



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 3 | Nomor 1 | Januari-Maret 2022

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: [10.33860/pjpm.v3i1.677](https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i1.677)

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM>

Gizi yang Tepat pada Penyembuhan Luka

Atim Mulyanto^{ID}, Dian Kurniasari Yuwono[✉]

Prodi D-III Keperawatan Luwuk, Poltekkes Kemenkes Palu, Luwuk, Indonesia

✉ Email korespondensi: dian_ywno@yahoo.com



Article history:

Received: 26-10-2021

Accepted: 10-02-2022

Published: 14-03-2022

Kata kunci:

penyembuhan luka;
Gizi.

Keywords:

wound healing;
nutrition.

ABSTRAK

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terdapat setidaknya 9,2% masyarakat Indonesia yang mengalami cedera, sebanyak 70% diantaranya mengalami cedera yang disertai dengan luka. Penyembuhan luka yang tidak optimal dan terhambat dapat menyebabkan kerugian bagi penderita berupa berkurangnya kualitas kehidupan akibat ketidaknyamanan pada saat melakukan aktivitas sehari-hari, masa perawatan yang lama, peningkatan biaya perawatan, hingga dapat mengancam kehidupan penderita tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai respons terhadap permintaan Karang Taruna Desa Hunduhon dalam rangkaian kegiatan khitanan massal, dengan tujuan agar masyarakat Desa Hunduhon memiliki pengetahuan yang benar mengenai zat gizi dan contoh bahan makanan yang dapat membantu dalam proses penyembuhan luka. Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan menggunakan PowerPoint sebagai media, pada tanggal 28 Maret di desa Hunduhon dengan peserta sebanyak 25 orang yang terdiri dari orang tua peserta Khitanan Massal dan anggota masyarakat di sekitar tempat kegiatan berlangsung. Tanya jawab yang dilakukan di awal dan di akhir penyuluhan menunjukkan bahwa setelah pemberian materi, peserta kegiatan memahami bahan makanan dan jumlah yang perlu dikonsumsi agar proses penyembuhan luka berjalan optimal.

ABSTRACT

According to the Basic Health Research 2018, there were at least 9.2% of Indonesians were injured, 70% of them have open wounds. Wound healing that is not optimal and hampered can cause losses for sufferers in the form of reduced quality of life due to discomfort during daily activities, long treatment periods, increased treatment costs and can threaten the life of the patient. This community service activity was carried out in response to the request of the Youth Organization of Hunduhon Village in a series of mass circumcision activities, with the aim that the people of Hunduhon Village have the correct knowledge about nutrients and examples of food ingredients that can assist in the wound healing process. The activity was carried out using an outreach method using PowerPoint as a medium, on March 28 in Hunduhon village with 25 participants consisting of parents of mass circumcision participants and members of the community around where the activity took place. Questions and answers conducted at the beginning and at the end of the counseling showed that after the material was given, the activity participants understood the food ingredients and the amount that needed to be consumed in order for the wound healing process to run optimally.



PENDAHULUAN

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa di antara 9,2% masyarakat Indonesia yang mengalami cedera, terdapat sekitar 70% (sekitar 17 juta) yang mengalami luka (Kemenkes RI, 2018). Jumlah ini belum termasuk luka yang disebabkan oleh proses klinis atau luka yang diakibatkan oleh penyakit. Proses penyembuhan luka bergantung pada tingkat keparahan luka serta ada tidaknya faktor-faktor yang mendukung penyembuhan luka itu sendiri. Penyembuhan luka yang tidak sempurna dan atau berlangsung lama, dapat merugikan penderita. Kerugian dapat berupa berkurangnya kualitas kehidupan akibat ketidaknyamanan pada saat melakukan aktivitas sehari-hari, masa perawatan yang lama, peningkatan biaya perawatan, hingga dapat mengancam kehidupan penderita tersebut.

Pada umumnya, masyarakat hanya mengandalkan obat-obatan dalam menyembuhkan luka secara mandiri (perawatan di rumah), padahal proses penyembuhan luka dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain ada tidaknya infeksi, stres, penyakit kronis, kondisi hipoksia, *aging*, konsumsi alkohol dan rokok serta tentu saja asupan dan status gizi (Gushiken et al., 2021). Zat gizi yang berperan dalam penyembuhan luka yaitu protein terutama asam amino arginin, vitamin terutama vitamin A, Vitamin C, Vitamin E dan Vitamin D, mineral terutama zat besi, zink, asam lemak omega 3, serta cairan yang cukup (Brown, 2016; McIntosh, 2017; Molnar et al., 2014; Singh et al., 2017).

Kecamatan Luwuk Timur sendiri merupakan daerah yang mayoritas keluarganya bertani palawija/padi (Badan Pusat Statistik Kabupaten Banggai, 2020), sehingga dapat dikatakan bahwa masyarakat memiliki akses yang mudah terhadap sayur dan buah. Sedangkan untuk bahan makanan sumber protein seperti boga bahari, tahu, tempe dan sumber protein lainnya, mayoritas masyarakat mengandalkan penjual sayur keliling untuk memenuhi kebutuhan harian, walaupun ada sebagian kecil kelompok masyarakat yang bermata pencaharian sebagai nelayan.

Hasil Studi Diet Total tahun 2014 (SDT 2014) menyebutkan bahwa konsumsi bahan makanan sumber protein per orang per hari di Sulawesi Tengah yaitu ikan sebesar 131,2 gram, telur sebesar 8,7 gram, susu bubuk sebesar 2,6 gram dan susu cair sebesar 1,1 gram (Kemenkes RI, 2014). Angka ini dapat menjadi gambaran konsumsi bahan makanan sumber protein masyarakat sasaran setiap harinya. Ketika variabel ketersediaan dan akses masyarakat Desa Hunduhon terhadap bahan makanan sumber zat gizi yang berperan dalam proses penyembuhan luka tidak menjadi masalah, maka variabel utama yang berpotensi menjadi masalah bagi masyarakat di Desa Hunduhon terkait proses penyembuhan luka adalah variabel pengetahuan.

Oleh karena itu, kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan agar masyarakat Desa Hunduhon memiliki pengetahuan yang benar mengenai zat gizi dan contoh bahan makanan yang dapat membantu penyembuhan luka dan diharapkan masyarakat dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan topik gizi yang tepat dalam penyembuhan luka ini dilaksanakan sebagai respons dari permintaan pihak Karang Taruna desa Hunduhon terkait pelaksanaan kegiatan khitanan massal di desa tersebut. Metode pelaksanaan yaitu penyuluhan (ceramah) menggunakan media *PowerPoint*. Kegiatan diawali dengan pertanyaan mengenai makanan yang dikonsumsi masyarakat ketika mengalami luka, dilanjutkan dengan pemberian materi

lalu diakhiri dengan tanya jawab mengenai materi yang telah diberikan. Sasarannya adalah orang tua dari anak yang dikhitkan serta anggota masyarakat desa lainnya dengan total peserta sebanyak 25 orang. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2021 di Desa Hunduhon, Kec. Luwuk Timur, Kab. Banggai. Melalui kegiatan PkM ini, diharapkan masyarakat sasaran memiliki pengetahuan mengenai zat gizi dan contoh bahan makanannya serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh rangkaian kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh ketua panitia khitanan massal. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan yang diawali dengan pemateri memberi pertanyaan mengenai bahan makanan yang biasanya dikonsumsi oleh peserta agar luka cepat sembuh.



Gambar 1 Tanya Jawab Mengawali Pemberian Materi



Gambar 2 Pemberian materi PkM

Dari tanya jawab yang dilakukan oleh pemateri di awal ceramah tersebut, secara umum diketahui bahwa peserta penyuluhan belum mempertimbangkan pengaruh zat gizi dalam proses penyembuhan luka, baik luka khitan maupun jenis luka lainnya. Masyarakat masih melihat bahwa obat-obatan merupakan faktor utama dalam menyembuhkan lukanya. Juga diketahui bahwa jika seorang anggota keluarga terluka, hal terkait gizi yang dilakukan adalah dengan memberikan makanan dalam porsi lebih banyak atau lebih sering, tanpa memperhatikan komposisi zat gizi dari hidangan tersebut. Nasi adalah bahan makanan yang paling sering ditambahkan porsinya sebagai upaya mempercepat penyembuhan luka. Praktik ini tidak sepenuhnya salah, namun proses penyembuhan luka tidak akan optimal jika hanya ditopang dari asupan satu zat gizi makro saja. Suatu studi pustaka menunjukkan bahwa zat gizi makro dan zat gizi mikro (zink, magnesium, vitamin D, vitamin E dan probiotik) sangat berperan dalam proses penyembuhan luka pada pasien dengan ulkus diabetikum ([Lestari & Kusumaningrum, 2021](#)). Penelitian lainnya yang dilakukan di Medan menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan yang dibarengi dengan konsumsi putih telur dapat mempercepat proses granulasi luka pasca sirkumsisi ([Dharmayanti, 2019](#); [Jundapri et al., 2021](#)).

Materi yang diberikan pada kegiatan ini yaitu pengertian secara singkat mengenai proses penyembuhan luka, perawatan luka di rumah, zat gizi yang dibutuhkan dalam penyembuhan luka, serta jenis dan jumlah bahan makanan yang perlu dikonsumsi. Mayoritas peserta penyuluhan adalah kelompok dewasa yaitu orang tua dari anak yang mengikuti khitanan massal serta beberapa anggota masyarakat lainnya. Kelompok dewasa sering kali dianggap kelompok yang agak susah menerima informasi-informasi baru. Penelitian di masa lampau mendukung kepercayaan umum

yang menyatakan bahwa semakin tua seseorang, maka kemampuan dan kecepatan mengingat dan memproses informasi baru semakin menurun. Namun ternyata penelitian-penelitian di jaman modern membuktikan bahwa tidak ada usia yang dapat dikatakan usia emas di mana kemampuan kognitif mencapai puncaknya. Kenyataannya, setiap tipe kemampuan kognitif mencapai puncaknya pada usia yang berbeda-beda. Contohnya kecepatan memproses informasi baru mencapai puncaknya pada usia 19 tahun, memori jangka pendek mencapai puncaknya pada usia 25 tahun, dan kemampuan mengevaluasi status emosional orang di sekelilingnya berada pada puncaknya di usia 40-50 tahun, serta kemampuan berbahasa/menguasai kosakata memuncak pada usia 60an (Prasetyono, 2009). Dengan kata lain, kemampuan kognitif yang optimal tidak hanya menjadi *privilege* kelompok usia muda saja.

Di sisi lain, karakteristik/status sosial baik di dalam keluarga maupun lingkungan masyarakat yang melekat pada kelompok dewasa, menjadi faktor penting dalam peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku (Unicef Indonesia, 2021), bahkan pemilihan makanan oleh suatu keluarga (Hardcastle & Blake, 2016; Rahmariza et al., 2016). Dalam struktur sosial masyarakat desa Hunduhon dan Kab. Banggai, kelompok dewasa memegang peranan penting dalam pengambilan keputusan-keputusan di keluarganya bahkan termasuk pemilihan bahan makanan. Oleh karena itu, kelompok masyarakat dari golongan usia dewasa menjadi pilihan yang tepat sebagai target penyuluhan ini.

Digitalisasi informasi memudahkan orang untuk mendapatkan informasi baru. Namun fasilitas untuk mendapatkan informasi tersebut tidak dimiliki oleh semua orang terutama bagi masyarakat yang tinggal di pelosok yang tidak mendapatkan jaringan internet dengan lancar. Selain itu juga kemampuan untuk memilih informasi yang benar tidak dimiliki oleh semua orang. Di sisi lain, penyuluhan langsung/tatap muka dengan menggunakan berbagai media terbukti efektif dalam peningkatan pengetahuan kesehatan (Hapzah & Nurbaya, 2021; Haryani et al., 2016; Rahmawati & Elsanti, 2020; Saputra et al., 2021; Yulinda & Fitriyah, 2018). Berdasarkan hal tersebut, penulis berpendapat bahwa pemberian informasi dalam bentuk penyuluhan langsung masih menjadi pilihan yang tepat.

Pada bagian akhir penyuluhan, dilakukan tanya jawab untuk mengetahui secara umum apakah peserta penyuluhan memahami informasi yang diberikan selama penyuluhan. Jawaban-jawaban yang diberikan oleh peserta menunjukkan bahwa peserta penyuluhan memahami bahan makanan apa yang harus ditingkatkan jumlah dan frekuensi konsumsinya selama masa proses penyembuhan luka. Dan agar pengetahuan dapat menjadi perilaku, maka KIE baik melalui penyuluhan dengan metode ceramah maupun dengan media lain perlu dilakukan secara terus menerus.

Kelemahan dari pelaksanaan PKM ini adalah tidak adanya pengukuran kuantitatif terhadap tingkat pengetahuan peserta penyuluhan sebelum dan setelah penyuluhan dilaksanakan. Sehingga tidak dapat dilakukan evaluasi yang objektif terhadap keberhasilan penyuluhan. Hal ini disebabkan karena penyuluhan dilakukan sebagai respons terhadap permintaan partisipasi D3 Keperawatan Luwuk pada kegiatan khitanan massal yang dihelat oleh Karang Taruna Desa Hunduhon.

SIMPULAN DAN SARAN

Proses penyembuhan luka yang cepat dan optimal tidak hanya ditopang dari obat-obatan namun juga dari kecukupan zat gizi baik makro maupun zat gizi mikro. Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hal ini dilakukan melalui penyuluhan pada tanggal 28 Maret 2021 di Desa Hunduhon. Tanya jawab yang

dilakukan di akhir penyuluhan menunjukkan bahwa peserta penyuluhan memahami tentang bahan makanan yang harus ditambah porsiya ketika berada dalam masa penyembuhan luka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan respons dari permintaan Karang Taruna Desa Hunduhon dalam rangkaian kegiatan khitanan massal. Pelaksanaan kegiatan PkM berikutnya akan menjadi lebih optimal jika disediakan alat ukur keberhasilan penyuluhan yang kuantitatif, sehingga pemateri/pelaksana bisa mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat keberhasilan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Banggai. (2020). *Kecamatan Luwuk Timur dalam Angka 2020*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Banggai. <https://banggaikab.bps.go.id/publication/2020/09/28/ea860176c3069c3f9aa70058/kecamatan-luwuk-timur-dalam-angka-2020.html>
- Brown, J. E. (2016). *Nutrition Through the Life Cycle* (6th ed.). Cengage Learning. <https://unitedvrg.com/2021/05/29/nutrition-through-the-life-cycle-6th-edition-2016-pdf/>
- Dharmayanti, L. (2019). Pengaruh Konsumsi Putih Telur Kukus terhadap Penyembuhan Luka Jahitan Post Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 6–10. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jkk/article/view/39>
- Gushiken, L. F. S., Beserra, F. P., Bastos, J. K., Jackson, C. J., & Pellizzon, C. H. (2021). Cutaneous Wound Healing: An Update from Physiopathology to Current Therapies. *Life*, 11(7), 1–16. <https://doi.org/10.3390/life11070665>
- Hapzah, & Nurbaya. (2021). Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah pada Anak SD. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 16–20. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.232>
- Hardcastle, S. J., & Blake, N. (2016). Influences Underlying Family Food Choices in Mothers from an Economically Disadvantaged Community. *Eating Behaviors*, 20, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.11.001>
- Haryani, S., Sahar, J., & Sukihananto, S. (2016). Penyuluhan Kesehatan Langsung dan melalui Media Massa Berpengaruh terhadap Perawatan Hipertensi pada Usia Dewasa Di Kota Depok. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 161–168. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i3.469>
- Jundapri, K., Susyanti, D., Simatupang, D. S., Hermawan, P., Harinsyah, D., Sadli, H., Chandra, H., Ritonga, H. A., & Anggara, Y. (2021). Peningkatan Perilaku Konsumsi Putih Telur Melalui Edukasi sebagai Upaya Mempercepat Proses Penyembuhan Luka Pasca Sirkumsisi. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(2), 793–797. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i2.4244>
- Kemkes RI. (2014). *Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes Kemkes RI. https://perpustakaan.setneg.go.id/index.php?p=show_detail&id=15199
- Kemkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/ccount/click.php?id=19>
- Lestari, M. P., & Kusumaningrum, N. S. D. (2021). Gizi Untuk Proses Penyembuhan Luka Pada Pasien Dengan Diabetic Foot Ulcer (DFU): Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 39–46. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29825>
- McIntosh, S. N. (2017). *Williams' Basic Nutrition and Diet Therapy* (15th ed.). Elsevier. <https://doi.org/10.4337/9781788117715.00003>
- Molnar, J. A., Underdown, M. J., & Clark, W. A. (2014). Nutrition and Chronic Wounds. *Advances in Wound Care*, 3(11), 663–681. <https://doi.org/10.1089/wound.2014.0530>
- Prasetyono, T. O. H. (2009). General Concept of Wound Healing, Revisited. *Medical Journal of Indonesia*, 18(3), 208–216. <https://doi.org/10.13181/mji.v18i3.364>
- Rahmariza, E., Tanzaha, I., & Sukandar, D. (2016). Analisis Determinant Karakteristik Keluarga dan Pemenuhan Hak Kesehatan Anak Serta Dampaknya terhadap Status Gizi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 153–160.

<https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/1073>

- Rahmawati, K., & Elsanti, D. (2020). Efektivitas Metode Ceramah dan Small Group Discussion tentang Kesehatan Reproduksi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja SMA Muhammadiyah Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September(0), 126–134. <https://doi.org/10.30651/JKM.V0I0.5540>
- Saputra, A. U., Mulyadi, B., & Banowo, B. S. (2021). Systematic Review: Efektivitas Beberapa Metode Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja tentang SADARI. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 365–380. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.365-380>
- Singh, S., Young, A., & McNaught, C. E. (2017). The Physiology of Wound Healing. *Surgery (United Kingdom)*, 35(9), 473–477. <https://doi.org/10.1016/j.mpsur.2017.06.004>
- Unicef Indonesia. (2021). Social and Behaviour Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia. *Unicef*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9201/file/SBCC%20\(backup\).pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9201/file/SBCC%20(backup).pdf)
- Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). Perbedaan Pengetahuan Remaja tentang SADARI Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 6(2), 116. <https://doi.org/10.20473/jpk.V6.I2.2018.116-128>