

KESADARAN SOSIAL ANGGOTA PKK PADA PEMENUHAN GIZI ANAK DI KELURAHAN MALABERO

Dwi Listriyani^{1*}, Heni Nopianti², Ika Pasca Himawati³

¹⁻³Universitas Bengkulu

Email Korespondensi: dwilistriyani60@gmail.com

Disubmit: 19 Februari 2026 Diterima: 25 Februari 2026 Diterbitkan: 01 Maret 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i3.25168>

ABSTRAK

Kesadaran sosial dipahami sebagai pemahaman, kepedulian, dan tanggung jawab orang tua dalam memenuhi gizi seimbang bagi pertumbuhan anak. Penelitian ini bertujuan menganalisis kesadaran sosial anggota PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) terhadap pemenuhan gizi anak di Kelurahan Malabero. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan *focus grup discussion* dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan teori konstruksi sosial Berger dan Luckmann. Data di olah melalui reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesadaran sosial orang tua beragam. Dari segi pemahaman, sebagian masih berpegang pada konsep Empat Sehat Lima Sempurna, sementara lainnya sudah memahami pedoman gizi seimbang. Dari segi sikap, ada yang peduli menyediakan makanan bergizi meski sederhana, namun ada juga yang permisif terhadap makanan instan. Dari segi praktik, sebagian keluarga menerapkan pola makan sehat, sedangkan lainnya hanya berfokus pada rasa kenyang. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan pendidikan. PKK berperan penting sebagai wadah pertukaran informasi dan pembentukan empati sosial. Berdasarkan Teori Konstruksi Sosial Berger dan Luckmann, kesadaran gizi terbentuk melalui proses pertama, proses eksternalisasi, dimana individu melihat kenyataan sosial, lalu akan memahami sesuai dengan subjektif dirinya, kedua, proses objektivasi adalah interaksi dalam dunia intersubjektif yang di lembagakan atau mengalami proses intitusionalisasi. dan ketiga, proses internalisasi, dimana individu memiliki suatu pemahaman atau penafsiran secara langsung atas peristiwa objektif sebagai pengungkapan makna. Dengan demikian, kesadaran sosial orang tua terhadap gizi anak merupakan hasil konstruksi sosial yang terus berkembang seiring meningkatnya pengetahuan dan partisipasi dalam kegiatan PKK

Kata Kunci: Anak, Gizi, Interaksi Sosial, Kesadaran Sosial, Orang Tua, PKK, Malabero.

ABSTRACT

Social awareness is understood as the knowledge, concern, and responsibility of parents in fulfilling balanced nutrition for their children's growth. This study aims to analyze the social awareness of PKK (Family Welfare Empowerment) members regarding the fulfillment of children's nutrition in Malabero Village.

The research employed a descriptive qualitative approach, with data collected through interviews, observation, documentation, and focus group discussions using purposive sampling. Data were analyzed using Berger and Luckmann's theory of social construction. The analysis process consisted of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings show that parents' level of social awareness varies. In terms of understanding, some parents still rely on the traditional concept of "Four Healthy Five Perfect," while others have adopted the balanced nutrition guideline. In terms of attitudes, some parents show concern by providing nutritious meals even with limited resources, while others are more permissive toward instant or processed foods. In practice, some families implement healthy eating patterns, while others prioritize fullness over nutritional quality. These differences are influenced by economic conditions and educational background. PKK plays a significant role as a forum for exchanging information and fostering social empathy. Based on Berger and Luckmann's Social Construction Theory, nutritional awareness is shaped through three processes. First, externalization, where individuals express their understanding of social reality based on subjective interpretation. Second, objectivation, where shared interactions in the intersubjective world become institutionalized or routinized. Third, internalization, where individuals adopt and interpret objective realities as personal meaning. Thus, parents' social awareness of children's nutrition is a socially constructed reality that continues to develop alongside increasing knowledge and participation in PKK activities.

Keywords: Children, Nutrition, Social Interaction, Social Awareness, Parents, PKK, Malabero.

1. PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi anak merupakan fondasi utama dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berdaya saing. Pada masa usia dini, khususnya 0-59 bulan, anak berada pada fase emas (golden age) sekaligus periode kritis di mana kebutuhan gizi harus dipenuhi secara optimal untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif (Naning & Ziveria, 2022). Kekurangan gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan, penurunan fungsi imun, keterlambatan perkembangan, hingga risiko stunting yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup anak (Y. F. Putri, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi seimbang bukan hanya persoalan biologis, tetapi juga persoalan sosial yang dipengaruhi oleh pengetahuan, perilaku, budaya keluarga, serta dukungan lingkungan sekitar.

Meskipun angka stunting nasional menunjukkan tren penurunan, yaitu menjadi 19,8% pada tahun 2024, tantangan di tingkat daerah masih nyata. Di Kota Bengkulu, prevalensi stunting memang menurun signifikan dari 12,9% pada tahun 2022 menjadi 6,7% pada 2023, dan pemerintah menargetkan turun hingga 4% pada 2025. Namun, kesenjangan antarwilayah dalam Provinsi Bengkulu masih tinggi, seperti terlihat pada Kabupaten Rejang Lebong yang mencapai 20,2% dan beberapa wilayah yang masih berada di atas rata-rata nasional. Kondisi ini menyiratkan bahwa meskipun capaian provinsi tampak positif, masih ada kelompok masyarakat yang belum mendapat intervensi secara merata dan berkeadilan, termasuk

kelompok keluarga berpenghasilan rendah di wilayah perkotaan maupun Kelurahan.

Di balik persoalan gizi anak, peran keluarga terutama ibu sebagai pengasuh utama menjadi faktor penting. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai gizi berkorelasi langsung dengan kualitas makanan yang diberikan anak. Penelitian De Gomes & Petrus Redy Partus Jay (2023), misalnya, menggambarkan bahwa banyak ibu memahami konsep dasar pertumbuhan anak, tetapi belum sepenuhnya memahami komposisi makanan bergizi, fungsi zat gizi, atau cara pencegahan stunting secara menyeluruh. Hal ini diperburuk oleh kebiasaan makan keluarga, keterbatasan ekonomi, serta persepsi keliru bahwa rasa kenyang lebih penting daripada nilai gizi makanan. Temuan Siti Maulani et al. (2021) juga menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang dan praktik yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan Hasil penelitian Sitohang dkk. (2025) menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK mengenai pencegahan stunting.

Pengetahuan dan kesadaran gizi tidak muncul begitu saja, tetapi dibentuk melalui pengalaman, paparan informasi, dan interaksi sosial. Dalam konteks masyarakat Kelurahan maupun perkotaan, Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) memiliki peran strategis sebagai wahana belajar sosial yang memungkinkan ibu-ibu bertukar cerita, berbagi pengalaman, dan memperoleh informasi kesehatan melalui posyandu, arisan, atau kegiatan pelatihan. PKK bukan hanya wadah administratif, tetapi juga ruang sosial tempat nilai, kebiasaan, dan norma mengenai pola makan sehat diperkuat. Interaksi sosial dalam kelompok PKK membentuk pola pertukaran informasi dan praktik kesehatan yang kemudian memengaruhi perilaku pemenuhan gizi anak di tingkat keluarga.

Namun demikian, tidak semua orang tua dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan PKK. Pengamatan awal di Kelurahan Malabero menunjukkan bahwa sebagian ibu dengan tingkat pendidikan rendah dan pekerjaan sebagai buruh lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja daripada mengikuti posyandu atau penyuluhan gizi. Ibu-ibu ini cenderung hanya fokus pada pemenuhan rasa kenyang anak, bukan pada kandungan gizi makanan, sehingga pola pemenuhan gizi anak sering kali tidak seimbang. Keterbatasan ekonomi juga menyebabkan orang tua memilih makanan murah dan praktis seperti mie instan, sosis, atau jajanan, yang disukai anak tetapi tidak bernutrisi.

Fenomena ini penting diteliti karena kesadaran sosial orang tua terhadap gizi tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan individual, tetapi juga oleh interaksi sosial, kondisi ekonomi, norma komunitas, dan dukungan struktural. Melihat PKK sebagai lingkungan sosial yang turut membentuk kesadaran gizi menjadi pendekatan penting yang sebelumnya belum banyak dikaji. Penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti pengetahuan individual atau perilaku makan, tetapi belum menghubungkan secara mendalam bagaimana proses sosial seperti diskusi, gotong royong, dan pertukaran informasi dalam PKK berkontribusi terhadap pembentukan kesadaran tersebut.

Secara teoritis, penelitian ini memiliki kontribusi dalam memperkaya kajian tentang bagaimana kesadaran sosial terbentuk dalam konteks komunitas, khususnya dalam lingkungan PKK sebagai arena konstruksi sosial

sebagaimana dijelaskan oleh Berger dan Luckmann. Kesadaran gizi dipahami sebagai hasil proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi nilai-nilai kesehatan melalui interaksi anggota PKK. Sementara itu, secara praktis, penelitian ini relevan untuk membantu pemerintah daerah, kader PKK, dan petugas puskesmas merancang program edukasi gizi yang lebih tepat sasaran. Intervensi diharapkan dapat diarahkan kepada kelompok ibu yang memiliki beban kerja tinggi, keterbatasan ekonomi, serta akses informasi yang rendah.

Keaslian penelitian ini terletak pada fokusnya yang tidak hanya menilai pengetahuan atau perilaku pemenuhan gizi secara individual, tetapi juga menempatkan PKK sebagai faktor sosial yang membentuk kesadaran kolektif mengenai gizi anak. Dengan mengkaji hubungan antara pengetahuan, interaksi sosial, dan tindakan orang tua, penelitian ini berupaya memahami bagaimana kesadaran sosial orang tua terbentuk dan terwujud dalam keseharian mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi anak.

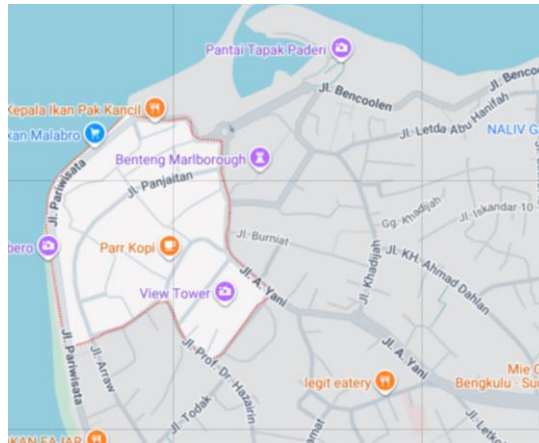
Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana kesadaran sosial anggota PKK, pengetahuan gizi, interaksi sosial, serta situasi sosial-ekonomi memengaruhi pemenuhan gizi anak di Kelurahan Malabero. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif tentang dinamika sosial yang menentukan keberhasilan pemenuhan gizi anak dan menjadi dasar bagi penguatan program gizi berbasis komunitas.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi di lapangan adalah masih adanya kesenjangan antara pengetahuan orang tua mengenai pentingnya gizi anak dengan praktik pemenuhan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian anggota PKK di Kelurahan Malabero telah memahami pentingnya makanan bergizi untuk pertumbuhan anak, namun pemahaman tersebut belum sepenuhnya diwujudkan dalam pola makan anak yang seimbang dan berkelanjutan. Dalam praktiknya, banyak orang tua masih memprioritaskan makanan yang mengenyangkan, murah, dan mudah diperoleh dibandingkan keberagaman dan keseimbangan zat gizi.

Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain keterbatasan ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua, beban kerja ibu, serta kuatnya kebiasaan makan yang telah berlangsung turun-temurun. Selain itu, partisipasi anggota PKK dalam kegiatan posyandu dan penyuluhan gizi belum merata, sehingga distribusi informasi gizi di tingkat komunitas tidak optimal. Akibatnya, kesadaran sosial orang tua terhadap pemenuhan gizi anak berkembang secara tidak merata dan sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial serta norma yang berlaku dalam lingkungan PKK.

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana kesadaran sosial ibu-ibu anggota pkk terhadap pemenuhan gizi anak. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Malabero, Kecamatan Teluk Segara, Kota Bengkulu. Lokasi ini dipilih karena memiliki karakteristik sosial ekonomi masyarakat yang beragam serta peran PKK yang aktif dalam kegiatan kesehatan keluarga, khususnya posyandu dan penyuluhan gizi.



Gambar 1. lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Kesadaran sosial merupakan kemampuan individu untuk memahami kondisi sosial di sekitarnya, memiliki kepedulian terhadap orang lain, serta bertindak sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Dalam konteks keluarga, kesadaran sosial orang tua tercermin dalam perhatian, sikap, dan tindakan mereka terhadap pemenuhan kebutuhan dasar anak, termasuk kebutuhan gizi. Kesadaran sosial tidak bersifat statis, melainkan terbentuk melalui proses interaksi sosial, pengalaman hidup, dan internalisasi nilai-nilai yang berkembang dalam komunitas.

Teori konstruksi sosial yang dikemukakan oleh Berger dan Luckmann menjelaskan bahwa realitas sosial dibentuk melalui proses dialektis yang meliputi eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Dalam pemenuhan gizi anak, pengetahuan dan praktik orang tua tidak hanya dipengaruhi oleh informasi medis, tetapi juga oleh kebiasaan, nilai, dan interaksi sosial dalam lingkungan PKK. Melalui interaksi tersebut, praktik pemenuhan gizi menjadi realitas sosial yang dilembagakan dan dianggap wajar dalam kehidupan sehari-hari.

PKK merupakan organisasi kemasyarakatan yang bertujuan memberdayakan keluarga dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup. Dalam bidang kesehatan dan gizi, PKK berperan sebagai media edukasi, pertukaran informasi, dan penguatan solidaritas sosial. Kegiatan seperti posyandu, penyuluhan gizi, dan pertemuan rutin PKK menjadi sarana penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan kesadaran sosial orang tua terhadap pemenuhan gizi anak.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian sosiologi kesehatan dengan menempatkan pemenuhan gizi anak sebagai hasil konstruksi sosial yang dibentuk melalui interaksi dalam komunitas PKK. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pemerintah daerah, kader PKK, dan tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi gizi berbasis komunitas yang lebih kontekstual, partisipatif, dan berkelanjutan.

4. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memahami secara mendalam bagaimana pengetahuan, pengalaman, dan interaksi sosial anggota PKK membentuk kesadaran sosial orang tua dalam pemenuhan gizi anak. Lokasi penelitian berada di Kelurahan Malabero, Kecamatan Teluk Segara, Kota Bengkulu, yang dipilih berdasarkan observasi awal terkait variasi pengetahuan dan praktik gizi serta peran aktif PKK sebagai wadah pertukaran informasi kesehatan keluarga. Subjek penelitian adalah anggota PKK yang memiliki anak berusia 0-12 tahun, dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu seperti latar belakang pendidikan, kondisi ekonomi, serta keterlibatan dalam kegiatan posyandu dan penyuluhan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi nonpartisipatif, dokumentasi, dan Focus Group Discussion (FGD). Wawancara digunakan untuk menggali pemahaman dan pengalaman informan terkait gizi anak, sementara observasi dilakukan untuk melihat praktik langsung di lapangan. Dokumentasi diperoleh dari foto kegiatan PKK, catatan posyandu, dan materi penyuluhan, sedangkan FGD menangkap dinamika diskusi kelompok serta pembentukan norma gizi dalam komunitas. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu, serta member check kepada informan. Penelitian juga menjalankan prinsip etika dengan menjaga kerahasiaan identitas informan dan meminta persetujuan partisipasi. Prosedur ini memastikan bahwa temuan yang diperoleh akurat, valid, dan dapat dipertanggungjawabkan

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di lingkungan Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (PKK), ditemukan bahwa sebagian besar orang tua memiliki pengetahuan yang cukup baik terhadap pentingnya pemenuhan gizi bagi anak-anak mereka. Mereka memahami bahwa makanan bergizi berperan besar dalam tumbuh kembang anak, serta dapat mencegah stunting dan berbagai penyakit. Namun, kesadaran ini sering kali bertabrakan dengan kenyataan ekonomi yang membatasi kemampuan mereka untuk menyediakan makanan sesuai anjuran gizi seperti konsep 4 Sehat 5 Sempurna maupun panduan Gizi seimbang dari Kemenkes.

Temuan penelitian mengenai kesadaran sosial orang tua terhadap pemenuhan gizi anak dalam komunitas PKK di Kelurahan Malabero. Secara umum, kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi sudah tampak hadir dalam wacana sehari-hari: mereka menyebut makanan “lengkap”, menyadari istilah stunting, dan mengaitkan gizi dengan kesehatan anak. Namun ketika dikaji lebih dekat melalui FGD dan wawancara pada 17 Mei 2025 dan 20-30 Juni 2025, terlihat bahwa kesadaran tersebut belum selalu bertransformasi menjadi praktik yang konsisten di tingkat rumah tangga. Di sini tampak jurang antara niat dan tindakan: orang tua ingin menyajikan makanan bergizi, tetapi pilihan harian sering kembali pada makanan yang mengenyangkan, cepat, dan sesuai selera anak bukan pada keberagaman zat gizi yang disarankan.

Pengetahuan gizi yang beredar di kalangan orang tua masih banyak merujuk pada kerangka lama “empat sehat lima sempurna”. Kerangka ini kuat karena telah dipelajari sejak sekolah dan disosialisasikan oleh media dalam kurun waktu panjang, sehingga menjadi acuan yang terasa “paling benar”. Sementara itu, konsep Gizi seimbang mulai dikenal namun belum menjadi rujukan utama dalam menyusun porsi sehari-hari. Narasi dari informan W dan K menunjukkan kedua lapis pengetahuan ini: di satu sisi menyebut komponen dasar (karbohidrat, protein, sayur, buah, dan susu), di sisi lain belum menginternalisasi gagasan proporsi piring dan variasi kelompok pangan. Karena itu, dalam praktik, orang tua kerap menilai “kecukupan” dari rasa kenyang dan tanda fisik kasatmata (anak tampak sehat), bukan dari konsistensi keberagaman zat gizi dalam jangka panjang.

Pemahaman orang tua tentang dampak kekurangan gizi juga berlapis. Sebagian memahami risiko jangka panjang seperti stunting dan gangguan tumbuh kembang, bahkan mengaitkannya dengan prestasi belajar dan daya tahan tubuh. Namun sebagian lain masih menilai berdasarkan kondisi terkini: anak terlihat sehat dan aktif, maka dianggap tidak bermasalah meski pola makan belum seimbang setiap hari. Ini menjelaskan paradoks yang sering ditemukan di lapangan: pengetahuan tentang dampak gizi ada, tetapi keputusan harian tetap dipandu oleh pragmatisme-agar anak kenyang, hemat waktu, dan mengikuti selera anak.

Kepedulian orang tua dalam menyediakan makanan bergizi sesungguhnya tampak, misalnya melalui upaya rutin menyediakan sayur, lauk sederhana, atau buah ketika ada rezeki lebih. Beberapa orang tua melakukan substitusi cerdas mengganti daging dengan tempe atau telur ketika anggaran terbatas. Akan tetapi konsistensi menjadi tantangan ketika harga bahan pangan naik, waktu memasak terbatas karena pekerjaan, atau ketika preferensi anak cenderung pada makanan instan (nugget, sosis, mi). Pada keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah, variasi kelompok pangan cenderung menyempit pada karbohidrat dan lauk sederhana; buah dan susu menjadi komponen yang paling sering dihilangkan. Sebaliknya, keluarga yang lebih mapan secara ekonomi lebih mampu memenuhi empat hingga lima kelompok pangan secara reguler, termasuk protein hewani dan susu. Perbedaan ini memperlihatkan kuatnya determinan ekonomi terhadap kualitas gizi.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa praktik pemenuhan gizi pada keluarga di Kelurahan Malabero tidak hanya dibentuk oleh aspek pengetahuan atau sikap, tetapi juga oleh struktur sosial dan budaya yang berkembang dalam komunitas. Pola konsumsi keluarga sangat dipengaruhi oleh norma yang telah lama berlaku, seperti anggapan bahwa makanan yang mengenyangkan sudah cukup memenuhi kebutuhan anak, sehingga prioritas keluarga sering kali jatuh pada karbohidrat dan lauk murah. Praktik ini kemudian diperkuat melalui interaksi sosial di lingkungan PKK, di mana nilai-nilai seperti “yang penting kenyang” menjadi norma kolektif yang diwariskan antaranggota. Selain itu, pola adaptasi melalui barter sayur dan ikan, berbagi bumbu dapur, hingga menanam bahan makanan sendiri memperlihatkan bahwa keluarga membangun strategi bertahan hidup yang berakar pada budaya gotong royong. Strategi ini memungkinkan keluarga tetap menjaga keberagaman pangan di tengah keterbatasan finansial, namun sekaligus menunjukkan bahwa pemenuhan gizi anak masih sangat rentan terhadap perubahan ekonomi. Jika dikaitkan dengan teori konstruksi

sosial Berger dan Luckmann, kondisi ini menunjukkan bahwa praktik gizi bukan hanya hasil preferensi individual, tetapi merupakan realitas sosial yang terbentuk melalui eksternalisasi tindakan sehari-hari, objektivasi menjadi kebiasaan bersama, dan internalisasi menjadi pemahaman yang dianggap wajar. Dengan demikian, tingkat kesadaran gizi di masyarakat terbentuk dari perpaduan antara kondisi ekonomi, pengalaman komunal, kebiasaan sosial, dan nilai yang berkembang dalam komunitas PKK.

Dalam kehidupan sosial, empati antar orangtua relatif tinggi. Berbagi makanan, mengingatkan jadwal posyandu, dan mengajak anak tetangga makan bersama menjadi praktik keseharian yang memperkuat solidaritas. Empati semacam ini bukan sekadar rasa iba, melainkan terwujud dalam tindakan nyata yang menjaga kebersamaan anak-anak dan mengurangi rasa ketertinggalan sosial. Meski demikian, empati juga berhadapan dengan batas material: keluarga ingin membantu, tetapi kemampuan ekonomi membatasi frekuensi dan skala bantuan. Karena itu, empati yang berkelanjutan membutuhkan dukungan struktural dari kegiatan PKK dan layanan kesehatan setempat, agar kepedulian tidak berhenti pada aksi spontan, melainkan tersambung ke sumber informasi dan bantuan yang lebih sistematis.

Pertukaran informasi dalam PKK berjalan melalui dua jalur: formal dan informal. Jalur formal hadir pada posyandu, rapat bulanan, dan penyuluhan, tempat kader dan tenaga kesehatan berbagi materi gizi yang lebih terstruktur. Jalur informal muncul di arisan, obrolan tetangga, dan percakapan spontan ketika ada peristiwa pemicu seperti kasus keracunan makanan di sekolah yang membuat orang tua lebih waspada terhadap kualitas pangan. Kedua jalur ini saling melengkapi: jalur formal memberikan pengetahuan yang terstandar, sementara jalur informal mempermudah penerimaan karena dibahas dalam konteks pengalaman sehari-hari. Namun, aliran informasi belum merata: anggota yang absen dalam pertemuan atau terkendala jam kerja sering tertinggal. Karena itu, intervensi komunikasi perlu fleksibel misalnya rangkuman singkat melalui grup pesan singkat agar suara edukasi menjangkau mereka yang sibuk. Di tingkat praktik, budaya makan yang berorientasi pada “yang penting kenyang” tampak sebagai residu kebiasaan turun-temurun yang diperkuat oleh tekanan ekonomi dan keterbatasan waktu. Modernisasi menambahkan lapisan baru: ketersediaan makanan instan dan penetrasi iklan membentuk preferensi anak serta memudahkan keputusan cepat orang tua ketika dikejar aktivitas. Peristiwa nyata seperti keracunan massal memang bisa memicu perubahan sikap (misalnya membawa bekal), tetapi tanpa dukungan resep praktis, perencanaan belanja hemat, dan pengingat sederhana di rumah, perubahan ini cenderung tidak bertahan lama.

Menafsirkan temuan ini melalui lensa konstruksi sosial ala Berger dan Luckmann, praktik gizi dalam rumah tangga adalah hasil dari proses sosial yang berulang. Orang tua mula-mula mengekspresikan (eksternalisasi) pemahaman dan kebiasaannya lewat pilihan menu harian, partisipasi posyandu, dan interaksi dengan tetangga. Praktik-praktik itu lalu mengeras menjadi kebiasaan bersama (objektivasi): norma “yang penting kenyang”, reputasi posyandu sebagai sumber kebenaran gizi, maupun anggapan lama tentang empat sehat lima sempurna. Selanjutnya, individu menginternalisasi kebiasaan yang diobjektivasi itu: sebagian mulai menyerap Gizi seimbang akibat paparan penyuluhan dan media digital; sebagian lain mempertahankan paradigma lama karena terbatas ekonomi, waktu, atau

akses informasi. Dengan demikian, perubahan praktik gizi bukan hanya soal “menambah pengetahuan”, melainkan juga soal bagaimana komunitas mengubah kebiasaan bersama dan memberi ruang bagi praktik baru untuk diakui sebagai “cara yang wajar”.

Implikasi praktis dari pembacaan ini jelas. Edukasi gizi perlu “mendarat” pada realitas ibu dengan waktu terbatas dan anggaran ketat. Materi yang efektif adalah yang sangat praktis: contoh piring harian berbahan lokal-murah, resep 15-20 menit yang memenuhi minimal empat kelompok pangan, serta daftar substitusi cerdas (tempe/tahu, ikan kecil, sarden berstandar) ketika daging tidak terjangkau. Di sisi anak, pendekatan perlu menyasar preferensi: sayur dipotong kecil, dicampur ke lauk favorit, atau aturan sederhana bahwa dua suapan pertama adalah sayur sebelum lauk lainnya. Peran PKK dapat diperkuat sebagai mesin difusi informasi melalui kartu ringkas pasca-posyandu, bank resep hemat berbasis musim dan harga pasar, serta siaran ringkas di grup WhatsApp keluarga. Di rumah, stiker “cek empat kelompok pangan” di dapur membantu keluarga memantau diri secara ringan tanpa menambah beban. Namun, pembahasan ini juga mengakui keterbatasan penelitian. Kehadiran dalam FGD cenderung menangkap perspektif anggota yang lebih aktif; suara anggota pasif atau yang sangat sibuk mungkin kurang terwakili. Pelaporan praktik makan bersifat swapersepsi, sehingga over-/under-reporting sulit dihindari. Selain itu, fluktuasi musiman harga pangan dapat mengubah pola belanja dan variasi pangan dari bulan ke bulan. Keterbatasan ini tidak membatalkan temuan, tetapi penting untuk diingat saat menarik generalisasi dan merancang intervensi.

Pada akhirnya, penelitian ini menjelaskan bahwa kesadaran sosial orang tua di PKK Kelurahan Malabero sudah tumbuh, tetapi praktik gizi sehari-hari tetap ditentukan oleh struktur (ekonomi, waktu, akses) dan budaya makan yang pragmatis. PKK memiliki posisi strategis sebagai arena pembelajaran kolektif dan difusi praktik baik, asalkan format penyampaian fleksibel dan menjangkau anggota yang sulit hadir. Jika edukasi sederhana dipadukan dengan solusi yang hemat waktu dan biaya, didukung jejaring empati serta gotong royong, maka jurang antara niat dan tindakan akan menyempit. Pada titik itulah, variasi dan kualitas gizi anak dapat meningkat secara berkelanjutan, mendukung pertumbuhan fisik, kognitif, dan kesehatan mereka di masa depan.

Dalam menjelaskan fenomena kesadaran sosial orang tua terhadap pemenuhan gizi anak, pendekatan teori konstruksi sosial dari Peter L. Berger dan Thomas Luckmann sangat relevan. Teori ini menjelaskan bahwa realitas sosial tidak hadir secara alami, melainkan dibentuk melalui proses interaksi sosial secara terus-menerus, melalui tiga tahapan utama: eksternalisasi, obyektivasi, dan internalisasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Fransiskus De Gomes dan Petrus Redy Partus Jaya (2023) mengenai *Pemahaman Kaum Ibu tentang Stunting dan Dampaknya terhadap Asupan Gizi Anak Balita* dengan pendekatan deskriptif kualitatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu memahami beberapa aspek dasar stunting, seperti pentingnya posyandu, pengukuran pertumbuhan anak, serta pengasuhan dasar, namun mereka belum sepenuhnya memahami komposisi makanan bergizi, manfaat ASI, maupun pencegahan stunting secara menyeluruh. Rendahnya pemahaman tersebut berdampak pada pola makan anak yang cenderung ditentukan oleh

kebiasaan dan keinginan anak, bukan oleh kebutuhan gizi yang seimbang. Temuan ini selaras dengan penelitian penulis yang menemukan bahwa sebagian besar orang tua masih memahami gizi seimbang dalam kerangka *empat sehat lima sempurna* dan belum sepenuhnya menginternalisasi konsep *Gizi seimbang*. Namun, penelitian ini berbeda karena tidak hanya melihat pada tingkat pengetahuan individu, tetapi juga menekankan peran interaksi sosial di lingkungan PKK sebagai faktor yang memperkuat atau justru melemahkan pemahaman gizi. Dengan demikian, penelitian penulis memberikan dimensi tambahan berupa analisis sosial-kolektif, yang belum disentuh secara mendalam dalam penelitian De Gomes dan Petrus Redy Partus Jaya

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Siti Maulani dkk. (2021) dengan judul *Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang Pada Anak Usia 4-5 Tahun* dengan metode survei dengan teknik purposive sampling, hasil penelitian menyoroti tingkat pengetahuan orang tua tentang konsep gizi seimbang pada anak usia dini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun pemahaman orang tua terhadap pengertian dasar gizi seimbang tergolong tinggi, masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik nyata dalam pemberian makanan sehari-hari. Banyak orang tua yang belum sepenuhnya memahami empat pilar gizi seimbang, visualisasi *piring makanku*, serta proporsi makanan sesuai kebutuhan anak. Faktor ekonomi, kebiasaan makan keluarga, serta ketidakseimbangan antara pengetahuan dan praktik menjadi kendala utama dalam penerapan gizi seimbang. Penelitian penulis memiliki kesamaan dengan temuan tersebut, yakni adanya jarak antara pengetahuan dan praktik nyata, tetapi memberikan penekanan yang berbeda. Jika penelitian Siti Maulani dkk. berfokus pada tingkat pengetahuan orang tua secara individual, maka penelitian ini menambahkan peran PKK sebagai ruang sosial tempat terjadinya pertukaran informasi, pembelajaran kolektif, dan pembentukan kesadaran sosial mengenai pentingnya gizi. Dengan demikian, penelitian penulis melengkapi dan memperluas kajian Siti Maulani dkk. dengan menekankan dimensi interaksi sosial dalam membentuk perilaku pemenuhan gizi anak

Penelitian yang dilakukan oleh Sitohang dkk. (2025) di Dukuh Tanjung Anom menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting. Dengan menggunakan Kelurahanin pretest-posttest, penelitian tersebut menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata skor pretest 82,86 menjadi 96,79, dengan nilai N-Gain Score 0,87 yang dikategorikan tinggi. Hasil ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi formal mampu mengubah pemahaman ibu mengenai penyebab, dampak, serta langkah pencegahan stunting secara lebih komprehensif. Temuan tersebut relevan dengan penelitian ini, namun terdapat perbedaan mendasar dalam konteks dan pendekatan. Studi Sitohang dkk. berfokus pada peningkatan pengetahuan melalui intervensi edukasi terstruktur, sedangkan penelitian ini mengungkap bahwa kesadaran gizi tidak hanya terbentuk melalui edukasi formal, tetapi juga melalui interaksi sosial dan praktik keseharian, seperti gotong royong, barter pangan, serta komunikasi informal dalam kelompok PKK. Jika dibaca melalui teori Konstruksi Sosial Berger dan Luckmann, penelitian Sitohang dkk. menunjukkan efektivitas proses internalisasi melalui penyuluhan formal, sementara penelitian ini memperlihatkan bahwa proses eksternalisasi-objektifikasi-internalisasi

terjadi secara lebih alami melalui pengalaman sosial, kebiasaan bersama, serta nilai-nilai yang dilembagakan di komunitas. Dengan demikian, penelitian Sitohang mendukung pentingnya peningkatan pengetahuan gizi, sedangkan penelitian ini memperluas pemahaman bahwa perubahan kesadaran gizi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, modal budaya, dan strategi bertahan hidup orang tua dalam konteks ekonomi terbatas.

Keunggulan penelitian ini dibandingkan dengan penelitian terdahulu terletak pada dimensi sosial-kolektif yang diangkat secara komprehensif. Penelitian ini tidak hanya menelaah sejauh mana orang tua memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai gizi, tetapi juga menekankan bagaimana dinamika interaksi sosial, mekanisme pertukaran informasi, praktik empati, serta bentuk kerja sama dalam organisasi PKK turut berperan dalam membentuk kesadaran dan perilaku pemenuhan gizi anak. Perspektif ini menunjukkan bahwa kesadaran gizi bukan semata-mata hasil pengetahuan individual, melainkan merupakan konstruksi sosial yang terbentuk melalui proses komunikasi, interaksi, dan penguatan norma di tingkat komunitas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan empiris yang lebih unggul dibandingkan penelitian sebelumnya, karena berhasil menempatkan isu gizi anak dalam kerangka sosial yang lebih luas serta menekankan pentingnya peran kolektivitas dalam menciptakan praktik pemenuhan gizi yang berkelanjutan.

Hasil penelitian ini melalui lensa Teori Konstruksi Sosial Berger dan Luckmann memperlihatkan bagaimana praktik gizi keluarga di lingkungan PKK Kelurahan Malabero terbentuk dan berubah melalui tiga gerak dialektis: eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi.

- a. Eksternalisasi, ketika orang tua mengekspresikan pengetahuan, kebiasaan, dan strategi mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi anak melalui praktik sehari-hari, seperti memilih menu sederhana yang dianggap cukup mengenyangkan, menghadiri posyandu, menanam sayuran, menggunakan bahan pangan yang tersedia, atau melakukan barter sayur dan ikan dengan tetangga. Praktik ini memperlihatkan bagaimana pengalaman subjektif orang tua baik pengetahuan lama seperti Empat Sehat Lima Sempurna maupun pemahaman baru tentang gizi seimbang dituangkan dalam tindakan konkret.
- b. Objektivasi, yaitu ketika praktik-praktik tersebut mengeras menjadi kebiasaan dan norma bersama di lingkungan PKK. Pola makan berbasis karbohidrat, anggapan bahwa “yang penting kenyang”, penggunaan konsep gizi tradisional, hingga strategi subsisten seperti barter menjadi realitas sosial yang diterima dan dipraktikkan secara kolektif. Pada tahap ini, posyandu, kader PKK, dan percakapan informal antaribu berperan sebagai institusi sosial yang melegitimasi pengetahuan dan nilai-nilai tentang gizi.
- c. Internalisasi, yaitu proses ketika orang tua menyerap norma dan kebiasaan tersebut sebagai cara berpikir pribadi yang dianggap benar, wajar, dan layak diterapkan dalam keluarga. Nilai-nilai yang telah dilembagakan melalui PKK ini kemudian membentuk pemahaman baru tentang gizi serta memengaruhi keputusan orang tua dalam menyediakan makanan harian, sehingga praktik pemenuhan gizi bukan hanya hasil rasionalitas individu, tetapi merupakan hasil konstruksi sosial yang hidup dan berkembang dalam komunitas. Dengan demikian, kesadaran gizi anak di Kelurahan Malabero merupakan realitas yang

dibangun melalui proses dialektis antara pengalaman pribadi, interaksi sosial, kondisi ekonomi, serta nilai-nilai yang berkembang dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

Kerangka tiga tahap ini membantu menjelaskan jurang antara niat dan tindakan yang teramati dalam data. Orang tua sebenarnya peduli: ada upaya menghadirkan sayur dan lauk sederhana, ada keinginan memberi buah saat rezeki memungkinkan, dan ada strategi substitusi seperti tempe, telur, atau ikan kecil. Namun, selama praktik baru tidak cukup sering diekspresikan (eksternalisasi), tidak mendapat pengakuan sebagai kebiasaan bersama (objektivasi), dan tidak menembus cara pikir sehari-hari (internalisasi), pilihan pragmatis yang mengutamakan rasa kenyang akan tetap dominan. Di sinilah peran PKK menjadi strategis: ia adalah arena tempat praktik baru dapat dipertunjukkan, diulang, dan diberi legitimasi sosial. Saat kader dan anggota yang melek informasi membagikan resep 15-20 menit berbasis bahan lokal yang murah, mencontohkan porsi *Gizi seimbang* dalam hidangan harian, mengirim rangkuman pascaposyandu melalui grup pesan singkat, atau menempelkan pengingat sederhana seperti “cek empat kelompok pangan” di dapur, mereka sedang menggeser praktik dari sekadar pengetahuan menjadi kebiasaan yang wajar. Ketika kebiasaan itu mapan, orang tua menyerapnya sebagai bagian dari identitas pengasuhan dan pada titik inilah kesenjangan antara niat dan tindakan menyempit.

Dengan menggunakan perspektif konstruksi sosial, pembahasan ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas gizi anak bukan hanya soal “memberi tahu” orang tua, melainkan merancang kondisi sosial yang memungkinkan praktik baru diekspresikan, diakui sebagai wajar, lalu dihayati. Intervensi yang efektif karena itu bersifat konkret dan kolektif: resep cepat yang realistis untuk keluarga sibuk, substitusi cerdas saat daya beli terbatas, penguatan empati melalui kegiatan bersama, dan penyebaran informasi yang ringkas serta berulang di kanal PKK. Bila rangkaian ini terjadi terus-menerus, maka eksternalisasi praktik gizi yang lebih baik akan melahirkan objektivasi kebiasaan baru di tingkat komunitas, dan akhirnya mengantar pada internalisasi cara pandang yang menempatkan gizi seimbang sebagai bagian alami dari kehidupan keluarga bukan beban tambahan. Pada akhirnya, keberlanjutan perubahan inilah yang berkontribusi pada perbaikan variasi dan kualitas gizi anak secara nyata di Kelurahan Malabero.

6. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemenuhan gizi anak di Kelurahan Malabero sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor pengetahuan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, pola interaksi sosial, serta budaya makan yang telah mengakar dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian orang tua memiliki pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang, namun pemahaman tersebut belum sepenuhnya terimplementasi karena adanya keterbatasan finansial, beban kerja, dan kebiasaan lama yang lebih memprioritaskan rasa kenyang dibanding kualitas gizi. PKK terbukti memainkan peran strategis sebagai arena pembelajaran sosial, tempat ibu-ibu saling bertukar informasi, pengalaman, dan praktik terkait gizi anak. Melalui interaksi rutin di posyandu, arisan, dan kegiatan kelompok, PKK menjadi mekanisme penting dalam membentuk kesadaran sosial kolektif yang mendorong terjadinya perubahan perilaku, meskipun perubahan tersebut berlangsung bertahap.

Kesadaran sosial orang tua tentang gizi tidak terbentuk secara individual, tetapi melalui konstruksi sosial yang dipengaruhi norma komunitas, empati sosial, dan solidaritas antaranggota. Oleh karena itu, peningkatan pemenuhan gizi anak akan lebih efektif apabila intervensi tidak hanya berfokus pada edukasi individu, tetapi juga pada penguatan komunitas, pemberdayaan PKK, serta penyediaan dukungan ekonomi yang memungkinkan keluarga menghadirkan makanan bergizi secara lebih konsisten.

Penelitian ini menegaskan bahwa upaya perbaikan gizi anak berbasis komunitas memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas kesehatan keluarga secara berkelanjutan. Jika dianalisis melalui teori konstruksi sosial Berger dan Luckmann, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran gizi terbentuk melalui tiga proses dialektis. Pertama, eksternalisasi, yaitu ketika orang tua mengekspresikan pengetahuan, pengalaman, dan keterbatasannya melalui tindakan sehari-hari seperti memilih menu, menghadiri posyandu, menanam sayur, atau berbagi makanan. Kedua, objektivasi, yaitu ketika tindakan tersebut mengeras menjadi kebiasaan dan norma kolektif, misalnya norma “yang penting kenyang”, praktik barter, serta legitimasi posyandu sebagai sumber informasi gizi. Ketiga, internalisasi, yaitu ketika nilai dan kebiasaan tersebut diserap kembali oleh individu sebagai cara berpikir yang dianggap benar dan wajar, sehingga memengaruhi cara orang tua menilai kecukupan gizi anak.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan. Pengetahuan. Ibu, Pola Makan dan Penyakit. Infeksi Anak dengan Status. Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144-150. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.99>
- Arsini, Y., Zahra, M., & Rambe, R. (2023). Pentingnya Peran Orang Tua Terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 36-49. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.369>
- De Gomes, F., & Petrus Redy Partus Jay. (2023). Pemahaman Kaum Ibu Tentang Stunting Dan Dampaknya Terhadap Asupan Gizi Anak Balita. *Jurnal Sipakalebbi*, 7(1), 10-17. <https://doi.org/10.24252/sipakalebbi.v7i1.38033>
- Dharma, F. A. (2018). Konstruksi Realitas Sosial: Pemikiran Peter L. Berger Tentang Kenyataan Sosial The. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(1), 10-16. <https://doi.org/10.21070/kanal.v>
- Fitriana, A. A. (2020). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak. *Jurnal Pendidikan Modern*, 5(3), 96-101. <https://doi.org/10.37471/jpm.v5i3.92>
- Gunarsa, N. S. D. (2003). *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta. BPK Gunung Mulia.
- Manuaba, I. B. P. (2008). Memahami Teori Konstruksi Sosial Understanding The Theory of Social Construction. *Masyarakat Kebudayaan Dan Politik, Vol. 21-*, 221-230.
- Murcahyaningrum, S. R. S. M., Suyanto, E., & Widyastuti, T. R. (2023). Bentuk Interaksi Sosial Masyarakat Pendatang Bugis dengan

- Masyarakat Sasak. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 373-386.
<https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i2.6512>
- Naning, S., & Ziveria, M. (2022). Kegiatan Penyuluhan 4 Sehat 5 Sempurna SD MI Amiroh Jakarta. *ABDIMAS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1-4. <https://doi.org/10.53008/abdimas.v3i1.220>
- Nurdewanto, B., Yuniriyanti, E., & Sudarwati, R. (2015). Pemberdayaan Perempuan Melalui Kelompok Dasa Wiswa PKK. *Jurnal Studi Manajemen Dan Bisnis*, 2(1), 99-102.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21107/jsmb.v2i1.1506>
- Nurhidayat, N., Ardiansah, D., & Jamiludin, J. (2023). Merencanakan Penerapan Kesadaran Sosial Bagi Siswa SMA di Pantai Madasari. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 6(1), 18-23.
<https://doi.org/10.37567/syiar.v6i1.2210>
- Putri, E. B. A., & Na. (2023). Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan). In *Konsep Dasar, Paradigma Dan Ruang Lingkup Ilmu Gizi*. <https://zlibrary-id.se/book/26086279/fae0cf>
- Putri, Y. F. (2022). Parenting Kesehatan diri dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i02.185>
- Rustina. (2020). Keluarga Dalam Kajian Sosiologi. *Jurnal Musawa*, 1, 35-46. <https://doi.org/https://doi.org/10.24239/msw.v14i2.1430>
- Silalahi, U. (2012). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung. Refika Aditama.
- Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154-168. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>
- Soekanto, S. (2012). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Depok. Rajagrafindo Persada.
- Suandika, I. N., & Wirasatya, I. G. N. (2021). Fungsi Lembaga Pemasarakatan Dalam Melaksanakan Pembinaan Terhadap Warga Binaan Pemasarakatan (Wbp) Studi Penulisan Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas Iia Denpasar. *Jurnal Ilmiah Raad Kertha*, 4(1), 71-81. <https://doi.org/10.47532/jirk.v4i1.261>
- Sulaiman Aimie. (2016). 268161-Memahami-Teori-Konstruksi-Sosial-Peter-L-1E36a954. *Jurnal Society*, VI, 15-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.33019/society.v4i1.32>