



Pendampingan Masyarakat dalam Eksplorasi *Food Forest* Lokal Sunda: Langkah Praktis Masyarakat Melawan Penyakit Jantung

Siti Rohimah¹, Undang Ruhimat², Wulan Sondarika³, Andri Noviandi⁴

^{1, 3, 4} Universitas Galuh, Indonesia, ² STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Email Koresponden: sitirohimah@unigal.ac.id¹

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2023-12-15

Diterima: 2024-01-06

Diterbitkan: 2024-04-19

Kata Kunci:

Food Forest; Langkah Praktis Masyarakat; Penyakit Jantung

Keywords:

Food Forest; Practical Community Steps; Heart Disease



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Siti Rohimah, Undang Ruhimat, Wulan Sondarika, Andri Noviandi

ABSTRAK

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pengabdian masyarakat yang berfokus pada penelitian hutan pangan menjadi penting sebagai langkah praktis dalam memerangi penyakit jantung. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan penyakit jantung dan mengembangkan hutan pangan sebagai sumber nutrisi yang dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung. Program tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan manfaat hutan pangan. Pembentukan hutan pangan masyarakat akan meningkatkan akses masyarakat terhadap sumber pangan, dan kerja sama yang baik antar pemangku kepentingan akan memperkuat keberhasilan program ini. 444 Langkah Praktis Masyarakat Melawan Penyakit Jantung" berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat dan akses terhadap sumber pangan yang berdampak positif terhadap kesehatan jantung. Program tersebut memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan jantung masyarakat setempat di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg di Kabupaten Ciamis. Oleh karena itu, program ini diharapkan dapat terus memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan jantung masyarakat.

ABSTRACT

To overcome these problems, community service that focuses on food forest research is important as a practical step in the fight against heart disease. The objectives of this activity are to increase community knowledge and awareness about the importance of a healthy diet in the prevention of heart disease and develop food forests as a source of nutrients that can help reduce the risk of heart disease. The program succeeded in increasing community knowledge and awareness about the importance of a healthy diet and the benefits of food forests. The establishment of community food forests will increase community access to food sources, and good cooperation between stakeholders will strengthen the success of this program. 444 Community Practical Steps Against Heart Disease" succeeded in increasing community awareness and access to food sources that have a positive impact on heart health. The program made a significant contribution to improving the heart health of the local community in the working area of the Baregbeg Health Center in Ciamis District. Therefore, the program is expected to continue to have a positive impact on improving community heart health.

Cara mensitasi artikel:

Rohimah, S., Ruhimat, U., Sondarika, W., Noviandi, A. (2024). Pendampingan Masyarakat dalam Eksplorasi Food Forest Lokal Sunda: Langkah Praktis Masyarakat Melawan Penyakit Jantung. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Unigal*, 1(1), 55–62. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu>



PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular (CVD) merupakan salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Di tingkat lokal, Puskesmas Kecamatan Baregbeg, Kabupaten Ciamis, menjadi pusat perhatian karena tingginya angka kesakitan akibat hipertensi esensial (primary hypertension). Hipertensi esensial merupakan salah satu faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular yang memengaruhi kesejahteraan masyarakat

Wilayah kerja Puskesmas Baregbeg terletak di Kabupaten Ciamis, dengan luas mencapai 4.409,248 hektar. Berdasarkan data tahun 2022, jumlah penduduk di Kecamatan Baregbeg sebanyak 48.724 jiwa. Dengan jumlah penduduk yang signifikan, upaya pencegahan dan penanganan penyakit kardiovaskular, khususnya hipertensi esensial, menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Hipertensi esensial menjadi masalah kesehatan yang mendesak di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg. Penyakit ini mempengaruhi kualitas hidup individu dan dapat berujung pada komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, dan gagal jantung. Dengan jumlah penduduk yang cukup besar, prevalensi hipertensi esensial di wilayah ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat.

Dalam upaya mengendalikan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi esensial, pendekatan preventif menjadi fokus utama. Salah satu strategi yang dapat diadopsi adalah pendampingan masyarakat dalam mengenal sumber nutrisi dari Food Forest. Food Forest menawarkan beragam tanaman yang kaya akan nutrisi, yang dapat menjadi bagian penting dari pola makan sehat untuk mencegah dan mengelola hipertensi serta penyakit kardiovaskular lainnya

Dengan mempertimbangkan gambaran umum wilayah kerja Puskesmas Baregbeg dan tingginya angka kesakitan hipertensi esensial, penelitian pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pendampingan sumber nutrisi Food Forest menjadi relevan dan penting untuk dilakukan. Langkah-langkah konkret perlu diambil untuk memberdayakan masyarakat dalam memanfaatkan potensi Food Forest guna meningkatkan kesehatan kardiovaskular mereka.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Eksplorasi Food Forest: Langkah Praktis Masyarakat melawan Penyakit Jantung" adalah: 1) mengedukasi masyarakat tentang pentingnya Food Forest dalam mencegah penyakit jantung dan meningkatkan kesehatan secara umum, 2) mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam

pengembangan, perawatan, dan pemanfaatan Food Forest di lingkungan mereka.

3) memfasilitasi akses masyarakat terhadap sumber nutrisi yang bermanfaat untuk kesehatan jantung melalui Food Forest. 4) Membangun kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dalam menanggulangi penyakit jantung di tingkat komunitas.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah program penyuluhan dan pelatihan kepada masyarakat tentang pentingnya Food Forest dalam mencegah penyakit jantung dan cara memanfaatkannya secara optimal. Ini termasuk edukasi tentang tanaman-tanaman yang kaya akan nutrisi serta cara menanam, merawat, dan memanen hasilnya. Media yang digunakan adalah buku panduan food forest lokal dengan menggunakan bahasa sunda yang mudah dipahami untuk meningkatkan literasi masyarakat tentang kebermanfaatan sumber makanan lokal yang dapat digunakan dalam pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyakit kardiovaskular.

Sesi penyuluhan dilakukan secara partisipatif, di mana peserta aktif terlibat dalam proses belajar. Ini dilakukan melalui diskusi, tanya jawab, dan aktivitas interaktif lainnya.. Materi penyuluhan disajikan secara visual menggunakan multimedia seperti slide presentasi, video, atau gambar dan buku baku tentang food forest local Sunda untuk memperjelas konsep dan memperkuat pemahaman peserta.. Informasi yang disampaikan didasarkan pada bukti ilmiah dan data empiris tentang manfaat konsumsi makanan sehat dan peran Food Forest dalam meningkatkan kesehatan jantung. kemudian dilakukan demonstrasi praktis tentang cara memanfaatkan tanaman dari Food Forest dalam menyusun menu makanan sehari-hari yang sehat dan bergizi

Tahapan: 1) Pengenalan: Sesi dimulai dengan pengenalan tentang tujuan dan manfaat penyuluhan, serta memperkenalkan topik Food Forest dan hubungannya dengan kesehatan jantung. **2)** Pemaparan Konsep: Peserta diberikan pemahaman tentang konsep Food Forest, termasuk definisi, prinsip-prinsip, dan komponen-komponen yang terlibat dalam pembentukannya. **3)** Manfaat bagi Kesehatan Jantung: Penjelasan diberikan mengenai manfaat konsumsi buah-buahan, sayuran, dan herba dari Food Forest dalam menjaga kesehatan jantung, termasuk penurunan risiko penyakit kardiovaskular. **4)** Contoh Kasus: Diberikan contoh kasus atau studi kasus tentang orang-orang atau komunitas yang telah berhasil memanfaatkan Food Forest untuk meningkatkan kesehatan jantung mereka. **5)**

Praktik penanaman food forest dan diskusi dan Tanya Jawab: Peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman terkait topik penyuluhan. Ini memungkinkan terciptanya interaksi antar peserta dan pemateri. **6) Evaluasi:** Sesi diakhiri dengan sesi evaluasi untuk menilai pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan dan mengidentifikasi area-area yang perlu ditingkatkan di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Eksplorasi Food Forest: Langkah Praktis Masyarakat melawan Penyakit Jantung" merupakan upaya kolaboratif antara akademisi, pemerintah daerah, lembaga swadaya masyarakat, dan masyarakat setempat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dalam melawan penyakit jantung.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat: Melalui serangkaian kegiatan penyuluhan dan pelatihan, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya Food Forest dalam mencegah penyakit jantung. Masyarakat memahami peran nutrisi dari tanaman-tanaman di Food Forest dalam menjaga kesehatan jantung mereka.
2. Partisipasi Aktif Masyarakat: Masyarakat secara aktif terlibat dalam pendirian, perawatan, dan pemanfaatan Food Forest di lingkungan mereka. Hal ini tercermin dari partisipasi dalam kegiatan penanaman tanaman, pemeliharaan, dan pengelolaan hasil panen.
3. Peningkatan Akses terhadap Sumber Nutrisi: Dengan adanya Food Forest komunitas, akses masyarakat terhadap sumber nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan jantung meningkat. Masyarakat dapat dengan mudah mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan herba yang ditanam di Food Forest.
4. Pembangunan Kesadaran Komunitas: Program ini berhasil membangun kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dalam menanggulangi penyakit jantung di tingkat komunitas. Masyarakat menjadi lebih peduli dan proaktif dalam menjaga kesehatan jantung mereka dan keluarga mereka.

Keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat ini tidak terlepas dari upaya kolaboratif antara berbagai pihak yang terlibat, mulai dari akademisi, pemerintah daerah,

lembaga swadaya masyarakat, hingga masyarakat setempat. Namun, sejumlah tantangan juga dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Tantangan utama yang dihadapi adalah terkait dengan keterbatasan sumber daya, khususnya dana dan tenaga. Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan kesulitan dalam menjalin kemitraan dengan industri pangan lokal juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan program ini.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan upaya yang terus-menerus dan komitmen yang kuat dari semua pihak terlibat. Kolaborasi yang baik antara berbagai pihak, pendekatan edukasi yang berkelanjutan, serta penggunaan metode monitoring dan evaluasi yang efektif menjadi kunci dalam mencapai tujuan pengabdian kepada masyarakat ini.

Dengan terus meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat, serta memperkuat kerjasama antarstakeholder, diharapkan program "Eksplorasi Food Forest: Langkah Praktis Masyarakat melawan Penyakit Jantung" dapat memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan jantung masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg, Kabupaten Ciamis.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan "Eksplorasi Food Forest: Langkah Praktis Masyarakat melawan Penyakit Jantung" menunjukkan hasil yang memuaskan dalam upaya meningkatkan kesadaran dan akses masyarakat terhadap sumber nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan jantung.

Berdasarkan hasil dan kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan "Eksplorasi Food Forest: Langkah Praktis Masyarakat melawan Penyakit Jantung", berikut adalah beberapa rekomendasi untuk memperkuat dan melanjutkan program ini:

1. Penguatan Edukasi dan Penyuluhan: Lanjutkan program penyuluhan dan pelatihan secara berkala untuk terus meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan manfaat Food Forest dalam mencegah penyakit jantung.
2. Perluasan Jangkauan: Perluas cakupan kegiatan ke wilayah-wilayah lain di Kabupaten Ciamis atau bahkan di daerah-daerah lain yang memiliki potensi untuk mengembangkan Food Forest. Hal ini akan memperluas dampak positif program dan memberikan manfaat kepada lebih banyak masyarakat.

3. **Pembinaan Komunitas Food Forest:** Lanjutkan pembinaan komunitas Food Forest untuk memastikan keberlanjutan dan keberlangsungan program. Dukung komunitas dalam pemeliharaan dan pengembangan Food Forest mereka serta fasilitasi pertukaran pengetahuan antaranggota komunitas.
4. **Kemitraan yang Lebih Luas:** Terus jalin kemitraan dengan industri pangan lokal, lembaga pemerintah, dan lembaga swadaya masyarakat untuk mendukung program ini secara finansial dan teknis. Kemitraan yang kuat akan memperkuat program dan memperluas jangkauannya.
5. **Pengembangan Monitoring dan Evaluasi:** Tingkatkan sistem monitoring dan evaluasi program untuk mengukur dampak secara lebih terperinci, termasuk pengukuran perubahan perilaku masyarakat dalam jangka panjang terkait pola makan sehat dan penggunaan Food Forest.
6. **Pemanfaatan Teknologi Informasi:** Manfaatkan teknologi informasi, seperti aplikasi mobile atau platform online, untuk memfasilitasi pertukaran informasi dan pembelajaran antara anggota komunitas Food Forest serta memudahkan pelaporan dan monitoring program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua peserta kegiatan, mitra kerjasama, Puskesmas, Para kader, Perawat penanggung jawab Program PTM, Mahasiswa, dan perangkat Desa Sukamulya Kecamatan Baregbeb yang telah hadir dan berpartisipasi aktif dalam sesi penyuluhan ini. Tanpa dukungan dan kontribusi Anda semua, pencapaian dalam mengedukasi masyarakat tentang manfaat Food Forest bagi kesehatan jantung tidak akan terwujud. Semoga informasi dan wawasan yang telah dibagikan dapat menjadi bekal berharga dalam menjaga kesehatan jantung Anda dan keluarga. Terima kasih atas waktu dan perhatiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bharucha, Z., & Pretty, J. (2010). The roles and values of wild foods in agricultural systems. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1554), 2913-2926
- Blondeau N, Lipsky RH, Bourourou M, Duncan MW, Gorelick PB, Marini AM. Alpha-linolenic

acid: An omega-3 fatty acid with neuroprotective properties - Ready for use in the stroke clinic? *Biomed Res Int.* 2015;2015(Figure 1).

DeFries, R., et al. (2015). The importance of forests for food security. *Science*, 342(6160), 850-851.

FAO. (2018). *The State of Food and Agriculture 2018: Migration, Agriculture and Rural Development*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Foroughi M, Akhavananzani M, Maghsoudi Z, Ghasvand R, Khorvash F, Askari G. Stroke and Nutrition: A Review of Studies [Internet]. Vol. 4. Available from: www.ijpm.in

Ghani L, Mihardja LK, Delima D. Faktor Risiko Dominan Penderita Stroke di Indonesia. *Bul Penelit Kesehat.* 2016;44(1):49–58

Kn K, Sd P, Perel P, Dm L, Ma B. Penilaian risiko untuk pencegahan utama penyakit kardiovaskular (Ulasan). 2017;

Kemendes RI. Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. Vol. 53, Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018. p. 154–65. Available from: <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>

Nair, P. K. R. (2012). Agroforestry systems and food security in the tropics. *Agroforestry Systems*, 86(1), 1-13.

Nguemni C, Gouix E, Bourourou M, Heurteaux C, Blondeau N. Alpha-linolenic acid: A promising nutraceutical for the prevention of stroke. *PharmaNutrition* [Internet]. 2013;1(1):1–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.phanu.2012.12.002>

Shackleton, C. M., et al. (2011). Urban food security and the urban food environment: a baseline study for the city of Tshwane, South Africa. *Agrekon*, 50(4), 1-16.

Siti Rohimah, (2019). Pencapaian indikator keluarga sehat Desa Baregbeg Ciamis. *JKG*. Vol.1

Siti Rohimah, (2023). Profil Faktor Risiko Kejadian Stroke 22 Berdasarkan Carta Score di Kabupaten Ciami. *JKG* Vol. 5. No.1. 17-

