

## Health Nutrition and Sanitation Counseling Education in Improving Health Understanding in Sigapiton Village, Ajibata District, North Sumatra

Rusdiana<sup>1\*</sup>, Nenni Dwi Aprianti Lubis<sup>2</sup>, Maya Savira<sup>3</sup>, Sry Suryani Widjaja<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Biochemistry, Faculty of Medical, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

<sup>2</sup>Department of Nutrition and Dietetics, Faculty of Medicine, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

<sup>3</sup>Department of Physiology, Faculty of Medical, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

\*Email: drrusdiana@gmail.com

### Abstract

Healthy environmental sanitation and good nutrition are factors that determine human resources and quality of life. With healthy environmental sanitation, the community is protected from various infectious diseases and similarly with a good understanding of nutrition will produce individuals with good quality. For this reason, it is important to achieve resources and good quality of life. This understanding is enhanced by providing health education. and good nutrition so that people are protected from various diseases. Health matters are matters of the environment, attitudes and behavior of the community. One of the causes of this nutritional deficiency is stunting, namely short stature in which a child who is stunted produces a low level of intelligence. For this reason, it is necessary to educate the public to understand the importance of good nutrition for children's growth. There is a wrong perception in the general public that stature is a hereditary factor, not a factor in malnutrition so that they do not pay attention to the nutritional status of children. Wrong choice of food for consumption, as well as nutritional balance between intake and output of substances (nutritional imbalance), namely intake that exceeds output or vice versa is the result of nutritional problems that occur in toddlers. This causes several impacts, including chronic disease, overweight and underweight, pica, dental caries, and allergies. For this reason, in this case the community service team wants to provide education about counseling to the community where the targets to be carried out are pregnant women, school children and young women. During the Covid 19 pandemic, the targets we educate are through cadres and village officials, this is to avoid infection with the covid 19 virus. By providing counseling to cadres and village officials, we hope that it will reach the people of Sigapiton village. Where in this counseling we provide pocket books to the cadres and village officials that we educate. We hope that this service can increase public knowledge about nutrition understanding and the creation of healthy environmental sanitation. We will publish the output of this service in an international journal indexed by Scopus

**Keyword: Education, Nutritional Status, Sanitation, Environment**

### Abstrak

Sanitasi lingkungan yang sehat dan keadaan gizi yang baik merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup. Dengan sanitasi lingkungan yang sehat maka masyarakat terhindar dari berbagai penyakit infeksi dan begitu pula dengan pemahaman gizi yang baik akan menghasilkan individu dengan kualitas yang baik. Untuk itu sangatlah penting untuk tercapainya sumber daya dan kualitas hidup yang baik pemahaman ini ditingkatkan, dengan pemberian edukasi penyuluhan sanitasi lingkungan yang sehat dan gizi yang baik sehingga masyarakat terhindar dari berbagai penyakit. Urusan kesehatan merupakan urusan lingkungan, sikap, dan perilaku masyarakat. Salah satu yang disebabkan oleh kekurangan gizi ini adalah stunting yaitu perawakan pendek di mana seorang anak yang mengalami stunting menghasilkan tingkat kecerdasan yang rendah. Untuk itu perlu dilakukan edukasi terhadap masyarakat untuk memahami pentingnya asupan gizi yang baik terhadap pertumbuhan anak. Adanya persepsi yang salah pada masyarakat awam bahwa perawakan pendek merupakan faktor turunan bukan merupakan faktor dari kekurangan gizi sehingga tidak memperhatikan keadaan gizi dari si anak. Kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi, serta ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (nutrition imbalance) yakni asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya merupakan akibat dari

adanya masalah gizi yang terjadi pada balita. Hal ini menimbulkan beberapa dampak antara lain penyakit kronis, berat badan lebih dan kurang, pica, karies gigi, serta alergi. Untuk itu dalam hal ini tim pengabdian masyarakat ingin memberikan edukasi mengenai penyuluhan gizi kepada masyarakat dimana target yang akan dilakukan edukasi adalah ibu hamil, anak sekolah dan remaja putri. Pada masa pandemic Covid 19 ini target sasaran yang kami edukasi melalui para kader dan aparat desa, hal ini untuk menghindari infeksi virus covid 19. Dengan pemberian penyuluhan terhadap kader dan aparat desa kami harap akan sampai kepada masyarakat desa Sigapiton. Dimana pada penyuluhan ini kami memberikan buku saku kepada para kader dan aparat desa yang kami edukasi. Pengabdian ini kami harapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pemahaman gizi dan terciptanya sanitasi lingkungan yang sehat. Luaran pengabdian ini akan kami publikasi di jurnal internasional yang terindeks scopus

**Kata Kunci: Edukasi, Status Gizi, Sanitasi, Lingkungan**

## 1. PENDAHULUAN

Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara merupakan salah satu referensi yang dapat digunakan untuk melaporkan hasil pemantauan terhadap pencapaian hasil pembangunan kesehatan, termasuk kinerja pencapaian pelayanan bidang kesehatan yang dilaksanakan Pemerintah Kabupaten dan Kota serta Provinsi. Profil Kesehatan Provinsi disusun berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten/Kota dan hasil pembangunan kesehatan yang diselenggarakan provinsi termasuk lintas sektor terkait, yang diterbitkan secara berkala setiap setahun sekali. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2016 berisikan data dan informasi kesehatan periode Januari s/d Desember 2016 yang proses penyusunannya dilakukan dalam 2 (dua) tahapan, yakni tahap pengumpulan lampiran tabel-tabel (draft profil) dan tahap penyusunan narasi dan lampiran-lampiran. Permasalahan kesehatan banyak ditimbulkan oleh kekurangan gizi, hal ini disebabkan berkaitan dengan timbulnya berbagai penyakit yang dapat menyebabkan dampak buruk bagi kelangsungan masa depan anak-anak bangsa. Masalah kekurangan gizi di Indonesia mencakup 10.2% bayi di Indonesia lahir dengan berat badan rendah (<2500 gram), 19.6% balita di Indonesia memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan usianya (gizi kurang), dan 37.2% balita di Indonesia memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Di mana permasalahan ini semua berkaitan dengan tingkat kecerdasan dan kesehatan bangsa. Kehidupan modern menuntut kita agar selalu berupaya memelihara dan meningkatkan kesehatan, baik kesehatan pribadi maupun kesehatan lingkungan. Yang dimaksud kesehatan pribadi menurut Muri'fah dan Herdianto (1992: 8) adalah "kesehatan atau kebersihan diri sendiri seutuhnya yaitu meliputi seluruh aspek pribadi, fisik, mental, sosial agar tumbuh dan berkembang secara harmonis." Sedangkan kesehatan lingkungan menurut Muri'fah dan Herdianto (1992: 8) adalah "Kesehatan yang berada di luar diri meliputi lingkungan biologis dan lingkungan fisik. Sehat adalah tidak adanya gangguan terhadap jasmani, rohani, dan sosial. Kesehatan mencakup pribadi seseorang seutuhnya meliputi sehat fisik, sehat mental, dan sosial. Pemahaman sehat tersebut sesuai dengan pengertian sehat yang dikemukakan WHO yang dikutip oleh Mari'fah (1992: 1) adalah "keadaan yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan sosial dan bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Pada saat ini, sebagian besar atau 50% penduduk Indonesia dapat dikatakan tidak sakit akan tetapi juga tidak sehat, umumnya disebut kekurangan gizi.

Kejadian kekurangan gizi sering terlupakan dari penglihatan atau pengamatan biasa, kekurangan gizi ini juga menyebabkan melemahnya daya tahan tubuh sehingga mudah untuk terinfeksi berbagai penyakit menular, akan secara perlahan berdampak pada tingginya angka, angka kematian bayi, angka kematian balita, serta rendahnya umur harapan hidup. Akhir-akhir ini, di masyarakat kita mulai menyeruak banyak masalah kesehatan dan gizi yang perlu mendapat perhatian. Kasus busung lapar misalnya, merupakan contoh betapa pemahaman kesehatan di masyarakat masih minimal. Sehingga kita tercengang ketika data menunjukkan bahwa di Indonesia anak-anak Balita (di bawah lima tahun) delapan persen menderita busung lapar alias gizi buruk. Kalau proyeksi penduduk Indonesia yang disusun Badan Pusat Statistik tahun 2005 ini jumlah anak Balita usia 0-4 tahun berjumlah 20,87 juta anak (Kompas, 28 Mei 2005), itu berarti saat ini ada

sekitar 1,67 juta anak Balita yang menderita busung lapar. Belum lagi kasus polio dan kusta yang tahun ini juga sempat mencuat di beberapa daerah di Indonesia. Kasus perawakan pendek juga merupakan masalah kesehatan di mana ini merupakan kekhawatiran para orang tua karena mempunyai dampak bagi kelangsungan masa depan seorang anak. Adanya pendapat yang menyatakan anak tinggi lebih baik dapat menyebabkan efek psikososial dan diskriminasi terhadap anak perawakan pendek (Batubara et al, 2017) dan adanya anggapan masyarakat bahwa perawakan pendek merupakan factor yang diturunkan merupakan suatu pemahaman yang salah di mana perawakan pendek ini dapat dicegah dengan pemberian gizi yang baik, di mana kita ketahui ada hubungan tingkat kecerdasan anak terhadap perawakan pendek. Sikap hidup merupakan pandangan hidup yang harus ditanamkan pada masyarakat dari mulai lahir sampai hayatnya dan harus menjadi kebiasaan hidup sehari-hari dalam keluarga maupun dalam, masyarakat. Dengan demikian, akan terbentuk pribadi-pribadi yang sehat, yang akhirnya dapat menunjang terhadap produktivitas tenaga kerja.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang kerap ditelaah untuk mengukur tingkat pembangunan manusia pada suatu negara. Pendidikan juga diketahui berkontribusi terhadap perubahan perilaku masyarakat. Pendidikan menjadi pelopor utama dalam rangka penyiapan sumber daya manusia dan merupakan salah satu aspek pembangunan yang merupakan syarat mutlak dalam mewujudkan tujuan pembangunan nasional. Untuk meningkatkan peran pendidikan dalam pembangunan, maka kualitas pendidikan harus ditingkatkan, salah satunya dengan meningkatkan rata-rata lama sekolah. Pengetahuan yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang merupakan salah satu faktor pencetus (predisposing) yang berperan dalam mempengaruhi keputusan seseorang untuk berperilaku sehat.

Lingkungan merupakan salah satu variabel yang mendapatkan perhatian khusus dalam menilai kondisi kesehatan masyarakat, variabel lainnya adalah faktor perilaku, pelayanan kesehatan dan genetik. Keempat variabel di atas dapat menentukan baik buruknya status derajat kesehatan masyarakat. Untuk menggambarkan keadaan lingkungan, berikut ini disajikan beberapa indikator seperti Persentase Rumah Sehat, persentase rumah tangga memiliki akses terhadap air minum, persentase rumah tangga menurut sumber air minum yang digunakan, persentase rumah tangga yang memiliki sarana penampungan akhir kotoran/tinja/BAB. Rumah sehat adalah merupakan bangunan rumah tinggal yang memenuhi persyaratan kesehatan, yaitu memiliki jamban sehat, sarana air bersih, tempat pembuangan sampah, sarana pembuangan limbah, ventilasi rumah yang baik, kepadatan hunian rumah yang sesuai dan lantai rumah tidak terbuat dari tanah. Ukuran rumah yang relatif kecil dan dihuni berdesak-desakan dapat mempengaruhi tumbuh kembang mental atau jiwa anak-anak. Anak-anak sebenarnya memerlukan lingkungan bebas, tempat bermain luas yang akan mampu mendukung daya kreativitasnya. Dengan kata lain, rumah bila terlampau padat maka dapat menjadi media yang cocok untuk terjadinya penularan penyakit seperti penyakit saluran nafas juga dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak.

Pada pengabdian masyarakat ini kami mengambil lokasi di Kabupaten Samosir kecamatan Ajibata Desa Sigapiton. Kecamatan Ajibata memiliki luas wilayah 72,80 km<sup>2</sup> atau 3,60% dari total luas Kabupaten Toba Samosir. Kecamatan Ajibata berada pada 2°23' - 2°40' Lintang Utara dan 98°56' - 99°04' Bujur Timur. Kecamatan Ajibata berada di atas sekitar 908 hingga 1.300 Meter di atas permukaan laut. Kami tim pengabdian ingin melakukan

## 2. METODE PELAKSANAAN

Untuk menyelesaikan masalah yang telah diuraikan dalam Bab I, dilakukan Edukasi mengenai penyuluhan gizi sanitasi lingkungan sehat di mana kami harapkan dengan edukasi yang kami berikan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat setempat mengenai pentingnya masalah gizi dan sanitasi lingkungan sehingga tercipta masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Dengan melakukan edukasi dan training kepada kader desa, aparat desa, bidan desa dan juga guru sekolah mengenai sanitasi lingkungan sehat dan komposisi makanan yang mengandung nilai gizi dalam kesehatan.

Setelah melakukan kegiatan, diharapkan akan dapat meningkatkan pemahaman mengenai hidup yang sehat dan dapat mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari dan para kader dan aparat desa yang telah kami lakukan edukasi dan training mengenai kesehatan gizi dan sanitasi lingkungan ini juga mampu menyampaikan kepada masyarakat setempat. Metode pelaksanaan berisi mencakup mengenai sanitasi lingkungan sehat yang terakup di dalamnya ruang lingkup hygiene dan sanitasi juga jenis-jenis penyakit yang dapat disebabkan oleh sanitasi lingkungan yang tidak bersih dan juga cakupan gizi yang sehat yang harus dipenuhi oleh tubuh sehari-hari sehingga tercipta tubuh yang sehat yang terhindar dari berbagai penyakit infeksi dan menular.

Pelaksanaan Pengabdian ini akan dilakukan dalam dua tahapan besar, yaitu:

1. Kunjungan awal ke daerah desa Sigapiton Penyiapan Rencana Proses Edukasi yang akan kami berikan kepada masyarakat desa tersebut.
2. Kunjungan kedua melakukan edukasi dengan metode diskusi dan juga tanya jawab kepada peserta.
3. Persiapan materi edukasi yang akan diberikan dengan membuat buku mengenai sanitasi lingkungan yang sehat dan pengaturan makanan dengan gizi yang sehat dan dibagi kepada masyarakat desa Sigapiton.

Metode yang dilakukan pada pelaksanaan pengabdian ini adalah

1. Edukasi yang diberikan dengan cara pemberian ceramah dan juga tanya jawab atau diskusi mengenai topik kesehatan mencakup mengenai kesehatan gizi, sanitasi lingkungan dan penyakit, juga topik mengenai berbagai penyakit yang disebabkan oleh lansia dan juga kemungkinan penyakit yang diderita berdasarkan struktur topografi daerah desa Sigapiton yang berbukit dan terjal dan juga oleh karena dari 167 kepala keluarga yang bermukim terdapat sekitar 67 orang lansia.
2. Karena masa pandemic COVID 19 kami sangat membatasi jumlah yang diedukasi dan sebelum melakukan edukasi ini kami juga melakukan protocol kesehatan dengan membagikan masker dan juga had sanitizer kepada masyarakat yang diedukasi untuk pencegahan dan penyebaran infeksi COVID 19.
3. Pemberian buku yang berisi topik sanitasi lingkungan dan gizi yang sehat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan pengabdian yang telah dilaksanakan pada hari Rabu 9 September 2020 di desa Sigapiton Kecamatan Ajibata Sumatera Utara yaitu kunjungan tim pengabdian sebanyak 2 kali yaitu kunjungan tim pengabdian pada hari Sabtu 16 Juli 2020 dengan agenda forum group Discussion (FGD) yang membahas mengenai keluhan kesehatan secara umum yang oleh masyarakat setempat dan juga terkait mengenai wabah COVID 19 yang sedang melanda dan rencana program penyuluhan yang akan dilaksanakan pada hari berikutnya. Selanjutnya kunjungan kedua pada hari Sabtu 9 September 2020 dilaksanakan edukasi kesehatan sanitasi dan gizi yang sehat kepada aparat desa, kader desa, bidan desa dan guru di desa Sigapiton. Demi mendukung proses edukasi yang kami lakukan ini tim pengabdian memberikan sejumlah buku saku kepada masyarakat tersebut.



Gambar 3.1. Ceramah mengenai sanitasi lingkungan oleh ketua Tim



Gambar 3.2. Penyerahan plakat tanda terimakasih kepada Kepala Desa



3.3. Foto bersama peserta yang diedukasi

#### 4. KESIMPULAN

Pada pengabdian masyarakat ini kami menyimpulkan bahwa kader yang baru kami lakukan edukasi tidak lah dapat kami lakukan sekaligus mengingat masa pandemic yang tidak dianjurkan berkumpul sehingga kami hanya melakukan edukasi sekitar 25 orang. Penduduk Desa Sigapiton ini dihuni juga sejumlah para lansia sehingga kami melakukan edukasi mengenai penyakit dan resiko penyakit yang terjadi pada lansia. Dapat sebagai penyambung lidah dalam pemberian edukasi ini kepada para masyarakat di sekitar wilayah kerja desa Sigapiton sehingga diharapkan masyarakat Sigapiton ini pemahaman mengenai sanitasi lingkungan sehat dan manajemen gizi yang baik meningkat sehingga tercipta masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

#### 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Artikel ini merupakan salah satu hasil dari Program Pengabdian kepada Masyarakat yang Dibiayai oleh dana NON PNPB Universitas Sumatera Utara dengan nomor 291/UN5.2.3.2.1/PPM/2020. Oleh karena itu, diucapkan terimakasih kepada Rektor USU dan LPPM USU yang telah memberikan dana pengabdian tahun 2020 Skema Mono tahun Reguler. Terima kasih juga kepada Mitra pada kegiatan pengabdian ini Bapak Kepala Desa Sigapiton Bapak Sidabutar.

#### DAFTAR PUSTAKA

Profil Kesehatan Sumatera Utara 2016

Atmarita. 2004. Pola Asuh dalam Hubungannya dengan Status Gizi Anak Balita Ditinjau dari Pekerjaan, Pendapatan dan Pengeluaran Orang Tua di Daerah Sulawesi Selatan. Artikel. [serial on line] <http://astaqauliyah.com/2006/12/pola-asuh-dalam-hubungannya-dengan-status-gizi-anak-balita-di-tinjau-dari-pekerjaan-pendapatan-dan-pengeluaran-orang-tua-di-daerah-sulawesi-selatan/> [diakses tanggal 13 Maret 2015]

Parman dkk, Fakultas/Jurusan: FIP/PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah (Sumedang) Penyuluhan Kesehatan Gizi dan Pencegahan Penyakit Pada Masyarakat DESA CISITU Kecamatan Cisitu Kabupaten Sumedang.

Depkes. 1990. Pedoman Kerja Puskesmas. Jakarta: Depkes RI Millah, S. 2005. "Memangnya Posyandu Masih Ada?". Pikiran Rakyat. 3 Juni 2005.

Muri'fah dan Herdianto. 1992. Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Dep. Pikiran Rakyat. 2005. "Kasus Kurang Gizi Merata di Jawa Barat". 14 Juni 2005.

Rusli Lutan. 2000. Gizi Olahraga. Jakarta: Depdiknas