

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MAKANAN BERISIKO DAN DAMPAK BAGI KESEHATAN

Arinil Hidayah*, Febrina Angraini Simamora, Fatimah Tio Sari Siregar, Heni Oktasia, Kristina Sihotang

Universitas AuFa Royhan di Kota Padangsidempuan
(*arinilhidayah1987@gmail.com)

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Hidup sehat dapat dicapai dengan cara perilaku menjaga kebersihan diri, dan perilaku menjaga kebersihan diri dapat dilakukan dengan hal yang paling mudah salah satunya dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang teknik mencuci tangan pakai sabun melalui media menyanyikan lagu cuci tangan pakai sabun. Melalui kegiatan ini diharapkan anak-anak, orang tua dan guru dapat menyadari pentingnya kebersihan dan mampu membiasakan diri untuk berperilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini, salah satunya dengan terbiasa mencuci tangan menggunakan sabun dengan cara yang baik dan benar setelah selesai melakukan kegiatan di dalam maupun di luar ruangan. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan setelah dilaksanakan penyuluhan mengalami peningkatan signifikan.

Kata kunci : Makanan Berisiko, Pendidikan Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi setiap hari yang diperoleh melalui suatu pendataan setiap hari yang disebut serve diet (Santoso S; Rianti, 2009) Seiring perkembangan zaman pola konsumsi masyarakat juga mengalami perubahan. Pola makan berubah dari pola makan tradisional yang cenderung bermanfaat bagi kesehatan berubah menjadi pola makanan modern yang meningkatkan risiko terjadinya berbagai macam penyakit

khususnya penyakit degeneratif (Azriful et al., 2019).

Dalam riset kesehatan dasar yang termasuk pola makan berisiko adalah makanan manis, asin, berlemak, dibakar, daging olahan berpengawet, bumbu penyedap dan mie instan. Semua makan ini merupakan pemicu terjadinya penyakit degenerative yang merupakan bagian dari penyakit tidak menular (PTM).

Estimasi proporsi PTM sebagai penyebab kematian di Indonesia untuk penyakit kardiovaskular 35%, diabetes 6%, kanker 12%, Cidera 6%. Pernafasan kronik 6% dan PTM lainnya 15%. PTM diperkirakan menyebabkan kematian sebesar

73% dari total semua kematian di Indonesia. (Riskesmas, 2018).

Semakin tingginya angka kejadian PTM yang sangat berhubungan dengan pola makan, maka perlu adanya edukasi tentang makanan berisiko serta dampak yang diakibatkan pada kesehatan masyarakat sebagai salah satu upaya pengendalian PTM.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dengan media banner terkait makanan berisiko dan dampak pada kesehatan. Dengan media banner diharapkan pesan kesehatan yang disampaikan bisa difahami masyarakat dengan adanya visual warna yang menarik.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana serta dosen Keperawatan Program Sarjana, yang terdiri dari 2 dosen (Ketua : Arinil Hidayah, SKM, M.Kes dan Anggota : Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep,) dan 3 mahasiswa prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana (Fatimah Tio Sari Siregar, Heni Oktasia, Kristina Sihotang).

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 38 peserta yang merupakan masyarakat Desa Joring Natobang Kota Padangsidempuan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 25 Juli 2022 dan bertempat di Desa Joring Natobang. Kegiatan yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan tentang makanan berisiko dan dampak pada kesehatan. Sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian ini dibagikan kuisioner yang digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui pemahaman masyarakat tentang materi yang disampaikan.

Hasil yang didapatkan dengan diadakan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang makanan berisiko setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan akan berdampak pada perilaku konsumsi makanan berisiko sebagai salah satu upaya pengendalian penyakit degeneratif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan kesehatan tentang makanan berisiko dan dampak pada kesehatan melalui media banner pada masyarakat bermanfaat bagi masyarakat dalam upaya mengendalikan penyakit degeneratif.

Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit degeneratif melalui pola hidup sehat setelah dengan mengkonsumsi makanan sehat yang.

5. REFERENSI

- Azriful, Habibi, Kurniati, Y., Widiastuty, L., Yudhi Adnan, K., & Karini, A. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Berisiko Dengan Penyakit Degeneratif Di Desa Gunturu Kecamatan Herla. *ResearchGate, September, 27*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.36325.14561>
- Riskesmas. (2018). *Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018*.
- Santoso S; Rianti. (2009). *Kesehatan dan Gizi*. Rineka Cipta.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

