



Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)  
Universitas Aisyah Pringsewu



Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>

## KONSELING GIZI DALAM RANGKA HARI MILAD UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU TAHUN 2023

Masayu Dian Khairani <sup>1\*</sup>, Desti Ambar Wati <sup>2</sup>, Alifianty Muharramah <sup>3</sup>,  
Linda Utami <sup>4</sup>, Siti Soleha <sup>5</sup>, Ratu Masyana <sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

\* Penulis Korespondensi : [masayudian@aisyahuniversity.ac.id](mailto:masayudian@aisyahuniversity.ac.id)

### Abstrak

*Konseling gizi, komunikasi dua arah, penting mengidentifikasi dan analisis masalah gizi individu, tujuannya solusi sesuai. Peningkatan status gizi di Indonesia via konseling bermanfaat bagi perkembangan individu. Konselor gizi bantu identifikasi masalah, solusi optimal, dan keputusan terkait gizi. Klien tertarik cegah masalah gizi, capai status optimal jadi penerima layanan. Konselor ahli komunikasi. Kegiatan konseling gizi komunitas beri layanan maksimal, paham masalah gizi, rencana masa depan. Program keterlibatan masyarakat, konseling gizi tingkatkan paham gizi dan kesehatan, alternatif makanan. Obesitas dan asam urat sorotan, penekanan pola makan seimbang dan gaya hidup. Kegiatan konseling gizi di perayaan universitas tingkatkan paham gizi dan kesehatan. Prevalensi obesitas perlu langkah pencegahan, pilih makanan tepat dan gaya hidup sehat. Pencegahan asam urat melalui hindari makanan tinggi purin, hidrasi cukup, kurangi lemak, gaya hidup sehat..*

**Kata kunci:** Penyuluhan Gizi, Gizi Seimbang, Obesitas, Asam Urat

### Abstract

*Nutritional counseling, a two-way communication, is essential for identifying and analyzing individual nutritional problems, with the goal of providing appropriate solutions. The improvement of nutritional status in Indonesia through counseling is beneficial for individual development. Nutritional counselors assist in problem identification, optimal solutions, and decisions related to nutrition. Clients interested in preventing nutritional issues and achieving optimal status become recipients of counseling services. Counselors are communication experts. Community nutritional counseling activities offer maximum services, understanding of nutritional issues, and future planning. Community engagement programs, including nutritional counseling, enhance understanding of nutrition and health, providing dietary alternatives. Obesity and gout are highlighted concerns, emphasizing balanced dietary patterns and healthy lifestyles. Nutritional counseling during university celebrations enhances understanding of nutrition and health. The high prevalence of*

*obesity requires preventive steps, choosing appropriate foods and healthy lifestyles. Uric acid prevention involves avoiding high-purine foods, maintaining adequate hydration, reducing fat intake, and adopting a healthy lifestyle.*

**Keywords:** *Nutrition Counseling, Balanced Nutrition, Obesity, Gout*

## 1. PENDAHULUAN

Konseling gizi adalah proses komunikasi dua arah yang mengidentifikasi dan menganalisis masalah klien dengan mencari informasi yang dapat membantu klien menyelesaikan masalah gizinya (Cornelia, et al., 2013). Upaya peningkatan status gizi di Indonesia salah satunya dapat dilakukan dengan memberikan konseling gizi kepada semua individu. Menurut Gifari et al, (2021) Konseling gizi berdampak pada perkembangan status gizi seseorang.

Pemahaman gizi yang diberikan oleh konselor berguna dalam membantu klien mengidentifikasi dan mencari solusi terbaik untuk masalah gizinya. Konseling juga bertujuan untuk membantu klien dalam membuat keputusan untuk mengatasi masalah gizi tersebut. Klien yang mengalami masalah kesehatan terkait gizi, tertarik dalam tindakan pencegahan, serta berupaya untuk memelihara dan mencapai kondisi gizi yang optimal adalah target dari layanan konseling gizi (Sukraniti, Taufiqurrahman, & S., 2018).

Konselor adalah tenaga profesional bimbingan dan konseling yang harus memiliki sertifikasi dan lisensi untuk menyelenggarakan layanan profesional bagi masyarakat (Septikasari, 2018). Karakteristik keterampilan yang wajib dimiliki konselor meliputi keterampilan dalam menciptakan dan membina hubungan konseling kepada konseli (Isra, 2020).

Konseling gizi bagi masyarakat sangat diperlukan karena memiliki manfaat salah satunya agar masyarakat mendapatkan layanan konseling yang maksimal yang bertujuan agar masyarakat dapat merencanakan hidup yang lebih baik dimasa yang akan datang (Evi, 2020).

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah wawasan masyarakat tentang gizi dan kesehatan serta membantu masyarakat dalam memahami permasalahan terkait gizi pada dirinya dan mencari alternatif atau diet terbaik yang dapat dilakukan untuk penyelesaian masalah tersebut.

## 2. METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 5 hari pada tanggal 20 Juni – 24 Juni 2023 sebagai bagian dari perayaan Hari Milad ke-4 Universitas Aisyah Pringsewu. Kegiatan konseling gizi berlangsung di area Universitas Aisyah Pringsewu melalui serangkaian tahapan sebagai berikut;

### 1) Tahap Persiapan

Menyelenggarakan diskusi mengenai isu-isu yang sedang beredar di masyarakat yang dapat menjadi topik utama pada sesi konseling gizi dan membahas alat bantu apa yang sesuai untuk digunakan dalam proses konseling. Setelah mengumpulkan beberapa topik yang terkait dengan permasalahan gizi saat ini, langkah berikutnya adalah membuat media konseling gizi. Tim memperhatikan berbagai persyaratan yang harus dipenuhi dalam pembuatan media konseling. Pertama, media harus sesuai dengan sasaran. Kedua pesan yang dituliskan mudah dipahami, singkat dan jelas. Ketiga, bahasa yang digunakan dalam media harus sopan. Keempat, desain media juga harus menarik dengan pemilihan warna yang tepat serta penggunaan animasi dan elemen desain lainnya untuk menarik minat klien.

### 2) Tahap Pelaksanaan

Konseling gizi dilaksanakan oleh tiga konselor di stand Program Studi S1 Gizi dari pukul 08.00 hingga 15.00 WIB selama lima hari. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan konseling gizi ini yaitu:

- (a) Membangun dasar-dasar konseling dengan menyapa, memperkenalkan diri dan memahami tujuan klien datang ke lokasi konseling.
- (b) Menggali permasalahan klien dengan melakukan assesment.
- (c) Menegakan diagnosis yang disimpulkan dari proses assesment

- (d) Memilih intervensi yang dapat menjadi pilihan untuk memecahkan masalah klien dalam usaha untuk menjalani diet dan perubahan perilaku yang dapat disepakati dan dijalankan oleh klien,
- (e) Monitoring dan evaluasi proses konseling gizi, guna memastikan pemahaman dan pelaksanaan klien terhadap kesepakatan yang telah dibuat dalam proses konseling gizi.

contohnya : mencuci tangan dengan sabun di air bersih yang mengalir sebelum makan.

- (c) Melakukan aktifitas fisik. Segala bentuk kegiatan tubuh termasuk olahraga yaitu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi di dalam tubuh.
- (d) Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (berat badan yang sesuai dengan tinggi badan).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk implementasi dari mata kuliah Komunikasi Interpersonal dan Konseling Gizi di semester VI. Peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini sebanyak 30 orang yang terbagi menjadi 13 laki-laki dan 17 perempuan.

Topik yang disampaikan pada konseling gizi meliputi:

#### 1) Gizi Seimbang

Menurut Menteri Kesehatan RI (2014), Gizi yang seimbang merujuk pada pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang dibutuhkan oleh tubuh, dengan memperhatikan variasi dalam pilihan makanan, melakukan aktivitas fisik, menjaga kebersihan hidup, serta memantau berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan tetap normal. Berikut beberapa pilar gizi seimbang antara lain:

- (a) Mengonsumsi aneka ragam pangan dengan tetap memperhatikan proporsi atau jumlah makanan yang dikonsumsi yaitu tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan.
- (b) Membiasakan perilaku hidup bersih. Perilaku hidup bersih menjadi faktor utama sebagai penunjang Kesehatan, dengan menerapkan perilaku hidup bersih akan meminimalisir terjadinya kontaminasi terhadap makanan yang akan dikonsumsi



Gambar 1. Leaflet Gizi Seimbang Halaman 1



Gambar 2. Leaflet Gizi Seimbang Halaman 2

#### 2) Obesitas

Obesitas adalah suatu kelainan yang ditandai dengan adanya penimbunan secara berlebihan jaringan lemak dalam tubuh. Hal ini dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi

yang keluar (Saraswati et al., 2021). Obesitas dapat menimbulkan beberapa dampak antara lain adalah intoleransi glukosa, dislipidemia, gangguan pernafasan dan dampak psikologis (Lestantina, 2018). Prevelensi obesitas di masyarakat cukup tinggi dan mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya. Asupan energi, asupan lemak, asupan serat dan pengetahuan merupakan faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja (Lestantina, 2018).

Tingginya asupan makanan yang berasal dari jenis makanan serba instan, soft drink, makanan cepat saji (burger, pizza, hot dog) yang tersedia di gerai makanan. Hal ini diperparah dengan kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat (Al Rahmad, 2019). Makanan yang sangat dianjurkan pada saat obesitas yaitu bahan makanan berprotein dan rendah lemak seperti ikan, putih telur, tempe tahu, dan kacang-kacangan yang diolah (Etlidawati & Apriliani, 2020).



Gambar 3. Leaflet Obesitas Halaman 1



Gambar 4. Leaflet Obesitas Halaman 2

### 3) Asam Urat

Asam urat merupakan hasil metabolisme di dalam tubuh. Penyakit asam urat merupakan jenis penyakit rematik yang menyerang persendian. Penyakit asam urat tidak hanya menyerang pada usia lanjut tetapi juga terjadi pada usia produktif (Nasir, 2019). Tanda-tanda seseorang memiliki penyakit asam urat diantaranya sendi terasa linu, sakit, nyeri, merah dan bengkak (Simamora & Saragih, 2019). Faktor risiko yang menyebabkan orang terserang penyakit asam urat adalah genetik/riwayat keluarga, asupan senyawa purin berlebihan, konsumsi alkohol berlebih, kegemukan (obesitas), hipertensi, gangguan fungsi ginjal dan obat-obatan tertentu (Efendi & Responden, 2022).

Langkah yang dapat dilakukan untuk pencegahan terjadinya asam urat yaitu menghindari makanan yang mengandung purin tinggi, minum air yang cukup, mengurangi konsumsi makanan berlemak, menerapkan pola hidup sehat, serta mengupayakan hidup sehat (Patyawargana & Falah, 2021).



Gambar 5. Leaflet Asam Urat Halaman 1



Gambar 6. Leaflet Asam Urat Halaman 2

Kegiatan ini diakhiri dengan monitoring dan evaluasi, konselor menanyakan kembali apakah proses konseling sudah dapat dipahami oleh klien. Dengan penuh dedikasi, pengabdian kepada masyarakat melalui layanan konseling gizi akan terus menjadi prioritas kami. Kami percaya bahwa dengan informasi dan panduan yang tepat, setiap individu dapat meraih gaya hidup sehat dan kesejahteraan optimal. Semangat kami dalam mengedukasi dan memberikan dukungan akan terus membawa manfaat positif bagi kesehatan dan kebahagiaan masyarakat secara luas. Berikut adalah dokumentasi pada saat pelaksanaan konseling gizi.



Gambar 7. Dokumentasi Pelaksanaan Konseling Gizi

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling gizi memiliki peran penting dalam mengidentifikasi, menganalisis, dan memberikan solusi terhadap masalah gizi individu. Kegiatan konseling gizi bertujuan untuk membantu individu, terutama yang mengalami masalah kesehatan terkait gizi, untuk merencanakan hidup yang lebih baik dengan pemahaman gizi yang lebih baik pula. Program pengabdian kepada masyarakat, seperti kegiatan konseling gizi yang dilaksanakan, membantu meningkatkan pemahaman tentang gizi dan kesehatan serta memberikan alternatif diet yang tepat. Prevalensi obesitas dan masalah asam urat di masyarakat menjadi fokus penting, dengan penekanan pada pentingnya pola makan yang seimbang dan hidup sehat untuk mencegah masalah-masalah ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cornelia., et al. 2013. *Konseling Gizi*. Penebar Plus+. Jakarta.
- Gifari, N., Kuswari, M., Nuzrina, R., Pratiwi, & Wulandari, F. (2021). Pengaruh Latihan dan Konseling Gizi terhadap Perubahan Status Gizi Dewasa Obesitas. (pp. 107-116). *Ilmu Gizi Indonesia*.

- Sukraniti, D. P., Taufiqurrahman, & S., S. I. (2018). *Konseling Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan) (p. 368).
- Al Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67–76. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.579>
- Efendi, M., & Responen, K. (2022). An Overview Of Uric Acid Levels In The Elderly In Rowoyoso Village , Pekalongan Regency. *Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Di Desa Rowoyoso Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan*. 1054–1060.
- Etlidawati, H., & Apriliani, D. (2020). Upaya Pencegahan Obesitas dengan Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP*, 118–121.
- Evi, T. (2020). Research & Learning in Primary Education Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa. *JURNAL PENDIDIKAN Dan KONSELING*, 2, 2–5.
- Isra, F. (2020). Keterampilan Konselor Dalam Mengembangkan Manajemen Bimbingan Konseling Di Sekolah. *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 2(1), 48–53. <https://doi.org/10.32923/ijocce.v1i2.1966>
- Lestantina, A. (2018). *Konseling Gizi Pada Remaja Obesitas*. *Jurnal Media Kesehatan*, 11(1), 071–078. <https://doi.org/10.33088/jmk.v11i1.359>
- Nasir, M. (2019). *Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar*. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 8(2), 78. <https://doi.org/10.32382/mak.v8i2.842>
- Patyawargana, P. P., & Falah, M. (2021). Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia: Literarure Review. *Healthcare Nursing Journal*, 3(1), 47–51. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v3i1.1097>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Septikasari, M. (2018). *Kader Kesehatan Sebagai Konselor Gizi Anak*. *AKSIOLOGIYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.30651/aks.v2i1.1185>
- Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019). *Penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat: Perawatan penderita asam urat dengan media audiovisual*. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24–31. <https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.20719>