

## **Program Cerdik Gizi dan Konsumsi Sehat Pangan Lokal : di Desa Meteseh, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal**

**Amalia Zahro Nurrohmah<sup>1</sup>, Muhammad Akbar Alvieant B P<sup>2</sup>, Hakiki<sup>3</sup>, Fitri  
Fatimah<sup>4</sup>, Nayla Labibah<sup>5</sup>, Agesti Alya Puspita<sup>6</sup>, Tia Atiyatul Masruroh<sup>7</sup>, Elvira  
Pinastika<sup>8</sup>, Yulinar Khanifah<sup>9</sup>, Dinda Puspitasari<sup>10</sup>, Abdul Salam<sup>11</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup> Universitas Alma Ata, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Amalia Zahro Nurrohmah

**E-mail:** [kknt09meteseh@gmail.com](mailto:kknt09meteseh@gmail.com)

### **Abstrak**

*Desa Meteseh, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal, memiliki potensi pangan lokal yang melimpah, khususnya pisang dan singkong, yang seharusnya menjadi penopang gizi dan ekonomi lokal. Namun, potensi ini belum dimanfaatkan optimal, ditandai dengan rendahnya konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan untuk gizi anak serta minimnya pemanfaatan dalam sektor UMKM. Untuk mengatasi hal ini, dilaksanakan program "Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal" dengan pendekatan Asset Based Community Development (ABCD). Tujuan utamanya adalah meningkatkan pemanfaatan pangan lokal melalui inovasi PMT seperti "Singpis Gemoy" untuk perbaikan gizi, sekaligus mendorong pengembangan UMKM setempat. Program ini juga berfokus pada diseminasi edukasi terpadu mengenai pangan, gizi, dan PMT kepada ibu balita, siswa SD, dan pelaku UMKM. Hasil yang diharapkan adalah dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pengetahuan gizi yang lebih baik, optimalisasi konsumsi pangan lokal, dan penguatan kemandirian UMKM, menjadikan kegiatan ini sebagai percontohan yang berkelanjutan di sektor pangan dan gizi.*

**Kata kunci** - Edukasi PMT, Pangan Lokal, Kuliner Sehat, Gizi, Desa Meteseh

### **Abstract**

*Meteseh Village, Boja District, Kendal Regency, boasts abundant local food potential, particularly bananas and cassava, which should support local nutrition and the economy. However, this potential has not been optimally utilized, as evidenced by low consumption of vegetables and fruits for children's nutrition and minimal utilization in the UMKM sector. To address this, the "Smart Nutrition X Healthy Consumption of Local Food" program was implemented using an Asset-Based Community Development (ABCD) approach. The main objective is to increase the use of local food through PMT innovations such as "Singpis Gemoy" to improve nutrition, while simultaneously encouraging the development of local UMKM. This program also focuses on disseminating integrated education on food, nutrition, and PMT to mothers of toddlers, elementary school students, and UMKM. The expected outcome is an improved quality of life for the community through better nutritional knowledge, optimized local food consumption, and strengthened UMKM independence, making this activity a sustainable model in the food and nutrition sector.*

**Keywords** - PMT Education, Local Food, Healthy Culinary, Nutrition, Meteseh Village

## **PENDAHULUAN**

Kabupaten Kendal merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah, Indonesia, yang terletak di pesisir utara pulau Jawa. Wilayahnya berbatasan dengan Laut Jawa di utara dan Kota Semarang di timur. Kendal dikenal dengan sebutan "Kota Santri" karena banyaknya pondok pesantren, serta dikenal juga sebagai "Kota Seni dan Budaya". Kabupaten ini memiliki tiga zona topografi: pegunungan di selatan, perbukitan di tengah, dan dataran rendah serta pantai di utara, banyaknya lahan pertanian dan Perkebunan (pisang, singkong, jagung dan padi. Ini adalah suatu potensi yang baik bukan hanya untuk Pendapatan Asli Daerah (PAD), namun juga untuk mendukung revitalisasi konsumsi pangan dan gizi berbasis potensi lokal di wilayah Kendal bagian timur. Jika melihat potensi pangan lokal Desa Meteseh, maka ini menjadi suatu hal yang perlu dikembangkan untuk mendukung angka kecukupan gizi yang sebagian besar berbasiskan pada Pertanian dan Perkebunan daerah setempat.

Hal ini sangat sesuai, mengingat secara geografis kawasan Meteseh terletak di dataran rendah. Kondisi tanah di kawasan ini cocok untuk aktivitas pertanian, peternakan, perindustrian, pemukiman penduduk, dan perdagangan, karena memiliki tanah yang subur, iklim nyaman, serta topografi yang datar dan mudah untuk transportasi, tidak heran di kawasan ini didapati banyak hasil pertanian dan perkebunan yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi gizi masyarakatnya. Akan tetapi melimpahnya produksi pangan di Meteseh berbanding terbalik dengan konsumsinya yang rendah, baik untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak maupun dimanfaatkan untuk sektor UMKM kuliner. Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi, "Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 prevalensi stunting Pemkab Kendal sebesar 17,5%. Seharusnya tahun 2023 dengan adanya program Bapak Bunda Asuh Anak Stunting (BAAS) dari Pemkab Kendal bisa turun, namun Survey SSGI malah meningkat, sehingga ini akan kita lihat lagi terkait dengan survei tersebut," terang Kepala DP2KBP2PA Kendal.

Tingginya masalah gizi ini bukan dikarenakan faktor medis, melainkan faktor konsumsi pangan yang tidak selalu sejalan dengan produksi dan ketersediaan pangan. Permasalahan konsumsi ini terkonfirmasi berdasarkan informasi dari Bapak Rohani, selaku Sekdes di Desa Meteseh yang menyampaikan "di desa meteseh masih banyak terdapat potensi-potensi yang belum dimaksimalkan, terutama pada hasil pertanian dan Perkebunan". Komoditas Pertanian dan Perkebunan lokal seperti pisang, singkong, dan padi tidak dimanfaatkan secara optimal untuk dikonsumsi atau diolah menjadi produk olahan sehat dan bergizi di lingkungan rumah tangga maupun di sekolah. Tanpa disadari, anak-anak semakin tergiring preferensi selera mereka terhadap konsumsi produk-produk jajanan instan dan ini jelas makin menjauhkan mereka terhadap konsumsi pangan lokal yang lebih sehat dan bergizi untuk tumbuh-kembangnya.

Dalam kegiatan demonstrasi yang menggunakan PPT dan Leaflet untuk penyampaian materi cerdas gizi, demonstrasi memasak PMT menggunakan hasil perkebunan lokal yaitu pisang dan singkong serta peralatan memasak untuk mengolah produk pangan yang memberikan berkelanjutan sehingga dapat berpengaruh untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan gizi masyarakat Desa Meteseh. Dari kegiatan "Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal": Edukasi Terpadu Pangan, Kuliner, dan Gizi Bagi Masyarakat Desa Meteseh, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal ini diharapkan dapat menanamkan pengetahuan pangan dan gizi baik di lingkungan keluarga maupun Masyarakat, terutama untuk balita dan lansia yang membutuhkan perhatian lebih akan gizi yang seimbang. Melalui pembuatan PMT dari bahan lokal dapat meningkatkan dari segala aspek, Ekonomi, sosial dan kesehatan.

Pada pengabdian di Desa Meteseh ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan melalui inovasi pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) di Posyandu pada balita, remaja dan lansia. "Singpis Gemoy" berbahan dasar pisang dan singkong dengan pewarna alami yaitu buah naga dan pandan menjadi salah satu inovasi PMT yang dapat dikembangkan menjadi makanan lokal yang dapat menghasilkan keuntungan melalui UMKM. Berdasarkan pemaparan di atas, maka program Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal ini merumuskan beberapa permasalahan meliputi: 1) Bagaimana

pemanfaatan pangan lokal di kalangan masyarakat Desa Meteseh? 2) Bagaimana strategi untuk merevitalisasi kondisi pangan dan gizi di lingkungan masyarakat Meteseh? 3) Apa kesulitan Masyarakat ketika akan membuat PMT menggunakan pangan lokal?

## **METODE**

Pada metode pengabdian yang kami lakukan pada Program Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal, yaitu menggunakan metode pengabdian "Asset Based Community Development ( ABCD )" yang berfokus pada identifikasi dan pemanfaatan kekuatan serta potensi yang sudah ada di dalam masyarakat untuk mendorong pembangunan secara mandiri, tanpa terlalu bergantung pada bantuan eksternal, pelatihan yang partisipatif dan pendampingan dalam sektor pangan dan gizi. Melalui kegiatan Edukasi pengetahuan tanaman pangan dan gizi dapat terdiseminasikan terutama untuk para ibu yang memiliki anak-anak balita, siswa-siswa SD, dan para pelaku UMKM, diharapkan semua itu dapat mengubah kualitas hidup masyarakat Desa Meteseh.

Untuk mewujudkan metode ini Program Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal menggunakan pendekatan berupa demonstrasi serta alat peraga berupa leaflet, PPT dan Demonstrasi. Demonstrasi adalah suatu metode pendidikan yang memperlihatkan proses dari terjadinya peristiwa atau objek tertentu sampai terjadinya suatu perbuatan model sehingga khalayak dapat mengetahui dan memahaminya secara nyata. Menurut Roehstiyah dalam Fatchurrohmah et al. (2017), metode demonstrasi memiliki kelebihan sebagai berikut:

1. Audiens dapat lebih fokus pada proses pembelajaran yang diberikan.
2. Dapat mengamati secara konkret menghadirkan objek nyata sehingga dapat meminimalisasi kesalahan.
3. Dapat memberikan motivasi kepada penonton karena dilibatkan dalam proses demonstrasi.
4. Audiens dapat memperoleh pengalaman langsung dan berpartisipasi aktif.

Leaflet adalah suatu bentuk media publikasi yang dicetak pada kertas dengan ukuran tertentu, biasanya disajikan dalam bentuk lipatan kertas tidak terikat yang dilipat menjadi dua atau tiga. Isi informasi pada leaflet dapat berupa gambar, teks, atau kombinasi keduanya. Sebagai media cetak, leaflet memiliki kelebihan yaitu tahan lama, mudah dijangkau banyak orang, mudah dibawa, mudah dipahami, dan dapat memotivasi seseorang untuk belajar. Adapun Leaflet menjadi bentuk pengerucutan dari pamflet yang merupakan salah satu jenis media promosi. Leaflet juga merupakan salah satu bahan ajar cetak tertulis yaitu lembaran yang dilipat rapi namun tidak dimatikan. Leaflet dirancang dengan cermat menggunakan bahasa yang sederhana, ringkas dan mudah dipahami, dan disertai dengan ilustrasi agar terlihat menarik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Desa Meteseh merupakan salah satu dari 18 desa yang ada di Kecamatan Boja Kabupaten Kendal yang terletak  $\pm 3,2$  km ke arah Utara dari Kecamatan Boja dan  $\pm 27$  km ke arah Selatan dari Ibu Kota dan Kabupaten yang dapat ditempuh dengan kendaraan  $\pm 1$  jam/menit. Secara Administratif wilayah Desa Meteseh terdiri dari 54 RT dan 8 RW, meliputi 8 Dusun yaitu : Dusun Krajan Barat, Dusun Krajan Tengah, Dusun Krajan Timur, Dusun Teseh, Dusun Rowosari, Dusun Sasak, Dusun Segrumung dan Dusun Slamet. Batas batas wilayah sebelah utara adalah Desa Trisobo Kecamatan Boja sebelah timur Kelurahan Jatisari Kecamatan Mijen, Sebelah Selatan Desa Boja, Desa Campurejo Kecamatan Boja dan sebelah barat Desa Merbuh Kecamatan Singorojo.

Secara Topografi, Desa Meteseh berada di wilayah pegunungan dengan variasi ketinggian antara 350 m sampai dengan 500 m dari permukaan laut, dengan luas wilayah mencapai  $+ 73,243$  km<sup>2</sup> atau  $\pm 751,293$  Ha. Luas lahan yang ada terbagi dalam beberapa peruntukan, dapat dikelompokkan seperti untuk fasilitas umum, pemukiman, pertanian, kegiatan ekonomi dan lain-lain. Iklim Desa Meteseh sebagaimana Desa-desanya lain di wilayah Indonesia mempunyai Iklim kemarau dan penghujan, hal tersebut mempunyai pengaruh langsung terhadap kegiatan pertanian yang ada di Desa Meteseh

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Secara keseluruhan, desa-desa di Kecamatan Boja menghasilkan banyak komoditas alam berupa sayur-sayuran dan buah-buahan, seperti tanaman hasil pertanian singkong, pisang, padi dan sebagainya. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan dengan kegiatan baik mengunjungi perkebunan, posyandu, kader PKK, sekolah dasar maupun melalui informasi-informasi yang didapati dari penduduk sekitar secara lisan, kami menemukan fakta bahwa produksi buah, sayuran terhitung kurang di Desa Meteseh. Namun karena kurangnya produksi komoditas perkebunan dan peternakan tersebut lebih dipasarkan daripada dimanfaatkan sebagai kebutuhan sehari-hari masyarakat, baik untuk dikonsumsi secara domestik maupun untuk bahan produk kuliner para pelaku Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM).

Keunggulan dari penelitian yang kami lakukan, terhadap program Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal, berupa

1. Menggali Potensi Lokal secara maksimal, metode kualitatif sangat mendukung proses identifikasi kekuatan, aset lokal, dan potensi masyarakat secara langsung melalui interaksi, observasi, dan wawancara. Penelitian ini tidak hanya menggambarkan masalah, tetapi juga menemukan solusi berbasis potensi lokal.
2. Daerah yang terletak di dataran rendah, memudahkan untuk menghasilkan hasil pertanian yang melimpah serta mengembangkan UMKM sekitar dengan memanfaatkan pangan lokal.
3. Program Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal KKN-T 09 Universitas Alma Ata memberikan pengetahuan dan inovasi terbaru pembuatan PMT yang bermanfaat untuk Masyarakat sekitar terutama pada posyandu.

Keunggulan dari penelitian yang kami lakukan, terhadap program Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal, berupa

1. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan diskusi kelompok seringkali sangat tergantung pada persepsi individu. Karena itu, validitas data bergantung pada kejujuran informan dan keterampilan peneliti dalam menggali informasi. Tidak adanya data kuantitatif atau pengukuran statistik juga membuat hasil kurang solid bila dibutuhkan dalam pengambilan kebijakan makro.
2. Faktor geografis dan aksesibilitas, Meskipun Desa Meteseh tidak terlalu jauh dari pusat kecamatan, letak wilayah yang berada di daerah perbukitan serta akses transportasi yang terbatas bagi kelompok lansia atau rumah tangga tanpa kendaraan, menyulitkan mereka untuk menjangkau layanan kesehatan secara rutin. Hal ini berdampak pada keberlanjutan program dan efektivitas edukasi yang bersifat tatap muka.

Tolak ukur keberhasilan dari adanya kegiatan sosialisasi dan demonstrasi cerdas gizi dan pembuatan makanan tambahan berupa :

1. Mampu menerapkan demonstrasi pembuatan PMT Posyandu menggunakan pangan lokal yang menghasilkan inovasi baru yaitu singpis gemoy
2. Memanfaatkan pangan lokal berupa hasil Perkebunan dan pertanian setempat ( pisang dan singkong )
3. Memberikan peluang UMKM untuk mengembangkan dan menciptakan produk menggunakan pangan lokal dari hasil pertanian dan perkebunan setempat.

Selain itu, dari hasil pengamatan yang telah dilakukan dengan dibantu perangkat desa didapatkan beberapa gambaran permasalahan pada anak terkait rutinitas ibu-ibu dalam mengunjungi Posyandu untuk mengecek tumbuh kembang anaknya hingga mengetahui sejauh mana pengetahuan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI). Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan salah satu yang harus diperhatikan oleh semua orang tua sedari dini, terutama dari usia emas-nya (golden age). Kelalaian orangtua dalam memanfaatkan waktu dapat berakibat pada penurunan kecerdasan anak serta peningkatan kemungkinan penyakit infeksi dan malnutrisi, seperti gizi buruk dan obesitas. Beberapa anak di Desa Meteseh (tidak ada data pasti terkait jumlahnya) dalam usia yang

cukup untuk menerima MPASI memiliki gangguan pencernaan akibat kesalahan pemberian makanan MPASI serta masih terdapat anak-anak yang diberi makanan belum seimbang yang mengakibatkan kesehatannya terganggu.

Kesalahan yang dapat diketahui pada orang tua maupun petugas Posyandu, yaitu tidak dapat datang secara bersamaan di posyandu dan keterbatasan waktu dan tenaga untuk para petugas Posyandu memberikan kepada ibu-ibu. penyuluhan Berdasarkan permasalahan di balik potensi pangan Desa Meteseh, maka Program Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal ini berfokus pada tiga program terpadu yang mencakup sektor ekonomi, pendidikan dan kesehatan. Adapun pembahasan yang dapat kami sampaikan berupa :

#### **Konsumsi Sehat Berbasis Pangan Lokal**

Konsumsi sehat berbasis pangan lokal merupakan upaya memanfaatkan hasil pertanian, perkebunan dan perikanan daerah sebagai sumber makanan bergizi, aman, dan berkelanjutan. Pangan lokal memiliki keunggulan karena mudah diperoleh, harganya relatif lebih terjangkau, serta sesuai dengan kondisi sosial budaya masyarakat setempat. Pangan sehat merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan, serta menunjang aktivitas sehari-hari. Konsumsi pangan sehat tidak hanya berkaitan dengan kecukupan gizi, tetapi juga pola makan yang seimbang, aman, dan beragam. Sayangnya, gaya hidup modern sering membuat masyarakat lebih memilih makanan instan dan olahan yang tinggi lemak, gula, dan garam. Padahal, pangan lokal Indonesia sebenarnya sangat kaya dan dapat menjadi sumber gizi seimbang jika dimanfaatkan dengan baik.

Secara sosial ekonomi, warga Desa Meteseh sebagian besar mata pencahariannya adalah sebagai petani, peternak dan buruh pabrik serta sebagian kecilnya tukang bangunan dan pekerja wiraswasta. Berbagai UMKM juga mulai tumbuh dengan didominasi oleh industri makanan ringan, kerajinan dan peternakan. mempunyai mata pencaharian sebagai petani atau buruh tani. Tidak heran jika beragam komoditas sayuran dihasilkan oleh mayoritas penduduk desa, mulai dari kol, sawi, selada air, pakcoy, hingga brokoli. Sayuran sendiri merupakan salah satu mikronutrien yang sangat bagus dalam menyumbang vitamin dan mineral bagi tubuh. [3]

Menurunnya persediaan pangan lokal merupakan persoalan mendasar yang memerlukan solusi penanganan segera. Karena itu pemanfaatan sumber daya pangan, berbagai inovasi dan teknologi dalam pengambilan dan pemrosesan bahan pangan, pelibatan inclusive para pihak akan memberikan manfaat jangka panjang bagi generasi mendatang. Hal ini karena Indonesia memiliki 17?ri sumberdaya keanekaragaman hayati (biodiversitas) dunia, yaitu 11% tumbuhan berbunga, 12% mamalia, 15% herpetofauna, 17% burung dan 37% ikan. Penguatan potensi keanekaragaman hayati melalui Etnobioprospeksi biotechnology, bioprospeksi, bio induksi, bio fertilizer dan bio plastic merupakan peluang besar untuk menjadikan Indonesia sehat dan berdaulat pangan local. Beberapa komoditas pangan lokal sumber karbohidrat, selain beras yaitu singkong, talas, sagu, jagung, pisang, ubi, dan kentang sudah banyak dimanfaatkan sejak nenek moyang dahulu. Komoditas pangan tersebut memiliki kandungan gizi yang berbeda dan mampu melengkapi kebutuhan pangan dan gizi yang dibutuhkan masyarakat secara lokal.

Kebutuhan mendasar bagi manusia adalah makanan sehat, yakni makanan harian yang wajib memenuhi kebutuhan gizi manusia yang tercukupi sesuai dengan standar kesehatan, untuk menciptakan kualitas hidup yang lebih sehat dan menunjang terhadap tumbuh kembang anak. Nutrisi yang ada dalam makanan sehat terbagi menjadi dua, yaitu zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral), namun disesuaikan padat kalori hariannya tercukupi. Tujuan dari mengkonsumsi makanan sehat ialah menjadikan tubuh dan badan merasa lebih bugar yang dapat menghasilkan tenaga lebih banyak dan terhindar dari penyakit. Seseorang yang berkeinginan menurunkan atau menaikkan berat badan menjadi ideal dapat melakukannya secara efektif apabila didampingi dengan konsumsi makanan bernutrisi yang seimbang.

Tujuan dari mengkonsumsi makanan sehat ialah menjadikan tubuh dan badan merasa lebih bugar yang dapat menghasilkan tenaga lebih banyak dan terhindar dari penyakit. Seseorang yang berkeinginan menurunkan atau menaikkan berat badan menjadi ideal dapat melakukannya secara efektif apabila didampingi dengan konsumsi makanan bernutrisi yang seimbang. Hal tersebut dapat terwujud apabila masyarakat mengetahui dan mempelajari cara mengkonsumsinya dengan tepat (Oetoro et al., 2012). Hal ini tidak disadari turut memberikan pengaruh bagi kualitas kesehatan sehari-hari masyarakat Desa Padaasih. Dengan melihat pentingnya edukasi konsumsi pangan sehat berbasis sayuran sejak usia dini, maka pemikiran Jean Piaget tentang tumbuh kembang anak dengan menekankan pengelompokan anak berlandaskan tahapan perkembangan kognitif serta usianya menjadi penting untuk diaplikasikan dalam konteks permasalahan

Ibu dan bayi memerlukan gizi yang cukup dan berkualitas untuk menjamin status gizi dan status kesehatan; kemampuan motorik, sosial, dan kognitif; kemampuan belajar dan produktivitasnya pada masa yang akan datang. Anak yang mengalami kekurangan gizi pada masa 1000 HPK akan mengalami masalah neurologis, penurunan kemampuan belajar, peningkatan risiko drop out dari sekolah, penurunan produktivitas dan kemampuan bekerja, penurunan pendapatan, penurunan kemampuan menyediakan makanan yang bergizi dan penurunan kemampuan mengasuh anak. Selanjutnya akan menghasilkan penularan kurang gizi dan kemiskinan pada generasi selanjutnya.5 Faktor penyebab utama terjadinya stunting yakni tidak terpenuhinya asupan gizi yang optimal pada awal Seribu hari pertama kehidupan yaitu sejak awal kehamilan (konsepsi) hingga anak berusia dua tahun. Terbatasnya konsumsi makanan bergizi dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi seperti harga pangan dan pendapatan keluarga dan berkaitan erat dengan akses pangan individu dan keluarga[4]

Pembiasaan konsumsi pada anak tidak dapat dilepaskan dari peran orang tua. Masa anak-anak bersekolah adalah waktu ketika mereka memerlukan konsumsi gizi yang banyak dan beragam disebabkan pada masa ini anak-anak mulai aktif secara fisik. Berbagai varian mempengaruhi status pengambilan nutrisi anak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Melalui program Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal di Desa Meteseh dirancang suatu kegiatan berdasarkan hasil sosialisasi yang telah dilakukan pada tanggal 11 September 2025. Program kerja yang dijalankan adalah memberi pemaparan mengenai edukasi pembuatan PMT berbasis pangan lokal menggunakan singkong dan pisang yang kaya akan serat, vitamin C, dan mineral.

Pemaparan materi cerdas gizi cegah PTM sehat bersama pangan lokal dilakukan pada tanggal 11 September 2025, dengan rincian diawali kegiatan skrining kesehatan, sosialisasi PMT dan demonstrasi pembuatan PMT untuk balita dan lansia guna menyeimbangkan gizinya. Pemaparan dilakukan secara interaktif dengan menanyakan pemahaman PTM kepada ibu-ibu kader PKK (SUBPKKD) untuk lebih mengetahui pemahamannya, dalam sosialisasi ini terdapat banyak respon dari berbagai pihak, ada ibu kadus, ibu kades dan perwakilan dari dusun untuk mengikuti sosialisasi ini. Melakukan skrining kesehatan berupa cek tensi dan asam urat untuk mengetahui kesehatan dan masalah kesehatannya agar dapat mencegah lebih cepat. Banyak ibu-ibu yang cek kesehatan ini dan hasilnya normal tidak melebihi batas normal dari tensi dan asam urat. Dan selanjutnya ditutuo dengan demonstrasi pembuatan PMT di Balai Desa Meteseh dengan dihadiri oleh bapak kades ( Sisyanto, S.Sos) untuk memberikan sambutan hangat dari adanya kegiatan positif ini.

Mengonsumsi pangan sehat berbasis pangan lokal merupakan langkah sederhana namun berdampak besar bagi kesehatan, ketahanan pangan, serta kelestarian budaya Indonesia. Dengan kembali mencintai dan memanfaatkan pangan lokal, kita tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga berkontribusi terhadap pembangunan berkelanjutan. Melalui konsumsi pangan lokal ini dapat melestarikan pangan yang ada di desa ini yang semakin berkembangnya zaman akan berkurang juga lahan untuk pertanian yang menyebabkan kurangnya potensi lokal terutama pada pertanian dan perkebunannya. Adapun manfaat dari mengonsumsi pangan lokal, yaitu berupa:

1. Mendapatkan nutrisi yang lebih baik: Makanan lokal terutama pada hasil pertanian dan perkebunan lebih segar karena jarak waktu tempuh dari kebun ke meja makan lebih singkat. Ini

berarti kandungan vitamin dan mineralnya lebih terjaga. Makanan impor yang menempuh jarak jauh sering kali harus dipanen sebelum matang sempurna, sehingga nutrisinya tidak maksimal.

2. Mendukung ekonomi lokal: membeli produk dari petani dan produsen lokal, kita membantu menggerakkan roda ekonomi di komunitas kita sendiri. Ini menciptakan lapangan kerja dan menjaga ketersediaan pangan di daerah kita.
3. Ramah Lingkungan: Pangan lokal biasanya memiliki jejak karbon yang lebih rendah. Transportasi makanan jarak jauh membutuhkan banyak bahan bakar fosil, yang berkontribusi pada polusi dan perubahan iklim.
4. Keamanan Pangan: Makanan lokal sering kali memiliki rantai pasokan yang lebih pendek dan transparan. Ini memudahkan kita untuk mengetahui dari mana makanan kita berasal dan bagaimana makanan tersebut diproduksi.

Dari manfaat mengonsumsi pangan lokal terdapat banyak pangan lokal di Desa Meteseh ini memberikan potensi yang lebih untuk Masyarakat sekitar terutama pada kualitas makanan yang dikonsumsi dan pangan lokal yang dapat dikembangkan melalui potensi-potensi pangan lokal di Desa Meteseh, baiknya pangan lokal juga memberikan dampak positif bagi balita, remaja dan lansia yang mengikuti posyandu pada pemberian makanan tambahan (PMT) yang bergizi, berkualitas dan ramah lingkungan.

Termarjinalisasinya potensi pangan lokal Indonesia berkontribusi pada terjadi penurunan imunitas, kesehatan dan pengeluaran ekonomi Masyarakat yang membengkak. Masyarakat dan generasi muda telah mengubah pola kebiasaan makan (diet) dengan menjauhi pangan tradisional dan local serta lebih memilih pangan modern atau makanan kontemporer yang sebagian besar disajikan secara cepat. Hal ini karena didorong oleh globalisasi, iklan-iklan, dan masuknya pangan cepat saji serta makanan kemasan. Ketersediaan bahan pangan tradisional juga menjadi salah satu isu karena tanaman pangan lokal sebagai bahan pangan tradisional mulai menghilang akibat pencemaran lingkungan, perubahan iklim, penebangan pohon, teknologi dan inovasi pertanian, serta konversi lahan.

### **Edukasi PTM ( Penyakit tidak Menular )**

Saat ini, penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi ancaman besar bagi kesehatan di seluruh dunia, dan diabetes adalah salah satunya. Menurut WHO (2018), 73% kematian di dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular ; 35% disebabkan oleh penyakit jantung dan pembuluh darah ; 12% disebabkan oleh kanker ; 6% disebabkan oleh diabetes ; dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya. Empat penyebab utama PTM adalah pola hidup yang tidak sehat : makanan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, penggunaan alkohol, dan gaya yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, tingginya kejadian PTM disebabkan oleh tingkat kepedulian masyarakat akan kesehatan yang rendah.

Tekanan darah tinggi, obesitas, kadar gula tinggi, dan kolesterol tinggi adalah faktor risiko tinggi terkena penyakit tidak menular. Di Indonesia, penyakit menular masih menjadi masalah dan penyakit tidak menular cenderung meningkat dari waktu ke waktu. Penyakit tidak menular menyumbang 64% kematian di Indonesia. Penyakit tidak menular tinggi menyebabkan peningkatan kematian. Penyakit tidak menular meningkat, seperti kanker 1,8%, stroke 10,9%, penyakit ginjal kronik 3,8%, diabetes melitus 8,5 %, dan hipertensi 34,1%. Perubahan pola hidup juga berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit tidak menular ini dalam Riskesdas 2018, merokok pada remaja berusia 10 hingga 18 tahun mencapai 9,1%, mengonsumsi alkohol 3,3%, dan kurangnya aktivitas fisik 33,5%.

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi kuman, melainkan karena faktor gaya hidup, pola makan, lingkungan, maupun keturunan. Contoh PTM yang sering terjadi antara lain : Diabetes Melitus, Hipertensi (tekanan darah tinggi), Penyakit Jantung, Stroke, dan Kanker. Edukasi PTM sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat

agar lebih peduli pada kesehatan. Dengan menerapkan gaya hidup sehat sejak dini, kita dapat mencegah timbulnya penyakit berbahaya, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung tercapainya masyarakat yang lebih produktif dan sehat. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan yang menjadi gelombang pandemic di seluruh belahan dunia. PTM penyebab utama kematian, jenis penyakit ini bertanggung jawab atas 38 juta dari 57 juta kematian setiap tahunnya, dengan 85% kematian tersebut terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Namun, diskusi mengenai upaya mengatasi PTM hingga saat ini terfokus pada populasi orang dewasa, dan sebagian besar diabaikan oleh remaja.

Golden age atau usia emas merupakan periode kunci dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah penambahan ukuran dari tubuh anak. Selain itu, perkembangan adalah perbaikan fungsi dalam bergerak, berpikir, dan fungsi lainnya. Usia emas hanya berlangsung selama 5 tahun pertama kehidupan anak. Periode usia emas ini sangat mempengaruhi fisik dan kemampuan anak saat dewasa. Kelalaian orang tua dalam memanfaatkan waktu ini akan berakibat pada penurunan kecerdasan anak dan peningkatan kemungkinan penyakit infeksi dan malnutrisi, seperti gizi buruk dan obesitas. Hal ini akan menyebabkan anak kesulitan belajar pada saat mereka mencapai usia sekolah serta kesulitan bekerja dan mendapat gaji tinggi saat dewasa nanti. Golden Age atau masa ini tidak terjadi dua kali, maka dari itu, di masa ini, orangtua dalam memberikan terbaik untuk anak, yaitu dengan memberikan asupan sehat dan bergizi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dibantu oleh perangkat desa baik secara formal maupun data-data tertulis di lapangan didapatkan beberapa gambaran permasalahan pada anak, terkait aktivitas ibu-ibu dalam mengunjungi posyandu untuk mengecek tumbuh kembang bulanan anaknya hingga mengetahui edukasi MPASI yang dinilai kurang mereka pahami. Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan salah satu yang harus diperhatikan oleh semua orang tua sedari dini, terutama sejak masa usia emas (golden age). Kelalaian orangtua dalam memanfaatkan waktu dapat berakibat pada penurunan kecerdasan anak serta peningkatan kemungkinan penyakit infeksi dan malnutrisi, seperti gizi buruk dan obesitas.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Siswati, dkk. yang menekankan bahwa pengembangan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM institusi merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat usia produktif terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan PTM. Posbindu PTM memungkinkan individu untuk melakukan pemantauan kesehatan secara berkala, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi penyakit yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan kualitas hidup.

Perilaku yang beresiko utama ini sering kali didapat pada masa remaja dan cenderung menetap di masa dewasa. Selain itu, studi epidemiologi menunjukkan adanya hubungan antara faktor risiko selama masa remaja dan perkembangan PTM di kemudian hari, terlepas dari paparannya di masa dewasa. Oleh karena itu, penting untuk memantau faktor-faktor risiko PTM pada remaja, dan pengetahuan pada remaja. Hal ini karena sebagian besar faktor risiko PTM terkait perilaku mulai terlihat pada usia remaja. Menargetkan remaja juga mempunyai manfaat tambahan yaitu pengurangan biaya perawatan kesehatan seumur hidup dengan mengatasi perilaku sejak awal (Salwa et al., 2019). Gangguan kesehatan jiwa merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan pada remaja. Faktor perilaku dan gaya hidup yang buruk, khususnya merokok, penggunaan alkohol dan narkoba, pola makan yang buruk dan sindrom metabolik, merupakan faktor risiko utama untuk perkembangan PTM pada masa remaja

Pentingnya Edukasi PTM perlu dilakukan agar masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan diri. Dengan pengetahuan yang baik, masyarakat dapat mengenali gejala awal PTM, mengetahui faktor risiko dan cara menghindarinya, menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, melakukan deteksi sejak dini agar penyakit dapat dicegah atau ditangani lebih cepat, yaitu dengan melakukan pencegahan berupa mencegah dan mengendalikan PTM, Ya, bisa, penyakit tidak menular (PTM) dapat dicegah dengan mengendalikan faktor risiko dan mengubah perilaku tidak sehat menjadi

perilaku yang sehat. Faktor risiko ada dua macam, yakni faktor risiko yang tidak dapat di ubah seperti umur, jenis kelamin dan genetik dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah umumnya berkaitan dengan perilaku atau gaya hidup seperti pola makan yang tidak diet seimbang, kurang makan sayur dan buah, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, minum inuman beralkohol dan istirahat yang kurang. Jika faktor risiko tidak dikelola dengan baik berisiko munculnya penyakit tidak menular (PTM) serta komplikasinya masyarakat dianjurkan menerapkan pola hidup sehat dengan prinsip CERDIK

1. Cek Kesehatan secara rutin dengan melakukan pemeriksaan kesehatan minimal satu tahun sekali di Posbindu / Posyandu, atau di fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas yang dijamin oleh Pemerintah, akan mencegah dari terkenanya penyakit tidak menular.
2. Enyahkan asap rokok dapat dilakukan dengan tidak merokok atau menghindari asap rokok. Jika Kota Kendal belum memiliki peraturan daerah terkait kawasan tanpa asap Rokok, hendaknya pemerintah dan masyarakat setempat memiliki inisiatif untuk membuat kawasan tanpa asap rokok untuk mencegah penyebaran penyakit tersebut.
3. Rajin aktivitas fisik dengan membiasakan diri bergerak aktif agar kalori yang masuk ke dalam tubuh kita tidak menumpuk yang berakibat menjadi obesitas serta memicu munculnya PTM yang lain. Aktifitas fisik dapat dilakukan minimal 30 menit sehari dengan melakukan kegiatan sehari-hari seperti menyapu, mengepel, jalan- jalan pagi atau dengan olahraga yang terukur secara rutin. Kebiasaan masyarakat menggunakan gadget serta mudahnya fasilitas di Kota Kendal, menjadikan masyarakat berperilaku sedentary. ( gaya hidup tidak aktif yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik dan banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring )
4. Diet dengan gizi seimbang, perbanyak makan buah dan sayur, mengubah kebiasaan ngemil yang mengandung micin / MSG dengan buah segar akan menurunkan faktor risiko PTM. Mengonsumsi buah dan sayur tidak harus yang mahal, manfaatkan produk lokal yang ada disekitar seperti pangan lokal hasil dari perkebunan yaitu pisang dan ubi untuk menambah pemasukan makanan yang dikonsumsi oleh tubuh, sehingga tubuh dapat menerima karbohidrat dan vitamin yang cukup.
5. Istirahat yang cukup 7-9 jam sehari akan membantu memperbaiki metabolisme tubuh, sehingga ketika bangun tidur, badan menjadi lebih segar. Dan yang tidak kalah penting adalah menjaga kualitas tidur melalui konsistensi waktu tidur, menciptakan suasana kamar yang nyaman, rutin berolahraga, menghindari gadget dan kafein sebelum tidur, serta menjaga kesehatan mental dengan mengelola stres sebelum tidur agar tubuh dapat berfungsi optimal sehingga badan tidak mudah capek dan mendapatkan kualitas tidur dan istirahat yang cukup.
6. Kelola stres, untuk mendapatkan kesehatan fisik dan mental yang sesuai dengan definisi kesehatan dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang kesehatan, yaitu keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit tidak menular ( PTM ) untuk memungkinkannya hidup produktif. Dalam undang-undang ini ketika ingin terbebas dari penyakit tidak menular dapat dicegah dengan melakukan kegiatan yang produktif dalam kegiatan sehari-harinya, tubuh bergerak optimal, maka jantung akan memompa darah secara optimal dan peredaran darah akan lancar.

### **Pemeriksaan Kesehatan Lansia**

Masalah kesehatan menjadi suatu hal urgensi penting dalam keseharian masyarakat, banyaknya penyakit menular dan tidak menular menjadi hal yang harus dicegah sejak dini, adanya pemeriksaan kesehatan secara rutin minimal satu tahun sekali menjadi alternatif pencegahan penyakit tidak menular dan tidak menular bagi balita, remaja maupun lansia.

Kadar glukosa dalam darah adalah merupakan jenis gula yang ada dalam aliran darah, yang berasal dari pemecahan karbohidrat yang terkandung dalam makanan. Proses ini. melibatkan konversi glukosa diubah menjadi glikogen, yang kemudian disimpan di hati dan otot rangka sebagai sumber

energi cadangan. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel-sel tubuh manusia, yang berasal dari karbohidrat yang diperoleh melalui makanan dan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot. Sebagian besar karbohidrat yang dicerna akan diubah menjadi glukosa, yang kemudian dilepaskan ke dalam aliran darah, sementara jenis gula lainnya akan dikonversi menjadi glukosa di dalam hati. Tingginya kadar glukosa darah dan pH urin yang sangat asam pada pasien diabetes melitus tipe 2 dapat menyebabkan pembentukan kristal asam urat atau kristal urine asam lainnya, seperti kalsium oksalat, asam urat, dan tirosin.

Asam urat merupakan kondisi yang berkaitan dengan meningkatnya tingkat asam urat dalam darah. Purin adalah senyawa yang ditemukan dalam sel sebagai nukleotida. Nukleotida ini berperan penting dalam pembentukan DNA dan RNA, dengan purin dan pirimidin sebagai komponen utama. Dalam makanan, asam nukleat juga dapat ditemukan dalam bentuk nucleoprotein. Hiperurisemia bisa terjadi akibat konsumsi purin yang terdapat dalam berbagai makanan, seperti kopi, teh, dan jeroan (seperti babat, limpa, usus, dan lainnya). Faktor yang memicu terjadinya asam urat ada dua, yaitu bisa dikendalikan dan sulit dikendalikan. Faktor-faktor tersebut kemudian dibagi menjadi faktor predisposisi, faktor primer, dan faktor sekunder. Faktor primer disebabkan oleh faktor genetik. Faktor sekunder karena adanya peningkatan produksi asam urat. Faktor predisposisi meliputi jenis kelamin, usia, dan iklim. Kadar asam urat cenderung meningkat pada pria daripada wanita, hal tersebut disebabkan pria tidak memproduksi hormon estrogen yang membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Sementara itu, pada kadar asam urat lebih meningkat pada wanita yang sudah memasuki usia menopause karena peranan hormaon estrogen dalam proses pembuangan asam urat melalui urin.

Asumsi bahwa lebih tinggi gula darah sewaktu dalam rentang normal karena adanya kesadaran dari responden untuk menjaga gula darah agar tetap dalam rentang normal dengan melakukan aktivitas yang sehat dan menjaga pola hidup yang baik. Bila seseorang dikatakan mengalami diabetes mellitus apabila keadaan kadar gula dalam darah jauh diatas nilai normal, sedangkan diabetes mellitus suatu keadaan kondisi dimana seseorang mengalami penurunan nilai gula dalam darah dibawah normal. Kadar gula darah merupakan peningkatan glukosa dalam darah. Konsentrasi terhadap gula.

Salah satu bentuk implementasi mahasiswa KKN-T 09 Universitas Alma Ata terhadap aspek kesehatan di Desa Meteseh adalah dengan mengadakan penyuluhan dan skrining kesehatan terkait Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti pengecekan gula darah dan asam urat. Kedua kegiatan ini saling mendukung, baik dalam memberikan informasi kesehatan maupun memantau kondisi kesehatan lansia di Desa Meteseh tersebut. Selain itu, mahasiswa juga memberikan penjelasan tentang batas maksimal dari asam urat dan tensi untuk meminimalisir dan mencegah penyakit menular dan tidak menular dan dapat dicegah mulai dari mengkonsumsi makanan yang sehat melalui masakan rumahan.

Berdasarkan hasil survei lapangan dan diskusi dengan mitra sebelum pelaksanaan kegiatan, ditemukan adanya sedikit permasalahan yaitu para lansia hanya mendapatkan pelayanan kesehatan dari pihak puskesmas di banjar satu kali dalam sebulan. Hal ini menyebabkan kondisi kesehatan lansia kurang terkontrol, padahal kesehatan bisa tiba-tiba menurun. Selain itu, para lansia sering kesulitan mengunjungi layanan kesehatan terdekat jika mengalami masalah kesehatan, salah satunya disebabkan oleh jarak rumah ke fasilitas kesehatan.

Salah satu strategi untuk mencegah faktor resiko secara dini adalah dengan pemberdayaan dan peningkatan peran masyarakat. Masyarakat diberi fasilitas dan bimbingan dalam engembangkan wadah untuk berperan, dibekali pengetahuan dan keterampilan untuk mengenali masalah di wilayahnya, mengidentifikasi, merumuskan dan menyelesaikan permasalahannya sendiri berdasarkan prioritas dan potensi yang ada. Upaya pengendalian PTM dibangun berdasarkan komitmen bersama dari seluruh elemen masyarakat yang peduli terhadap ancaman PTM melalui posbindu PTM. Penyakit tidak menular adalah salah satu penyebab kematian di dunia yang menewaskan 41 juta orang per tahun atau secara global sebanding dengan 71% dari total seluruh kematian. PTM yang menyumbang sebagian besar kematian adalah penyakit kardiovaskular

dengan 17,9 juta orang setiap tahun, kemudian kanker (9,3 juta), penyakit pernapasan (4,1 juta), dan diabetes (1,5 juta) (WHO, 2020). Salah dua penyakit tidak menular yaitu diabetes mellitus dan hipertensi yang termasuk salah satu penyakit kardiovaskular. Secara global prevalensi kasus hipertensi pada tahun 2019 sebesar 34% pada laki-laki dan 32% pada Wanita (NCD Risk Factor Collaboration, 2021). Sedangkan prevalensi kasus diabetes mellitus pada tahun 2019 secara global diperkirakan sebesar 9,3% dan akan terus bertambah.

Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi di Desa Meteseh, maka diadakan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan dan skrining kesehatan terkait gula darah dan asam urat. Tujuan pentingnya memberikan penyuluhan dan skrining kesehatan adalah untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan pengetahuan mengenai kesehatan dan pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM). Hal tersebut bisa dilakukan dengan menjaga kadar gula darah dan asam urat para lansia tetap dalam kondisi normal dengan melakukan pencegahan terhadap faktor-faktor risiko yang menyebabkannya. Kadar gula darah agar tetap normal perlu adanya upaya self management yang baik, karena hal tersebut merupakan tujuan dari self manajemen. Serangan asam urat muncul secara tiba-tiba, sering kali terjadi berulang kali, dan disertai dengan arthritis yang menimbulkan rasa sakit yang sangat hebat pada sendi [10] Tingginya angka kejadian dan kematian yang disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadikan pengendalian penyakit ini sangat penting. Deteksi dini dan pengobatan yang tepat akan meningkatkan efektivitas pengendalian PTM.



**Gambar 1.**  
Dokumentasi Kegiatan

## **KESIMPULAN**

Pemanfaatan sumber daya pangan, berbagai inovasi dan teknologi dalam pengambilan dan pemrosesan bahan pangan, pelibatan pihak yang memberikan manfaat jangka panjang bagi generasi mendatang. Komoditas pangan tersebut memiliki kandungan gizi yang berbeda dan mampu melengkapi kebutuhan pangan dan gizi yang dibutuhkan masyarakat secara lokal. Kebutuhan mendasar bagi manusia adalah makanan sehat, yakni makanan harian yang wajib memenuhi kebutuhan gizi manusia yang tercukupi sesuai dengan standar kesehatan, untuk menciptakan kualitas hidup yang lebih sehat dan menunjang terhadap tumbuh kembang anak. Melalui program Cerdik Gizi X Konsumsi Sehat Pangan Lokal di Desa Meteseh dirancang suatu kegiatan berdasarkan hasil sosialisasi yang telah dilakukan pada tanggal 11 September 2025. Program kerja yang dijalankan adalah memberi pemaparan mengenai edukasi pembuatan PMT berbasis pangan lokal menggunakan singkong dan pisang yang kaya akan serat, vitamin C, dan mineral.

Pemaparan materi cerdas gizi cegah PTM sehat bersama pangan lokal dilakukan pada tanggal 11 September 2025, dengan rincian diawali kegiatan skrining kesehatan, sosialisasi PTM dan demonstrasi pembuatan PMT untuk balita dan lansia guna menyeimbangkan gizinya. Pemaparan dilakukan secara interaktif dengan menanyakan pemahaman PTM kepada ibu-ibu kader PKK (SUBPKKD) untuk lebih mengetahui pemahamannya, dalam sosialisasi ini terdapat banyak respon dari berbagai pihak, ada ibu kadus, ibu kades dan perwakilan dari dusun untuk mengikuti sosialisasi

ini. Melakukan skrining kesehatan berupa cek tensi dan asam urat untuk mengetahui kesehatan dan masalah kesehatannya agar dapat mencegah lebih cepat.

Ibu-ibu melakukan pengecekan kesehatan dan hasilnya tidak melebihi batas normal dari tensi dan asam urat. Mengonsumsi pangan sehat berbasis pangan lokal merupakan langkah sederhana namun berdampak besar bagi kesehatan, ketahanan pangan, serta kelestarian budaya Indonesia. Melalui konsumsi pangan lokal ini dapat melestarikan pangan yang ada di Desa Meteseh, semakin berkembangnya zaman akan berkurang juga lahan untuk pertanian yang menyebabkan kurangnya potensi lokal terutama pada pertanian dan perkebunannya. Mendapatkan nutrisi yang lebih baik: Makanan lokal terutama pada hasil pertanian dan perkebunan lebih segar karena jarak waktu tempuh dari kebun ke meja makan lebih singkat.

Dari manfaat mengonsumsi pangan lokal terdapat banyak pangan lokal di Desa Meteseh ini memberikan potensi yang lebih untuk Masyarakat sekitar terutama pada kualitas makanan yang dikonsumsi dan pangan lokal yang dapat dikembangkan melalui potensi-potensi pangan lokal di Desa Meteseh, baiknya pangan lokal juga memberikan dampak positif bagi balita, remaja dan lansia yang mengikuti posyandu pada pemberian makanan tambahan (PMT) yang bergizi, berkualitas dan ramah lingkungan. Termarginalisasinya potensi pangan lokal Indonesia berkontribusi pada terjadi penurunan imunitas, kesehatan dan pengeluaran ekonomi Masyarakat yang membengkak. Masyarakat dan generasi muda yang telah mengubah pola kebiasaan makan (diet) dengan menjauhi pangan tradisional dan local serta lebih memilih pangan modern atau makanan kontemporer yang sebagian besar disajikan secara cepat. Hal ini karena didorong oleh globalisasi, iklan-iklan, dan masuknya pangan cepat saji serta makanan kemasan di Indonesia ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan KKN-T ini dapat terlaksana karena bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu ucapan terima kasih diucapkan untuk Rektor Universitas Alma Ata, Prof. dr. H. Hamam Hadi., M.S., Sp.GK. yang telah mendukung berjalannya program KKN ini. Selain itu, ucapan terima kasih diucapkan kepada Kepala Desa Meteseh, Bapak Sisyanto S.Sos, beserta aparat pemerintahan desanya; para kader PKK Desa Meteseh; masyarakat Desa Meteseh; Balai Desa Meteseh; dan para mahasiswa KKN-T 09 Universitas Alma Ata

## DAFTAR PUSTAKA

- D. A. Sari, "Providing Education Related to Anemia using Leaflet and PowerPoint Media on the Knowledge of Adolescents in Kalimas Village, Besuki District, Situbondo Regency," *Media Gizi Kesmas*, vol. 13, no. 2, pp. 712–719, 2024.
- C. C. Dwipajati, Etik Sulistyowati, Rany Adelina, "Pretest 75," no. 2021, pp. 91–104, 2022.
- F. Wahyusari, N. Ekonomi, / Manajemen, U. Nahdlatul, and U. Yogyakarta, "Pengaruh Strategi Pemasaran Untuk Meningkatkan Penjualan Produk UMKM Toko IMAMGIFT.ART," *J. Ekon. dan Bisnis*, vol. 11, no. 2, pp. 302–315, 2022.
- B. Husnah, Sakdiah, Aziz Khairul Anam, Asmaul Husna, Ghina Mardhatillah, "Peran Makanan Lokal dalam Penurunan Stunting," *Junal Kedokt. Nanggroe Med.*, vol. 5, no. 3, pp. 47–53, 2022.
- F. Rahman, R. Adyawardhina, and ..., "Konsumsi Sehat Berakar dari Pangan Lokal: Edukasi Terpadu Pangan, Kuliner, dan Gizi Bagi Masyarakat Desa Padaasih, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung ...," ... *Pengabd. dan ...*, vol. 8, no. 3, pp. 477–492, 2025, doi: 10.30595/jppm.v8i3.17195.
- S. Pobas, D. A. Sary, F. D. Hapsari, and W. K. Wuladari, "Edukasi Tentang Pentingnya Skrining Dan Kontrol Rutin Terhadap Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Usia Produktif," *BESIRU J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 293–300, 2025, doi: 10.62335/besiru.v2i2.964.
- J. Kartika, S. N. Sari, I. P. Rahma Sari, S. B. Romadhona, and N. C. M. Putri, "Edukasi Pentingnya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (Ptm) Pada Siswa-Siswi Man 1 Muara Enim," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 15, no. 1, pp. 87–93, 2024, doi: 10.26751/jikk.v15i1.2183.

- T. Istiningsih, S. A. Damiti, and L. Meyasa, "Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dalam Upaya Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Melalui Posyandu Lansia Mobile Puskesmas," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 7, no. 6, p. 5355, 2023, doi: 10.31764/jmm.v7i6.17609.
- I. I. J. Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, "No Title 済無No Title No Title No Title," vol. 2, pp. 306–312, 2024.
- S. Idayani, G. A. Tandea, and W. Adnyani, "Skrining Kesehatan Pada Masyarakat Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular," *PENA DIMAS J. Pengabd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–9, 2024, doi: 10.33474/penadimas.v3i1.24144.