

Peningkatan Kesadaran Gizi Masyarakat Melalui Program Edukasi Nutrisi Seimbang

Increasing Community Nutrition Awareness through Balanced Nutrition Education Program

Sulistiyani Prabu Aji¹, Sumarmi Sumarmi², Rida' Millati³, Yoga Tri Wijayanti⁴,
Indrawati Aris Tyarini⁵

¹Universitas Muhammdiyah Gombong, Indonesia

²STikes An Nasher Cirebon, Indonesia

³Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

⁴Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Indonesia

⁵Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah di Wonosobo, Indonesia

*Corresponden: Sumarmi, STikes An Nasher Cirebon, Indonesia. Email: hammam.asif@gmail.com

Received: 20 January 2024 ◦ Revised: 20 February ◦ Accepted: 1 Maret 2024

ABSTRAK

Kesehatan masyarakat merupakan aspek yang vital dalam pembangunan suatu negara. Salah satu faktor kunci yang memengaruhi kesehatan adalah gizi yang seimbang. Meskipun demikian, kesadaran akan pentingnya gizi seringkali rendah di banyak masyarakat, terutama di negara berkembang. Untuk mengatasi tantangan ini, program edukasi nutrisi seimbang telah menjadi salah satu strategi yang efektif. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi yang seimbang serta mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat. Metode pelaksanaan program meliputi identifikasi kebutuhan, pengembangan materi edukasi yang sesuai, pelaksanaan program dengan melibatkan berbagai pihak terkait, evaluasi berkala, dan penyesuaian program sesuai kebutuhan. Hasil dari program ini mencakup peningkatan pengetahuan gizi masyarakat, perubahan perilaku makan yang lebih sehat, serta peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Keberhasilan program edukasi nutrisi seimbang menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dan mendorong perubahan perilaku yang positif. Namun, tantangan keberlanjutan dan pengembangan inovasi tetap perlu diatasi untuk mencapai dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam jangka panjang. Dengan komitmen yang kuat dan kerjasama lintas sektor, program edukasi nutrisi seimbang memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara signifikan.

ABSTRACT

Public health is a vital aspect in the development of a country. One of the key factors affecting health is balanced nutrition. Despite this, awareness of the importance of nutrition is often low in many societies, especially in developing countries. To overcome this challenge, balanced nutrition education programs have become one of the effective strategies. This program aims to increase public knowledge and awareness about the importance of balanced nutrition and encourage behavior change towards a healthier diet. Program implementation methods include identification of needs, development of appropriate educational materials, program implementation involving various related parties, periodic evaluation, and program adjustments as needed. The results of this program include increased knowledge of community nutrition, changes in healthier eating behaviors, and improved overall health and well-being of the community. The success of balanced nutrition education programs shows that this approach is effective in raising people's nutrition awareness and encouraging positive behavior change. However, sustainability and innovation development challenges still need to be addressed to achieve broader and sustainable impact in the long term. With strong commitment and cross-sector cooperation, balanced nutrition education programs have the potential to significantly improve the quality of life and welfare of the community.

Keywords: educational programs; nutrient; nutrition awareness

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kesejahteraan masyarakat merupakan aspek penting yang menjadi prioritas bagi pembangunan suatu negara. Salah satu elemen kunci dalam mencapai kesehatan yang optimal adalah nutrisi yang seimbang dan berkualitas (Ramadhian et al., [2023](#)). Kesadaran akan pentingnya gizi yang baik telah menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup. Di banyak negara, termasuk Indonesia, masih terdapat tantangan besar dalam hal kesadaran gizi masyarakat. Gaya hidup yang modern sering kali menyebabkan konsumsi makanan yang tidak seimbang, dengan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji dan kurangnya pemahaman akan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi (Setiawati et al., [2023](#)). Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan upaya yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui program edukasi nutrisi seimbang. Program ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan kepada masyarakat agar mampu membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan bernutrisi (Herlianty et al., [2023](#)). Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui program edukasi nutrisi seimbang. Selain itu, akan diuraikan pula beberapa masalah yang dihadapi oleh masyarakat terkait gizi dan pentingnya peran edukasi dalam mengatasi masalah tersebut. Langkah-langkah konkret dalam merancang dan melaksanakan program edukasi nutrisi seimbang juga akan dibahas dalam tulisan ini. Diharapkan melalui upaya ini, kesadaran gizi masyarakat dapat ditingkatkan secara signifikan, sehingga tercipta masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas hidup yang lebih baik (Suprpto, [2022](#)).

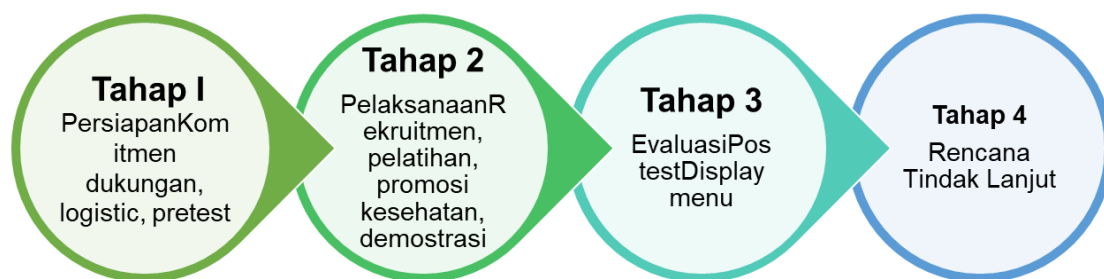
Kesehatan masyarakat merupakan aspek penting dalam pembangunan suatu negara. Salah satu elemen kesehatan yang sangat memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup masyarakat adalah gizi (Aris Tyarini et al., [2023](#)). Gizi yang baik dan seimbang memiliki peran yang signifikan dalam mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Muhammad Rayhan I'tisham et al., [2023](#)). Peningkatan kesadaran gizi masyarakat melalui program edukasi nutrisi seimbang bukan hanya menjadi tanggung jawab pemerintah atau lembaga kesehatan, tetapi juga melibatkan partisipasi aktif dari seluruh lapisan masyarakat. Dengan upaya bersama, diharapkan dapat terbentuk masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gizi dan mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan diri dan keluarga (Sabriana et al., [2022](#)).

Permasalahan Mitra: Kurangnya Pengetahuan: Banyak masyarakat, terutama di daerah pedesaan atau perkotaan yang kurang memiliki pengetahuan tentang pentingnya gizi dan dampaknya terhadap kesehatan. Pola Makan yang Tidak Seimbang: Banyak individu yang cenderung mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, terutama makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam, namun rendah serat dan nutrisi penting lainnya. Akses Terbatas terhadap Informasi: Sebagian masyarakat mungkin memiliki akses terbatas terhadap informasi tentang gizi seimbang dan cara memperoleh makanan bergizi dengan biaya terjangkau. Kurangnya kesadaran akan dampak buruk beberapa masyarakat mungkin tidak menyadari dampak buruk dari pola makan yang tidak sehat, termasuk obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan masalah kesehatan lainnya. Solusi permasalahannya Program edukasi nutrisi mengembangkan dan melaksanakan program edukasi nutrisi yang menyeluruh, yang mencakup penyuluhan, seminar, lokakarya, dan kampanye gizi yang bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang. Materi yang mudah dipahami mengembangkan materi edukasi yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh masyarakat dari berbagai latar belakang sosial dan

pendidikan. Kolaborasi dengan pihak terkait melibatkan pihak terkait seperti instansi pemerintah, lembaga kesehatan, organisasi non-pemerintah, sekolah, dan komunitas untuk mendukung dan menyebarkan program edukasi nutrisi. Penggunaan media sosial dan teknologi memanfaatkan media sosial dan teknologi informasi untuk menyebarkan informasi gizi secara luas dan efektif kepada masyarakat, termasuk dengan membuat konten edukatif, video, dan kampanye online. Pelatihan keterampilan hidup sehat memberikan pelatihan keterampilan hidup sehat kepada masyarakat, termasuk dalam hal memasak makanan sehat, membaca label nutrisi, dan memilih makanan yang berkualitas. Monitoring dan evaluasi melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas program edukasi nutrisi, serta melakukan penyesuaian dan perbaikan berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan perubahan yang terjadi dalam masyarakat. Dengan mengimplementasikan solusi-solusi tersebut secara terpadu dan berkelanjutan, diharapkan dapat terjadi peningkatan kesadaran gizi masyarakat dan perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih seimbang dan sehat. Tujuan dari program edukasi nutrisi seimbang ini adalah untuk menciptakan perubahan perilaku masyarakat dalam hal pola makan, sehingga dapat meningkatkan kualitas gizi dan mengurangi risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan terkait gizi.

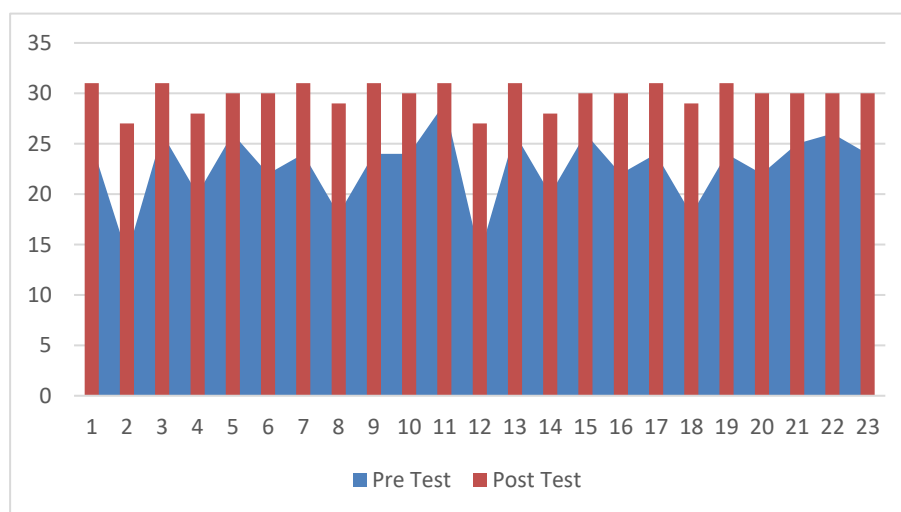
METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa pendidikan kesehatan kepada keluarga tentang edukasi nutrisi seimbang. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat dengan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap. Pertama, tahap perencanaan: yaitu Identifikasi Kebutuhan dan Tujuan: Langkah pertama adalah mengidentifikasi kebutuhan dan tujuan program edukasi nutrisi seimbang. Hal ini meliputi analisis kondisi gizi masyarakat, permasalahan yang dihadapi, serta tujuan yang ingin dicapai dalam meningkatkan kesadaran gizi. Pengembangan materi dan sumber daya: Setelah tujuan program ditetapkan, langkah selanjutnya adalah mengembangkan materi edukasi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan dan pemahaman masyarakat target. Materi ini haruslah disusun dengan bahasa yang mudah dipahami dan menarik, serta memperhitungkan aspek budaya dan lokalitas masyarakat. Kedua, Penyusunan rencana pelaksanaan: rencana pelaksanaan program mencakup jadwal kegiatan, lokasi, peserta, dan strategi pelaksanaan. Rencana ini haruslah terstruktur dan terperinci untuk memastikan semua aspek program dapat dijalankan dengan lancar. Pelatihan tenaga pelaksana: melakukan pelatihan bagi tenaga pelaksana yang akan terlibat dalam penyelenggaraan program. Pelatihan ini mencakup pemahaman tentang materi edukasi, teknik penyuluhan, komunikasi efektif, serta kemampuan mengelola sesi edukasi. Pelaksanaan program: mengimplementasikan program edukasi nutrisi seimbang sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan ini dapat berupa penyuluhan, lokakarya, seminar, kampanye gizi, atau kegiatan lain yang sesuai dengan konteks masyarakat target. Evaluasi dan monitoring: melakukan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan program untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan dan efektivitasnya. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui survei, wawancara, atau pengamatan langsung terhadap partisipan program. Penyesuaian dan perbaikan: berdasarkan hasil evaluasi, melakukan penyesuaian dan perbaikan terhadap program edukasi nutrisi seimbang agar dapat lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat target. Langkah ini penting untuk memastikan keberlanjutan dan kesinambungan program dalam jangka panjang.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN



Grafik 1. Perbandingan nilai pre-test & post-test

Grafik di atas menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan masyarakat menjadi lebih mampu memahami konsep gizi seimbang, termasuk pentingnya konsumsi berbagai macam makanan, asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, serta dampak buruk dari pola makan tidak sehat. Program edukasi nutrisi seimbang merupakan upaya sistematis untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dengan tujuan menciptakan perubahan perilaku yang lebih baik dalam hal pola makan (Saharuddin et al., [2022](#)). Melalui langkah-langkah seperti identifikasi kebutuhan, pengembangan materi edukasi, pelatihan tenaga pelaksana, pelaksanaan program, evaluasi, dan penyesuaian, program ini berhasil mencapai beberapa hasil signifikan (Arda et al., [2023](#)). Program meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan. Keterampilan hidup sehat, seperti memilih dan memasak makanan bergizi, juga meningkat (Uramako, [2021](#)). Selain itu, masyarakat menjadi lebih sadar akan dampak buruk dari pola makan tidak sehat. Perubahan perilaku masyarakat tercermin dalam pemilihan makanan yang lebih sehat dan keseimbangan nutrisi dalam setiap hidangan (Yagi et al., [2021](#)). Ada juga peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan terkait gizi dan kesehatan. Menjaga keberlanjutan program dan mengembangkan inovasi. Ini melibatkan evaluasi terus-menerus, keterlibatan masyarakat yang berkelanjutan, kerjasama lintas sektor, pemanfaatan teknologi, pelatihan, integrasi dengan program kesehatan lainnya, dan pengembangan inovasi. Mempertahankan komitmen terhadap tujuan program dan terus beradaptasi dengan kebutuhan

dan perubahan masyarakat, program edukasi nutrisi seimbang akan terus memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Program edukasi nutrisi seimbang berhasil meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dengan memberikan pengetahuan yang relevan tentang pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Melalui metode pelaksanaan yang terstruktur, program ini mencapai perubahan perilaku yang positif, seperti peningkatan pemilihan makanan sehat, pengetahuan tentang nutrisi, dan keterampilan hidup sehat (Bundala et al., [2020](#)). Langkah selanjutnya adalah menjaga keberlanjutan program dengan evaluasi terus-menerus, keterlibatan aktif masyarakat, kerjasama dengan pihak terkait, dan pengembangan inovasi. Dengan demikian, program ini tidak hanya menciptakan perubahan individu tetapi juga berpotensi memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Program edukasi nutrisi seimbang telah terbukti menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat (Sánchez-Díaz et al., [2020](#)). Melalui pendekatan ini, masyarakat diberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dengan menyediakan informasi yang mudah dipahami dan relevan, program ini mampu mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat terkait konsumsi makanan. Masyarakat menjadi lebih sadar akan kualitas makanan yang mereka konsumsi, memilih makanan yang lebih sehat, dan memperhatikan aspek gizi dalam setiap hidangan (Permatasari et al., [2021](#)).

Program edukasi nutrisi seimbang telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dan mendorong perubahan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka (Abu-Baker et al., [2021](#)). Keberhasilan program ini juga didukung oleh keterlibatan aktif masyarakat dalam seluruh tahapan, mulai dari perencanaan hingga implementasi. Melalui partisipasi aktif ini, masyarakat merasa memiliki tanggung jawab dalam menjaga kesehatan pribadi dan keluarga mereka (Weerasekara et al., [2020](#)). Menjaga keberlanjutan dan meningkatkan dampak program, langkah-langkah selanjutnya termasuk evaluasi terus-menerus, kerjasama dengan pihak terkait, penggunaan teknologi, peningkatan kapasitas tenaga pelaksana, integrasi dengan program kesehatan lainnya, dan pengembangan inovasi dalam pendekatan dan materi edukasi. Terus memperkuat dan mengembangkan program edukasi nutrisi seimbang, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gizi dan mampu mengambil langkah-langkah konkret dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka secara berkelanjutan (Savari et al., [2020](#)).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan program edukasi nutrisi seimbang telah berhasil meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dan mendorong perubahan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Langkah selanjutnya adalah menjaga keberlanjutan program dan terus mengembangkan inovasi untuk mencapai dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam jangka panjang. bahwa program edukasi nutrisi seimbang telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dan mendorong perubahan perilaku yang lebih baik untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Langkah selanjutnya adalah menjaga keberlanjutan program dan terus mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mencapai dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Arda, D., Lalla, N. N. L. N., & Suprpto, S. (2023). Analysis of the Effect of Malnutrition Status on Toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 111–116. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.910>
- Aris Tyarini, I., Setiawati, A., Septiyana Achmad, V., & Astuti, A. (2023). Improving Healthy Behavior in Preventing Stunting through Digital Media. *Abdimas Polsaka*, 2(2), 97–103. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i2.47>
- Bundala, N., Kinabo, J., Jumbe, T., Bonatti, M., Rybak, C., & Sieber, S. (2020). Gaps in knowledge and practice on dietary consumption among rural farming households; a call for nutrition education training in Tanzania. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(3), 341–351. <https://doi.org/10.1080/09637486.2019.1655533>
- Herlianty, H., Setyawati, A., Lontaan, A., Limbong, T., Tyarini, I. A., & Putri, S. Z. (2023). Determinants Influence the Incidence of Stunting in Toddlers Aged 6-59 Months. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 73–79. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i2.18>
- Muhammad Rayhan I'tisham, Muhammad Wildan, Lola Maria, Debby Ayu, & Tutut Chusniyah. (2023). Promosi Melalui Media Digital untuk Meningkatkan Perilaku Sehat dalam Mencegah Stunting. *Flourishing Journal*, 3(2), 39–43. <https://doi.org/10.17977/um070v3i22023p39-43>
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamsah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 180. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Ramadhian, F. N., Putri, I. A., Ariany, R., & Putera, R. E. (2023). Penanganan Stunting di Provinsi Sumatera Barat dalam Perspektif Sound Governance. *Jurnal Manajemen Dan Ilmu Administrasi Publik (JMIAP)*, 5(3), 328–323. <https://doi.org/10.24036/jmiap.v5i3.758>
- Sabriana, R., Riyandani, R., & Rosmiaty, R. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i1.4>
- Saharuddin, E., Mukharromah, H., & Noor, N. U. (2022). Pemberdayaan Kader dan Edukasi Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita di Cibuk Lor I, Margoluwih, Seyegan. *JCOMENT (Journal of Community Empowerment)*, 3, 30–38.
- Sánchez-Díaz, S., Yanci, J., Castillo, D., Scanlan, A. T., & Raya-González, J. (2020). Effects of Nutrition Education Interventions in Team Sport Players. A Systematic Review. *Nutrients*, 12(12), 3664. <https://doi.org/10.3390/nu12123664>
- Savari, M., Sheykhi, H., & Amghani, M. S. (2020). The role of educational channels in the motivating of rural women to improve household food security. *One Health*, 10, 100150.

<https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2020.100150>

- Setiawati, A., Arda, D., Nordiniawati, N., Aris Tyarini, I., & Indryani, I. (2023). Factors associated with nutritional status in children under five. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 1(3), 99–106. <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i3.24>
- Suprpto, S. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Journal of Health (JoH)*, 9(2), 81–87. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n2.500>
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>
- Weerasekara, P. C., Withanachchi, C. R., Ginigaddara, G. A. S., & Ploeger, A. (2020). Food and Nutrition-Related Knowledge, Attitudes, and Practices among Reproductive-age Women in Marginalized Areas in Sri Lanka. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3985. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113985>
- Yagi, S. I., Nurmalasari, Y., & Rafie, R. (2021). Pengaruh Ekstrak Habbatussauda Nigella Sativa terhadap Status Gizi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 214–222. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.586>

How to cite this article. Prabu Aji, S. ., Sumarmi, S., Millati, R. ., Tri Wijayanti, Y. ., & Aris Tyarini, I. . (2024). Increasing Community Nutrition Awareness through Balanced Nutrition Education Program. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 33–39. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.65>