanyak 7 orang dengan persentase 30.43% dan status gizi normal sebanyak 12 orang dengan persentase 52.17%. Dari 23 orang yang mengikuti sesi konseling menunjukkan persentase 47.82% yang memiliki status gizi tidak normal (gizi kurang dan gizi lebih) sehingga diharapkan hasil dari kegiatan pengabdian ini bahwa peserta dapat menerapkan materi-materi yang telah diberikan sehingga dapat meningkatkan status gizi secara khusus dan status kesehatan secara umum dengan memanfaatkan lahan pekarangan sebagai sumber penghasil makanan harian.

Keberhasilan kegiatan ini dapat tergambar dari meningkatnya pengetahuan peserta tentang gizi seimbang dan pemanfaatan lahan pekarangan sebagai upaya peningkatan status gizi dan kesehatan keluarga. Hal ini dapat dilihat pada saat proses tanya jawab yang dilakukan oleh pemateri dengan memberikan kesempatan bagi peserta untuk menjawab pertanyaan seputar materi. Proses tanya jawab ini mendorong peserta untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini. Peserta tidak hanya menjadi pendengar yang pasif, tetapi juga ikut berkontribusi dalam diskusi. Hal ini dapat menciptakan suasana edukasi yang menyenangkan, sehingga informasi lebih mudah dipahami. Selain itu, dengan adanya konseling gizi semakin meningkatkan pemahaman peserta karena bisa secara langsung menanyakan atau menceritakan status kesehatan yang dikaitkan dengan materi yang telah diberikan. Kegiatan ini juga dilakukan pemeriksaan kesehatan yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait status gizi dan status kesehatan peserta secara aktual sehingga peserta dapat meningkatkan atau mempertahankan status gizi dan status kesehatan peserta.

Beberapa kendala yang ditemukan selama kegiatan yaitu berdasarkan fakta yang ada sebagian besar masyarakat masih kurang yang datang karena kurang dikoordinir dengan baik oleh para tokoh masyarakat dan kepala Dusun sehingga sempat terjadi tumpang tindih pada kegiatan masyarakat yang lain. Selain itu, tim pelaksana tidak mengalami hambatan dan rintangan yang berarti, namun hanya hal hal kecil menjadi hambatan program yang kami terapkan yaitu waktu yang sangat singkat, tempat penyuluhan yang tergolong sempit sehingga ruang gerak tim pelaksana terbatas.



4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggabungkan pemberian edukasi gizi seimbang dan pemanfaatan lahan pekarangan rumah dengan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi peserta. Metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan edukasi secara personal diharapkan dapat lebih meningkatkan pemahaman peserta sehingga dapat mengaplikasikan materi-materi yang didapat selama proses kegiatan tersebut. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar pihak pemerintah dapat melakukan pemantauan terhadap lahan pekarangan rumah yang dimanfaatkan untuk menanam sayur, buah dan obat herbal yang dapat digunakan sebagai alternatif pemenuhan asupan harian keluarga.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak pemerintah Desa Bone Puteh yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan dan kepada masyarakat Desa Bone Puteh atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian ini, serta kepada seluruh teman-teman tim yang telah berkolaborasi dengan penuh semangat dan komitmen yang luar biasa selama proses kegiatan pengabmas hingga penyusunan jurnal ini. Tanpa bantuan dan kerjasama dari semua pihak, jurnal ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

6. REFERENSI

- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Juairia, J., Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N., & Putri, Y. F. (2022). Kesehatan diri dan lingkungan: pentingnya gizi bagi perkembangan anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(03), 269-278.
- Kairupan, A. N., Polakitan, D., & Joseph, G. H. (2022). Utilization of yard land as the provision of household food in the border area of Miangas Island, North Sulawesi Province. *E3S Web of Conferences*, 361, 02015. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202236102015>
- Korpelainen, H. (2023). The Role of Home Gardens in Promoting Biodiversity and Food Security. *Plants*, 12(13). <https://doi.org/10.3390/plants12132473>
- Ramadhian, F. N., Putri, I. A., Ariany, R., & Putera, R. E. (2023). Penanganan Stunting di Provinsi Sumatera Barat dalam Perspektif Sound Governance. *Jurnal Manajemen Dan Ilmu Administrasi Publik (JMIAP)*, 5(3), 328–323. <https://doi.org/10.24036/jmiap.v5i3.758>
- Saputri, ME, Widiastuti S, & Pamela DN. 2021. Pemeriksaan Gizi pada Anak Usia Sekolah dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*. 4(1): 82-85.
- Supariasa, I. D. N. (2017) Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Widhi, A. S., & Alamsyah, P. R. (2022). Pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik sarapan pada siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>