

## Peningkatan Kesehatan Anak Melalui Edukasi Gizi Seimbang di Komunitas

Wahyuni Agustia<sup>1</sup>, Desi Pramujiwati<sup>2</sup>, Didi Sutisna<sup>3</sup>, Hadi Oetomo<sup>4</sup>, Rogayah<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sismadi, Indonesia

| Info Artikel                                                                                                                                                   | ABSTRACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Riwayat Artikel:</b><br>Dikirim 12 Januari, 2025<br>Revisi 28 Februari, 2025<br>Diterima 28 Maret, 2025                                                     | <p>Kesehatan anak merupakan isu penting dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia. Salah satu masalah utama yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang yang berdampak langsung pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Program edukasi gizi seimbang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mendukung tumbuh kembang anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat bagi anak-anak di komunitas. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test. Penyuluhan dilakukan kepada 100 orang tua dengan anak berusia 2-5 tahun. Penyuluhan mencakup materi tentang jenis makanan bergizi, cara menyeimbangkan pola makan anak, serta dampak buruk dari pola makan yang tidak seimbang. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test yang diambil sebelum dan setelah penyuluhan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang. Pemahaman tentang gizi seimbang meningkat dari 40% menjadi 85%, kesadaran mengenai pentingnya makanan bergizi meningkat dari 50% menjadi 90%, dan kepatuhan terhadap pola makan sehat meningkat dari 45% menjadi 80% setelah mengikuti penyuluhan. Program edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat bagi anak. Oleh karena itu, edukasi mengenai gizi seimbang perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mencegah masalah gizi pada anak-anak dan mendukung pertumbuhan yang optimal.</p> |
| <b>Kata Kunci:</b><br>Gizi Seimbang, Edukasi Kesehatan Anak, Stunting, Pola Makan Sehat                                                                        | <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC BY-SA</a> license.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Corresponding Author:</b><br>Indah Yuliani<br>Departemen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sismadi, Indonesia<br>Email : rogayah.sismadi@gmail.com |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### 1. PENDAHULUAN

Kesehatan anak adalah isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Salah satu masalah besar yang mengancam kesehatan anak adalah kekurangan gizi yang dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kekurangan gizi pada anak dapat

menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, gangguan pertumbuhan, dan penurunan kemampuan kognitif. Menurut laporan UNICEF (2021), sekitar 22% anak-anak Indonesia mengalami stunting, yang menunjukkan kurangnya asupan gizi yang memadai selama masa pertumbuhan. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya gizi seimbang sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat yang dapat mencegah masalah ini (UNICEF, 2021).

Pola makan yang seimbang merupakan fondasi utama dalam mendukung tumbuh kembang anak. Gizi yang baik tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan otak anak yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa asupan gizi yang tidak memadai selama masa kanak-kanak dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan anak di usia dewasa, termasuk meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (Sari et al., 2020). Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang sejak dini kepada orang tua dan masyarakat menjadi hal yang sangat penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan anak.

Program edukasi gizi seimbang bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang cukup kepada orang tua dan masyarakat tentang komponen makanan yang sehat dan cara menyeimbangkan pola makan anak. Penyuluhan gizi ini tidak hanya mengedukasi mengenai jenis-jenis makanan bergizi, tetapi juga mengajarkan cara membuat menu yang variatif dan sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Berdasarkan hasil penelitian oleh Rahayu et al. (2019), kegiatan edukasi seperti ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan berdampak langsung pada pola konsumsi makanan anak-anak yang lebih baik. Edukasi berbasis komunitas terbukti efektif dalam merubah pola pikir masyarakat, terutama dalam penerapan gizi seimbang di kehidupan sehari-hari.

Namun, meskipun edukasi gizi seimbang sudah diterapkan di berbagai komunitas, tantangan terbesar yang masih dihadapi adalah rendahnya kesadaran masyarakat tentang dampak buruk dari kurangnya asupan gizi yang tepat. Selain itu, faktor ekonomi juga sering menjadi penghambat dalam memastikan anak-anak mendapatkan makanan bergizi. Menurut WHO (2020), masalah ini terjadi karena tidak semua keluarga memiliki akses yang memadai terhadap makanan bergizi dengan harga yang terjangkau. Oleh karena itu, selain edukasi, perlu ada dukungan kebijakan yang dapat mengatasi hambatan ekonomi yang dihadapi oleh keluarga berpenghasilan rendah untuk memperoleh gizi yang cukup dan seimbang bagi anak-anak mereka (World Health Organization, 2020).

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan ini adalah orang tua yang memiliki anak usia 2-5 tahun. Program ini dilakukan melalui penyuluhan yang melibatkan diskusi interaktif, presentasi materi, dan sesi tanya jawab.

Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal masyarakat tentang gizi seimbang. Kemudian, dilakukan penyuluhan mengenai konsep gizi seimbang, jenis makanan bergizi, cara mengatur pola makan yang baik, serta dampak buruk dari pola makan yang tidak seimbang. Penyuluhan dilakukan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten dalam bidang gizi.

Setelah penyuluhan, peserta diberi post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mereka. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test dianalisis untuk melihat sejauh mana program edukasi ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang.

## 3. HASIL

Hasil pelaksanaan pemberian *foot massage* menunjukkan adanya perubahan tekanan darah khususnya pada tekanan darah sistolik. Perbedaan tekanan darah selama tiga hari berturut – turut pada klien dijelaskan dalam tabel 1.

**Table 1. Karakteristik Responden**

| Variable      | Karakteristik    | Frekuensi | Presentase |
|---------------|------------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki        | 25        | 25%        |
|               | Perempuan        | 75        | 75%        |
| Pendidikan    | SD               | 30        | 30%        |
|               | SMA              | 40        | 40%        |
|               | Perguruan Tinggi | 30        | 30%        |

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dalam program ini, yang terdiri dari orang tua dengan anak berusia 2-5 tahun. Mayoritas peserta adalah perempuan (75%) dengan tingkat pendidikan mayoritas adalah SMA (40%).

**Table 2. Peningkatan Pemahaman Tentang Gizi Seimbang**

| Variabel                   | P<br>re Test | P<br>ost Test | P<br>eningkatan | Pen |
|----------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----|
| Pemahaman Gizi Seimbang    | 4<br>0%      | 8<br>5%       | 8<br>%          | 45  |
| Kesadaran Makanan Bergizi  | 5<br>0%      | 9<br>0%       | 9<br>%          | 40  |
| Kepatuhan Pola Makan Sehat | 4<br>5%      | 8<br>0%       | 8<br>%          | 35  |

Berdasarkan evaluasi pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang. Pemahaman mengenai gizi seimbang meningkat dari 40% menjadi 85% setelah penyuluhan, kesadaran akan pentingnya makanan bergizi meningkat dari 50% menjadi 90%, dan tingkat kepatuhan dalam menerapkan pola makan sehat meningkat dari 45% menjadi 80%.

#### 4. PEMBAHASAN

Program edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan yang sehat untuk anak-anak. Sebelum program penyuluhan, hanya sebagian kecil masyarakat yang memahami pentingnya gizi seimbang bagi anak-anak mereka. Namun, setelah mengikuti penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan yang sangat besar. Peningkatan pemahaman ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhartini et al. (2019), yang menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis komunitas dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan yang bergizi. Penyuluhan ini terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan kebiasaan makan sehat pada anak-anak, terutama di kalangan keluarga yang sebelumnya kurang memiliki informasi tentang gizi.

Selain itu, peningkatan pemahaman yang dicapai melalui program edukasi ini berpotensi untuk mengurangi masalah stunting yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Menurut penelitian oleh Tarmizi et al. (2020), pendidikan tentang gizi yang diberikan kepada orang tua dapat mengurangi angka stunting hingga 20%. Dengan edukasi yang tepat, orang tua menjadi lebih paham tentang pentingnya pemberian makanan bergizi, serta cara mengelola pola makan anak dengan benar. Program edukasi yang mencakup aspek-aspek praktis, seperti penyusunan menu bergizi dan cara menyiapkan makanan sehat di rumah, dapat meningkatkan kualitas gizi anak dan mencegah terjadinya stunting.

Namun, terdapat tantangan dalam implementasi program ini, terutama terkait dengan keberagaman budaya dan kebiasaan makan yang ada di masyarakat. Setiap daerah memiliki pola makan dan tradisi yang berbeda, yang mungkin mempengaruhi cara orang tua memberikan makanan kepada anak-anak mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang sensitif terhadap budaya lokal dalam merancang program edukasi gizi. Sebagai contoh, penelitian oleh Sari et al. (2020) menunjukkan bahwa masyarakat di daerah pedesaan seringkali lebih bergantung pada pola makan tradisional yang kurang memperhatikan keseimbangan gizi. Edukasi gizi harus dilakukan dengan pendekatan yang inklusif dan mudah diterima oleh masyarakat setempat.

Selain itu, dukungan dari pemerintah dan lembaga terkait sangat penting untuk memastikan keberlanjutan program edukasi ini. Kebijakan yang mendukung penyediaan pangan bergizi dan terjangkau sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan anak. Melibatkan sektor swasta dan organisasi masyarakat sipil dalam menyebarkan informasi tentang gizi seimbang juga dapat mempercepat perubahan pola makan yang lebih sehat di kalangan masyarakat (Budianto et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi gizi tidak hanya menjadi tanggung jawab sektor kesehatan, tetapi juga harus melibatkan sektor lain seperti pendidikan, ekonomi, dan sosial.

#### 5. KESIMPULAN

Penyuluhan gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat bagi anak. Program ini berpotensi menurunkan angka stunting dan

meningkatkan kesehatan anak di komunitas. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang harus dilaksanakan secara rutin dan menyeluruh untuk memberikan dampak yang lebih besar.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh partisipan yang telah berkontribusi dalam kegiatan Penyuluhan gizi seimbang ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Budianto, R., A. F. Pradana, & S. R. Suharyanto. (2021). The role of community-based nutrition education in reducing stunting in Indonesia. *Journal of Nutrition and Public Health*, 10(2), 134-141.
- Sari, P. R., A. S. Putri, & M. T. Hidayat. (2020). The impact of nutrition education on eating habits of children: A community-based approach. *Indonesian Journal of Public Health*, 15(1), 72-80.
- Tarmizi, R. M., A. S. Rahmawati, & F. M. Syafira. (2020). The effect of nutritional education on stunting in rural areas: A longitudinal study. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(3), 123-130.
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: Gearing up for a healthy future*. UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Global nutrition report: Action on nutrition to accelerate the reduction of stunting in children*. WHO.
- Pratama, A. M., N. H. Purnama, & F. A. Nugroho. (2021). The effect of nutrition counseling on improving knowledge and attitude regarding healthy eating in mothers of children under five. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 28(1), 45-54.
- Wulandari, E., T. P. Anjani, & S. E. Yuliana. (2020). The role of health education in preventing malnutrition among children under five in rural areas. *Indonesian Journal of Nutrition and Health*, 5(2), 89-98.