

**EDUKASI TENTANG PENTINGNYA MAKANAN BERGIZI BAGI  
PENDERITA TB PARU DI PUSKESMAS TANJUNG MORAWA**  
*Education About The Importance of Nutritious Food For Pulmonary  
TB Sufferers at Tanjung Morawa Health Center*

**Rahmad Gurusinga<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [rahmad.gurusinga@gmail.com](mailto:rahmad.gurusinga@gmail.com)

DOI. 10.35451/jpk.v3i1.1732

**Abstrak**

*Tuberkulosis (TB) merupakan salah satu penyakit yang dapat mempengaruhi perubahan nafsu makan, ketika kondisi penderita TB sedang menurun maka tubuh tidak dapat menyerap gizi dari makanan dengan sempurna sehingga kebutuhan gizi sangat kurang jika tidak diimbangi dengan makan-makanan yang bergizi. Selain itu penderita TB juga sering mengalami mual bahkan muntah dan sering juga mengalami kram dibagian perut dikarenakan efek samping dari obat yang diminumnya. Maka dari itu penderita TB sangat penting untuk dapat menerapkan kebiasaan atau pola makan-makanan yang sehat dan bergizi agar dapat mempercepat proses penyembuhan. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman penderita TB dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi. Metode yang digunakan yaitu dilakukan pretest sebelum pemaparan materi, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan atau pemaparan materi tentang pentingnya makanan bergizi, setelah itu Kembali dilakukan posttest, penelitian dilakukan di Puskesmas Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah peserta sebanyak 21 orang. Dari hasil kegiatan sebelum dilakukan edukasi tentang pentingnya makanan bergizi mayoritas peserta berpengetahuan kurang dan setelah dilakukan edukasi mayoritas berpengetahuan baik dan peserta juga memahami makanan yang sehat dan bergizi tidak harus dengan harga yang mahal tetapi makanan bergizi juga banyak dari jenis makanan dengan harga terjangkau. Disimpulkan bahwa penting untuk dilakukan edukasi atau penjelasan dengan makanan bergizi agar masyarakat bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sampai dinyatakan sembuh oleh dokter.*

**Kata kunci :** Edukasi; Makanan bergizi; Penderita TB.

**Abstract**

*Tuberculosis (TB) is one of the diseases that can affect changes in appetite, when the condition of TB sufferers is dying then the body cannot absorb nutrients from food perfectly so that nutritional needs are very less if not balanced with nutritious foods. In addition, TB sufferers also often experience nausea and even vomiting and often also experience cramps in the stomach due to side effects of the drugs they take. Therefore, TB sufferers are very important to be able to apply healthy and nutritious habits or diets in order to speed up the healing process. The purpose of this education is to be able to increase the knowledge and understanding of TB sufferers in choosing healthy and nutritious foods. The method used was a pretest before the presentation of the material, then continued with an explanation or presentation of material about the importance of nutritious food, after that the posttest was again carried out, the study was carried out at the Tanjung Morawa Health Center, Deli Serdang Regency*

*with a total of 21 participants. From the results of the activity before education was carried out about the importance of nutritious food, the majority of participants were less knowledgeable and after education, the majority were well informed and participants also understood that healthy and nutritious food does not have to be expensive, but nutritious food is also a lot of types of food at affordable prices. It was concluded that it is important to do education or explanation with nutritious food so that people can apply it in their daily lives until they are declared cured by a doctor.*

**Keywords :** Education; Nutritious food; TB sufferers.

## 1. Pendahuluan

Dari hasil laporan WHO (2021), penyakit tuberculosis (TB) di Indonesia masih menduduki urutan ke 3 dari 8 negara, diketahui juga bahwa penderita TB semakin meluas hampir diseluruh wilayah. TB paru juga merupakan penyebab kematian ke 2 dari penyakit infeksi yang ada di Indonesia. Di beberapa wilayah Indonesia seperti indramayu dan maluku serta sumatera utara penderita TB paru lebih di domisili dengan jenis kelamin laki-laki dibandingkan perempuan (Korry et all, 2022).

Penyakit TB mempunyai dampak yang tidak baik terhadap fisik, psikologis, kesejahteraan sosial bahkan ekonomi. Penderita TB paru secara fisik dapat menyebabkan batuk, keringat di malam hari, sering sesak nafas, berat badan turun dan nafsu makan juga menurun, kondisi tersebut dapat membuat penderita TB menjadi semakin lemah, selain itu penderita TB juga mengalami mual dan muntah yang disebabkan oleh efek samping dari obat yang diminumnya sehari-hari, untuk mencegah penyebaran penyakit didalam tubuh penderita TB maka perlu diimbangi asupan makanan yang sehat dan bergizi agar tidak mudah diserang oleh bakteri lain (Eta Fatriany, 2020).

Gizi merupakan salah satu faktor yang mendukung untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit dan untuk penguatan penyakit infeksi, dengan mengkonsumsi makanan bergizi maka dapat mencegah dan mempercepat proses penyembuhan, tetapi banyak penderita TB yang tidak memperhatikan pola dan bahan yang dikonsumsi untuk kebutuhan fisik, mereka hanya

mengonsumsi makanan apa adanya (Rizky.R, et all, 2022).

Penderita TB paru seringkali mengalami penurunan status gizi, bahkan mengalami malnutrisi jika diet yang dikonsumsinya tidak diimbangi dengan makanan yang bergizi. Salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi status gizi penderita TB paru yaitu rendahnya pengetahuan tentang makanan yang sehat dan bergizi, serta perilaku yang tidak sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian Rizky, et all (2022) diketahui dari hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan TB paru yang disebabkan karena kebutuhan energi dan protein tidak terpenuhi sehingga memperburuk kondisi fisik.

Selain itu dilihat dari hasil penelitian Putri.e & Irnawati (2021) diperoleh hasil bahwa gambaran status gizi pasien TB paru yang diukur dengan IMT mayoritas mengalami kategori kurus 50.27%, Normal 41.43% dan gemuk hanya 12.25%. Dari hasil kesimpulannya diketahui status gizi mayoritas kurus dikarenakan pengolahan makanan yang tidak baik, sehingga disarankan untuk dapat mengolah dan memilih makanan yang baik dan bergizi.

## 2. Metode

Edukasi yang dilakukan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di Puskesmas Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Sasaran pada kegiatan ini adalah pasien atau penderita TB paru. Peserta PKM berjumlah 21 orang

Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu:

Received: 10 June 2023 :: Accepted: 14 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

1. Melakukan survey awal dan menjelaskan tujuan dilakukan PKM
2. Mendata Kembali pasien TB paru
3. Membuat rencana pelaksanaan PKM
4. Pelaksanaan PKM dengan Melakukan *Pretest* atau pengisian kuisisioner sebelum diberikan edukasi
5. Memberikan edukasi kepada semua peserta terkait pentingnya makanan bergizi
6. Mengevaluasi hasil edukasi dengan melakukan *posttest* (membagikan kuisisioner tentang makanan bergizi untuk pasien TB).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan tujuan agar penderita TB paru mengetahui untuk makanan yang bergizi supaya proses penyembuhannya lebih cepat. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2023, kegiatan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan penutup, selama kegiatan tidak ada kendala semua peserta mengikuti dengan tertib hingga selesai dan kuisisioner terisi dengan baik dan terkumpul 100%.

Berikut merupakan kegiatan edukasi di Puskesmas Tanjung Morawa:



Gambar 1. *Pretest* (pengisian kuisisioner)

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 10 Mei 2023 di Puskesmas Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang, sebelum diberikan edukasi pserta PKM diberi kesempatan untuk mengisi kuisisioner yang sudah di

siapkan sekitar 30 menit. Hasil data menunjukkan mayoritas (70%) peserta atau penderita TB tidak tahu tentang makanan bergizi untuk kebutuhan asupan nutrisinya. kegiatan ini berlangsung selama sekitar 30 menit, pada saat proses pelaksanaan semua berlangsung dengan baik dan peserta sangat antusias untuk mengikuti proses kegiatan. Materi edukasi yang diberikan mulai dari defenisi makanan bergizi, macam-macam makanan bergizi, cara pengolahan makanan yang benar, manfaat memakan makanan bergizi bagi penderita TB, dan lain-lain. Setelah diberikan edukasi peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi dan bertanya Kembali terkait materi yang telah disampaikan agar diketahui bahwa mereka memahami.



Gambar 2. *Pretest* (Pengisian kuisisioner)

Proses diskusi berlangsung lebih kurang sekitar 30 menit dan pretest dilakukan sekitar 30 menit sehingga rangkaian kegiatan total selama 120 menit. Dari hasil pengisian kuisisioner diketahui mayoritas pengetahuan peserta menjadi baik hingga (95 %) ada beberapa yang hasilnya kurang baik hal tetapi jumlah persentasinya sangat sedikit.

Pemenuhan asupan gizi pada penderita TB sangatlah penting karena penderita TB yang rutin mengkonsumsi obat sering sekali mengalami gejala atau efek samping yang dapat

mempengaruhi sistem pencernaannya seperti mual, muntah bahkan tidak selesai makan sehingga membuat putus asa untuk melanjutkan pengobatannya. Hal ini dapat membahayakan penderita karena bisa membuat fisiknya semakin drop dan memperberat kondisi fisiknya atau memperberat penyakitnya maka dari itu asupan makanan yang bergizi sangat penting untuk diketahui (Putri & Irnawati, 2021).

Makanan bergizi adalah makanan yang harus disiapkan oleh keluarga, makanan bergizi tidak harus dibeli dipasaran dengan harga yang mahal. Banyak jenis makanan yang dijual di pasar memiliki kandungan protein atau zat gizi yang baik dengan harga yang terjangkau misalnya tempe, tahu, bayam, telur, jenis kacang-kacangan, lauk seperti ikan dan lainnya. Jenis makanan ini bisa diolah menjadi makanan yang lezat untuk dapat disajikan, selain itu penderita TB juga bisa mengkonsumsi jenis roti yang memiliki kandungan protein atau zat gizi yang baik yang bisa dibeli di pasaran dengan harga terjangkau (Rini R & Riski. O, 2022).

Hasil penelitian Novian et al (2021) diketahui bahwa pasien yang terinfeksi TB paru membutuhkan asupan gizi dengan mengkonsumsi makanan minimal 3 kali sehari, dan hindari makanan seperti fast food atau makanan yang mengandung pemanis buatan atau makanan yang banyak mengandung minyak yang dapat memicu terjadinya batuk.

Penelitian oliva & Arwin (2022) juga menjelaskan bahwa insiden penyakit TB menempati urutan pertama dalam kategori penyakit menular dan merupakan jenis penyakit yang dapat menyebabkan kematian yang diakibatkan salah satunya adalah status gizi yang tidak terpenuhi yang dapat memperburuk kondisi penderita TB selain itu juga disebabkan karena kurangnya informasi tentang bagaimana pemenuhan nutrisi selama penderita dinyatakan belum sembuh. Sehingga disarankan bahwa masyarakat perlu mengakses informasi untuk menambah pengetahuannya khususnya tentang kesehatan.

Edukasi tentang pentingnya makanan bergizi bagi penderita TB merupakan salah satu bentuk Upaya yang dilakukan untuk menambah kecerdasan, pengendalian diri dan keterampilan keluarga atau penderita dalam memilih dan mengolah jenis makanan, dengan bertambahnya pengetahuan ataupun informasi yang diperoleh maka dapat merubah perilaku untuk menjadi lebih baik khususnya dalam pemenuhan nutrisi.

#### **4. Kesimpulan**

Kesimpulan dari PKM ini adalah sebelum dilakukan edukasi mayoritas peserta pengetahuannya kurang dengan persentasi 70% dan setelah diberikan edukasi mayoritas pengetahuan peserta PKM menjadi baik hingga 95%. Disarankan kepada peserta ataupun keluarga agar dapat menerapkan pola hidup yang sehat dengan memilih makanan yang bergizi dan makan teratur minimal 3 kali sehari.

#### **5. Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dan Puskesmas Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang serta semua pihak yang membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, semoga hasil ini bermanfaat untuk semua pembaca.

#### **6. Daftar Pustaka**

- Eta Fatriany (2020). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Tuberkulosis Paru Di Puskesmas, Studi Literature Review. Skripsi mahasiswa Universitas Muhamadiyah kalimantan Timur.
- Korry.N., Ummi., Rochmanah.S & Tegar (2022). Penyuluhan Pentingnya Pemenuhan Nutrisi Bagi Penderita Tuberkulosis. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) Vol. 6, No. 5, October 2022, Hal. 3838-3846 e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158.
- Novita.E., Ismah.Z & Pariyana (2017). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan berat badan pasien tuberculosis. JKK, Volume 4, No 2,

Received: 10 June 2023 :: Accepted: 14 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

- April 2017: 64-68 p-ISSN 2406-7431; e-ISSN 2614-0411
- Olivia & Arwin (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Meningkatkan Akses Informasi Kesehatan Dan Status Gizi Pada Penderita Tb Paru Melalui Media Digitalisasi Sobat Tb Dan N-Tb Di Desa Wonorejo, Kecamatan Gondangrejo, Kab. Karanganyar. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), P- Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622- 6030 Volume 5 Nomor 4 April 2022] Hal 1026-1034.
- Putri.E & Irnawati. (2021). Gambaran Status Gizi pada Pasien Tuberkulosis Paru: Literature Review. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekalongan.
- Rini R & Riski. O, (2022). Penyuluhan Manajemen Nyeri Persalinan Menggunakan Effleurage Massage Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Abdimas Madani dan Lestari (JAMALI) Vol. 04, Issue. 02, September 2022, Hal 106 - 110 p-ISSN: 2798- 0227 | e-ISSN: 2686-097X
- Rizkya.R., Tita.R., Satrio & Maya.A. (2022). Literature Review Article : Faktor Hubungan Status Gizi Pada Penderita Tuberkulosis. Jurnal Pendidikan dan Konseling Volume 4 Nomor 6 Tahun 2022 E-ISSN: 2685-936X dan P-ISSN: 2685-9351.