Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat
eISSN. 2808-8182 | Vol. 4 (2023) hlm. 54-60
Penerbit: Universitas Islam Malang

POLA HIDUP SEHAT DAN PILIHAN MAKANAN BERSERTIFIKASI HALAL SEBAGAI UPAYA MASYARAKAT DESA DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN

Ratna Tri Hardaningtyas*, Ahmad Fajar Nur Maulana, Nur Nazma Soamole, Amelia Devi Sintyawati, Rima Khusnul Khasanak, Umbelino Loi Neves, Ariel Nur Rizky, Mufrida Munawaroh, Bisma Aza Valdiyata, Dyva Aulia Afrillianti, Larissa Radhiana Gayanthy, Achmad Yoga Rifandi Andriansyah, Frandika Laksa Aditia

Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia
**Koresponden penulis: ratnatyas@unisma.ac.id*

ABSTRAK

Pola hidup sehat adalah cara terefektif untuk menjaga kebugaran badan dan mencegah tubuh terserang dari penyakit. Banyak penyakit yang muncul utamanya dari pola makan yang tidak teratur dan konsumsi makanan yang tidak sehat. Namun perubahan gaya hidup dapat membuat nilai gizi dalam hal ini tidak menjadi pertimbangan dalam pemilihan makanan. Atas hal tersebut, dilakukan pengabdian kepada Masyarakat dengan survei kepada anak-anak dan lansia untuk investigasi pola makan mereka melalui layanan posyandu dan edukasi secara langsung. Selanjutnya, dilakukan literature review terkait pola makan sehat dan tingkat konsumsi makanan sehat untuk memberikan edukasi kepada masyarakat di Desa Gading Kembar khususnya masyarakat Dusun Gasek Kulon, Kecamatan Jabung mengenai jaminan halal suatu makanan guna meningkatkan pola hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar. Peserta sangat antusias mengikuti rangkaian kegiatan tersebut. Melalui sosialisasi ini diharapkan masyarakat Desa Gading Kembar memahami manfaat Pola Hidup Sehat dalam Memilih Makanan Sehat dengan jaminan halal. Artikel ini mengeksplorasi peningkatan pola hidup sehat dalam memandu individu dalam memilih makanan yang bersertifikasi halal. Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kepatuhan terhadap keyakinan agama, semakin banyak individu yang memilih makanan yang bersertifikasi halal.

***Kata Kunci*:**
pola hidup sehat; halal; makanan sehat; penghijauan lingkungan

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat telah menjadi perbincangan yang semakin mendalam dan merambah ke berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, makan dengan bijak, dan menghindari pola makan yang tidak sehat semakin tumbuh. Indonesia merupakan negara dengan penduduk terbanyak keempat di dunia setelah China, India dan Amerika Serikat. (kemlu.go.id). Selain itu, Data yang dirilis tahun 2023 ini menunjukkan Indonesia menempati posisi pertama untuk negara dengan pemeluk Islam terbanyak di

Is licensed under a
Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International LIcense

dunia dengan jumlah 277.534.122 orang (www.detik.com). Oleh karena itu, menjadi sebuah kewajiban bagi Indonesia untuk menetapkan standar halal terhadap semua produk yang beredar di kalangan masyarakat. Dimana kesehatan tidak hanya meliputi jasmani, tetapi juga rohani yang akhirnya hal tersebut bisa mendorong untuk mencintai lingkungan baik lingkungan alam maupun sosial budaya.

Menumbuhkan untuk hidup sehat dengan kegiatan; (1) Membiasakan berolahraga; (2) Membuat makanan sehat yang kreatif; (3) Memberikan edukasi; (4) Mengatur pola hidup. Adapun kegiatan untuk menumbuhkan cinta lingkungan adalah; (1) Melestarikan lingkungan alam dengan penghijauan; (2) Melestarikan kebudayaan daerah; (3) Membiasakan anak - anak untuk berkreasi dengan lingkungan; (4) Membiasakan bersosialisasi dengan masyarakat. Sedangkan masalah sehat juga tidak terlepas dari makanan halal. Makanan yang halal adalah makanan yang sesuai dengan hukum Islam, sedangkan yang haram adalah makanan yang dilarang oleh ajaran agama.

Sementara itu, dalam mengimplemtasikan standar halal, penerapannya dilaksanakan oleh suatu lembaga pengawasan dan sertifikasi dalam hal ini dilakukan oleh Majelis Ulama Indonesia (MUI) melalui LPPOM MUI. Sebelumnya LPPOM MUI tidak memiliki landasan hukum yang kuat dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya. Hingga pada tahun 2014 DPR RI mengesahkan UU No. 33 tahun 2014 mengenai Jaminan Produk Halal, yang memuat aturan-aturan hukum yang mengatur standardisasi serta sertifikasi produk yang ada di Indonesia. Setelah berlakunya undang undang tersebut pertanggungjawaban LPPOM MUI kemudian diambil alih oleh Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal (BPJPH) yang memiliki tanggung jawab kepada Presiden. Sejak pengesahan UU JHP pemerintah serta para penggiat gerakan halal mengalami beberapa kendala atau permasalahan, yaitu kurangnya pemahaman masyarakat secara umum mengenai ketentuanketentuan mendasar mengenai produk halal. Di tengah pertumbuhan kesadaran akan pentingnya menjalani pola hidup sehat, Desa Gading Kembar di Indonesia mengambil inisiatif yang luar biasa dalam menggabungkan nilai-nilai kesehatan dan keyakinan agama melalui pemilihan makanan yang bersertifikasi halal.

Pola makan yang sehat adalah fondasi kesejahteraan individu dan komunitas, sementara persyaratan kehalalan makanan adalah prinsip utama bagi banyak pemeluk agama di Desa Gading Kembar. Artikel ini akan menjelaskan bagaimana upaya peningkatan pola hidup sehat melalui pemilihan makanan yang bersertifikasi halal telah membentuk perubahan positif di dalam masyarkat Gading Kembar.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian kepada Masyarakat yang digunakan adalah edukasi berbasis teori dan praktik terkait pola hidup sehat dengan tiga tahap, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Sasaran pelaksanaan kegiatan

Is licensed under a
Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International LIcense

pengabdian masyarakat ini, yaitu warga Dusun Gasek Kulon, Desa Gading Kembar, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang.

Persiapan

Pada tahapan persiapan ini kami melakukan observasi langsung dan wawancara dengan tujuan membangun edukasi dan peningkatan kesadaran masyarakat. Observasi Lapangan, kegiatan sehari-hari di Desa Gading Kembar, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang.

Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini kami melakukan menjadi tiga program, yakni: sosialisasi pola hidup sehat pada anak-anak dan lansia. Kemudian melakukan penghijauan dengan menanam tanaman buah disekitar lingkungan dusun gasik kulon dengan harapan buahnya dapat dimanfaatkan oleh warga sekitar dalam Upaya peningkatan konsumsi buah. Dan yang terakhir adalah memberi wawasan warga dalam sosialisasi pentingnya mengkonsumsi makanan halal melalui jaminan sertifikasi halal bagi tubuh sesuai anjuran agama.

Evaluasi

Pada tahapan ini dilakukan bekerja sama dengan posyandu balita dan lansia serta bidan desa setempat dengan pengecekan kesehatan warga, apakah ada warga yang mengalami stunting, gizi buruk, diabetes, hipertensi, asam urat, kolesterol tinggi, dan gangguan fungsi jantung. Sehingga kami memberikan edukasi bagaimana sebaiknya pola makan dan treatment yang wajib dilakukan oleh penderita. Apa saja yang wajib dipatuhi dan apa saja yang wajib dihindari guna mendapatkan kesehatan lebih prima. Dengan menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan pola makan yang sehat, masyarakat dapat mengurangi risiko penyakit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu langkah pertama dalam peningkatan pola hidup sehat adalah meningkatkan kesadaran masyarakat. KSM-T 26 Unisma telah mengadakan berbagai kegiatan penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat makanan yang bersertifikasi halal. Sosialisasi menjadi wadah untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman terkait dengan pola makan sehat dan halal dengan ini memberikan kepercayaan kepada masyarakat bahwa makanan yang mereka konsumsi sesuai dengan keyakinan agama mereka. Selain peningkatan kesadaran, edukasi masyarakat tentang cara memilih makanan yang bersertifikasi halal dan sehat juga sangat penting. Peningkatan pola hidup sehat dalam memilih makanan sehat yang bersertifikat halal merupakan langkah penting untuk mempromosikan kesehatan dan kesadaran dalam memilih makanan yang sesuai dengan nilai-nilai agama. Adapun kegiatan yang kami lakukan:

Sosialisasi pola hidup sehat kepada SDN 3 Gading Kembar

Melakukan pemaparan dan mendemonstrasikan materi mengenai pola hidup sehat yakni mencuci tangan, menggosok gigi, dan berolahraga teratur dengan aktivitas fisik dapat membantu memperkuat imunitas tubuh. Dengan

Is licensed under a
Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International LIcense

adanya sosialisasi tersebut memotivasi dan mendorong anak-anak untuk selalu menjaga kesehatan tubuh dan mental serta membantu mencegah munculnya penyakit-penyakit yang tidak diinginkan, seperti: demam, penyakit jantung, obesitas, demam berdarah, diare dan lain sebagainya.

Beberapa pola makan modern yang tidak sesuai dengan pengertian pola hidup sehat antara lain: (1) Terlalu banyak mengkonsumsi karbohidrat dan lemak serta kurang mengkonsumsi serat; (2) Sering menyantap fast food (makanan capt saji) yang banyak mengandung pengawet, penyedap rasa, lemak, dan kalori kosong; (3) Kebiasaan ngemil berlebihan.

Gambar 1. Sosialisasi pola hidup sehat di SDN 3 Gading Kembar

Sedangkan anjuran kebiasaan-kebiasaan baik untuk menciptakan hidup sehat antara lain: (1) Memelihara kebersihan dan kesehetan pribadi dengan baik; (2) Makan makanan sehat; (3) Memelihara Kesehatan Lingkungan; (4) Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala; (5) Menghindari kebiasaan buruk yang merugikan Kesehatan.

Penghijauan yang diadakan di sekitar Dusun Gasek Kulon

Berawal dari adanya lahan bekas pembuangan akhir untuk dialih fungsikan kembali menjadi lahan yang lebih bermanfaat dan meningkatkan kualitas kesehatan bagi masyarakat setempat. Sebelum melaksanakan kegiatan penghijauan, kami membersihkan lahan tersebut dengan memungut sampah-sampah dan memotong rumput dengan alat pemotong rumput. Dalam kegiatan positif tersebut, kita menanam beberapa jenis bibit tanaman buah diantaranya Okulasi Mangga, Durian, Nangka, Sukun, dan Kemiri. Tanaman tersebut ditanam dengan tujuan agar lingkungan kembali asri, untuk mencegah erosi tanah serta meningkatkan kualitas udara.

Selain meningkatkan kualitas lingkungan sehat, tujuan lain dari penghijauan ini sebenarnya adalah untuk mendukung program pola hidup sehat dengan vegetarian. Banyak kandungan vitamin dalam buah-buahan dan dengan mengkonsumsinya adalah upaya menyelaraskan kembali kehidupan dengan alam (back to nature). Hal ini sejalan dengan meningkatnya angka kematian akibat beberapa penyakit modern seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh

Is licensed under a
Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International LIcense

darah, kanker, kegemukan, hipertensi, stress dan kolesterol tinggi. Beberapa alas an penting mengapa sebaiknya kita menerapkan menjadi vegetarian, pertama, karena keyaninan agama; kedua, kesadaran dan keinginan berpenampilan awet muda; ketiga, karena alasan fisik dan kejiwaan.

Hidup sehat dengan cara vegetarian merupakan panutan yang perlu diikuti, baik secara sadar maupun tidak. Jika prinsip-prinsip car aini sudah dipelajari dengan baik, maka dapat menikmati hidup ini. Prinsip-prinsip hidup sehat ini sebenarnya berasal dari tradisi kuno berupa kehidupan yang sederhana, penyembuhan secara alami, serta komitmen total untuk menjaga dan mempertahankan lingkungan yang sehat.

Gambar 2. Penghijauan di RT.05 Dusun Gasek Kulon

Sosialisasi Sertifikasi Halal

Sertifikasi halal adalah pengakuan kehalalan atas produk yang diterbitkan oleh badan Penyelenggarakan Jaminan Produk Halal. Dengan adanya logo halal yang sudah didapatkan untuk meningkatkan kepercayaan konsumen dan memberikan hak-hak konsumen muslim terhadap produk yang tidak halal. Selain itu produk akan diterima dengan mudah di pasaran baik lokal maupun internasional. Produk lokal akan meningkatkan perekonomian UMKM di Dusun Gasek Kulon.

Gambar 3. Sosialisasi sertifikasi halal

Is licensed under a
Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International LIcense

Selain itu pada acara sosialisasi produk halal ini pemateri juga memberikan penjelasan tentang pembiasaan hidup sehat, penting untuk kita semua, apalagi saat ini sudah banyak makanan yang serba cepat atau instant. Untuk itulah edukasi pola hidup sehat kepada masyarakat sangat diperlukan. Tujuannya adalah memberikan pemahaman dan pengetahuan yang baik dan benar dengan membiasakan pola makan sehat bergizi dengan menggunakan bahan tanpa gula dan tepung. Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini adalah pertama peserta diberikan materi tentang camilan sehat yang dapat digunakan untuk membiasakan pola makan sehat, dengan mengurangi gula dan tepung, selain itu dijelaskan juga pentingnya mengurangi gula dan tepung. Dengan sosialisasi ini diharapkan ada perubahan dalam pengelolaan makanan sehat dengan menggunakan bahan pengganti gula dan tepung, selain itu harapkan para peserta memiliki badan yang sehat dan mampu berkreasi membuat camilan sehat.

KESIMPULAN

Pencegahan lebih baik daripada pengobatan adalah semboyan yang paling tepat dalam usaha kesehatan masyarakat sekaligus dalam meningkatkan status kesehatan. Salah satu upaya dalam meningkatkan kesehatan adalah melalui pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat serta memilih makanan sehat melalui jaminan halal. Pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat yang harus dibina sejak dini pada setiap manusia. Indonesia akan menghasilkan generasi masa depan yang berkualitas, baik mental maupun fisik, seperti kata pepatah. "Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat"'.

Saat ini, sudah saatnyalah kita menanamkan pola pikir paradigma sehat, seperti yang diinginkan oleh visi pembangunan kesehatan masa depan, pada seluruh masyarakat, khususnya penentu kebijakan. Desa Gading Kembar telah membuktikan bahwa peningkatan pola hidup sehat melalui sosialisasi pola hidup sehat, penghijauan lingkungan dengan tanaman buah-buahan, dan pemilihan makanan yang bersertifikasi halal adalah serangkaian hal yang dapat mensukseskan menuju Masyarakat sehat.

Dengan meningkatnya kesadaran, peran berbagai lembaga seperti lembaga sertifikasi halal, edukasi Masyarakat (posyandu), akses puskesmas yang mudah, dan promosi pola makan sehat, komunitas ini telah menciptakan sebuah model bagaimana kesehatan dan nilai-nilai agama dapat bersatu untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Inisiatif ini dapat menjadi inspirasi bagi komunitas lain yang ingin meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pemilihan makanan yang sehat dan bersertifikasi halal. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki pola hidup sehat, seperti rajin berolahraga, menjaga asupan gizi dari hewani dan nabati, mengkonsumsi lebih banyak makanan yang bersertifikat halal serta menjaga kebersihan. Ini dapat menggambarkan hubungan positif antara pola hidup sehat dan pemilihan makanan yang sesuai dengan prinsip-prinsip halal demi zat-zat makanan terbaik yang masuk ke dalam organ tubuh.

Is licensed under a
Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International LIcense

DAFTAR RUJUKAN

Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal (BPJPH). (2023). Website Resmi BPJPH.

Bangun, A. P. (2003). Vegetarian: pola hidup sehat berpantang daging. AgroMedia.

Bora, I. F. (2023). Urgensi Asupan Gizi, Makanan Sehat, dan Pola Hidup Sehat dalam Konteks Stunting BALITA di Kabupaten Manggarai. Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini, 5(2), 69-82.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Gizi Seimbang.

Erfana, I. R., & Kamsina, K. (2021). Menumbuhkan Pola Hidup Sehat Dan Cinta Lingkungan Di Masa Pandemi Covid-19. Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 91-102.

Hanifah, E. (2011). Cara Hidup Sehat. PT Balai Pustaka (Persero).

Irawati, W., Sitompul, L. R., Chrismastianto, I. A. W., Munthe, A., Pasaribu, K., & Manalu, D. Y. (2022). PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN SEHAT DI GKAI GADING SERPONG. JURNAL ComunitÃ Servizio, 4(2), 956-965.

http://www.kemlu.go.id/canberra/Pages/CountryProfile.aspx?IDP=7&l=id (Diakses 16 September 2023)

https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6869142/deretan-negara-penganut-islam-terbanyak-di-dunia-indonesia-nomor-satu (Diakses 16 September 2023)

Menteri Agama Republik Indonesia. (2014). Panduan Penyelenggaraan dan Pengawasan Halal Produk Halal.

Nasution, S. K. (2004). Meningkatkan status kesehatan melalui pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat.

Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2020). Perilaku profesional terhadap pola makan sehat. Indonesian Business Review, 1(2), 186-200.

Susetyawati, M. E., & Santoso, E. (2023). Pelatihan Pembuatan Camilan Sehat Membudayakan Hidup Sehat. Indonesian Journal Of Community Service, 3(2), 83-89.

World Health Organization (WHO). (2020). Panduan WHO tentang Pola Makan Sehat.

Zaini, S. H., & Al Irsyadi, F. Y. (2022). Game Edukasi Pengenalan Makanan Sehat Dan Pola Hidup Sehat (Healthy Run) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)

Is licensed under a
Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International LIcense