

EDUKASI INDEKS GIZI SEIMBANG PADA KADER POSYANDU DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SUMOWONO KABUPATEN SEMARANGDina Rahayuning Pangestuti<sup>1</sup>, Naintina Lisnawati<sup>2\*</sup>, Alfi Fairuz Asna<sup>3</sup>, Apoina Kartini<sup>4</sup>, Mohammad Zen Rahfiludin<sup>5</sup>, Sulistyawati<sup>6</sup><sup>1-6</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

Email Korespondensi: naintina.lisnawati@live.undip.ac.id

Disubmit: 12 Desember 2022

Diterima: 02 Januari 2023

Diterbitkan: 01 Maret 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i3.8644>

## ABSTRAK

Indeks Gizi Seimbang (IGS) pada masyarakat di Indonesia masih tergolong rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsumsi pangan masyarakat belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Konsumsi masyarakat yang belum sesuai dengan gizi seimbang dapat disebabkan karena adanya faktor rendahnya pengetahuan. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi terkait IGS untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik yang lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik yang baik terkait indeks gizi seimbang pada kader posyandu sehingga kader dapat menerapkan konsumsi pangan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan dapat menyampaikan kepada masyarakat. Program pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan pada kader untuk melakukan edukasi dengan metode ceramah dan menggunakan media booklet serta *powerpoint*. Kegiatan dimulai dengan pemberian *pre test* kemudian pemberian edukasi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diakhiri dengan pemberian *post test*. Jumlah peserta edukasi sebanyak 20 kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas Sumowono. Rata-rata skor pengetahuan, sikap, dan praktik subjek sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengalami peningkatan. Rata-rata skor pengetahuan subjek sebelum dilakukan edukasi adalah 7,74 dan setelah dilakukan edukasi skornya menjadi 8,63 ( $p=0,466$ ). Rata-rata skor sikap subjek sebelum dilakukan edukasi adalah 5,47, sesudah edukasi skornya 6,63 ( $p=0,160$ ). Skor praktik subjek sebelum dilakukan edukasi adalah 5,47 sedangkan setelah nya menjadi 9,00 ( $p=0,003$ ). Tidak terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap setelah dilakukan edukasi Indeks Gizi Seimbang, namun terdapat perbedaan praktik kader setelah dilakukan edukasi IGS.

**Kata Kunci:** Edukasi, IGS, Kader, Booklet, Gizi Seimbang, Sumowono

## ABSTRACT

*Healthy Eating Index (HEI) for people in Indonesia is still relatively low. This shows that people's food consumption is not following balanced nutrition guidelines. Community consumption that is not yet by balanced nutrition is caused by a factor of low knowledge. Therefore, it is necessary to carry out education related to HEI to increase knowledge, attitudes, and better practices. This community service activity aims to increase knowledge, attitudes, and good practices regarding the balanced nutrition index for*

posyandu cadres so that cadres can consume food according to balanced nutrition guidelines and can convey it to the community. The community service program is carried out with an approach to cadres to conduct education using the lecture method using booklets and PowerPoint media. The activity began with giving a pre-test then giving education followed by a question and answer session and giving a post-test at the end of the activity. The number of participants was 20 posyandu cadres in the working area of the Sumowono Health Center. The average score of knowledge, attitudes, and practice subjects before and after education has increased. The average score of subject knowledge before education was 7.74 and after education, the score was 8.63 ( $p=0.466$ ). The average score of the subject's attitude before education was 5.47, after education the score was 6.63 ( $p=0.160$ ). The subject's practice score before the education was 5.47 while after that it was 9.00 ( $p=0.003$ ). There were no differences in knowledge and attitudes after education on the Health Eating Index, but there were differences in cadre practices after HEI education

**Keywords:** Education, HEI, Cadres, Booklets, Balanced Nutrition, Sumowono

## 1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam penentu derajat kesehatan di suatu negara. Kurangnya asupan gizi pada seseorang dapat berdampak pada turunnya imunitas yang membuat seseorang rentan mengalami penyakit infeksi. Tidak semua masyarakat memiliki kesadaran yang tinggi terkait gizi, terkadang masyarakat mengonsumsi makanan sebatas memenuhi rasa lapar tanpa mempertimbangkan gizi yang seimbang. Saat ini, perkembangan ilmu dan teknologi juga berkembang pesat yang ternyata ada hubungannya dengan gizi. Kemajuan ilmu dan teknologi tersebut memunculkan salah satunya pola pangan baru yang mudah diakses masyarakat yaitu konsumsi makanan instan. Hal tersebut menjadi tantangan bagi pemerintah maupun masyarakat dalam rangka mewujudkan konsumsi pangan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) di Indonesia (Laswati, 2019).

Selain Indonesia, beberapa negara seperti Australia, Thailand, China, Amerika juga mempunyai pedoman gizi yang sesuai dengan kondisi negara masing-masing. Negara-negara tersebut juga memiliki alat ukur untuk menilai kualitas konsumsi pangan yang sesuai dengan pedoman makanan di negara masing-masing. Alat ukur tersebut adalah atau yang *Healthy Eating Indeks* (HEI) biasa dikenal Indeks Gizi Seimbang (IGS) di Indonesia. Fungsi utama dari adanya Indeks Gizi Seimbang (IGS) adalah untuk mengetahui kesesuaian konsumsi pangan dengan anjuran pedoman gizi seimbang yang telah ditetapkan. Beberapa tokoh peneliti di Indonesia telah mengembangkan instrumen tersebut bagi beberapa kelompok seperti IGS untuk pria, wanita, remaja, ibu hamil, dan anak batita. Menurut penelitian sebelumnya, beberapa indeks gizi seimbang pada masyarakat masih memiliki skor yang rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsumsi pangan masyarakat belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang di Indonesia. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan pada kelompok remaja, mereka memiliki indeks gizi seimbang yang buruk (Danty et al., 2019).

Saat ini negara-negara telah memasuki masalah gizi yang disebut sebagai *triple burden malnutrition*. Masalah tersebut terdiri atas masalah kurang gizi, obesitas, dan kekurangan zat gizi mikro (Chandy, 2020). Menurut hasil kajian dari Riskesdas 2013 dan 2018 diketahui bahwa masalah-masalah tersebut terjadi salah satunya disebabkan karena gizi yang tidak seimbang. Masalah gizi tersebut dapat ditekan dengan perubahan perilaku gizi masyarakat menuju ke perilaku gizi seimbang. Pemerintah Indonesia memang telah menerapkan anjuran seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya yaitu terkait pedoman gizi seimbang dan sudah terdapat pesan-pesan umum di dalamnya. Akan tetapi, dalam penerapannya terdapat kendala seperti kurangnya informasi masyarakat dan ketidakpahaman masyarakat dalam memahami gizi seimbang. Masyarakat banyak yang menganggap bahwa gizi seimbang hanya berfokus pada konsumsi saja namun, gizi seimbang sebenarnya memiliki arti yang lebih luas termasuk kaitannya dengan aktivitas fisik, kebersihan diri maupun lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan gizi bagi masyarakat (Djafar, 2014).

Perilaku masyarakat yang belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang dapat disebabkan karena adanya faktor rendahnya pengetahuan. Menurut penelitian Asmiranti dkk, 2021 menunjukkan bahwa pengetahuan terkait gizi akan mempengaruhi sikap dan perilaku gizi seimbang ( $p=0,006$ ). Hal tersebut terjadi karena semakin baik tingkat pengetahuan gizi responden maka akan baik pula dalam menerapkan gizi seimbang. Seseorang yang mempunyai pengetahuan yang baik terkait gizi memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk menerapkan gizi seimbang dibandingkan seseorang yang pengetahuannya kurang. Tingkat pengetahuan yang baik mengenai gizi akan membuat seseorang mengonsumsi makanan yang dianjurkan dan sesuai dengan prinsip menu yang seimbang (Asmiranti et al., 2021).

Kader posyandu sebagai salah satu penyelenggara kegiatan di masyarakat yang peranannya sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan. Kader juga diharapkan dapat ikut serta dalam mencapai tujuan utama posyandu yaitu tercapainya perilaku untuk mendukung status kesehatan bagi keluarga khususnya ibu dan balita. Untuk mewujudkan tujuan utama posyandu sekaligus sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan, tentunya kader harus memiliki pengetahuan, sikap, dan praktik yang baik dalam gaya hidup sehat termasuk perilaku gizi seimbang. Kader dapat menjadi contoh bagi masyarakat terkait perilaku kesehatan termasuk pemenuhan gizi seimbang. Kader juga dapat menjadi agen perubahan dalam upaya mewujudkan perilaku gizi yang baik (Djafar, 2014).

Berdasarkan latar belakang di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada kader posyandu khususnya berhubungan dengan indeks gizi seimbang. Melalui edukasi tersebut diharapkan akan ada perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik kader menuju ke arah yang lebih baik sehingga dapat mewujudkan kehidupan yang sehat bagi masyarakat melalui gizi seimbang.

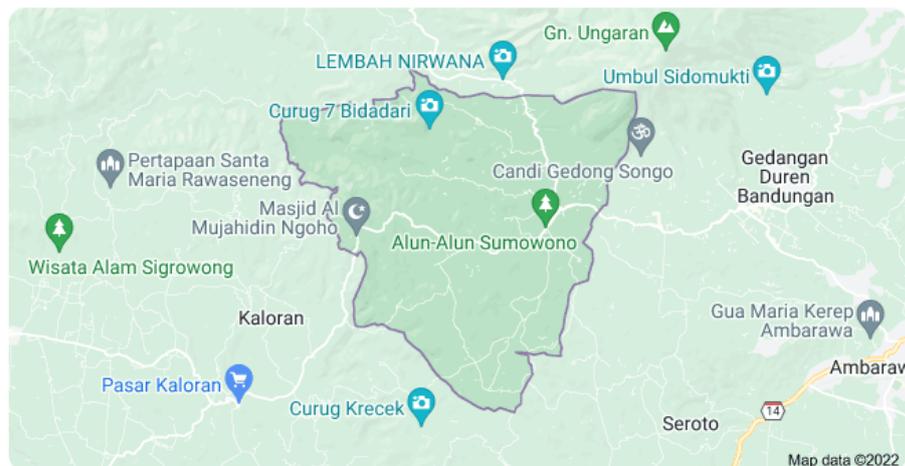
## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Sumowono merupakan wilayah di Kabupaten Semarang yang termasuk daerah pertanian. Berbagai macam pangan dengan keanekaragaman yang banyak tersedia di sana. Mulai dari sayur-sayuran, buah-buahan, dan aneka hasil perkebunan seperti kopi, vanili, dan pala menjadi ciri khas di

Sumowono. Tanah di daerah sumowono juga sangat cocok untuk ditanami tanaman singkong yang dapat diolah menjadi berbagai pangan lokal seperti gethuk, entho, cethot, sawut, tiwul, gathot, opak, lemet, dan sentiling (Kecamatan Sumowono, 2021). Tingkat keanekaragaman pangan di Sumowono memang sangat banyak akan tetapi masyarakat kurang waspada dan belum banyak yang menyadari bahwa di wilayah pertanian mereka rentan terkena paparan logam berat yang dapat mempengaruhi absorpsi zat gizi di dalam tubuh. Menurut penelitian sebelumnya, logam berat yang terdapat di dalam tanah lahan pertanian antara lain Pb, Cd, Cr, dan Ni. Logam berat tersebut dapat mengontaminasi produk pertanian dan apabila dikonsumsi akan berbahaya bagi kesehatan masyarakat dan menghambat penyerapan makanan (Yuantari et al., 2018). Tentunya hal tersebut perlu diwaspadai mengingat bahwa Sumowono memiliki sumber daya pangan yang sangat mendukung untuk pemenuhan gizi seimbang. Konsumsi makanan di wilayah tersebut sebaiknya perlu ditingkatkan dengan mengacu pada gizi seimbang. Oleh karena itu, untuk mengantisipasi maka perlu ada edukasi penekanan masih ada risiko penyerapan gizi yg rendah.

Rumusan Pertanyaan :

- Bagaimana pengetahuan subjek sebelum dan sesudah dilakukan edukasi?
- Bagaimana sikap subjek sebelum dan sesudah dilakukan edukasi?
- Bagaimana praktik subjek sebelum dan sesudah dilakukan edukasi?



Kec. Sumowono  
Kabupaten Semarang, Jawa Tengah

Gambar 1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Setiap negara memiliki pedoman untuk konsumsi makanan sehari-hari. Pedoman tersebut diperlukan agar masyarakat memiliki perilaku pola makan dengan baik. Pola makan merupakan perilaku penting yang berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2022). Adanya pedoman gizi pertama kali muncul sekitar tahun 1940-an di Amerika Serikat. Pedoman gizi tersebut sudah mengalami

beberapa kali perubahan. Seperti halnya di Indonesia, pada awalnya Indonesia menganut slogan “Empat Sehat Lima Sempurna” namun saat ini sudah tidak relevan dan sudah tidak berlaku lagi. Saat ini Indonesia memiliki pedoman gizi yang disebut sebagai Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Salah satunya tujuan adanya Pedoman Gizi Seimbang adalah untuk mencegah berbagai permasalahan gizi. Gizi seimbang tidak hanya mencakup pedoman yang berhubungan dengan makanan saja. Menurut (Kemenkes RI, 2014) dalam peraturan Perundang-undangan No 41 Tahun 2014, gizi seimbang adalah (Kemenkes RI, 2014) susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip untuk mencegah masalah gizi. Prinsip gizi seimbang yang dimaksud dalam pedoman ada 4 prinsip yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal. Berdasarkan 4 prinsip tersebut terdapat pengembangan terkait 10 pesan gizi seimbang yang terdiri atas syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak, biasakan sarapan, biasakan minum air putih yang cukup dan aman, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan menggunakan sabun dengan air bersih dan mengalir, dan yang terakhir adalah melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2022). Rincian mengenai Pedoman Gizi Seimbang yang ada di Indonesia dirangkum dalam Tumpeng Gizi Seimbang sehingga lebih mudah dipahami oleh masyarakat.

Saat ini sudah dikembangkan instrumen untuk mengukur kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat. Instrumen tersebut awalnya digunakan oleh negara Amerika untuk menilai kualitas diet dan kepatuhan masyarakat dalam mengikuti anjuran yang ditetapkan oleh *Dietary Guidelines for Americans Krebs-Smith*. Instrumen tersebut sering dikenal sebagai *Healthy Eating Index (HEI)*. Selain di Amerika, negara-negara lain mulai ikut mengembangkan instrumen penilaian gizi salah satunya Indonesia. Indonesia telah memodifikasi *Healthy Eating Index (HEI)* yang disesuaikan dengan Pedoman Gizi Seimbang. Modifikasi instrumen *Healthy Eating Index (HEI)* di Indonesia disebut sebagai Indeks Gizi Seimbang (IGS). Indeks Gizi Seimbang yang telah dikembangkan di Indonesia dapat digunakan untuk menilai kesesuaian konsumsi masyarakat terhadap Pedoman Gizi Seimbang. Indeks Gizi Seimbang tersebut merupakan instrumen yang telah diuji validitasnya dan dapat digunakan untuk beberapa kelompok sasaran seperti remaja putri, pria dewasa, dan wanita dewasa. Konsep dari IGS adalah dengan memberikan skor yang apabila skornya semakin tinggi skor atau mendekati skor 100 maka dapat diinterpretasikan bahwa konsumsi masyarakat sudah baik dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Anggraini & Dewi, 2022).

Salah satu permasalahan yang ada di Indonesia terkait penerapan gizi seimbang adalah tidak banyak masyarakat yang mengetahui informasi terkait pedoman gizi seimbang. Padahal, pemerintah melalui tenaga kesehatan telah mencanangkan beberapa program kesehatan yang berhubungan dengan gizi salah satunya melalui program Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi). Menurut beberapa penelitian sebelumnya masyarakat menganggap bahwa gizi seimbang hanya sebatas konsumsi makanan saja,

padahal konsep gizi seimbang sangat luas. Pengetahuan gizi adalah faktor penting dalam perubahan sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan gizi menjadi bekal masyarakat untuk mendorong dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat serta sesuai dengan pedoman yang ada. Bahkan, salah satu faktor timbulnya masalah gizi pada masyarakat adalah faktor pengetahuan. Seseorang memiliki kecenderungan untuk berperilaku sehat dan memenuhi gizi seimbang didasari oleh adanya motivasi yang pada awalnya dipengaruhi oleh pengetahuan. Oleh karena itu peningkatan pengetahuan pada masyarakat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran sehingga dapat mengubah sikap dan perilaku gizi yang baik (Jayanti & Novananda, 2017).

Pendidikan merupakan salah satu metode yang dapat mengubah diri pada seseorang termasuk dalam perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Pendidikan merupakan proses dengan suatu metode tertentu sehingga seseorang akan mendapatkan pemahaman yang mungkin sebelumnya belum diketahui. Pendidikan gizi atau bisa disebut sebagai edukasi gizi merupakan metode untuk meningkatkan pengetahuan gizi kepada seseorang. Tidak semua orang mengetahui dan memahami konsep gizi seimbang. Padahal gizi seimbang adalah hal penting yang perlu diperhatikan karena menyangkut pemenuhan asupan sehari-hari. Edukasi gizi perlu dilakukan kepada masyarakat karena dapat memberikan bekal dan membentuk sikap positif dalam menerapkan gizi seimbang (Ningsih, 2018).

Keberhasilan pelaksanaan edukasi dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Salah satu hal yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan edukasinya adalah penggunaan media edukasi. Setiap kelompok memiliki karakteristik masing-masing yang tentunya diperlukan kesesuaian dengan media edukasi. Media edukasi juga harus menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat. Saat ini terdapat berbagai macam media edukasi seperti media cetak, media elektronik, maupun media sosial. Beberapa contoh media yang biasa digunakan untuk edukasi antara lain *powerpoint*, *booklet*, *leaflet*, *poster*, *infografis*, dan *video*. Media yang baik adalah media yang dapat menyampaikan pesan dan dapat mencapai sasaran. Dalam pelaksanaan edukasi sebuah media yang interaktif juga perlu dikembangkan agar kegiatan lebih hidup dan tidak membosankan (Kristiandi, 2018). Saat ini perkembangan teknologi dan informasi semakin pesat. Masyarakat juga perlu sesekali dikenalkan dengan media edukasi yang berbasis digital. Namun, pemilihan media digital tersebut tetap perlu disesuaikan dengan kelompok sasaran, karena pada intinya media yang baik adalah media yang mudah diterima oleh kelompok sasaran (Indawati et al., 2021). Selain faktor media, keberhasilan edukasi juga dipengaruhi oleh komunikasi dan cara penyampaian yang baik. Oleh karena itu bahasa yang digunakan dalam pelaksanaan edukasi sebaiknya disesuaikan dengan keadaan masyarakat setempat dan mudah dipahami (Perdana et al., 2017).

Posyandu merupakan salah satu wadah dalam upaya pemantauan dan peningkatan status gizi masyarakat khususnya bagi ibu dan anak. Peningkatan peran dan fungsi posyandu tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah namun menjadi tanggung jawab bersama. Kader merupakan tenaga suka rela yang dipilih oleh masyarakat dan bertugas untuk masyarakat juga. Kader posyandu juga sebagai komponen di masyarakat yang juga memiliki pengaruh dalam upaya peningkatan

kesehatan ibu dan anak. Peran aktif dari kader posyandu sangat penting dalam meningkatkan status gizi pada ibu dan anak. Peranan penting dari kader antara lain dapat menjadi pelaksana posyandu, penggerak ibu untuk datang ke posyandu, dan sebagai edukator. Kader posyandu juga dapat menjadi motivator terdekat bagi masyarakat khususnya bagi ibu dan anak. Oleh karena itu, kader diharapkan memiliki pengetahuan yang baik terkait gizi agar dapat menyampaikannya kepada masyarakat sekitar dan dapat menjadi contoh (Faisal Nugroho & Wardani, 2022).

#### 4. METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan kepada kader posyandu untuk melakukan edukasi tentang Indeks Gizi Seimbang di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono, Kabupaten Semarang Jawa Tengah. Metode dalam kegiatan edukasi adalah metode ceramah. Kegiatan dilakukan pada bulan November 2022 yang dimulai dengan pemberian *pre test* kemudian pemberian edukasi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diakhiri dengan pemberian *post test*. Edukasi juga dilakukan dengan menggunakan media booklet dan *powerpoint* untuk mempermudah peserta dalam memahami informasi yang diberikan.

Kegiatan edukasi dilakukan dengan peserta berjumlah 20 kader posyandu. Monitoring dan evaluasi dengan soal *pre test* dan *post test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik dari ibu kaitannya dengan edukasi dan pendampingan yang dilakukan dari bagian gizi FKM UNDIP. Analisis data data yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan uji wilcoxon untuk melihat perbedaan pengetahuan, sikap, dan praktik subjek sebelum dan setelah edukasi.

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Usia Responden

Karakteristik	Mean $\pm$ SD	Min	Maks
Usia	37,84 $\pm$ 7,52	25	53

Berdasarkan Tabel 1 rata-rata usia subjek yang merupakan kader posyandu adalah 37,84 tahun. Usia kader yang paling muda adalah 25 tahun sedangkan usia kader yang paling tua adalah 53 tahun.

Tabel 2 Distribusi Pendidikan Responden

Karakteristik	Persentase
<b>Pendidikan</b>	
Rendah	73,7%
Tinggi	26,3%
Total	100 %

Pendidikan subjek dikategorikan menjadi pendidikan rendah dan tinggi. Pengkategorian pendidikan rendah adalah apabila subjek memiliki

pendidikan terakhir SD dan SMP, pendidikan tinggi apabila subjek berpendidikan terakhir SMA dan perguruan tinggi. Menurut Tabel 2 sebagian besar subjek dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berpendidikan rendah dengan persentase 73,7%. Sementara subjek dengan tingkat pendidikan tinggi lebih sedikit yaitu 26,3%.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi tentang indeks gizi seimbang dilakukan pada kader posyandu dengan harapan nantinya dapat membantu menyampaikan kepada ibu-ibu di sekitar lokasi. Materi yang diberikan kepada kader memuat konsep gizi seimbang, pilar gizi seimbang, jenis-jenis makanan bergizi, zat-zat gizi dan fungsinya bagi tubuh. Indeks gizi seimbang yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya sebatas mengenai PGS (pedoman gizi seimbang) bagi orang dewasa saja namun juga terdapat konsep gizi seimbang bagi anak dan ibu menyusui.

Kegiatan tersebut diawali dengan *pre test* untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan praktik subjek dalam pemenuhan indeks gizi seimbang. Total pertanyaan yang diberikan kepada subjek sebanyak 30 soal dengan masing-masing komponen pengetahuan 10 soal, sikap 10 soal, dan praktik 10 soal. Soal pada *pre test* merupakan jenis pertanyaan tertutup sehingga subjek memilih jawaban yang sudah disediakan. Kegiatan edukasi dilakukan dengan menggunakan media booklet dan presentasi dengan *powerpoint* terkait dengan indeks gizi seimbang sebagaimana kegiatan tersebut ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

c. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dari kegiatan edukasi pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui analisis skor *pre test* dan *post test* terkait pengetahuan, sikap dan praktik subjek.

Tabel 3 Perbedaan Skor Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Subjek Sebelum dan Sesudah Edukasi

Karakteristik	Mean $\pm$ SD		<i>p value</i>
	Sebelum	Sesudah	
Skor Pengetahuan	7,74 $\pm$ 3,57	8,63 $\pm$ 1,54	0,466
Skor Sikap	5,47 $\pm$ 2,74	6,63 $\pm$ 1,34	0,160
Skor Praktik	5,47 $\pm$ 4,33	9,00 $\pm$ 0,67	0,003*

Berdasarkan Tabel 3 rata-rata skor pengetahuan, sikap, dan praktik subjek sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengalami peningkatan. Rata-rata skor pengetahuan subjek sebelum dilakukan edukasi adalah 7,74 kemudian setelah dilakukan edukasi skornya menjadi 8,63. Rata-rata skor sikap subjek sebelum dilakukan edukasi adalah 5,47 kemudian sesudah edukasi skornya menjadi 6,63. Peningkatan yang sama juga terjadi pada skor praktik subjek yang mana sebelum dilakukan edukasi skor praktiknya 5,47 sedangkan setelah edukasi naik menjadi 9,00. Berdasarkan kegiatan edukasi dalam pengabdian masyarakat ini dapat diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan pengetahuan subjek sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan nilai  $p=0,466$ . Hal yang sama juga terjadi pada sikap subjek yaitu tidak terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi  $p$  value 0,160. Meski demikian baik pengetahuan maupun sikap subjek tetap mengalami peningkatan ke arah yang lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan edukasi. Berbeda dengan praktik subjek yang mana terdapat perbedaan praktik subjek sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai  $p=0,003$ .

**Tabel 4 Perbedaan Kategori Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi**

Variabel	Sebelum (%)	Sesudah (%)
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	70%	68,4%
Cukup	15%	26,3%
Kurang	15%	5,3%
<b>Sikap</b>		
Baik	0%	10,5%
Cukup	75%	73,7%
Kurang	25%	15,8%
<b>Praktik</b>		
Baik	40%	78,9%
Cukup	25%	21,1%
Kurang	35%	0%

Skor pengetahuan, sikap dan praktik subjek dikategorikan menurut (Ali Khomsan, 2004) yaitu pengetahuan baik (>80%), pengetahuan cukup (60% - 80%) dan pengetahuan kurang (<60%). Kategori pengetahuan, sikap, dan praktik subjek cenderung mengarah pada peningkatan (Tabel 4). Persentase subjek yang memiliki kategori pengetahuan baik menurun dari 70% menjadi 68%, kategori pengetahuan cukup meningkat dari 15% menjadi 26,3%, dan kategori subjek dengan pengetahuan kurang cenderung menurun dari 15% menjadi 5,3%. Hal tersebut secara tidak langsung dapat menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan subjek setelah dilakukan edukasi cenderung meningkat. Kategori sikap subjek juga cenderung mengalami peningkatan. Hal tersebut terlihat dari yang pada awalnya tidak ada subjek yang memiliki sikap baik (0%) namun setelah edukasi terdapat 10,5% subjek dengan sikap yang baik. Subjek dengan kategori sikap cukup, menurun dari 75% menjadi 73,7%, dan subjek dengan kategori sikap kurang juga menurun dari 25% menjadi 15,8%. Peningkatan yang sama juga terjadi pada kategori praktik subjek. Persentase subjek dengan kategori praktik yang baik sebelum dilakukan edukasi adalah sebesar 40% kemudian setelah

dilakukan edukasi meningkat menjadi 79,9%. Subjek dengan kategori praktik cukup sebelum edukasi sebesar 25% kemudian setelah edukasi menurun menjadi 21,1%. Sebelum dilakukan edukasi terdapat subjek dengan kategori praktik yang kurang sebesar 35% kemudian setelah edukasi tidak ada subjek kategori praktik yang kurang (0%).

#### d. Pembahasan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah edukasi. Hasil tersebut berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengetahuan dan sikap setelah dilakukan edukasi. Seperti halnya pada penelitian (Nuryanto et al., 2014) pengetahuan dan sikap subjek setelah diberi pendidikan gizi meningkat. Perbedaan hasil dengan penelitian yang telah ada dapat terjadi karena adanya beberapa faktor salah satunya metode edukasi yang digunakan. Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah. Menurut penelitian sebelumnya metode edukasi akan lebih baik apabila ditambah dengan metode *peer group*. Metode tersebut terbukti signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku bagi kelompok masyarakat. Metode *peer group* dapat meningkatkan pemahaman subjek terkait informasi yang diberikan dan dapat bertukar pikiran antara satu dengan yang lain (Tria Astika Endah Permatasari et al., 2020)

Meskipun dalam edukasi ini tidak ada perbedaan yang signifikan terkait pengetahuan dan sikap, namun skor pengetahuan dan sikap subjek cenderung mengalami peningkatan. Kegiatan edukasi dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, kegiatan edukasi gizi akan mempengaruhi perilaku/praktik seseorang  $p=0,003$ . Terdapat peningkatan perilaku menuju ke arah yang lebih baik. Hal tersebut kemungkinan dapat disebabkan karena adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ramadhani dkk, 2022) yang menyatakan bahwa akan ada perubahan perilaku apabila didasari oleh peningkatan pengetahuan dan sikap (Ramadhani et al., 2022).

Hasil penelitian yang sama juga diperoleh dari (Sofianita dkk, 2018) bahwa pendidikan/edukasi gizi akan meningkatkan pengetahuan sebesar 12,17%, sikap sebesar 3,6%, dan perilaku sebesar 8,07%. Edukasi memiliki peran penting dalam mewujudkan terciptanya perilaku gizi yang baik sehingga dapat mencapai status gizi yang baik pula. Menurut Tabel 4, kategori pengetahuan, sikap, dan perilaku yang baik, ketiganya mengalami peningkatan persentase. Perubahan pengetahuan akan mengiringi perubahan sikap. Sikap seseorang didasari oleh proses evaluasi di dalam diri. Sikap merupakan respon yang timbul karena adanya stimulus dari luar. Sikap terhadap gizi muncul setelah tahapan pengetahuan gizi yang kemudian berlanjut kepada perilaku gizi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Asmiranti et al., 2021) bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap sikap. Informasi yang diperoleh seseorang akan tercatat di dalam pikiran sehingga ketika akan melakukan suatu tindakan akan bergantung pada informasi yang telah diketahui. Hal tersebut menandakan bahwa jenis kegiatan seperti edukasi dan penyuluhan sangat penting dilakukan untuk masyarakat (Sofianita et al., 2018).

Edukasi merupakan suatu proses yang dapat membuat seseorang yang pada awalnya tidak tahu menjadi tahu. Hubungan edukasi dengan pengetahuan, sikap, dan praktik/perilaku dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam edukasi adalah komunikasi. Komunikasi yang baik akan meningkatkan pengetahuan dan memberikan kepercayaan kepada subjek. Melalui kepercayaan tersebut, subjek akan mengubah sikap dan perilaku sesuai yang telah disampaikan dalam edukasi. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan. Semakin baik tingkat pengetahuannya maka akan semakin baik seseorang dalam mempertimbangkan jenis, kualitas, dan kuantitas makanan yang dikonsumsi (Fifiantyas Amalia, S.A. Nugraheni, 2018).

Edukasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini salah satunya menggunakan media *powerpoint*. Media tersebut saat ini menjadi media yang mudah digunakan serta dapat memuat inti materi yang akan disampaikan. Menurut penelitian (Rahmawati dkk, 2022) *powerpoint* merupakan media yang efektif untuk melakukan edukasi/penyuluhan kepada khalayak banyak. Dalam penelitian tersebut terdapat 2 media yang dibandingkan yaitu brosur dengan *powerpoint*. Berdasarkan uji statistik, pengetahuan subjek yang didedukasi menggunakan media *powerpoint* memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan yang menggunakan media brosur. Keunggulan media *powerpoint* antara lain membuat subjek lebih fokus dan memperhatikan informasi yang diberikan secara bersama-sama (Rahmawati et al., 2022).

Selain menggunakan media *powerpoint* edukasi yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah booklet. Booklet memuat informasi yang disertai dengan gambar-gambar sehingga membuat masyarakat mudah mengingat serta memahami isi dari informasi. Media booklet juga mampu menyebarkan informasi dalam waktu yang singkat serta merupakan media yang mudah dibawa. Menurut penelitian yang telah ada, seseorang akan lebih aktif dan lebih tertarik pada edukasi yang dilakukan dengan booklet. Sehingga dengan media tersebut dapat menumbuhkan minat dan motivasi subjek. Edukasi dengan media tersebut juga meningkatkan interaksi antar subjek dengan pemberi materi karena tidak sekedar komunikasi verbal saja tetapi ada pengamatan isi booklet. Hal tersebut dapat meminimalisir terjadinya kebosanan edukasi dengan metode ceramah saja (Dewi Marfuah, 2017). Menurut penelitian (Pratiwi & Puspitasari, 2017) edukasi yang dilakukan dengan media booklet akan meningkatkan pengetahuannya 4,8 lebih tinggi dibandingkan tidak menggunakan booklet.

Edukasi dapat mengubah perilaku seseorang. Berdasarkan hasil analisis, edukasi pengabdian masyarakat ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku dengan nilai  $p=0,003$ . Menurut teorinya, perubahan perilaku melalui proses secara bertahap yaitu pengetahuan-sikap-praktik. Akan tetapi berdasarkan pengabdian masyarakat ini perubahan perilaku tidak sesuai dengan teori yang ada. Perubahan perilaku dapat terjadi meskipun tidak diawali dari perubahan pengetahuan dan sikap. Namun, menurut penelitian, perilaku yang tidak didasari dengan adanya pengetahuan dan kesadaran sikap positif maka sifatnya tidak akan langgeng (Yulianasari et al., 2019).

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan edukasi, maka tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik seseorang dapat mengalami peningkatan. Edukasi mengenai Indeks Gizi Seimbang (IGS) penting untuk dilakukan sebagai salah satu cara dalam pencapaian gizi masyarakat yang lebih baik. Edukasi akan menambah wawasan bagi subjek sehingga akan terdorong untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan informasi yang telah diperoleh pada saat edukasi. Kegiatan edukasi memberikan manfaat positif bagi seseorang untuk berperilaku lebih baik. Pelaksanaan edukasi akan berjalan dengan baik apabila dilakukan dengan komunikasi yang baik, interaksi antara kedua belah pihak, serta menggunakan media yang menarik. Penggunaan media yang menarik akan mempermudah subjek dalam memahami dan mengingat materi yang disampaikan dalam kegiatan edukasi. Kegiatan edukasi juga perlu mempertimbangkan subjek yang memiliki pengaruh besar di masyarakat, dalam kegiatan ini contohnya kader, sehingga dapat menjadi contoh dan diikuti oleh masyarakat. Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya adalah sebaiknya kegiatan edukasi dapat dilakukan secara berkelanjutan, tidak hanya terbatas pada kader saja namun juga perlu dilakukan kepada pihak lain yaitu seluruh komponen masyarakat secara bertahap. Selain itu, diperlukan adanya pendampingan/monitoring kepada masyarakat terkait pemenuhan gizi seimbang agar pencapaian IGS di masyarakat dapat tercapai lebih baik lagi.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R., & Dewi, G. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Muhammadiyah Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(2), 1-11. [Http://Journal.Binawan.Ac.Id/Jakagi](http://Journal.Binawan.Ac.Id/Jakagi)
- Asmiranti, St.Masithah, Suherman, & Nurcahyani, I. Dian. (2021). Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(April), 1-6.
- Chandy, L. (2020). *New Insights: 21st Century Malnutrition*. Unicef. [https://www.unicef.org/globalinsight/stories/new-insights-21st-century-malnutrition#:~:text=It Describes A Triple Burden,Occur In The Same Family](https://www.unicef.org/globalinsight/stories/new-insights-21st-century-malnutrition#:~:text=It%20describes%20a%20triple%20burden,occur%20in%20the%20same%20family).
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Smk Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43-54.
- Dewi Marfuah, I. K. (2017). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Mp Asi Dengan Edukasi Gizi Melalui Booklet. *The 6th University Research Colloquium*, 273-280. [Http://Journal.Ummgl.Ac.Id/Index.Php/Urecol/Article/View/1195](http://journal.umgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1195)
- Djafar, M. (2014). Dampak Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tindakan Kader Posyandu Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pugs) Di Pondok Betung Pondok Aren. *Jurnal Ilmiah Widya*, 2(2), 21-25.
- Faisal Nugroho, R., & Wardani, E. M. (2022). Edukasi Gizi Pada Kader Posyandu Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Di Wilayah Kerja Puskesmas Medokan Ayu Kota Surabaya. *Selaparang: Jurnal*

- Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 967-970.  
[Http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Jpmb/Article/View/8625](http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Jpmb/Article/View/8625)
- Fifiandyas Amalia, S.A. Nugraheni, A. K. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 6(5), 370-377.
- Indawati, E., Agustina, Y., & Rusman, A. (2021). Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kebidanan. *Antara Pengmas*, 4(1), 1-10.  
[Http://Www.Ojs.Abdinusantara.Ac.Id/Index.Php/Abdimaskeb/Article/View/549/489](http://Www.Ojs.Abdinusantara.Ac.Id/Index.Php/Abdimaskeb/Article/View/549/489)
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pegetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akutansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada* , 6(2), 100-108.
- Kecamatan Sumowono. (2021). *Potensi Umkm Sumowono*.  
[Https://Sumowono.Semarangkab.Go.Id/Potensi-Umkm-Sumowono/](https://Sumowono.Semarangkab.Go.Id/Potensi-Umkm-Sumowono/)
- Kemendes Ri. (2022a). *10 Pesan Gizi Seimbang*. 2022.  
[Https://Kesmas.Kemkes.Go.Id/Assets/Uploads/Contents/Attachments/252307b81e1c9fa74eae28ef579f162d.Pdf](https://Kesmas.Kemkes.Go.Id/Assets/Uploads/Contents/Attachments/252307b81e1c9fa74eae28ef579f162d.Pdf)
- Kemendes Ri. (2022b). *Tumpeng Gizi Seimbang Dan 10 Pesan Gizi Seimbang*. [Https://Kesmas.Kemkes.Go.Id/Konten/144/0/Tumpeng-Gizi-Seimbang-Dan-10-Pesan-Gizi-Seimbang](https://Kesmas.Kemkes.Go.Id/Konten/144/0/Tumpeng-Gizi-Seimbang-Dan-10-Pesan-Gizi-Seimbang)
- Kristiandi, K. (2018). Edukasi Gizi Pada Kader Posyandu Ibu Balita Dan Anak Sekolah Berbasis Media Di Desa Sukawening. *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 32.  
[Https://Doi.Org/10.30787/Gemassika.V2i1.253](https://Doi.Org/10.30787/Gemassika.V2i1.253)
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69-73.  
[Https://Doi.Org/10.37631/Agrotech.V2i1.12](https://Doi.Org/10.37631/Agrotech.V2i1.12)
- Ningsih, T. H. S. (2018). Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Kurus. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 2(2), 90-99.  
[Https://Doi.Org/10.32502/Sm.V12i1.2539](https://Doi.Org/10.32502/Sm.V12i1.2539)
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 3(1), 32-36. [Https://Doi.Org/10.14710/Jgi.3.1.121-125](https://Doi.Org/10.14710/Jgi.3.1.121-125)
- Kemendes Ri, (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android Dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 169-178.  
[Https://Doi.Org/10.25182/Jgp.2017.12.3.169-178](https://Doi.Org/10.25182/Jgp.2017.12.3.169-178)
- Pratiwi, Y. F., & Puspitasari, D. I. (2017). Efektivitas Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Gizi Kurang Di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 58.  
[Https://Doi.Org/10.23917/Jurkes.V10i1.5493](https://Doi.Org/10.23917/Jurkes.V10i1.5493)
- Rahmawati, F., Amar, M. I., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2022). Edukasi Gizi Brosur & Powerpoint Pada Pedoman Gizi Seimbang (Pgs) Kelas Vii Mts Hayatul Ilmi. *Indonesian Journal Of Health Development*, 4(1), 46-

53.

- Ramadhani, Y., Salam, A., Jafar, N., & Indriasari, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 The Correlation Of Knowledge And Attitude With Balanced Nutrition Behavior In Students During The Covid-19 Pandemic. *Jgmi: The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 11(1), 1-9.
- Sofianita, N. I., Meiyetriani, E., & Arini, F. A. (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Anak-Anak Sekolah. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 54. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.2.54-64>
- Tria Astika Endah Permatasari, Hirfa Turrahmi, & Illavina. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kader Posyandu Pada Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Pencegahan Balita Stunting Di Kabupaten Bekasi. *As-Syifa: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 67-77. <https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v4i1.552>
- Yuantari, M., Widianarko, B., & Henna, S. (2018). Public Health Journal J-Kesmas Public Health Journal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 43-47.
- Yulianasari, P., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (Studi Pada Remaja Putri Sma Kelas Xi Di Sma Negeri 14 Dan Sma Negeri 15 Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 7(4), 420-429.