

***Improving Community Health Through Sustainable Nutrition and Sports Education Programs***

**Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Program Edukasi Gizi dan Olahraga Berkelanjutan**

**Markoni Al Hakamsyah, Sulaeman, Noldy Kawean**

Universitas Bina Mandiri Gorontalo, Universitas Negeri Makassar, Universitas Klabat

\*markoni2911@gmail.com, sulaemanfik@unm.ac.id, noldywean.bitung@gmail.com

*\*Corresponding Author*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Kabupaten Kepulauan Selayar melalui program edukasi gizi dan olahraga berkelanjutan. Dengan latar belakang masalah gizi buruk dan kurangnya aktivitas fisik, terutama di kalangan ibu hamil dan balita, penelitian ini menekankan perlunya intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan. Melalui pendekatan kemitraan dengan perkumpulan posyandu lokal, program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik. Metode pelaksanaan mencakup analisis situasi lapangan, pengenalan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), dan pendekatan terarah pada ibu hamil menyusui dan ibu balita sebagai kelompok target utama. Evaluasi program dilakukan secara berkelanjutan melalui pengumpulan data awal, implementasi program, dan analisis hasil untuk mengevaluasi dampak program terhadap kesehatan masyarakat. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi dan olahraga, serta perbaikan kondisi kesehatan ibu hamil dan balita. Kesimpulan menegaskan keberhasilan program dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan memberikan rekomendasi untuk memperluas program serupa ke daerah lain serta meningkatkan kolaborasi antara pemerintah, lembaga masyarakat, dan sektor swasta untuk mendukung keberlanjutan program.

**Kata Kunci:** edukasi gizi, olahraga, kesehatan masyarakat, intervensi berkelanjutan, Kabupaten Kepulauan Selayar

**ABSTRACT**

*This research aims to improve public health in Selayar Islands Regency through sustainable nutrition and sports education programs. Against the background of the problem of poor nutrition and lack of physical activity, especially among pregnant women and toddlers, this research emphasizes the need for comprehensive and sustainable interventions. Through a partnership approach with local posyandu associations, this program aims to increase community knowledge, attitudes and behavior regarding balanced nutrition and the importance of physical activity. Implementation methods include analysis of the field situation, introduction of Community Service (PkM) activities, and a targeted approach to breastfeeding pregnant women and mothers of toddlers as the main target groups. Program evaluation is carried out on an ongoing basis through initial data collection, program implementation, and results analysis to evaluate the program's impact on public health. Results show significant increases in knowledge, attitudes and behavior related to nutrition and exercise, as well as improvements in the health conditions of pregnant women and toddlers. The conclusion confirms the success of the program in increasing awareness of the importance of a healthy lifestyle and provides recommendations for expanding similar programs to other regions as well as increasing collaboration between government, community institutions and the private sector to support program sustainability.*

**Keywords:** nutrition education, sports, public health, sustainable intervention, Selayar Islands Regency

**1. Pendahuluan**

Latar belakang tentang "Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Program Edukasi Gizi dan Olahraga Berkelanjutan" sangat relevan dalam konteks kondisi kesehatan masyarakat

Indonesia. Konsumsi pangan yang belum sesuai dengan pesan gizi seimbang, terutama dalam hal konsumsi buah dan sayur, merupakan masalah yang perlu ditangani (Mahmudah & Sari, 2020). Selain itu, angka kejadian anemia yang terus meningkat menunjukkan perlunya intervensi melalui program edukasi gizi, seperti yang dilakukan melalui media sosial seperti Instagram (Rusdi et al., 2021).

Obesitas remaja juga menjadi masalah kesehatan utama yang perlu diperhatikan, sehingga program edukasi gizi berbasis sekolah dapat menjadi solusi dalam manajemen obesitas remaja di Indonesia (Habibie et al., 2022). Selain itu, pembudayaan hidup sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan (Suryani et al., 2019).

Edukasi gizi juga penting dalam periode 1000 hari pertama kehidupan untuk meningkatkan pengetahuan ibu di komunitas kesehatan keluarga (Dwijayanti et al., 2022). Sementara itu, program kombinasi latihan olahraga dan edukasi gizi telah terbukti berpengaruh pada komposisi tubuh wanita usia produktif, menekankan perlunya kelompok perlakuan dan kontrol dalam penelitian (Avisa et al., 2021).

Selain edukasi gizi, pendidikan kesehatan juga dapat meningkatkan imunitas dan kesehatan mental, seperti yang dilakukan melalui diet probiotik dan prebiotik selama pandemi COVID-19 (Maulana et al., 2021). Korelasi antara status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran jasmani juga perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat (Setiawan et al., 2022). Dengan demikian, melalui program edukasi gizi dan olahraga berkelanjutan, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, perilaku gizi seimbang, dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Kabupaten Kepulauan Selayar menarik perhatian sebagai subjek penelitian karena adanya karakteristik unik dalam dinamika kesehatan masyarakatnya. Di tengah dinamika ini, permasalahan gizi dan kurangnya aktivitas fisik, terutama di kalangan ibu hamil dan balita, menonjol sebagai fokus utama pembahasan dalam mengidentifikasi tantangan kesehatan yang dihadapi oleh komunitas ini. Kondisi geografis dan sosial-ekonomi yang khas di wilayah ini memperkuat urgensi pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan dan tingkat aktivitas fisik masyarakat.

Dengan demikian, pemahaman mendalam tentang dinamika kesehatan masyarakat di Kabupaten Kepulauan Selayar menjadi esensial untuk merumuskan strategi intervensi yang efektif dan berkelanjutan. Permasalahan gizi dan kurangnya aktivitas fisik, yang terutama mempengaruhi ibu hamil dan balita, menjadi fokus utama dalam menyusun program-program yang tepat guna dan relevan dengan kebutuhan lokal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi signifikan dalam memahami dan mengatasi tantangan kesehatan yang dihadapi oleh komunitas ini, serta menyusun rekomendasi yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat setempat.

Dalam teori yang relevan, konsep gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik menjadi poin utama yang membangun dasar pemahaman terhadap kebutuhan kesehatan masyarakat. Konsep gizi seimbang menyoroti pentingnya asupan nutrisi yang mencakup berbagai kelompok makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan dan fungsi optimalnya. Sementara itu, pentingnya aktivitas fisik menekankan perlunya melakukan gerakan tubuh secara teratur untuk menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kekuatan otot, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Dampak negatif dari gizi buruk pada ibu hamil dan balita menjadi perhatian utama dalam memahami urgensi pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat. Gizi buruk pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, serta masalah kesehatan pada bayi yang baru lahir. Sementara itu, pada balita, gizi buruk dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental mereka. Di sisi lain, manfaat olahraga teratur dalam mencegah penyakit menunjukkan pentingnya adopsi gaya hidup sehat yang

mencakup kegiatan fisik yang teratur dan konsisten dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit kronis. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang konsep gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik menjadi landasan utama dalam merancang solusi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Fenomena masalah yang dihadapi, seperti prevalensi gizi buruk yang tinggi di Kabupaten Kepulauan Selayar dan tingginya angka kasus penyakit terkait gizi dan kurangnya aktivitas fisik, menegaskan urgensi perlunya intervensi yang komprehensif. Prevalensi gizi buruk yang tinggi menandakan bahwa masih banyak individu di komunitas ini yang tidak mendapatkan asupan gizi yang memadai, sehingga meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit dan masalah kesehatan. Selain itu, tingginya angka kasus penyakit terkait gizi dan kurangnya aktivitas fisik menunjukkan dampak negatif yang signifikan dari pola hidup tidak sehat terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Oleh karena itu, pentingnya penelitian ini tidak hanya sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, tetapi juga dalam menyediakan solusi berkelanjutan yang dapat mengatasi masalah gizi dan kurangnya aktivitas fisik dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika masalah kesehatan di Kabupaten Kepulauan Selayar, serta merumuskan strategi intervensi yang efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan dan program-program kesehatan yang lebih baik dan lebih berdampak di tingkat lokal dan nasional.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan menjadi landasan praktis yang mengilustrasikan implementasi dari penelitian ini dalam konteks lapangan. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2014 di Kabupaten Kepulauan Selayar, yang menjadi panggung utama bagi intervensi kesehatan masyarakat ini. Pemilihan tanggal dan lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan yang matang, termasuk faktor cuaca, ketersediaan fasilitas, serta keterlibatan pemangku kepentingan lokal. Tanggal pelaksanaan yang ditetapkan tersebut diharapkan dapat memastikan partisipasi maksimal dari target populasi serta meminimalkan gangguan yang mungkin timbul selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu, Kabupaten Kepulauan Selayar dipilih sebagai lokasi pelaksanaan karena relevansinya dengan konteks masalah yang diteliti serta ketersediaan infrastruktur dan dukungan lokal yang dapat mendukung suksesnya intervensi kesehatan masyarakat ini. Dengan demikian, pilihan tanggal dan lokasi pelaksanaan menjadi strategis dalam memastikan efektivitas dan keberhasilan dari program intervensi ini.

Analisis situasi lapangan dilakukan melalui studi pendahuluan yang bertujuan untuk menyelidiki kondisi gizi dan aktivitas fisik masyarakat setempat. Langkah ini merupakan bagian integral dari proses penelitian karena memberikan pemahaman mendalam tentang konteks lokal dan karakteristik populasi yang menjadi subjek penelitian. Studi pendahuluan ini mencakup berbagai metode penelitian, seperti survei, wawancara, dan observasi langsung, yang digunakan untuk mengumpulkan data yang akurat dan representatif tentang kondisi gizi dan aktivitas fisik masyarakat.

Pemahaman yang mendalam tentang kondisi gizi dan aktivitas fisik masyarakat setempat sangat penting untuk merumuskan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik populasi. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan dan tingkat aktivitas fisik masyarakat, peneliti dapat merancang intervensi yang efektif dan relevan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat setempat. Selain itu, analisis situasi lapangan juga membantu dalam mengidentifikasi potensi hambatan dan tantangan yang mungkin dihadapi selama pelaksanaan intervensi serta merancang strategi untuk mengatasinya. Dengan demikian, analisis situasi lapangan merupakan langkah yang penting

dalam memastikan keberhasilan dan dampak positif dari program intervensi kesehatan masyarakat.

Pengenalan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini melibatkan perencanaan yang matang serta penetapan tujuan yang jelas dari program edukasi gizi dan olahraga berkelanjutan. Proses perencanaan ini mencakup identifikasi kebutuhan masyarakat, penentuan metode pelaksanaan yang tepat, serta pengembangan strategi untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Tujuan dari program ini tidak hanya terkait dengan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga dengan perubahan perilaku yang berkelanjutan menuju gaya hidup sehat.

Kerjasama dengan perkumpulan posyandu Kepulauan Selayar menjadi modal utama dalam mengimplementasikan program ini secara efektif. Melalui kolaborasi ini, program dapat memperoleh akses langsung ke masyarakat setempat serta memastikan keterlibatan dan dukungan dari pemangku kepentingan lokal. Perkumpulan posyandu, sebagai lembaga yang memiliki akar kuat dalam komunitas, juga dapat berperan sebagai mediator antara peneliti dan masyarakat, serta membantu dalam menyesuaikan program dengan kebutuhan dan budaya lokal. Dengan demikian, kerjasama ini menjadi kunci keberhasilan dalam implementasi program edukasi gizi dan olahraga berkelanjutan di Kabupaten Kepulauan Selayar.

Objek responden yang ditargetkan dalam program ini adalah ibu hamil menyusui dan ibu balita, yang dianggap sebagai kelompok yang paling rentan terhadap masalah gizi dan kurangnya aktivitas fisik. Pendekatan ini didasarkan pada pemahaman mendalam tentang urgensi dan kebutuhan mendesak untuk memberikan perlindungan serta pemahaman yang komprehensif terhadap kesehatan ibu dan anak di Kabupaten Kepulauan Selayar.

Kehamilan dan masa balita merupakan periode yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia, di mana kesehatan ibu dan anak menjadi prioritas utama. Kondisi gizi dan pola aktivitas fisik selama periode ini memiliki dampak yang signifikan tidak hanya pada kesehatan ibu dan bayi yang belum lahir, tetapi juga pada perkembangan fisik dan kognitif anak di masa mendatang. Oleh karena itu, memberikan perhatian khusus kepada ibu hamil menyusui dan ibu balita merupakan strategi yang rasional dan efektif dalam upaya mencegah dan mengatasi masalah gizi serta kurangnya aktivitas fisik di Kabupaten Kepulauan Selayar.

Dengan fokus pada kelompok yang rentan ini, diharapkan program ini dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan anak, serta mengurangi angka kejadian masalah gizi dan kurangnya aktivitas fisik di tingkat lokal. Melalui pendekatan yang terarah dan berkelanjutan, diharapkan program ini mampu memberikan solusi yang holistik untuk menangani masalah kesehatan yang kompleks di masyarakat. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik teratur, program ini dapat membantu mengubah perilaku dan kebiasaan hidup masyarakat menjadi lebih sehat dan berkelanjutan. Selain itu, dengan meningkatkan akses dan ketersediaan informasi tentang gizi dan olahraga, diharapkan program ini dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi ibu hamil dan balita dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka serta meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, melalui upaya kolaboratif ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih kondusif bagi kesehatan dan kesejahteraan ibu dan anak di tingkat lokal.

### **3. Rancangan Evaluasi**

Pengumpulan data awal dimulai dengan identifikasi kebutuhan dan pengetahuan awal responden terkait gizi dan olahraga. Langkah ini merupakan tahap kritis dalam proses penelitian karena bertujuan untuk memetakan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik sebelum adanya intervensi. Melalui

wawancara, kuesioner, dan observasi, peneliti mengumpulkan informasi tentang tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap konsep gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Data awal ini memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi awal masyarakat sebelum dilakukannya intervensi, sehingga memungkinkan peneliti untuk merancang strategi yang tepat dan relevan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik populasi target.

Dengan memahami kebutuhan dan pengetahuan awal responden, peneliti dapat mengidentifikasi area-area di mana pemahaman tentang gizi dan olahraga masih kurang serta mengetahui aspek-aspek apa yang perlu ditekankan dalam program intervensi. Selain itu, data awal ini juga dapat digunakan sebagai pembandingan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat setelah partisipasi dalam program. Dengan demikian, pengumpulan data awal menjadi langkah yang penting dalam merencanakan dan melaksanakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Implementasi program dilakukan melalui pelaksanaan sesi edukasi gizi dan olahraga secara rutin. Setiap sesi didesain dengan teliti untuk menyampaikan informasi yang relevan dan memotivasi partisipan untuk mengadopsi perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sesi-sesi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga untuk menginspirasi mereka untuk melakukan perubahan dalam pola makan dan gaya hidup mereka. Dalam pelaksanaannya, para fasilitator didukung oleh materi yang komprehensif dan interaktif, serta menggunakan pendekatan yang ramah dan mudah dipahami agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh partisipan.

Monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkelanjutan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi dan olahraga. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melacak perkembangan partisipan dari waktu ke waktu dan mengidentifikasi area-area di mana perubahan positif telah terjadi serta di mana perlu dilakukan penyesuaian atau perbaikan. Data yang terkumpul dari proses monitoring dan evaluasi menjadi indikator utama untuk mengevaluasi efektivitas program dan mengukur dampaknya terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dengan demikian, monitoring dan evaluasi yang berkelanjutan menjadi kunci dalam memastikan bahwa program ini dapat memberikan manfaat maksimal bagi masyarakat setempat dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Selain itu, dampak program terhadap kesehatan masyarakat setempat dievaluasi secara menyeluruh. Evaluasi ini meliputi beberapa aspek kunci, termasuk penurunan prevalensi gizi buruk, peningkatan tingkat aktivitas fisik, serta perbaikan kondisi kesehatan ibu hamil dan balita. Pendekatan evaluasi yang holistik ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang dampak nyata dari program terhadap kesejahteraan masyarakat.

Penurunan prevalensi gizi buruk menjadi salah satu indikator penting dalam mengevaluasi keberhasilan program. Dengan mengamati perubahan dalam angka kejadian gizi buruk dalam populasi, evaluasi dapat menilai efektivitas intervensi dalam meningkatkan status gizi masyarakat secara keseluruhan. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik juga menjadi fokus evaluasi, mengingat pentingnya gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan tubuh. Evaluasi ini mencakup pengukuran perubahan dalam tingkat aktivitas fisik masyarakat dan dampaknya terhadap kesehatan secara keseluruhan.

Evaluasi juga memperhatikan perbaikan kondisi kesehatan ibu hamil dan balita sebagai indikator penting dalam mengevaluasi dampak program. Dengan melacak perubahan dalam kondisi kesehatan ibu hamil dan balita, evaluasi dapat mengukur kontribusi program dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan kelompok rentan ini. Secara keseluruhan, evaluasi yang komprehensif ini menjadi tolok ukur utama dalam menilai keberhasilan program dalam mencapai tujuan yang ditetapkan dan memberikan kontribusi nyata terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Analisis data dilakukan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku responden setelah partisipasi dalam program. Data ini menjadi landasan penting dalam menilai dampak langsung dari intervensi terhadap target populasi. Dengan menganalisis data yang terkumpul sebelum dan setelah program, peneliti dapat mengidentifikasi perubahan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku responden terkait dengan gizi seimbang dan aktivitas fisik. Melalui analisis data yang teliti, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam tentang dampak program terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat. Data yang terkumpul memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perubahan tersebut. Dengan demikian, analisis data menjadi alat yang sangat berharga dalam mengevaluasi efektivitas program dan menyediakan bukti yang kuat tentang dampak intervensi terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Interpretasi hasil menyoroti kesuksesan program dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik teratur di kalangan masyarakat. Dengan membandingkan data sebelum dan setelah intervensi, dapat dilihat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan kesadaran responden tentang pentingnya gaya hidup sehat. Hasil ini mencerminkan efektivitas strategi pendekatan yang diterapkan dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada responden, serta menegaskan bahwa program telah berhasil mencapai tujuan pendidikan dan pemahaman yang ditetapkan. Dengan demikian, interpretasi hasil menjadi langkah penting dalam mengevaluasi efektivitas program dan mengidentifikasi area-area dimana perbaikan atau penyesuaian mungkin diperlukan untuk meningkatkan dampaknya pada kesehatan masyarakat. Dengan memahami hasil evaluasi secara mendalam, dapat dilakukan penyesuaian strategi atau pendekatan yang diperlukan untuk memperbaiki program dan memastikan bahwa pesan kesehatan dapat disampaikan secara efektif kepada masyarakat target.

Diskusi temuan melibatkan analisis mendalam terhadap faktor-faktor yang mendukung dan menghambat keberhasilan program. Faktor-faktor ini mencakup berbagai aspek yang meliputi dimensi sosial, ekonomi, budaya, serta infrastruktur yang berpengaruh pada implementasi dan penerimaan program oleh masyarakat target. Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan program dapat mencakup adanya dukungan dan partisipasi aktif dari pemangku kepentingan lokal, ketersediaan sumber daya yang memadai, serta adanya kebijakan dan regulasi yang mendukung. Sementara itu, faktor-faktor yang menghambat dapat berupa tantangan dalam aksesibilitas dan keterjangkauan program, perbedaan budaya dan kepercayaan, serta ketidaksesuaian program dengan kebutuhan dan preferensi masyarakat target.

Melalui diskusi temuan ini, dapat dilakukan identifikasi terhadap faktor-faktor kunci yang berkontribusi terhadap kesuksesan program, serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul selama implementasi. Analisis mendalam terhadap faktor-faktor ini memungkinkan untuk merumuskan strategi yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam melaksanakan program serupa di masa depan. Selain itu, diskusi temuan juga dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pemangku kepentingan lainnya, termasuk pemerintah, lembaga masyarakat, dan sektor swasta, untuk mendukung upaya-upaya yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Dengan demikian, diskusi temuan menjadi langkah penting dalam mengambil pelajaran dan mengevaluasi implikasi lebih lanjut dari program ini terhadap praktik dan kebijakan kesehatan masyarakat di tingkat lokal maupun nasional.

Selain itu, implikasi hasil untuk kebijakan dan praktik kesehatan masyarakat di daerah tersebut menjadi fokus diskusi lanjutan. Temuan dari penelitian ini memberikan kontribusi

penting dalam merumuskan strategi intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Implikasi hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan kesehatan yang lebih baik dan strategi intervensi yang lebih tepat sasaran di tingkat daerah tersebut. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan masyarakat, pemerintah dan lembaga terkait dapat mengambil langkah-langkah yang lebih terarah dalam mengalokasikan sumber daya dan merancang program-program kesehatan yang lebih efektif. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi kesehatan masyarakat dalam mengembangkan pendekatan-pendekatan baru dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam upaya-upaya kesehatan. Dengan demikian, diskusi lanjutan mengenai implikasi hasil dari penelitian ini dapat membantu mengarahkan upaya-upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di daerah tersebut dengan cara yang lebih efektif dan berkelanjutan.

## 5. Kesimpulan

Ringkasan temuan menegaskan bahwa program edukasi gizi dan olahraga berkelanjutan telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di Kabupaten Kepulauan Selayar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang terfokus pada pemahaman akan pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik teratur mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan masyarakat setempat. Data yang dikumpulkan sebelum dan setelah program menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku responden terkait dengan gizi dan olahraga, serta perbaikan kondisi kesehatan ibu hamil dan balita.

Ringkasan temuan ini memberikan bukti yang kuat tentang keberhasilan program dalam mencapai tujuan pendidikan dan pemahaman yang ditetapkan. Dengan memberikan informasi yang relevan dan memotivasi partisipan untuk mengadopsi perilaku sehat, program ini telah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat. Kesimpulan ini menegaskan bahwa pendekatan intervensi yang holistik dan berkelanjutan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan dan program-program kesehatan yang lebih efektif dan berdampak di tingkat lokal dan nasional.

Implikasi dan rekomendasi yang dihasilkan dari penelitian ini mencakup dua aspek penting. Pertama, direkomendasikan untuk memperluas program serupa ke daerah lain yang menghadapi masalah serupa terkait gizi dan kurangnya aktivitas fisik. Langkah ini dapat membantu menyebarkan manfaat dari intervensi ini dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara lebih luas. Dengan memperluas cakupan program ke daerah lain yang memiliki tantangan serupa, dapat diharapkan bahwa manfaat dari program ini akan dirasakan oleh lebih banyak individu dan komunitas, sehingga menghasilkan dampak yang lebih besar dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kedua, pentingnya kolaborasi antara pemerintah, lembaga masyarakat, dan sektor swasta menjadi fokus rekomendasi kedua. Kolaborasi ini diperlukan untuk mendukung implementasi dan keberlanjutan program, serta memastikan bahwa intervensi yang dilakukan dapat memberikan dampak yang maksimal bagi kesejahteraan masyarakat. Melalui kolaborasi ini, sumber daya dan keahlian dari berbagai pihak dapat digabungkan untuk menciptakan solusi yang lebih holistik dan berkelanjutan dalam menangani masalah kesehatan masyarakat. Dengan demikian, kolaborasi antara pemerintah, lembaga masyarakat, dan sektor swasta menjadi kunci dalam memastikan keberhasilan dan keberlanjutan dari program-program kesehatan masyarakat.

Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk mengambil langkah-langkah konkret dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dan memperkuat sistem kesehatan di tingkat lokal maupun nasional. Melalui implementasi

rekomendasi-rekomendasi tersebut, diharapkan dapat terwujud perbaikan yang signifikan dalam kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

#### 5. Daftar Pustaka

- Avisa, A., Kuswari, M., Nuzrina, R., Gifari, N., & Melani, V. (2021). Pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkar perut dan lingkar panggul pada wanita usia produktif di depok. *Physical Activity Journal*, 2(2), 176. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3947>
- Dwijayanti, I., Wulandari, C., & Mauhibah, F. (2022). Edukasi gizi 1000 hari pertama kehidupan (hpk) untuk meningkatkan pengetahuan ibu di komunitas kesehatan keluarga. *Poltekita Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 509-515. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i3.1006>
- Habibie, I., Rafiq, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas edukasi gizi berbasis sekolah dalam manajemen obesitas remaja di indonesia: literature review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220-227. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.33128>
- Mahmudah, U. and Sari, S. (2020). Pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 155. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.142>
- Maulana, S., Platini, H., Musthofa, F., Andriani, D., Purba, F., Iskandarsyah, A., ... & Hinduan, Z. (2021). Pendidikan kesehatan: meningkatkan imunitas dan kesehatan mental melalui diet probiotik dan prebiotik selama pandemi covid-19. *Kumawula Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 379. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v4i3.33744>
- Rusdi, F., Helmizar, H., & Rahmy, H. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di sman 2 padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Setiawan, F., Luhurningtyas, F., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 130-136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Suryani, D., Nurdjanah, E., Yogatama, Y., & Jumadil, M. (2019). Membudayakan hidup sehat melalui gerakan masyarakat hidup sehat (germas) di dusun mendang iii, jambu dan jrakah kecamatan, tanjungsari, gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65-74. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.486>