

Berpartisipasi Pada *Car Free Day* Dengan Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi Sebagai Upaya Membudayakan Pola Hidup Sehat Warga Kota Surabaya

Unziya Khodija¹, Bambang Gunawan², Nurul Hidayati³, Yoessy Etna Werdini⁴, Fitriana Nugraheni⁵

**Prodi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya*

Jl. Raya Medokan Semampir Indah No. 27. Surabaya

Corresponding author: ²⁾ gunawanb1011@gmail.com

ABSTRAK

Partisipasi aktif pada acara *Car Free Day* dalam mendukung kebijakan Walikota Surabaya dengan memberikan edukasi dan konseling gizi secara langsung, terbukti banyak dirasakan manfaatnya bagi warga Surabaya sebagai upaya penyadaran diri sendiri dalam menjaga kesehatannya maupun kesehatan keluarganya. Partisipasi dalam kegiatan konseling gizi ini memiliki peran penting dalam membudayakan pola hidup sehat. Berdasarkan hasil kegiatan "Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi" di Taman Bungkul Kota Surabaya, dapat disimpulkan sebagai berikut: a). Pengembangan partisipasi masyarakat sangat penting terus diupayakan dengan menjalin kerjasama dengan pihak penyelenggara pendidikan untuk mengubah kebiasaan masyarakat yang tidak sehat, dan secara bertahap membentuk pola hidup yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang. Pola hidup sehat memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang; b). Kegiatan konseling gizi memberikan solusi bersama antara ahli gizi dengan klien/pasien untuk permasalahan gizi yang dialami klien/pasien sehingga diperoleh kesepakatan dalam pengaturan makan untuk mendukung kesehatan atau kesembuhan klien/pasien. Dengan menjaga pola hidup sehat, seseorang dapat meningkatkan peluang untuk hidup lebih lama, lebih baik, dan lebih bermakna; c). Pelaksanaan kegiatan pameran Kesehatan dan konseling gizi ini terbukti dapat memberikan dampak yang signifikan bagi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup sehat serta mampu meningkatkan kemampuan dan skill mahasiswa tentang pengetahuan bermasyarakat.

Kata kunci :Pola hidup sehat, Konseling gizi, Car Free Day

ABSTRACT

Active participation in events *Car Free Day* in supporting the Mayor of Surabaya's policy by providing direct nutrition education and counseling, it has proven to be of great benefit to the citizens of Surabaya as an effort to raise self-awareness in maintaining their health and that of their families. Participation in nutrition counseling activities has an important role in cultivating a healthy lifestyle. Based on the results of the "Health and Nutrition Counseling Exhibition" at Bungkul Park, Surabaya City, it can be concluded as follows: a). The development of community participation is very important to continue to be pursued by collaborating with education providers to change people's unhealthy habits, and gradually form a lifestyle that supports long-term health and well-being. A healthy lifestyle has a significant contribution to a person's physical, mental and emotional health; b). Nutrition counseling activities provide joint solutions between the nutritionist and the client/patient for nutritional problems experienced by the client/patient so that an agreement is obtained on meal arrangements to support the health or recovery of the client/patient. By maintaining a healthy lifestyle, one can increase the chances of living a longer, better and more meaningful life; c). The implementation of this Health and

Nutrition Counseling exhibition has proven to have a significant impact on increasing public knowledge about the importance of maintaining health and a healthy lifestyle and being able to improve students' abilities and skills regarding community knowledge.

Keywords: Healthy lifestyle, Nutrition counseling, Car Free Day

I. PENDAHULUAN

Surabaya merupakan kota metropolitan di Jawa Timur. Kepadatan penduduk di kota metropolitan seperti Surabaya jika tidak dikelola dengan baik, maka akan menimbulkan banyak permasalahan di bidang ekonomi, sosial, serta aspek yang lainnya. Berdasarkan Statistik Sektorial Surabaya tahun 2022 bahwa setiap tahun, Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Surabaya mencatat data kepadatan penduduk di Kota Surabaya yang dikelompokkan berdasarkan kecamatan dan jenis kelamin. Dari hasil registrasi yang dilakukan menunjukkan bahwa pada tahun 2020 jumlah penduduk kota Surabaya mencapai 3.157.126 jiwa. Menurut data dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Surabaya, perbandingan jumlah penduduk perempuan dan laki-laki di kota Surabaya adalah 1.588.412 (50,3%) perempuan dan 1.568.984 (49,7%) laki-laki.

Jumlah penduduk Kota Surabaya cenderung tinggi, dengan populasi yang terus bertambah seiring waktu, terutama di pusat kota dan daerah perkotaan yang padat penduduk. Hal ini umum dijumpai di kota-kota besar di Indonesia. Surabaya memiliki variasi struktur usia yang signifikan. Selain adanya kelompok usia dewasa dan lanjut usia, terdapat juga populasi muda yang cukup besar, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Kota besar seperti Surabaya sering menjadi tujuan migrasi dari daerah sekitarnya dan daerah lain di Indonesia. Migrasi ini bisa menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada pertumbuhan penduduk kota, sehingga warga Surabaya memiliki beragam kelompok etnis dan keragaman budaya yang membuat kota ini menjadi tempat yang dinamis secara kultural (Anggraeni, 2022).

Dampak pola hidup tidak sehat dalam masyarakat bisa sangat luas; selain masalah kesehatan individu, pola hidup tidak sehat juga dapat mengakibatkan beban sosial dan ekonomi yang signifikan, termasuk biaya perawatan kesehatan yang tinggi dan penurunan produktivitas. Upaya untuk mengatasi pola hidup tidak sehat harus melibatkan pendekatan berbagai sektor, termasuk pendidikan, layanan kesehatan, dan komunitas. Kampanye pendidikan tentang pentingnya gaya hidup sehat, akses yang lebih mudah terhadap makanan bergizi, fasilitas olahraga, dukungan kesehatan mental, dan kebijakan anti-rokok dan alkohol dapat membantu mengubah perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat (Sudargo et al., 2018).

Pertumbuhan penduduk juga bisa berdampak pada permintaan layanan kesehatan, infrastruktur, dan fasilitas umum lainnya di kota. Banyaknya taman kota di Surabaya juga memberi motivasi warganya untuk menjadikannya sebagai fasilitas olah raga serta adanya kebijakan *Car Free Day* pada ruas jalan tertentu memberikan keleluasaan warga untuk olahraga bersama. Momentum ini dimanfaatkan oleh Fakultas Kesehatan khususnya Program Studi Ilmu Gizi Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya (Ikbis) untuk memberikan nilai manfaat pada warga

Kota Surabaya dalam bentuk pameran dan konseling gizi secara gratis untuk mendukung Gerakan Pemerintah Kota Surabaya dalam membudayakan pola hidup sehat bagi masyarakat.

Walikota Surabaya telah mengambil langkah-langkah untuk mempromosikan dan membudayakan pola hidup sehat di kalangan warga. Adapun beberapa contoh kebijakan yang telah dilakukan, antara lain:

- a. Program "Surabaya Green and Clean": Walikota Surabaya telah meluncurkan program "Surabaya Green and Clean" yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang bersih, hijau, dan sehat bagi warga. Program ini melibatkan pembersihan dan penataan kota, termasuk penghijauan ruang publik, penanaman pohon, dan pemberdayaan masyarakat untuk menjaga kebersihan lingkungan (Gunawan et al., 2023).
- b. Promosi Olahraga dan Rekreasi: Walikota Surabaya dapat mendukung program-program olahraga dan rekreasi di berbagai tingkatan, termasuk pengorganisasian acara-acara seperti "Jalan Sehat Warga Kota Surabaya" dalam *Car Free Day*. Program-program semacam ini mendorong partisipasi warga dalam aktivitas fisik dan rekreasi untuk meningkatkan gaya hidup sehat.
- c. Pengembangan Taman dan Ruang Terbuka Hijau: Pembangunan taman dan ruang terbuka hijau adalah langkah penting dalam membudayakan pola hidup sehat. Taman-taman ini dapat digunakan oleh warga untuk berolahraga, bermain, dan bersantai. Walikota Surabaya mungkin telah berfokus pada peningkatan jumlah dan kualitas taman serta area rekreasi.
- d. Pemberian Edukasi Gizi dan Kesehatan: Kebijakan lain yang telah diambil oleh Walikota Surabaya adalah pemberian edukasi gizi dan kesehatan kepada warga. Ini bisa dilakukan melalui berbagai kampanye, seminar, dan acara edukatif yang memberikan informasi tentang nutrisi yang tepat, manfaat aktivitas fisik, dan cara menjaga kesehatan secara keseluruhan.
- e. Kolaborasi dengan Sekolah dan Komunitas: Walikota Surabaya juga telah menjalin kerjasama dengan sekolah-sekolah dan komunitas-komunitas untuk mengintegrasikan pendidikan tentang gaya hidup sehat dalam kurikulum dan kegiatan sehari-hari. Ini dapat melibatkan penyediaan makanan sehat di sekolah, serta pengorganisasian program olahraga dan edukasi.
- f. Pengendalian Makanan dan Minuman Tidak Sehat: Berbagai upaya untuk mengendalikan promosi, penjualan, atau distribusi makanan dan minuman yang kurang sehat di tempat-tempat umum, terutama di dekat sekolah dan area rekreasi. Ini dapat membantu mendorong masyarakat untuk membuat pilihan makanan yang lebih baik.
- g. Penggunaan Teknologi untuk Kesehatan: Walikota Surabaya dapat memanfaatkan teknologi untuk memfasilitasi pola hidup sehat, seperti aplikasi yang mendukung pelacakan aktivitas fisik, pemberian saran gizi, atau mengingatkan tentang kegiatan olahraga (Hikmah et al., 2022).

Peran partisipasi aktif Perguruan Tinggi khususnya Ikbis Surabaya yang diberikan dalam bentuk Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi bagi warga Surabaya yang dilaksanakan di Taman Bungkul Surabaya pada acara *Car Free Day* dalam mendukung kebijakan Walikota diatas dengan memberikan edukasi dan konseling gizi secara langsung dan telah banyak dirasakan manfaatnya sebagai upaya penyadaran diri sendiri dalam menjaga kesehatannya maupun kesehatan keluarganya. Partisipasi dalam kegiatan konseling gizi memiliki peran penting dalam

membudayakan pola hidup sehat. Konseling gizi adalah proses komunikasi antara seorang konselor gizi dengan individu atau kelompok yang ingin meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait dengan pola makan dan nutrisi mereka. Tujuan utama dari konseling gizi adalah membantu individu atau kelompok tersebut mengadopsi pola makan yang seimbang dan memenuhi kebutuhan nutrisi, sehingga dapat mendukung kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

II. BAHAN DAN METODE KEGIATAN

Aksi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Taman Bungkul Kota Surabaya ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi pada acara *Car Free Day* sebagai bagian kepedulian dengan memberikan pelayanan gratis tentang edukasi dan konseling gizi pada warga Kota Surabaya. Bahan dan alat yang digunakan meliputi kartu konseling atau lembar skrining yang memuat identifikasi klien, keluhan permasalahan gizi dan cara solusinya, leaflet, alat pengukur tekanan darah, kolesterol, asam urat, tinggi badan, berat badan. Metode kegiatan adalah melakukan kegiatan pameran kesehatan yang merupakan salah satu metode edukasi gizi dengan pendekatan pengembangan partisipasi aktif masyarakat dalam konseling gizi dengan tujuan untuk penyebarluasan informasi dan kesehatan kepada masyarakat banyak, sehingga pada akhirnya masyarakat mau dan mampu memelihara kesehatannya secara mandiri. Pemberian edukasi dan konseling gizi ini dilaksanakan oleh mahasiswa Ilmu Gizi dengan pendampingan dosen Program studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya sebagai bentuk kepedulian pada masyarakat serta implementasi kegiatan Tri dharma Perguruan Tinggi khususnya pengabdian kepada masyarakat.

III. PELAKSANAAN KEGIATAN

3.1 Ragam Kegiatan Car Free Day Kota Surabaya

Olahraga bersama "Jalan Sehat Warga Kota Surabaya" adalah salah satu acara yang diadakan dalam rangka Car Free Day (CFD) di Surabaya. Car Free Day adalah kegiatan di mana sebagian jalan-jalan utama di kota ditutup untuk lalu lintas kendaraan bermotor pada hari tertentu, biasanya pada akhir pekan. Hal ini untuk memberikan kesempatan bagi warga untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dan rekreasi di jalan-jalan yang biasanya ramai oleh kendaraan (Antonius & Pramono, 2022). Tujuan kegiatan olahraga bersama "Jalan Sehat Warga Kota Surabaya" dalam Car Free Day bertujuan untuk:

- a. Mendorong gaya hidup sehat dan aktif di kalangan penduduk kota.
- b. Memberikan kesempatan kepada warga untuk berolahraga dan beraktivitas fisik bersama keluarga dan teman-teman.
- c. Menyediakan ruang bagi individu dan kelompok untuk berpartisipasi dalam berbagai jenis aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, bersepeda, dan lainnya.
- d. Mengumpulkan komunitas lokal dan warga kota untuk bersosialisasi dan saling berinteraksi.

Rute acara "Jalan Sehat Warga Kota Surabaya" biasanya diadakan di beberapa jalan utama yang ditutup untuk kendaraan selama Car Free Day. Rute jalan yang dipilih biasanya memiliki

jarak tertentu yang dapat dijelajahi oleh peserta dengan berjalan kaki, berlari, bersepeda, dan berbagai aktivitas fisik lainnya seperti senam massal sering diadakan untuk menghangatkan tubuh sebelum beraktivitas atau untuk bersama-sama menikmati gerakan-gerakan ritmis. Selain itu acara ini juga dapat menyediakan stan informasi tentang kesehatan, gizi, dan gaya hidup sehat.

Masyarakat yang berpartisipasi cakupannya cukup luas baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun lanjut usia. Keluarga sering berpartisipasi bersama, menciptakan atmosfer yang menyenangkan dan mendukung untuk mengadopsi gaya hidup aktif, memberi peluang untuk interaksi sosial antara warga kota dari berbagai lapisan masyarakat, sekaligus memberikan alternatif rekreasi yang sehat dan bermanfaat di akhir pekan (Darmanto et al., 2019). Dengan menggabungkan aktivitas fisik, sosialisasi, dan kesadaran akan gaya hidup sehat, olahraga bersama "Jalan Sehat Warga Kota Surabaya" dalam acara Car Free Day menciptakan suasana positif yang mendukung upaya masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan.

3.2 Melakukan Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi

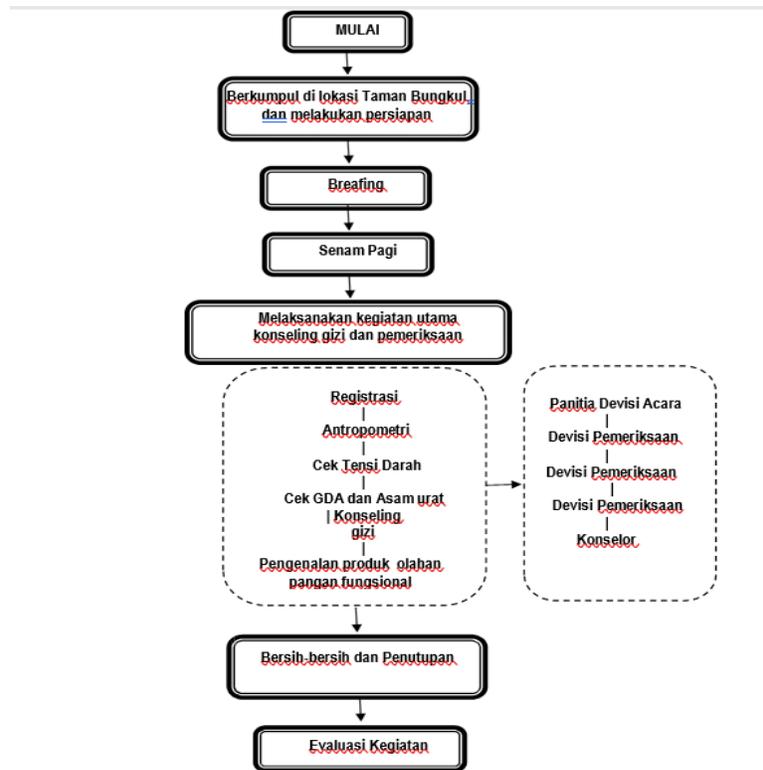
Pameran kesehatan adalah suatu kegiatan yang memamerkan kegiatan yang berkaitan dengan bidang kesehatan, upaya edukasi kesehatan, serta layanan pemeriksaan gratis untuk masyarakat. Salah satu promosi yang efektif dalam memperkenalkan suatu produk ke pasar adalah dengan mengikuti atau mengadakan pameran. Pameran merupakan salah satu strategi penjualan yang dirasa cukup efektif, dan dalam hal ini, yang dijual adalah kesehatan. Dengan pameran diharapkan dapat mengajak pengunjung untuk hidup sehat.

Salah satu bentuk kegiatan dalam pameran kesehatan ialah konsultasi gizi. Konsultasi atau konseling gizi merupakan proses pemberian dukungan pada pasien/klien yang ditandai dengan adanya hubungan kerja sama antara konselor dengan klien/pasien dalam menentukan prioritas makanan, gizi dan aktivitas fisik, tujuan atau target, rancangan kegiatan yang dapat diterima dan dapat mendukung rasa tanggung jawab untuk merawat dirinya sendiri untuk mengatasi masalah yang ada dan untuk meningkatkan Kesehatan (Dieny, 2019). Konseling gizi memberikan solusi bersama antara ahli gizi dan klien/pasien untuk permasalahan gizi yang dialami klien/pasien sehingga diperoleh kesepakatan dalam pengaturan makan untuk mendukung kesehatan atau kesembuhan klien/pasien. Adapun langkah-langkah kegiatan, sebagai berikut:

a. Alur Kegiatan Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai pukul 05.30 hingga selesai bertempat di Taman Bungkul yang berada di jalan Darmo, No. 29 Surabaya. Sasaran kegiatan adalah pengunjung yang berada di sekitar Taman Bungkul. Pengunjung yang datang ditawarkan dan diajak untuk olah raga pagi bersama dan selanjutnya beberapa pengunjung yang memanfaatkan konseling harus melakukan registrasi terlebih dahulu selanjutnya dilakukan pemeriksaan antropometri yang meliputi penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, lalu pemeriksaan Kesehatan meliputi pemeriksaan tensi darah, gula darah acak (GDA), asam urat, dan kolesterol. Hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan data klien yang dicatat dalam lembar skrining sebagai bahan konselor dalam melakukan edukasi maupun konseling gizi yang

berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi klien. Data pengunjung yang registrasi sejumlah 62 orang dan mereka sangat antusias dan merasa senang dapat memanfaatkan kegiatan ini secara gratis. Adapun skema alur kegiatan disajikan dibawah ini:



Gambar 1. Skema Alur Kegiatan Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi

b. Pemeriksaan Antropometri

Pemeriksaan antropometri penting untuk memberikan pandangan tentang status gizi dan kesehatan individu atau kelompok populasi. Data yang dihasilkan dari pengukuran ini dapat digunakan untuk mendeteksi resiko malnutrisi baik kurang gizi maupun kelebihan gizi (obesitas). Hasil pemeriksaan antropometri dapat memberikan petunjuk bagi tenaga kesehatan atau medis untuk memberikan nasihat kesehatan dan nutrisi yang sesuai.

Pemeriksaan antropometri sebaiknya dilakukan oleh tenaga medis atau ahli gizi yang terlatih dengan menggunakan alat pengukuran yang tepat (Utami, 2016). Data yang dihasilkan dari pemeriksaan ini kemudian harus diinterpretasikan dengan hati-hati dan dalam konteks informasi lainnya untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang kesehatan dan status gizi individu atau kelompok populasi.



Gambar 2. Pemeriksaan Antropometri (Pengukuran Tinggi badan)

c. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan tensi darah, gula darah acak, asam urat, dan kolesterol termasuk dalam kategori pemeriksaan kesehatan untuk mengukur beberapa parameter yang dapat memberikan informasi tentang kesehatan tubuh seseorang, antara lain :

- Pemeriksaan Tensi Darah (*Blood Pressure Measurement*), adalah pengukuran tekanan darah dalam arteri. Hasil pemeriksaan ini terdiri dari dua angka, yaitu tekanan sistolik (angka lebih tinggi) dan tekanan diastolik (angka lebih rendah). Tensi darah yang tinggi (hipertensi) dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan lainnya.
- Pemeriksaan Asam Urat (*Uric Acid Test*), adalah untuk mengukur kadar asam urat dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai hiperurisemia, yang dapat berkontribusi pada penyakit seperti penyakit asam urat (gout) dan batu ginjal. Pemeriksaan asam urat umumnya dilakukan melalui tes darah.
- Pemeriksaan Kolesterol (*Cholesterol Test*) adalah untuk mengukur kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol adalah lemak esensial dalam tubuh, tetapi kadar kolesterol yang tinggi, terutama kolesterol LDL (kolesterol jahat), dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan penyakit arteri koroner.

Pemeriksaan-pemeriksaan ini merupakan bagian penting dari upaya pencegahan dan pemantauan kesehatan. Hal ini membantu mengidentifikasi faktor risiko yang dapat berkontribusi terhadap penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal, dan masalah kesehatan lainnya. Penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan seperti dokter atau ahli gizi. Mereka akan membantu dalam menafsirkan hasil pemeriksaan dan memberikan saran tentang tindakan yang perlu diambil untuk menjaga kesehatan secara optimal.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan (Pengukuran GDA, Kolesterol, Asam Urat dll)

IV. PEMBAHASAN

4.1 Pengembangan Partisipasi Masyarakat Dalam Pola Hidup Sehat

Dengan berpartisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan konseling gizi, individu dapat belajar untuk membuat pilihan makan yang lebih baik, mengubah kebiasaan yang tidak sehat, dan secara bertahap membentuk pola hidup yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang. Pola hidup sehat memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang (Afdinda et al., 2021). Adapun beberapa alasan mengapa pola hidup sehat itu sangat penting:

- a. Pencegahan Penyakit: Pola hidup sehat, termasuk makanan seimbang, aktivitas fisik, dan manajemen stres, dapat membantu mencegah risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, hipertensi, obesitas, dan beberapa jenis kanker. Ini membantu seseorang menjaga kesehatan dan mengurangi kemungkinan terkena penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas dan harapan hidup.
- b. Energi dan Produktivitas: Mengadopsi pola hidup sehat memberikan energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan meningkatkan produktivitas. Kebiasaan makan yang tepat memberikan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi optimal, sementara aktivitas fisik membantu meningkatkan stamina dan fokus.
- c. Peningkatan Kesejahteraan Mental: Pola hidup sehat dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental. Aktivitas fisik, tidur yang cukup, dan asupan nutrisi yang baik dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, gaya hidup sehat juga dapat meningkatkan pola tidur yang lebih baik, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.
- d. Peningkatan Berat Badan dan Tubuh Ideal: Pola hidup sehat membantu menjaga berat badan yang sehat dan ideal. Kombinasi antara pola makan seimbang dan aktivitas fisik membantu menghindari kelebihan berat badan atau obesitas, yang dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan.

- e. Peningkatan Fungsi Pencernaan: Mengonsumsi makanan seimbang yang kaya serat dan air membantu meningkatkan fungsi pencernaan. Ini dapat mencegah masalah pencernaan seperti sembelit dan diare, serta mendukung penyerapan nutrisi yang lebih baik.
- f. Peningkatan Sistem Kekebalan Tubuh: Pola hidup sehat, termasuk konsumsi makanan yang kaya akan vitamin dan mineral, dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Tubuh yang sehat memiliki kemampuan yang lebih baik untuk melawan infeksi dan penyakit.
- g. Kualitas Hidup yang Lebih Baik: Memiliki pola hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Individu cenderung lebih bahagia, lebih energik, dan lebih siap menghadapi tantangan sehari-hari ketika mereka merasa baik secara fisik dan mental.
- h. Mendorong Contoh Positif: Gaya hidup sehat tidak hanya memengaruhi individu itu sendiri, tetapi juga dapat menjadi contoh positif bagi orang lain di sekitarnya. Ketika seseorang mengadopsi pola hidup sehat, mereka dapat memotivasi dan menginspirasi orang lain untuk melakukan hal serupa.

Dengan menjaga pola hidup sehat, seseorang dapat meningkatkan peluang untuk hidup lebih lama, lebih baik, dan lebih bermakna. Pola hidup sehat bukan hanya tentang aspek fisik, tetapi juga tentang kesehatan mental dan emosional yang berkontribusi pada keseimbangan dan kualitas hidup secara keseluruhan.



Gambar 4. Partisipasi Masyarakat Dalam Kegiatan Senam Pagi dan Konseling Gizi

4.2 Manfaat Kegiatan Konseling Gizi

Kegiatan konseling gizi memberikan informasi yang akurat dan terkini tentang nilai gizi makanan, kebutuhan nutrisi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik, serta dampak makanan terhadap kesehatan jangka panjang. Dengan pengetahuan ini, individu dapat membuat pilihan makan yang lebih cerdas dan sadar. Dengan melalui konseling gizi, individu dapat memahami kebiasaan makan dan pola makan mereka saat ini. Ini membantu mereka mengidentifikasi kebiasaan yang mungkin tidak sehat dan membuat perubahan yang lebih baik.

Konselor gizi dapat membantu individu merencanakan menu makanan yang seimbang, menggabungkan berbagai kelompok makanan yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi yang optimal. Disamping itu juga dapat membantu individu dengan

kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes, hipertensi, alergi makanan, atau gangguan pencernaan. Dengan pengetahuan tentang makanan yang tepat untuk kondisi kesehatan mereka, individu dapat mengelola penyakitnya secara lebih baik.

Kesadaran diri tentang pola makan sehat dapat dikembangkan melalui konseling gizi, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan individu yang akhirnya dapat menginspirasi perubahan positif dan langkah-langkah menuju gaya hidup sehat. Kecermatan memilih makanan sehat dengan memahami label gizi pada produk makanan, hal ini memungkinkan individu membuat pilihan yang lebih informasi dan cerdas saat berbelanja dan mengonsumsi makanan.



Gambar 5. Kegiatan Konseling Gizi dan Tim Konselor Gizi

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan “Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi” di Taman Bungkul Kota Surabaya, dapat disimpulkan :

1. Pengembangan partisipasi masyarakat sangat penting terus diupayakan dengan menjalin kerjasama dengan pihak penyelenggara pendidikan untuk mengubah kebiasaan masyarakat yang tidak sehat, dan secara bertahap membentuk pola hidup yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang. Pola hidup sehat memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang.
2. Kegiatan konseling gizi memberikan solusi bersama antara ahli gizi dengan klien/pasien untuk permasalahan gizi yang dialami klien/pasien sehingga diperoleh kesepakatan dalam pengaturan makan untuk mendukung kesehatan atau kesembuhan klien/pasien. Dengan menjaga pola hidup sehat, seseorang dapat meningkatkan peluang untuk hidup lebih lama, lebih baik, dan lebih bermakna.
3. Pelaksanaan kegiatan pameran Kesehatan dan konseling gizi ini terbukti dapat memberikan dampak yang signifikan bagi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup sehat serta mampu meningkatkan kemampuan dan skill mahasiswa tentang pengetahuan bermasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 136–142.
- Anggraeni, F. A. (2022). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENINGKATAN URBANISASI DI KOTA JAKARTA DAN SURABAYA PADA TAHUN 2020-2021: 1. Untuk Mengetahui alasan mendasar Urbanisasi di Kota Jakarta dan Surabaya 2. Untuk mengetahui dampak peningkatan Urbanisasi di Kota Jakarta dan Surabaya 3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan Penarik dari Urbanisasi di Kota Jakarta dan Kota Surabaya. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Akuntansi*, 2(2), 41–53.
- Antonius, D., & Pramono, M. (2022). Survei Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–36.
- Darmanto, F., Akhiruyanto, A., Setyawati, H., & Suropto, A. W. (2019). Fenomena dan Dampak Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga di Kawasan Car Free Day (Cfd) di Kota Besar (Studi pada Kota Semarang, Surabaya, Surakarta). *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 14–20.
- Dieny, F. F. (2019). *Buku panduan pre internship gizi klinik*.
- Gunawan, B., Hidayati, N., Werdini, Y. E., & Winiastri, D. (2023). Pengembangan Tanaman Toga Bagi Kesehatan Keluarga dan Potensi Usaha Skala Rumah Tangga. *JPM17: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 17–26.
- Hikmah, D. A., Prasetyo, K., & Pramestya, E. A. (2022). Implementasi Kebijakan Surabaya Cross Culture International sebagai Upaya Pengembangan Pariwisata di Kota Surabaya. *Journal of Politics and Policy*, 4(1), 1–14.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM press.
- Utami, N. W. A. (2016). Modul Antropometri. *Diklat/Modul Antopometri*, 6, 4–36.