

## Sosialisasi Pola Makan Sehat pada Masyarakat di Desa Bola Bulu Kabupaten Sidenreng Rappang Provinsi Sulawesi Selatan

Emanuel Omedetho Jermias\*<sup>1</sup>, Abdul Rahman<sup>2</sup>, Firdaus W. Suhaeb<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Antropologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Sosiologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

\*e-mail: [emanuel181201@gmail.com](mailto:emanuel181201@gmail.com)<sup>1</sup>, [abdul.rahman8304@unm.ac.id](mailto:abdul.rahman8304@unm.ac.id)<sup>2</sup>, [firdaus.w.suhaeb@unm.ac.id](mailto:firdaus.w.suhaeb@unm.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

*Dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2007 tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2005–2025, disebutkan bahwa pembangunan kesehatan pada hakikatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang. Kebijakan tersebut tentu harus didukung oleh semua pihak, termasuk dari kalangan akademisi perguruan tinggi. Perhatian tersebut kemudian diimplementasikan dengan cara melakukan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai bagian dari tridarma perguruan tinggi. Adapun kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Bola Bulu, Kecamatan Pitu Riase Kabupaten Sidenreng Rappang. Kegiatan ini bertujuan memberikan penyadaran kepada masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat. Metode yang diterapkan pada pengabdian ini ialah observasi, sosialisasi, diskusi, dan tatap muka secara langsung. Kegiatan pengabdian ini berlangsung secara baik dan diikuti secara antusias oleh para warga yang dijadikan sebagai khalayak sasaran. Materi yang disampaikan berhasil dipahami oleh masyarakat dan berkomitmen untuk lebih memperhatikan menu makanan yang akan disajikan terhadap anggota keluarga. Dari 27 peserta, secara umum memberikan jawaban setuju terhadap pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner, kecuali yang terkait dengan perilaku merokok. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Desa Bola Bulu menginginkan hidup sehat dengan cara mencari informasi yang terkait dengan kesehatan dari pihak-pihak yang memiliki kompetensi.*

**Kata kunci:** Gizi Seimbang, Makanan Sehat, Pembangunan Kesehatan

### Abstract

*In Law Number 17 of 2007 concerning the National Long-Term Development Plan for 2005–2025, it is stated that health development is essentially an effort carried out by all components of the Indonesian nation which aims to increase awareness, will and ability to live a healthy life for everyone. Of course, this policy must be supported by all parties, including university academics. This attention is then implemented by carrying out community service activities as part of the tridarma of higher education. This service activity was carried out in Bola Bulu Village, Pitu Riase District, Sidenreng Rappang Regency. This activity aims to raise public awareness of the importance of a healthy lifestyle. The methods applied to this service are observation, outreach, discussion, and direct face-to-face meetings. This service activity went well and was followed enthusiastically by the residents who were used as the target audience. The material presented was successfully understood by the community and they are committed to paying more attention to the food menu that will be served to family members. Of the 27 participants, in general they gave affirmative answers to the questions contained in the questionnaire, except for those related to smoking behavior. This shows that the people of Bola Bulu Village want to live a healthy life by seeking health-related information from competent parties.*

**Keywords:** Balanced Nutrition, Healthy Food, Health Development

## 1. PENDAHULUAN

Problematika kesehatan selalu menjadi perhatian dalam setiap pembangunan. Hal itu dapat ditelusuri dari program tujuan pembangunan yang selalu menjadikan kesehatan sebagai salah satunya. Sama halnya dengan Millennium Development Goals (MDGs) yang telah berakhir pada tahun 2015 dan diperbaharui dengan Sustainable Development Goals (SDGs), hidup sehat menjadi salah satu tujuan pembangunan (Slamet et al., 2021). Di dalam SDGs telah ada beberapa target dan indikator yang harus dicapai oleh pemerintah dalam upaya peningkatan kesehatan

yang diharapkan akan tumbuh motivasi dan inovasi kegiatan dalam mengatasi permasalahan kesehatan.

Pembangunan kesehatan pada konteksnya merupakan usaha yang dilakukan oleh segenap komponen bangsa dalam rangka meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap warga negara agar tercipta kesehatan masyarakat yang berkualitas dan bermutu sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis (Khoeriyah, 2021). Keberhasilan pembangunan kesehatan sangat ditentukan oleh kesinambungan antar upaya program dan sektor, serta keberlanjutan dengan usaha-usaha yang telah dilakukan pada masa sebelumnya.

Sebagai salah satu penentu indeks pembangunan manusia, kualitas kesehatan antara lain ditentukan oleh derajat kesehatan, perilaku sehat, kesehatan lingkungan, dan pelayanan kesehatan (Mahendra, 2020). Upaya pelayanan kesehatan masyarakat antara lain dilakukan melalui RSUD, Puskesmas, Puskemas Pembantu, Poliklinik, Posyandu, dan fasilitas prasarana kesehatan yang lain. Selain itu secara berkala juga dilakukan pengecekan kualitas kesehatan lingkungan di tengah tempat tinggal penduduk, penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), pelayanan asuransi kesehatan, termasuk pelayanan kesehatan bagi masyarakat miskin.

Pemerintah memiliki komitmen untuk memberikan jaminan kesehatan bagi semua warga negara agar penduduk Indonesia dapat hidup sehat, produktif, dan sejahtera. Hal ini adalah implementasi dari amanat Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 yang menyatakan bahwa setiap orang berhak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan. Amanat konstitusi itu ditindaklanjuti dengan penetapan arah kebijakan dalam RPJMN 2020-2024. Arah kebijakan kesehatan difokuskan pada peningkatan pelayanan kesehatan menuju cakupan kesehatan semesta, terutama penguatan pelayanan kesehatan dasar dengan mendorong peningkatan upaya promotif dan preventif didukung oleh inovasi dan pemanfaatan teknologi (Nugroho, 2021).

Pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia telah diatur dalam kebijakan sistem kesehatan nasional berupa pengelolaan kesehatan yang diselenggarakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia secara terpadu dan merata dan saling bersinergi guna menjamin terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang berkualitas tinggi (Ulfah & Nugroho, 2020). Pengelolaan kesehatan merupakan proses atau teknik mencapai tujuan pembangunan kesehatan melalui pengelolaan upaya kesehatan, penelitian dan pengembangan kesehatan, pembiayaan kesehatan, sumber daya manusia kesehatan, ketersediaan farmasi, alat kesehatan, manajemen, informasi, dan regulasi kesehatan serta pemberdayaan masyarakat. Dalam konteks ini pemikiran fundamental pembangunan kesehatan adalah landasan atau kerangka pemikiran pembangunan kesehatan untuk meningkatkan akselerasi dan mutu pelaksanaan sistem kesehatan nasional yang meliputi pemikiran tentang tujuan, prinsip dasar dan pelaksanaan pembangunan kesehatan. Prinsip dasar pembangunan kesehatan pada hakikatnya adalah nilai kebenaran dan normal atau aturan pokok yang bersumber dari filsafat dan budaya bangsa Indonesia sebagai landasan untuk berfikir dan bertindak dalam pembangunan kesehatan. Prinsip dasar tersebut berlandaskan pada aspek kemanusiaan, keadilan dan pemerataan, pemberdayaan dan kemandirian, serta pengutamakan dan manfaat.

Pemerintah menyadari bahwa meskipun capaian pembangunan bidang kesehatan cukup menggembirakan namun diperlukan upaya-upaya serta terobosan inovatif dalam meningkatkan keterlibatan masyarakat sebagai kunci. Oleh karena itu program kesehatan dan gizi berbasis masyarakat yang telah dicanangkan oleh pemerintah merupakan prioritas pembangunan kesehatan nasional dengan penekanan khusus pada pemberdayaan masyarakat agar ada kesadaran dalam berperilaku hidup sehat (Sugianti, 2020). Perilaku hidup sehat sebenarnya sudah ada di masyarakat, namun perlu dikuatkan dan diluaskan pelaksanaannya dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku hidup sehat agar dapat mewujudkan kehidupan yang berkualitas. Adapapun tujuan umum dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yaitu (1) Intervensi gizi 1000 hari pertama kehidupan (2) Memperbaiki pola konsumsi gizi seimbang seluruh keluarga (3) Meningkatkan aktifitas fisik teratur dan

terukur (4) Meningkatkan pola hidup sehat (5) Meningkatkan lingkungan sehat (6) Mengurangi konsumsi rokok dan alkohol (Utama et al., 2020).

Terkait dengan tujuan kedua dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, yaitu memperbaiki pola konsumsi gizi seimbang seluruh keluarga. Salah satu cara memperbaiki gizi keluarga ialah pentingnya mengkonsumsi makanan sehat. Makanan sehat tidak perlu mahal dan mewah. Salah satu ciri pola konsumsi makanan sehat ialah menghadirkan makanan pokok non beras, mengurangi makanan manis dan asin. Ketergantungan konsumsi nasi sebagai makanan pokok, kebiasaan mengkonsumsi makanan manis dan asin secara berlebihan dapat dijumpai pada masyarakat perdesaan. Hal ini dapat saja memicu munculnya penyakit degenerative misalnya hipertensi, serangan jantung, dan diabetes. Untuk mendukung kebijakan pemerintah dalam kegiatan pembangunan kesehatan termasuk di wilayah perdesaan, khususnya dalam mengatasi permasalahan penyakit degenerative yang salah satu penyebabnya berasal dari kebiasaan makan, maka perlu diadakan sosialisasi akan pentingnya pola konsumsi makanan sehat di tengah masyarakat yang bertujuan untuk memberikan penyadaran bagi masyarakat agar mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Adapun sasaran dari kegiatan ini ialah masyarakat desa yang bermukim di Desa Bola Bulu, Kecamatan Pitu Riase, Kabupaten Sidenreng Rappang, Provinsi Sulawesi Selatan. Desa Bola Bulu teridentifikasi sebagai desa penghasil utama beras di Kabupaten Sidenreng Rappang. Terdapat pula kegiatan perkebunan yang menjadi salah satu sumber perekonomian masyarakat, sehingga masyarakat di desa ini berada pada taraf kehidupan yang makmur. Kemakmuran tersebut ditandai dengan tingginya pendapatan masyarakat jika diukur dengan rupiah. Hal inilah yang membuat masyarakat di desa ini leluasa memenuhi kebutuhan konsumsinya, namun abai terhadap kondisi kesehatan dan rentan terhadap penyakit degenerative. Ketidaksadaran mereka terhadap kondisi kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan manis, asin, dan lemak patut menjadi perhatian bagi semua pihak, termasuk dari kalangan civitas akademika perguruan tinggi.

Kegiatan ini penting karena berdasarkan beberapa hasil penelitian, berbagai penyakit degeneratif atau kronis seperti kanker, penyakit jantung, dan diabetes kini telah mencapai proporsi epidemi global dan memicu kasus kematian yang lebih banyak dibandingkan semua penyakit lainnya (Agustin, 2022). Dalam konteks masyarakat Sulawesi Selatan, penyakit yang paling banyak mendominasi dalam merenggut jiwa ialah hipertensi (Hasnawati, 2021), diabetes mellitus (Marewa, 2015), stroke (Cahyani & Anisa, 2020), dan serangan jantung (Suradji et al., 2016). Makin merebaknya penyakit degenerative sebagai penyebab utama kematian pada masyarakat Sulawesi Selatan dipicu oleh gaya hidup masyarakat yang lebih banyak mengkonsumsi makanan *instant*, yang di dalamnya mengandung lemak tinggi. Khusus di daerah Sidenreng Rappang, penyakit degenerative yang sering menyerang masyarakat ialah *hypertensi* (Sulaeman, 2022).

## 2. METODE

Program pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan di Desa Bola Bulu, Kecamatan Pitu Riase, Kabupaten Sidenreng Rappang selama dua pekan, sejak 02-17 September 2022. Kegiatan penyuluhan ini difokuskan kepada masyarakat petani yang bermukim di Desa Bola Bulu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan diskusi. Materi utama yang terkait dengan fokus kegiatan ini dibawakan oleh Andi Amrullah Ahmad, S.K.M sebagai penyuluh kesehatan yang berasal dari Puskesmas Pitu Riase. Dalam melaksanakan kegiatan pemberdayaan ini dilakukan dengan beberapa tahapan antara lain:

### 2.1. Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan terlebih dahulu mengurus perizinan di Kantor Pemerintah Daerah Kabupaten Sidenreng Rappang, kemudian melapor di Kantor Kecamatan Pitu Riase, dan Kantor Kepala Desa Bola Bulu. Hal tersebut dilakukan agar kegiatan ini bisa bersifat legal, sekaligus sebagai bentuk penghargaan terhadap pemerintah dan

masyarakat Kabupaten Sidenreng Rappang, khususnya yang bermukim di Desa Bola Bulu. Hal lain yang dilakukan ialah menjalin komunikasi dengan pihak Puskesmas Kecamatan Pitu Riase agar dapat dibantu dan difasilitasi dalam memberikan materi penyuluhan kepada masyarakat sasaran.

Setelah mendapat perizinan dari pemerintah setempat, dalam hal ini Kepala Desa Bola Bulu, maka tim melakukan observasi lapangan untuk mengetahui kondisi kehidupan masyarakat. Kegiatan ini dimaksudkan pula untuk menjalin keakraban dengan masyarakat setempat agar kegiatan ini dapat berlangsung sesuai dengan harapan.

## 2.2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan ini, tim pengabdian memberikan sosialisasi dan pendampingan terhadap masyarakat sasaran dengan cara berdiskusi dan tanya jawab. Tim menggali informasi dari masyarakat mengenai pola makan dan jenis makanan yang mereka konsumsi. Setelah mendapatkan informasi, maka tim pelaksana memberikan penjelasan tentang pentingnya pola makanan sehat dan jenis-jenis makanan yang patut untuk dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari agar dapat memperoleh gizi yang seimbang.

## 2.3. Tahap Evaluasi

Pada tahapan evaluasi ini dimaksudkan untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana tingkat penerimaan atau responsifitas masyarakat sasaran terkait dengan kegiatan yang dilakukan. Hal-hal yang akan dilihat dari tahapan evaluasi ini antara lain mengenai pemahaman, keikutsertaan (partisipasi), kesesuaian materi hingga kepuasan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil

Kegiatan observasi sebelum melakukan kegiatan program pengabdian dimaksudkan untuk melihat potensi desa lokasi pengabdian, sekaligus melakukan dialog secara interaktif dengan aparat desa maupun tokoh masyarakat setempat. Berdasarkan hasil observasi di lapangan dijumpai bahwa masyarakat Desa Bola Bulu mencurahkan kegiatan nafkahnya pada sektor pertanian. Desa Bola Bulu dikelilingi oleh hamparan sawah yang sangat luas ditambah dengan areal perkebunan yang sangat subur. Kegiatan pertanian sawah mendatangkan padi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari, dan selebihnya dijual. Sementara perkebunan menghasilkan tanaman dan sayuran misalnya pisang, singkong, ubi jalar, terong, tomat, kacang panjang, labu siam, lombok, dan timun. Dari hasil perkebunan itu, mereka bisa memperoleh pendapatan keuangan karena dijual ke pasar terdekat, dan sebagian disisihkan untuk kebutuhan dapur rumah tangga.

Sebagai sebuah desa yang sudah ditopang oleh sarana transportasi yang cukup memadai, maka pergerakan penduduk di desa ini cukup dinamis. Arus barang yang masuk di desa ini cukup lancar. Barang yang dimaksud salah satunya ialah yang terkait dengan kebutuhan konsumsi, misalnya ikan kaleng dan mie *instant*. Selain itu Desa Bola Bulu juga sudah didatangi oleh tukang bakso yang didominasi oleh orang Jawa. Ketersediaan ikan kaleng dan mie *instant* sangat mempengaruhi pola konsumsi masyarakat di desa ini, dimana jika rasa malas datang menghampiri, waktu yang mepet, sementara waktu makan telah tiba, maka ibu-ibu rumah tangga tidak sempat lagi mempersiapkan kebutuhan konsumsi berupa sayuran, maka ditempuhlah jalan pintas dengan merebus mie *instant* untuk dihidangkan di hadapan anggota keluarga sebagai pengganti sayuran. Padahal sesungguhnya, menu ini tidak sehat karena tubuh hanya diasupi karbohidrat sebanyak 750 kalori, akibatnya tubuh akan kelebihan gula dan meningkatkan hormon insulin. Karena kondisi tubuh yang terasa kenyang, maka keinginan untuk mengonsumsi makanan tambahan berupa buah-buahan menjadi berkurang. Dan ini sesuai dengan temuan lapangan, meskipun Desa Bola Bulu memiliki potensi buah-buahan yang

melimpah misalnya pepaya, pisang, dan nangka, tetapi itu jarang dikonsumsi, melainkan hanya untuk dijual di Pasar.

### 3.2. Pembahasan

Menjaga pola hidup sehat harus disadari sebagai kewajiban, apalagi warga masyarakat Desa Bola Bulu yang kesehariannya bekerja sebagai petani dan bersentuhan langsung dengan alam terbuka dimana cuaca panas dan hujan yang silih berganti menjadi tantangan tersendiri bagi mereka. Oleh karena itu, kondisi kesehatan harus dapat dijaga dengan baik melalui penjagaan dan pengaturan pola makan serta rutin memeriksakan kesehatan di puskesmas terdekat atau bisa juga di posyandu. Berdasarkan data lapangan, setiap warga di Desa Bola Bulu mempunyai keinginan agar dapat memiliki kesehatan yang baik dan tidak mudah terserang penyakit. Dengan memiliki tubuh yang sehat dapat menopang seseorang melakukan pekerjaan fisik setiap hari secara efektif. Dalam menjaga kesehatan, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan, salah satunya dengan mengatur pola makan dan asupannya. Waktu makan dalam sehari terdiri atas sarapan, makan siang dan makan malam. Tim pengabdian juga menyarankan menyisipkan camilan sehat di waktu siang dan sore hari untuk memanfaatkan waktu makan menjadi lima kali dalam sehari. Pola makan dengan jumlah yang tepat dengan frekuensi yang teratur dapat menjadikan tubuh menjadi sehat dan ideal. Sebaliknya, pola makan yang berantakan akan mengacaukan jam biologis tubuh sehingga menimbulkan resiko terkena serangan jantung dan diabetes.

Pada saat menyampaikan materi di hadapan para peserta pengabdian, tim menekankan kepada peserta bahwa mengurangi garam dan penyedap rasa (vetsin) merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menjalani pola makan sehat. Sebagai gantinya bisa digunakan kemiri dan terasi sebagai penambah rasa dalam makanan, yang mana kemiri masih dapat diperoleh di sekitar pemukiman karena masih banyak tumbuh dan produktif di kebun. Berdasarkan hasil perbincangan dengan beberapa warga, diketahui pula bahwa mereka sangat menyukai makanan instant misalnya Indo Mie, Sari Mie, dan Super Mie Sedap. Bahkan sudah lazim mie instant menjadi pengganti sayuran. Karenanya tim pengabdian menyampaikan kepada warga bahwa makan mie yang dipadu dengan nasi merupakan hal yang tidak sehat. Disampaikan oleh tim bahwa ada beberapa resiko yang bisa ditimbulkan antara lain:

- a. Kelebihan karbohidrat. Kandungan karbohidrat yang tinggi dari kedua makanan ini, membuat kombinasi mie instan dan nasi memunculkan efek buruk bagi tubuh. Melansir dari Medicpole, karbohidrat memiliki sifat yang mengenyangkan dalam waktu singkat. Sehingga, kita tidak ingin makan lagi dan nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi. Dipahami bahwa, tubuh bukan hanya memerlukan karbohidrat, tetapi juga memerlukan protein, lemak, dan mineral lainnya. Ketidakseimbangan nutrisi akan membuat tubuh kita berisiko mengalami malnutrisi atau kekurangan gizi.
- b. Meningkatkan hormon insulin. Kombinasi mie instan dan nasi menghasilkan 750 kalori hanya dari karbohidrat dan ini tidak sehat untuk tubuh. Ketika kita makan mie instan pakai nasi dan karbohidratnya masuk ke dalam tubuh, makanan ini akan dicerna menjadi gula dan meningkatkan hormon insulin. Hormon ini berperan menciptakan energi dalam tubuh yang dihasilkan dari gula, tapi kalau terlalu banyak gula dari karbohidrat, hormon insulin tidak bisa memproduksi semuanya. Sehingga sisa hormon insulin ini memicu diabetes.
- c. Ketika mengonsumsi makanan dengan kandungan karbohidrat yang berlebihan, karbohidrat masuk ke dalam tubuh akan berubah menjadi zat lain. Misalnya, ketika tubuh kekurangan lemak, maka karbohidrat berubah menjadi lemak. Pemrosesan lemak akan dipindahkan ke hati sebagai sistem pendukung pencernaan. Ketika hati dipenuhi lemak maka ini membahayakan.
- d. Membuat perut buncit. Nasi dan mie instan merupakan sumber karbohidat, namun kelebihan karbohidrat membuat lingkaran perut seseorang menjadi lebih besar yang disebabkan lemak jenuh menumpuk di tubuh. Kalau kondisi ini terus diabaikan, memicu obesitas atau kelebihan berat badan dan berbahaya untuk kesehatan dalam jangka panjang.

e. Meningkatkan tekanan darah. Mie instan mengandung zat garam yang dapat meningkatkan tekanan darah dalam tubuh. Bila kebiasaan konsumsi nasi dipadu dengan mie instan dilakukan dalam jangka panjang, bisa meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.

Sebagai bentuk dukungan terhadap program pemerintah dalam mewujudkan masyarakat yang sehat maka tim pengabdian juga mengajak masyarakat di Desa Bola Bulu untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mengatur pola makan. Pola makan sehat adalah perilaku mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi harian. Asupan gizi dan kalori yang dibutuhkan oleh setiap orang cenderung bervariasi, tergantung usia, jenis kelamin, gaya hidup, kegiatan fisik, tempat tinggal, suhu udara, dan sebagainya. Akan tetapi, pada dasarnya jumlah asupan kalori seseorang harus disesuaikan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Selain menjaga asupan kalori, tubuh juga membutuhkan nutrisi yang lengkap untuk tetap sehat. Ada beberapa hal yang disampaikan kepada peserta dalam menjaga gizi seimbang antara lain:

- Konsumsi air yang cukup, sekitar 8 gelas per hari atau setara dengan dua liter. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan ginjal.
- Konsumsi buah yang cukup sebagai sumber serat. Tubuh membutuhkan asupan serat yang cukup untuk tetap sehat dan mencegah berbagai penyakit, mulai dari konstipasi, penyakit jantung, hingga kanker usus. Konsumsi makanan yang mengandung serat, seperti buah dan sayuran, merupakan salah satu cara untuk mendapatkan asupan serat yang cukup.
- Batasi konsumsi makanan yang mengandung pemanis buatan maupun penyedap rasa dan pewarna buatan.



Gambar 1. Pengurusan Perizinan



Gambar 2. Berdialog dengan warga

Untuk mengetahui tanggapan warga masyarakat Desa Bola Bulu yang dilibatkan sebagai peserta pengabdian, maka disebarkan angket yang pengisiannya dipandu oleh tim. Hasil dari angket tersebut dapat dilihat dari tabel berikut ini

Tabel 1. Respon Peserta Pengabdian

Heading	Setuju	Tidak setuju	Tidak tahu
Tim Pengabdian bersikap ramah dan sopan	27	0	0
Bahasa yang digunakan dapat dimengerti	27	0	0
Materi yang disampaikan bermanfaat	27	0	0
Bersedia mengurangi konsumsi garam & gula	18	0	9
Bersedia mengurangi aktivitas merokok	8	4	15
Bersedia ikut pada kegiatan selanjutnya	27	0	0

Berdasarkan tabel di atas maka sesungguhnya kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Desa Bola Bulu dan melibatkan 27 orang peserta, dapat dikatakan berhasil dan dinilai bermanfaat bagi masyarakat. Kehadiran tim pengabdian juga mendapat sambutan yang hangat dan antusias dari peserta karena bahasa yang disampaikan sebisanya dapat dipahami oleh masyarakat. Demikian juga ketika kami melakukan kontak dengan masyarakat, etika dan kesopanan dalam bersikap tetap dikedepankan. Adapun pertanyaan yang terkait dengan kebiasaan merokok,

tampaknya para peserta yang terdiri atas 19 orang laki-laki masih enggan untuk menghindari kebiasaan merokok. Hal ini tentu menjadi perhatian bagi kami, bahwa untuk kegiatan pengabdian selanjutnya akan diusahakan mengenai pentingnya bebas asap rokok atau bahaya dari asap rokok.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan survey awal di lapangan, ditemukan bahwa kesadaran masyarakat Desa Bola Bulu dalam hal pola makan sehat dan penyediaan gizi seimbang masih minim, ditunjukkan dengan adanya kebiasaan mengkomsumsi makanan instant berupa mie instant sebagai pengganti sayuran. Selain itu, kesadaran untuk mengkomsumsi buah-buahan yang begitu melimpah di desa ini juga masih kurang, mereka lebih nyaman mengkomsumsi bakso yang sudah mulai masuk ke wilayah ini. Melihat realitas tersebut, maka kegiatan pengabdian ini dirasa semakin penting untuk dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Desa Bola Bulu bisa dikatakan berhasil dengan baik. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat antusias dari masyarakat dan mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian. Demikian halnya sambutan dari para tokoh masyarakat maupun tokoh agama beranggapan bahwa kegiatan pengabdian ini sangat membantu tugas mereka dalam memberikan penyadaran kepada masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat. Dari 27 peserta pengabdian, secara umum memberikan jawaban setuju terhadap pertanyaan yang termuat dalam kuesioner, kecuali yang berkaitan dengan perilaku merokok. Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, tidak ada kendala yang berarti. Masyarakat dapat dengan mudah menerima materi yang disampaikan karena mereka dapat berkomunikasi dalam Bahasa Indonesia. Warga maupun pemerintah setempat berharap agar kegiatan pengabdian dapat dilakukan secara berkelanjutan, dan mereka selalu siap untuk menerima kedatangan tim pengabdian di desa mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, K. (2022). Pengaruh Activity Daily Living Terhadap Peningkatan Prevalensi Penyakit Degeneratif Pada Wanita Masa Klimakterium Di Dukuh Ngringin, Bangsri, Karangpandan. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(1).
- Cahyani, N., & Anisa, N. R. (2020). Pengaruh Pola Makan Dan Hipertensi Terhadap Kejadian Penyakit Stroke Di Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 117–123.
- Hasnawati, S. (2021). *Hipertensi*. PENERBIT KBM INDONESIA.
- Khoeriyah, R. Y. (2021). Regresi Terboboti Geografis Semiparametrik (RTG-S) untuk Pemodelan Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat Kabupaten/Kota di Sumatera Utara. *Jurnal Riset Statistika*, 43–50.
- Mahendra, A. (2020). Analisis Pengaruh Pengeluaran Pemerintah Sektor Pendidikan Dan Kesehatan, Inflasi Dan Kemiskinan Terhadap Indeks Pembangunan Manusia Dengan Pertumbuhan Ekonomi Sebagai Variabel Moderating Di Indonesia. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 174–186.
- Marewa, L. W. (2015). *Kencing Manis (Diabetes Mellitus) di Sulawesi Selatan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Nugroho, I. (2021). Reviu Strategi Pencegahan Perilaku Berisiko pada Pemuda di RPJMN 2020-2024. *Salus Cultura: Jurnal Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan*, 1(2), 129–141.
- Slamet, B., Zaitunah, A., Ahmad, A. G., & Arisandi, D. (2021). Spatial Information Technology Adoption for Developing Data Base of Village Resources. *ABDIMAS TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 381–391.
- Sugianti, E. (2020). Evaluasi Program Perbaikan Gizi Berbasis Pemberdayaan Masyarakat dalam Pos Gizi di Kabupaten Bojonegoro. *CAKRAWALA*, 14(2), 113–128.

- Sulaeman, S. (2022). The Effect of Hypertension Self-Management on Blood Pressure of Hypertension Patients In Lancirang Puskesmas, Sidenreng Regency, Rappang. *Science Education and Learning Journal*, 2(1 (Mei)), 109–116.
- Suradji, S. I., Najib, A., & Ahmad, A. R. (2016). Studi Komparasi kadar flavonoid total pada bunga rosella merah (*Hibiscus sabdariffa* L.) asal Kabupaten Luwu Utara Provinsi Sulawesi Selatan dan Kabupaten Kediri Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 3(2), 175–181.
- Ulfah, I. F., & Nugroho, A. B. (2020). Menilik Tantangan Pembangunan Kesehatan di Indonesia: Faktor Penyebab Stunting di Kabupaten Jember. *Sospol: Jurnal Sosial Politik*, 6(2), 201–213.
- Utama, T. A., Himalaya, D., & Rahmawati, S. (2020). Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), 91–99.