

***Program Kemitraan Masyarakat Stimulus (PKMS) Gizi Masyarakat Pesisir  
Kota Bengkulu***

***Community Partnership Stimulus Program (PKMS) for Coastal Community  
Nutrition in Bengkulu City***

**Riska Yanuarti<sup>1</sup>, Henni Febriawati<sup>1</sup>, Wulan Angraini<sup>1</sup>, Tenia Desenze<sup>1\*</sup>, Vica  
Sekarsari<sup>1</sup>, Irfana Syafitri<sup>1</sup>, Ahmad Syarizal Sidiq<sup>1</sup>, Exsa Akhirullah<sup>1</sup>,  
Rahmad Lendo<sup>1</sup>, Parwito<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Muhammadiyah Bengkulu, Indonesia

<sup>1</sup>Universitas Ratu Samban, Bengkulu, Indonesia

\*Email Korespondensi : [teniadesenze140401@gmail.com](mailto:teniadesenze140401@gmail.com)

**Article History:**

Received: 23 January 2025

Revised: 12 February 2025

Accepted: 23 March 2025

**Keywords:**

*Nutrition, Health, Coastal  
Communities, Bengkulu*

**Kata Kunci:**

Gizi, Kesehatan, Masyarakat Pesisir,  
Bengkulu

**Abstract**

Increasing knowledge and providing information to the community in Lempuing Village, Bengkulu City, RT 11 RW 03, about coastal community nutrition. The objectives are to increase knowledge about the importance of nutrition, present material related to coastal community nutrition, play the Tricky Card Game, ensure that the community understands the information provided by the extension team, and reduce the prevalence of malnutrition in coastal communities. The method used was education related to nutrition in coastal communities. Obstacles to this coastal community nutrition education activity were that not many residents were able to participate in this activity because many residents went to work and had other commitments that could not be abandoned. In addition, there were some residents who did not show an increase in knowledge. This may be because each person has a different rate of information absorption and each person has a different level of attention. A strategic step to assess the success of the outreach program is for the team to visit the Lempuing Village community to coordinate further with the community. If the outreach program is successful, the next steps will be discussed.

**Abstrak**

Meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi kepada masyarakat di kelurahan lempuing kota Bengkulu RT 11 RW 03 mengenai gizi masyarakat pesisir. Yang bertujuan Untuk dapat meningkatkan terkait pengetahuan tentang pentingnya gizi, Memaparkan materi terkait tentang gizi masyarakat

pesisir, Melakukan permainan Tricky Card Game, Memastikan masyarakat paham terkait dengan pemaparan yang diberikan oleh tim penyuluh, Menurunnya angka prevalensi penyakit kurang gizi di masyarakat pesisir. Metode yang dilakukan Edukasi Terkait dengan Gizi pada Masyarakat Pesisir Pantai. Faktor Penghambat Pada kegiatan penyuluhan Gizi Masyarakat Pesisir ini tidak banyak warga yang dapat mengikuti kegiatan ini, disebabkan warga banyak yang pergi bekerja dan ada kesibukan lain yang tidak bisa ditinggalkan. Selain itu, terdapat beberapa warga belum terjadi peningkatan pengetahuan, hal ini mungkin saja terjadi disebabkan setiap orang memiliki tingkat kecepatan penyerapan informasi berbeda-beda dan setiap orang memiliki tingkat intensitas perhatian responden yang berbeda-beda. Langkah strategis untuk melihat keberhasilan dari pengabdian yang telah dilakukan adalah tim akan melakukan kunjungan ke masyarakat Kelurahan Lempuing untuk berkoordinasi lagi dengan pihak masyarakat apabila kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan berhasil, maka akan dibahas untuk planning selanjutnya.

## PENDAHULUAN

Penyakit darah tinggi yang lebih diketahui yang menemukan atensi dari semua golongan warga, mengingat akibat yang ditimbulkannya baik jangka pendek ataupun jangka panjang sehingga memerlukan penanggulangan jangka panjang yang merata serta terpadu (Kemenkes, 2018). Penyakit hipertensi memunculkan angka morbiditas( kesakitan) serta mortalitasnya( kematian) yang besar. Penyakit hipertensi ialah penyakit yang mencuat akibat terdapatnya interaksi dari bermacam aspek resiko yang dipunyai seorang (Eka Oktaviarini, 2019).

Berdasarkan Riskesdas (2018) di Provinsi Bengkulu. Tingkat kejadian hipertensi tertinggi berada pada Kabupaten Lebong dengan prevalensi 34,67%, diikuti Kepahiang 34,26%, Bengkulu Utara 31,07%, Rejang Lebong 30,71%, Bengkulu tengah 27,88%, Kaur 26,29%, Seluma 26,21%, Muko-muko 26,09%, sedangkan untuk Kota Bengkulu berada pada urutan ke-9 dengan prevalensi 25,10%, dan yang terendah pada Bengkulu selatan 21,62%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Bengkulu (2021) menunjukkan bahwa di 20 Puskesmas di Kota Bengkulu terjadi peningkatan tekanan darah tinggi. Tertinggi di Puskesmas Kuala Lempuing sebesar 63,3%, diikuti oleh Puskesmas Pasar Ikan sebesar 20,6%, Puskesmas Angut Atas 9,89%, Puskesmas Kandang 7,82% dan Puskesmas Sukamerindu 7,29% (Susanti et al., 2020).

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat pesisir di RT 11 Kelurahan Lempuing terkait pentingnya gizi, serta untuk memaparkan materi yang relevan tentang gizi bagi kesehatan mereka. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami informasi yang disampaikan oleh tim penyuluh dengan lebih baik, termasuk melalui permainan edukatif seperti Tricky Card Game yang dirancang untuk memperjelas

konsep-konsep gizi. Selain itu, tujuan lainnya adalah untuk menurunkan angka prevalensi penyakit akibat kurang gizi di masyarakat pesisir. Sasaran utama dari pengabdian ini adalah masyarakat pesisir di RT 11 Kelurahan Lempuing, di mana tim akan bekerja sama dengan RT dan Puskesmas setempat untuk memastikan kehadiran masyarakat dalam penyuluhan ini, serta memberikan edukasi dan pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui serangkaian tahapan yang sistematis untuk memastikan penyuluhan mengenai gizi pada masyarakat pesisir dapat diterima dengan baik dan memberikan dampak positif. Tahap pertama adalah perencanaan, yang melibatkan pembentukan tim yang terdiri dari penyuluh, perancang, dan tenaga pendukung lainnya. Tim ini bertugas menyusun Satuan Acara Penyuluhan (SAP), membuat materi presentasi (seperti PowerPoint), serta menyiapkan alat bantu seperti speaker, LCD, dan spanduk untuk mendukung jalannya kegiatan. Selain itu, tim juga melakukan koordinasi dengan Ketua RT dan Puskesmas setempat untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan yang tepat. Setelah itu, tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kelancaran acara, yang meliputi briefing untuk menyelesaikan perencanaan, persiapan tempat dan peralatan, serta kesepakatan dengan pihak lokal mengenai waktu pelaksanaan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan, di mana kegiatan penyuluhan dilakukan di rumah Ketua RT setempat dengan materi utama tentang pentingnya gizi bagi masyarakat pesisir. Penyuluhan ini mencakup pemaparan materi yang telah disiapkan, sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman masyarakat, serta pemberian snack sebagai bentuk apresiasi bagi partisipasi mereka. Tim penyuluh juga memastikan adanya interaksi yang aktif selama sesi tanya jawab dan memberikan jawaban yang jelas atas pertanyaan yang muncul. Terakhir, evaluasi dilakukan untuk menilai apakah masyarakat sudah memahami materi yang disampaikan dan mengidentifikasi hal-hal yang perlu diperbaiki dalam pelaksanaan penyuluhan berikutnya. Proses evaluasi ini penting untuk melihat apakah tujuan pengabdian, yaitu peningkatan pemahaman gizi dan penurunan prevalensi penyakit terkait gizi kurang, dapat tercapai dengan efektif.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Gizi. Pada awal kegiatan, sebagian besar masyarakat di RT 11 Kelurahan Lempuing tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari. Banyak di antara mereka yang menganggap bahwa makanan yang mereka konsumsi sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh tanpa

mempertimbangkan kandungan gizi yang dibutuhkan. Setelah kegiatan penyuluhan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan mengenai jenis-jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, lemak, dan protein, serta pentingnya konsumsi makanan yang seimbang untuk menjaga kesehatan. Pemaparan tentang dampak kekurangan gizi yang dapat menyebabkan berbagai penyakit juga memberikan wawasan baru bagi masyarakat.

Penerimaan Masyarakat terhadap Materi Penyuluhan. Selama proses penyuluhan, masyarakat terlihat cukup antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Meskipun sebagian besar masyarakat pesisir memiliki kebiasaan hidup yang lebih terfokus pada aktivitas mencari nafkah sebagai nelayan, mereka tampak tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai pola makan sehat dan bagaimana cara menjaga keseimbangan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada keterbatasan informasi sebelumnya, masyarakat pesisir memiliki kesediaan untuk belajar tentang pentingnya gizi bagi kesehatan mereka, terutama setelah disampaikan dengan cara yang mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Metode Interaktif yang Efektif. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam kegiatan ini adalah penggunaan permainan edukatif seperti Tricky Card Game. Permainan ini dirancang untuk memudahkan masyarakat dalam memahami berbagai konsep gizi melalui pengalaman langsung dan interaksi yang menyenangkan. Permainan ini memungkinkan peserta untuk lebih memahami hubungan antara makanan yang dikonsumsi dan dampaknya terhadap kesehatan. Metode ini tidak hanya menghibur tetapi juga mendidik, sehingga meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam diskusi dan meningkatkan daya serap informasi mereka.

Peningkatan Partisipasi dalam Sesi Tanya Jawab. Pada sesi tanya jawab, masyarakat menunjukkan ketertarikan yang tinggi dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Sebagian besar pertanyaan berkaitan dengan jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit akibat kekurangan gizi. Beberapa peserta juga menanyakan tentang cara-cara praktis untuk meningkatkan asupan gizi di rumah mereka, seperti pengolahan makanan yang lebih sehat dan cara mengatur pola makan dalam keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan tidak hanya berhasil mengedukasi mereka tentang teori gizi, tetapi juga memberikan solusi yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peran Penyuluh dalam Meningkatkan Pemahaman. Penyuluh yang terlibat dalam kegiatan ini memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Mereka tidak hanya menyampaikan materi secara teori, tetapi juga menjelaskan dengan cara yang mudah dimengerti dan berhubungan dengan kondisi masyarakat pesisir. Penyuluh juga berperan sebagai fasilitator dalam permainan edukatif dan diskusi, memberikan penjelasan lebih lanjut setiap kali ada pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Pendekatan yang interaktif ini berhasil menciptakan suasana yang nyaman dan memungkinkan pertukaran informasi yang lebih baik antara penyuluh dan peserta.

Evaluasi Pemahaman Masyarakat. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana materi yang disampaikan dapat

dipahami oleh masyarakat. Evaluasi ini dilakukan melalui kuis singkat dan diskusi kelompok. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi, jenis-jenis makanan yang sehat, dan cara-cara menghindari kekurangan gizi. Meskipun demikian, masih ada beberapa peserta yang membutuhkan pengulangan atau penjelasan lebih lanjut mengenai beberapa konsep teknis, seperti bagaimana cara menghitung kebutuhan gizi harian.

Tabel 1. Hasil evaluasi

Aspek Evaluasi	Deskripsi	Skor (1-5)	Catatan
<b>Pengetahuan</b>	Sejauh mana peserta memahami materi tentang gizi, termasuk jenis-jenis gizi dan dampaknya.	4	Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman. Beberapa peserta masih memerlukan penjelasan lebih lanjut.
<b>Antusiasme</b>	Tingkat keaktifan dan semangat peserta selama kegiatan, termasuk keterlibatan dalam diskusi dan tanya jawab.	5	Peserta sangat antusias dan aktif bertanya selama penyuluhan. Penggunaan permainan edukatif juga membantu meningkatkan antusiasme.
<b>Penerimaan</b>	Sejauh mana peserta menerima dan menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari mereka.	4	Sebagian besar peserta menerima informasi dengan baik, meskipun ada yang membutuhkan lebih banyak waktu untuk mengimplementasikan perubahan pola makan.
<b>Praktek</b>	Kemampuan peserta untuk mempraktikkan apa yang telah diajarkan mengenai gizi dalam kehidupan sehari-hari.	3	Beberapa peserta mulai mengimplementasikan pola makan sehat, tetapi masih ada tantangan dalam penerapan praktis di lapangan.
<b>Tindak Lanjut</b>	Kemampuan tim untuk melakukan evaluasi dan tindakan lanjutan yang dapat memperkuat dampak pengabdian ini, seperti pembagian brosur dan pemeriksaan kesehatan.	4	Tindak lanjut melalui pembagian brosur dan rencana pemeriksaan kesehatan sangat dihargai, namun masih perlu peningkatan dalam melakukan pengawasan berkelanjutan.

Dampak Sosial dan Ekonomi. Penyuluhan mengenai gizi ini juga memberikan dampak sosial dan ekonomi yang positif bagi masyarakat. Masyarakat

pesisir yang biasanya memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi kesehatan kini memiliki pengetahuan yang lebih baik untuk menjaga kesehatan mereka melalui pola makan yang lebih sehat dan seimbang. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang gizi, diharapkan masyarakat dapat mengurangi prevalensi penyakit akibat gizi kurang, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produktivitas kerja mereka sebagai nelayan dan mengurangi biaya pengobatan akibat penyakit yang berhubungan dengan gizi buruk.

Tantangan dalam Implementasi Penyuluhan. Meskipun kegiatan ini berjalan lancar, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam implementasi penyuluhan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu yang dimiliki oleh sebagian besar masyarakat pesisir, yang sering kali sibuk dengan pekerjaan mereka sebagai nelayan. Banyak peserta yang datang terlambat atau tidak dapat hadir penuh selama sesi penyuluhan karena harus kembali bekerja. Selain itu, beberapa peserta memiliki tingkat pemahaman yang bervariasi, dengan sebagian membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahami materi yang disampaikan. Tantangan ini menuntut tim penyuluh untuk lebih fleksibel dalam pendekatan dan menyusun rencana tindak lanjut yang memungkinkan informasi dapat disebarluaskan lebih luas.

Rencana Tindak Lanjut dan Upaya Keberlanjutan. Untuk memastikan bahwa hasil dari penyuluhan ini dapat berkelanjutan, tim pengabdian merencanakan tindak lanjut berupa pembagian brosur atau leaflet yang berisi informasi tentang gizi yang mudah dipahami dan dapat diakses oleh seluruh masyarakat. Brosur ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang selalu tersedia bagi masyarakat, bahkan setelah kegiatan penyuluhan selesai. Selain itu, rencana untuk bekerja sama dengan Puskesmas Lempuing untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, seperti pengecekan tekanan darah dan asupan gizi, akan membantu memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat tentang gizi ini telah berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat pesisir tentang pentingnya gizi untuk kesehatan. Penyuluhan yang disertai dengan metode interaktif dan relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari masyarakat pesisir, seperti penggunaan permainan edukatif dan sesi tanya jawab, menunjukkan hasil yang positif. Meskipun terdapat tantangan dalam implementasi, seperti keterbatasan waktu dan perbedaan tingkat pemahaman, kegiatan ini memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat pesisir dan diharapkan dapat mengurangi prevalensi penyakit terkait gizi buruk di masa mendatang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di RT 11 Kelurahan Lempuing Kota Bengkulu telah berhasil mencapai beberapa tujuan penting. Pertama, terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi dan pentingnya menjaga pola makan yang sehat melalui penyuluhan yang diberikan. Kedua, masyarakat mulai memiliki kesadaran diri untuk mengubah pola hidup yang lebih sehat, baik dalam hal pemilihan makanan maupun gaya hidup

secara keseluruhan. Ketiga, diharapkan pengabdian ini dapat membantu menciptakan masyarakat yang terbebas dari penyakit terkait dengan kurangnya gizi, dengan memberikan informasi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

### Saran

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, disarankan agar warga RT 11 Kelurahan Lempuing terus mengubah pola hidup mereka menuju gaya hidup yang lebih sehat, termasuk dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Masyarakat juga disarankan untuk lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah, yang merupakan sumber nutrisi penting bagi tubuh. Selain itu, jika ada warga yang mengalami masalah dengan kekurangan gizi, disarankan untuk segera datang ke fasilitas kesehatan setempat untuk mendapatkan penanganan yang tepat, guna menjaga kesehatan mereka dan mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius.

### DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Bengkulu. (2021). Profil Kesehatan Bengkulu.
- Eka Oktaviarini. (2019). Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). 4(1), 35–44.
- Eliska, Harahap, R., & Agustina, D. (2021). Gizi Masyarakat Pesisir. Fitrianto, H., Azmi, S., & Kadri, H. (2014). Penggunaan Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi Esensial di Poliklinik Ginjal Hipertensi RSUP DR. M. Djamil Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(1), 45–48. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i1.24>
- Kemkes, R. (2018). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. Workshop Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, April, 11, 17, 20. [http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen\\_Program\\_Hipertensi\\_2018\\_Subdit\\_PJPD\\_Ditjen\\_P2PT M.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PT M.pdf)
- Riskesdas, N. B. P. dan P. (2018). Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL. pdf. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 198). [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)

Susanti, N., Siregar, P. A., & Falefi, R. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–52. WHO. (2012). Non communicable disease in Indonesia. WHO. (2019). Hypertension.