

Edukasi Gizi Seimbang untuk Peningkatan Kesehatan Anak di Desa Cigoong, Serang, Banten

Adi Setiadi*¹, Vidya Ayuningtyas², Gigin Ginanjar³, Wuri Handayani⁴, Mokhamad Mahroji⁵, Arif Hidayat⁶, Andini Nur Fatimah⁷

^{1,5,6,7}Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa, Jl. Bhayangkara, Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten, 42121, Indonesia.

^{2,4}Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa, Jl Raya Serang - Jakarta, KM. 03 No. 1B, Kota Serang, Banten 42124, Indonesia.

³Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa, Jl Raya Serang - Jakarta, KM. 03 No. 1B, Kota Serang, Banten 42124, Indonesia.

e-mail: adisetiadi554@gmail.com¹, vidyaayuningtyas20@gmail.com², giginginanjar1991@gmail.com³, wurihandayani000@gmail.com⁴, ojierasyidi11@gmail.com⁵, arif.apoteker99@gmail.com⁶, andini.nf@gmail.com⁷

*Corresponding author

Diterima: 22 Januari 2025, Terbit: 28 Februari 2025

Abstract. *Children's health is greatly influenced by a healthy diet. One way to achieve this is through education on balanced nutrition. This community service program aims to enhance the knowledge of the people in Cigoong Village, Serang, Banten, about the importance of balanced nutrition for children's health. The method used includes direct counseling and practical demonstrations on selecting and preparing healthy food. The results indicate that participants experienced an approximately 40% increase in their knowledge of balanced nutrition, which is expected to influence children's eating habits in the village. Thus, this program has a positive impact on children's nutritional status and the overall health of the Cigoong Village community.*

Keywords: *nutrition, children's health, healthy food counseling, Cigoong Village.*

Abstrak. *Kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat. Salah satu upaya untuk mencapainya adalah melalui edukasi mengenai gizi seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Cigoong, Serang, Banten, tentang pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan anak-anak. Metode yang digunakan adalah penyuluhan langsung serta demonstrasi praktis terkait pemilihan dan pengolahan makanan sehat. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang ±40%, yang diharapkan dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak-anak di desa ini. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap status gizi anak-anak dan kesehatan masyarakat Desa Cigoong.*

Kata kunci: *gizi, kesehatan anak, penyuluhan makanan sehat, Desa Cigoong*

PENDAHULUAN

Kesehatan anak merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia. Asupan gizi yang seimbang sangat penting dalam perkembangan fisik dan mental anak (Ilhami, 2024). Menurut Widjayatri & Tristyanto (2020) anak yang mendapatkan gizi cukup dan seimbang di masa pertumbuhannya akan membantuk perkembangan yang optimal baik dari segi fisik, intelektual, maupun emosional. Masalah gizi di Indonesia, termasuk di daerah pedesaan, seringkali disebabkan oleh rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang. Dalam banyak kasus, masyarakat lebih memilih makanan yang praktis dan terjangkau, yang cenderung kurang mengandung nutrisi penting. Menurut Rahmadita (2020), tingkat pengetahuan orang tua yang rendah mengenai gizi seimbang akan berdampak pada pemilihan makanan untuk anak-anak mereka. Pengetahuan yang terbatas ini menyebabkan banyak anak di desa dapat mengalami kekurangan gizi atau bahkan gizi buruk, yang berdampak pada perkembangan tubuh dan kecerdasan.

Sitasi:

Setiadi, A., Ayuningtyas, V., Ginanjar, G., & Handayani, W. (2025). Edukasi Gizi Seimbang untuk Peningkatan Kesehatan Anak di Desa Cigoong, Serang, Banten. *IMPACT: Journal of Community Service*, 1(1), 7–11.



Edukasi gizi seimbang kepada orang tua dan masyarakat sangat diperlukan untuk mengatasi masalah kekurangan gizi. Menurut Utami et al. (2024), penyuluhan gizi seimbang yang dilakukan dengan metode interaktif dan praktis dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat. Kegiatan edukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu mengubah perilaku makan, yang pada gilirannya dapat memperbaiki status gizi masyarakat. Hal ini penting untuk diterapkan salah satunya di Desa Cigoong, Kabupaten Serang - Banten, mengingat banyaknya keluarga yang masih bergantung pada pola makan yang tidak sehat dan kurang beragam.

Selain itu, Menurut Suryono et al. (2019), penyuluhan mengenai pemilihan bahan makanan yang bergizi, cara pengolahan yang sehat, serta perencanaan menu yang seimbang dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku makan anak-anak. Penyuluhan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan dalam konsumsi sayuran, buah-buahan, serta makanan sumber protein dalam keluarga. Oleh karena itu, kegiatan edukasi ini diharapkan dapat memperbaiki kebiasaan makan anak-anak di Desa Cigoong dan meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya memilih makanan bergizi untuk anak-anak mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, program edukasi gizi seimbang ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat di Desa Cigoong mengenai pentingnya gizi yang seimbang bagi kesehatan anak-anak mereka. Program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membawa perubahan signifikan dalam perilaku makan yang lebih sehat di kalangan anak-anak dan orang tua. Sebagai tambahan, program ini berfokus pada pengenalan cara-cara praktis memilih dan mengolah makanan sehat yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan yang melibatkan orang tua dan anak-anak sebagai peserta utama. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dan praktik langsung mengenai pemilihan makanan sehat dan pengolahan makanan dengan bahan-bahan lokal yang mudah didapatkan di desa tersebut. Penyuluhan dilaksanakan dalam beberapa sesi, dimulai dengan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang, dilanjutkan dengan contoh-contoh makanan bergizi, serta pengenalan teknik-teknik memasak yang sehat.

Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya langsung mengenai kebiasaan makan sehari-hari mereka, dan solusi atas masalah gizi yang mereka hadapi. Pada akhir kegiatan, dilakukan pengukuran untuk melihat tingkat keberhasilan kegiatan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penyuluhan Gizi Seimbang di Desa Cigoong

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang dilaksanakan di Desa Cigoong berhasil memberikan dampak langsung yang positif terhadap pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang untuk kesehatan anak-anak mereka. Sebelum penyuluhan, sebagian besar orang tua mengaku belum memahami dengan baik apa saja komponen gizi yang dibutuhkan oleh anak-anak mereka. Hasil survei awal menunjukkan bahwa hanya sekitar 45% orang tua yang mengetahui tentang gizi seimbang, sementara yang lainnya memiliki pemahaman terbatas mengenai pentingnya sayuran, buah-buahan, dan pengolahan makanan yang sehat.

Namun, setelah mengikuti penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Pada akhir sesi, lebih dari 85% orang tua menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengatur pola makan sehat bagi anak-anak mereka. Mereka menjadi lebih sadar akan pent-

ingnya keberagaman dalam konsumsi makanan serta peran sayuran, buah-buahan, dan sumber protein dalam mendukung tumbuh kembang anak. Kenaikan pemahaman ini sebesar 40% tercatat jelas pada hasil survei post-penyuluhan, sebagaimana tercantum dalam Tabel 1.

Penyuluhan ini dilakukan melalui pendekatan yang mudah dipahami yaitu dengan menggunakan contoh konkret mengenai menu sehat dan pengolahan makanan yang sederhana. Hal ini membuat peserta lebih mudah mencerna informasi yang disampaikan.

Keterlibatan Orang tua dan Anak-Anak dalam

Meskipun program penyuluhan ditujukan untuk orang tua, anak-anak juga dilibatkan dalam aktivitas yang mendukung pemahaman mereka tentang pentingnya konsumsi makanan sehat. Anak-anak diajarkan mengenai manfaat berbagai jenis makanan, terutama sayuran dan buah-buahan. Mereka juga diperkenalkan dengan cara-cara sederhana untuk mengolah bahan pangan sehat.

Meskipun tidak ada pengamatan langsung terhadap perubahan kebiasaan makan anak-anak dalam jangka waktu singkat, partisipasi mereka dalam kegiatan penyuluhan menunjukkan antusiasme yang tinggi. Misalnya, saat sesi praktek pengolahan makanan sehat, anak-anak tampak aktif dan tertarik untuk mencoba makanan sehat yang disiapkan dalam sesi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perubahan kebiasaan makan belum dapat diukur langsung, anak-anak mulai memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat.

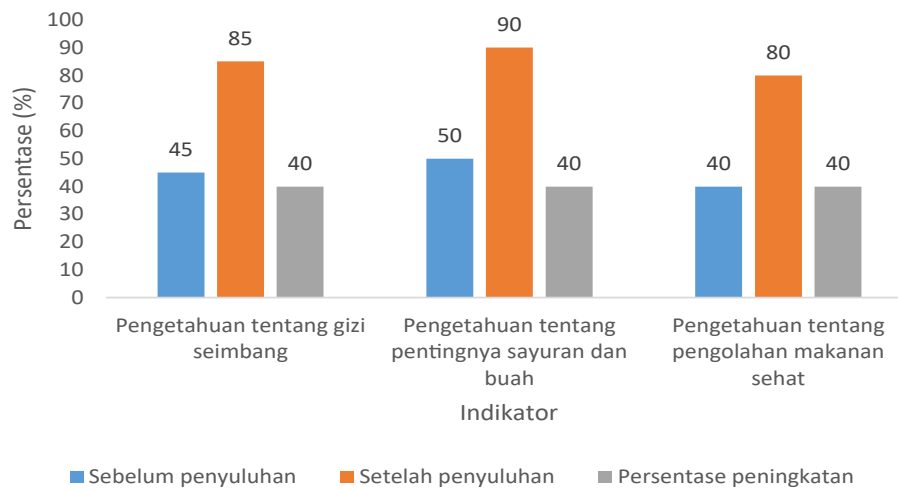
Penyuluhan Pengaruh Penyuluhan terhadap Kesadaran Orang Tua

Salah satu keberhasilan penting dari kegiatan penyuluhan ini adalah meningkatnya kesadaran orang tua akan pentingnya pemilihan makanan sehat untuk anak-anak mereka. Dalam diskusi kelompok, orang tua menyampaikan bahwa mereka sebelumnya kurang memahami betapa pentingnya pengolahan makanan dengan cara yang sehat untuk anak-anak, dan banyak yang merasa terbantu dengan informasi yang diberikan selama sesi penyuluhan.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang Gizi Seimbang kepada Masyarakat (orang tua dan anak-anak)

Beberapa orang tua mengungkapkan bahwa mereka akan berusaha lebih teliti dalam memilih bahan makanan yang bergizi dan akan mulai memanfaatkan resep-resep sehat yang telah diajarkan dalam kegiatan tersebut.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang Gizi Seimbang kepada Masyarakat (orang tua dan anak-anak) Desa Cigoong

Hasil survei menunjukkan bahwa orang tua yang sebelumnya tidak mengetahui banyak tentang pengolahan makanan sehat kini memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang pentingnya komponen gizi dalam setiap hidangan yang mereka sajikan untuk anak-anak (Gambar 2)

Meskipun belum ada perubahan perilaku makan yang dapat diukur dalam jangka pendek, peningkatan pengetahuan yang pesat menunjukkan bahwa langkah awal menuju pola makan sehat sudah dimulai. Hal ini sesuai dengan temuan dari Widodo et al. (2017), bahwa penyuluhan gizi dapat menjadi tahap awal penting dalam perubahan pola makan, meskipun perubahan kebiasaan memerlukan waktu yang lebih lama. Pada kasus ini, penyuluhan telah berhasil meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dalam perkembangan anak-anak mereka, yang merupakan langkah awal menuju perubahan yang lebih besar.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang di Desa Cigoong berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya pola makan sehat untuk anak-anak. Meskipun perubahan perilaku makan anak-anak belum teramati dalam waktu singkat, kesadaran mereka terhadap konsumsi sayuran, buah-buahan, dan makanan sehat lainnya meningkat. Untuk memastikan keberlanjutan dampak dari penyuluhan ini, berikut beberapa saran yang yaitu perlu adanya penyuluhan lanjutan dengan interval waktu tertentu untuk menguatkan pemahaman dan perilaku makan sehat di kalangan orang tua dan anak-anak, pemerintah atau lembaga terkait dapat mempertimbangkan untuk menyediakan fasilitas atau pelatihan tambahan bagi ibu rumah tangga untuk mempermudah mereka dalam mengolah makanan sehat dengan bahan yang mudah diakses, serta pendampingan pasca-penyuluhan oleh petugas kesehatan atau kader posyandu dapat menjadi cara efektif untuk menjaga kesinambungan perubahan pola makan sehat yang telah dimulai dalam program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan partisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, terutama warga setempat yang antusias dalam mengikuti penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilhami, A. (2024). Kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang untuk anak usia 2-4 tahun. *Jurnal Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*, 11(1): 30–42. <https://doi.org/10.36706/jtk.v11i1.26>
- Febri, Y., Hasby, R. M., Fajar, F., Novianti, A., Shihab, G. S., Fitriani, R. R., Oktaviana, T. L., Rizqia, N. R., Fitria, Oktaviana, R. A., & Sofiani, F. (2025). Aktif dan higienis: program pengabdian masyarakat dalam mendorong perilaku sehat di Desa Ramea Kabupaten Pandeglang. *Abdimas Universal*, 7(1), 53-57.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Suryana, A. L., Arum, P., & Warsito, H. (2019). Perancangan menu sehat dan bergizi seimbang dalam Â€ Cepiring Makankuâ€ di rumah inspirasi Desa Sumbersalak Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember. *TProsiding*.
- Utami, M., Dwinugraha, K., & Nurhidayati, V. (2024). Edukasi gizi dengan media kartu food flip dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Kader di Kelurahan Mulyaharja Kota Bogor. *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi*, 5(4), 1-11. <https://doi.org/10.47841/saintek.v4i1.xxx>
- Widayatri, R. D., Fitriani, Y., & Tristyanto, B. (2020). Sosialisasi pengaruh stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 16-27. <https://doi.org/10.37985/MURHUM.V1I2.11>