

**PENYULUHAN TENTANG MANFAAT POLA MAKAN GIZI SEIMBANG BAGI
KESEHATAN DI RW 05 DESA PASAWAHAN GARUT****Umar Sumarna^{1*}, Udin Rosidin², Sukma Senjaya³, Furkon Nurhakim⁴**¹⁻⁴Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung

Email Korespondensi: umar.sumarna@unpad.ac.id

Disubmit: 06 April 2023

Diterima: 27 April 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9812>**ABSTRAK**

Faktor yang mempengaruhinya antara lain faktor ekonomi, kebiasaan, budaya, lingkungan, atau kesukaan terhadap jenis-jenis makanan tertentu, sehingga asupan gizi yang diserap kedalam tubuh berbeda-beda pula. Dalam hal ini, yang menjadi masalah adalah terdapatnya asupan gizi dengan pola makan yang tidak berprinsip pada pola makan gizi seimbang yang menimbulkan terjadinya kekurangan gizi. Kondisi ini banyak ditemukan di Indonesia, pada tahun 2021 tercatat 17,4 juta penduduknya mengalami kekurangan gizi sebagai akibat rendahnya kemampuan ekonomi masyarakat. Demikian juga di Provinsi Jawa Barat, tercatat pada tahun 2022 sekitar 15,1% dari 48,64 juta penduduk menderita gizi kurang. Dalam hal ini tentu berimbang pula pada salah satu kabupaten di Jawa Barat, yaitu Kabupaten Garut. Hal tersebut disebabkan karena menurut BPS Jawa Barat pada tahun 2022, 28,17 juta penduduknya tergolong miskin ekstrim. Mengingat hal tersebut Tim PPM melakukan pengabdian kepada salah satu daerah di Kabupaten Garut, yaitu RW 05 Desa Pasawahan Kecamatan Tarogong Kaler. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat RW 05 Desa Pasawahan tentang pola makan gizi seimbang. Metoda yang digunakan adalah penyuluhan disertai tanya jawab antara penyuluh dengan peserta penyuluhan. Hasil yang didapat setelah dilakukan uji N-Gain skor bahwa dari 24 peserta, 17 peserta kategori tinggi 7 peserta kategori sedang. Sehingga N-gain rata-rata mendapat kategori tinggi. Maka kesimpulannya adalah adanya peningkatan pengetahuan besar-besaran masyarakat RW 05 Desa Pasawahan tentang pola makan gizi seimbang dan tindakan penyuluhan dapat dikatakan efektif.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Pola Makan, Gizi Seimbang**ABSTRACT**

Factors that influence it include economic factors, habits, culture, environment, or preferences for certain types of food, so that the intake of nutrients absorbed into the body is also different. In this case, the problem is the presence of nutritional intake with a diet that does not have the principle of a balanced nutritional diet which causes malnutrition. This condition is commonly found in Indonesia, in 2021 it was recorded that 17.4 million people were malnourished as a result of the low economic capacity of the community. Likewise in West Java Province, it is recorded that in 2022 around 15.1% of the 48.64 million population suffer from malnutrition. In this case, of course, it

will also affect one of the districts in West Java, namely Garut Regency. This is because according to BPS West Java in 2022, 28.17 million people are classified as extreme poor. Given this, the PPM Team conducted a community service in one of the areas in Garut Regency, namely 5th hamlet Pasawahan Village, North Tarogong District. The purpose of this service was to increase the knowledge of the people of 5th hamlet Pasawahan Village about a balanced nutritional diet. The method used is counseling accompanied by questions and answers between extension agents and extension participants. The results obtained after the N-Gain test was carried out showed that out of 24 participants, 17 participants were in the high category, 7 participants were in the medium category. So that the average N-gain gets a high category. So the conclusion is that there is a massive increase in knowledge of the people of RW 05 Pasawahan Village about a balanced nutritional diet and counseling actions can be said to be effective.

Keyword: Knowledge Level, Dietary Habit, Balanced Nutrition

1. PENDAHULUAN

Ada bermacam-macam pola makan setiap individu dalam setiap harinya. Faktor yang mempengaruhinya antara lain faktor ekonomi, kebiasaan, budaya, lingkungan, atau kesukaan terhadap jenis-jenis makanan tertentu. Akibat dari bermacam-macam pola makan setiap individu tersebut berakibat pada asupan gizi yang diserap ke dalam tubuhnya, maka status kesehatanpun bermacam-macam pula. Perbedaan tersebut tentunya tidak jadi masalah, namun yang harus terpikirkan asupan gizi yang dikonsumsi tersebut memenuhi syarat pola makan gizi seimbang atau tidak (Ginting et al, 2022). Di beberapa negara di dunia terutama di Benua Eropa gizi seimbang diperkenalkan melalui pola makan sehat dengan pembagian porsi makanan melalui piring. Sementara itu, di Indonesia menggunakan piramida gizi seimbang (Laswati, 2017). Pada dasarnya, baik di Eropa maupun Indonesia memiliki prinsip yang sama, yaitu menerapkan pola makan dengan gizi seimbang.

Kasus kekurangan gizi di Indonesia sungguh membuat kita miris. Menurut data yang dirilis pada tahun 2021 oleh FAO (Food and Agriculture Organization) tercatat 17,4 juta penduduk Indonesia mengalami kekurangan gizi. Angka ini merupakan angka tertinggi di Asia Tenggara, bahkan terus meningkat pada 5 tahun terakhir (Suharto & Thamrin, 2012). Kondisi ini terjadi di Indonesia karena beberapa faktor penyebab, yaitu rendahnya kemampuan ekonomi, sanitasi yang kurang baik, dan rendahnya pendidikan dan kesadaran orang tua. Keadaan seperti ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut karena dengan penemuan kasus kurang gizi yang terlambat gangguan pertumbuhan otak sudah terjadi (Kemenkes, 2019).

Suatu wilayah yang ada dalam naungan Republik Indonesia, Provinsi Jawa Barat termasuk wilayah yang memiliki jumlah penduduk terbanyak dan penduduk yang menderita gizi tersebut sekitar 15,1% (Maulani et al, 2016). Kondisi tersebut terjadi disebabkan oleh rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya makanan bergizi bagi tubuh. Garut merupakan salah satu kabupaten yang berada di wilayah Provinsi Jawa Barat memiliki jumlah penduduk 2.514.515 jiwa pada tahun 2020. Dari jumlah tersebut BPS Jawa Barat Tahun 2022 mencatat bahwa pada tahun 2022 sekitar 28,17 juta jiwa tergolong penduduk miskin ekstrim (Hazita et

al., n.d.). Seperti dijelaskan di atas bahwa faktor ekonomi merupakan faktor yang mempengaruhi pola makan. Penelitian (Alhidayati, 2018) menyatakan bahwa pendapatan akan mempengaruhi daya beli pangan. Keterbatasan daya beli tersebut akan menyulitkan pengaturan pola makan untuk mencapai pola makan gizi seimbang. Terbukti bahwa hasil Study Status Gizi Indonesia (SGGI) tahun 2021 Kabupaten Garut tercatat prevalensi balita dengan stunting tertinggi di Jawa Barat yaitu mencapai 35,5% (Rosuliana et al, 2023).

Tingginya angka kejadian stunting menunjukkan adanya masalah gizi kronis pada ibu hamil, bayi dan balita. Kondisi tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pemenuhan gizi seimbang. Apabila kondisi tersebut dibiarkan akan menimbulkan masalah kesehatan yang semakin besar, seperti rentan terhadap penyakit infeksi, gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta menurunnya produktifitas. Menurut penelitian (Renyonet et al, 2016) akibat yang ditimbulkan pada anak dengan menderita gizi buruk seperti stunting diantaranya penurunan kognitif, rendahnya imun yang mengakibatkan risiko tinggi terkena penyakit infeksi, kelebihan berat badan sampai dengan obesitas, serta PTM. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satunya adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat pola makan gizi seimbang bagi kesehatan. Dengan pengetahuan yang cukup masyarakat akan melakukan perilaku kesehatan yang benar terutama dalam mengelola pola makan gizi seimbang.

Akhirnya Tim PPM merasa tertarik untuk melakukan pengabdian pada salah satu wilayah yang merupakan bagian dari Kabupaten Garut, yaitu RW 05 Desa Pasawahan Kecamatan Tarogong Kaler. Dari data yang diperoleh dari Kecamatan Tarogong Kaler berdasarkan laporan dari kader-kader kesehatan, capaian partisipasi masyarakat pada saat Tim PPM meninjau wilayah tersebut ternyata hanya 50% orang tua yang menimbangkan balitanya ke Posyandu. Selain itu para kader kesehatan menyatakan bahwa belum ada petugas kesehatan yang mengadakan penyuluhan tentang pola makan gizi seimbang. Hal ini merupakan gambaran bahwa rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pertumbuhan dan perkembangan fisik dari anak-anaknya yang erat kaitannya dengan pola makan gizi seimbang. Apabila kondisi tersebut dibiarkan akan merupakan ancaman bagi kesehatan bayi balita di RW 05 Desa Pasawahan, karena perilaku datang ke posyandu merupakan indikator untuk mendeteksi secara dini kesehatan bayi balita.

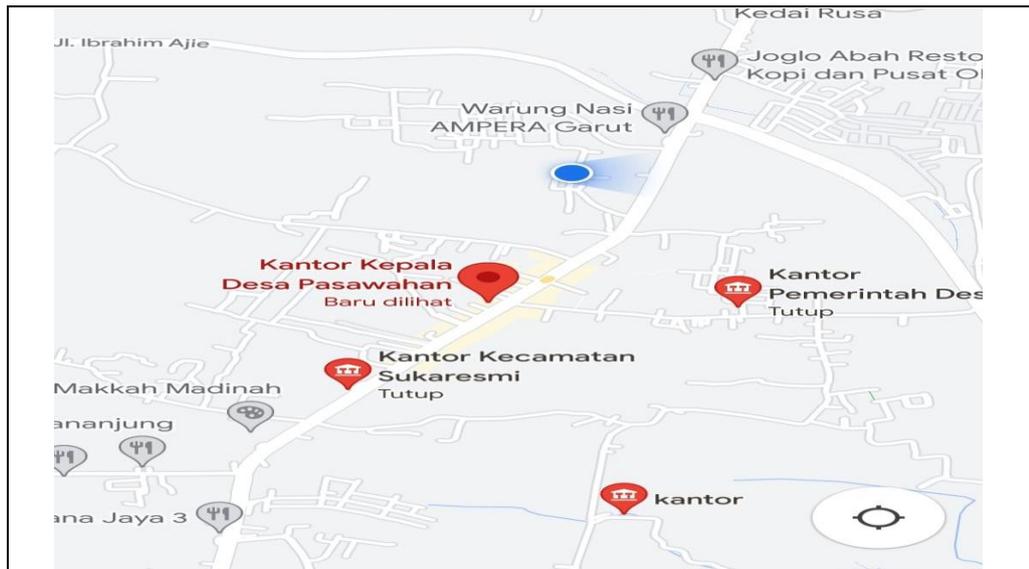


Gambar 1. Kantor Desa Pasawahan

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah pada masyarakat RW 05 Desa Pasawahan Kecamatan Tarogong Kaler adalah rendahnya pengetahuan atas pentingnya pertumbuhan dan perkembangan anak. Sementara pertumbuhan dan perkembangan anak yang normal berkaitan erat dengan pola makan. Pola makan yang sehat adalah pola makan gizi seimbang

Dalam hal ini rumusan pertanyaannya adalah sejauhmana tingkat pengetahuan masyarakat RW 05 Desa Pasawahan Kecamatan Tarogong Kaler tentang pola makan gizi seimbang.



Gambar 2. Lokasi Kegiatan PPM

3. TINJAUAN PUSTAKA

Gizi seimbang adalah makanan sehari-hari yang memiliki asupan gizi yang tersusun berdasarkan jenis dan jumlah zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dalam setiap hari. Makanan yang disajikan dengan kandungan gizi seimbang akan dilakukan oleh bermacam-macam jenis makanan dan membentuk suatu pola makan yang disebut pola makan gizi seimbang (Ariani, 2017). Pada prakteknya agar tubuh tetap sehat, penerapan pola makan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari harus didukung pula oleh perilaku hidup bersih dan sehat serta aktivitas fisik yang rutin agar berat badan tetap normal dan ideal. Pola makan dengan gizi seimbang juga dapat mencegah gangguan gizi, baik kelebihan gizi seperti obesitas, atau kekurangan gizi seperti marasmus dan kwashiorkor (Setyawati & Hartini, 2018).

Gizi seimbang akan didapatkan tubuh manusia apabila asupan makanannya cukup memadai, baik secara kuantitas maupun kualitasnya yang mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Dengan pola makan gizi seimbang kesehatan tubuh tetap terjaga dan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi anak-anak, zat-zat gizi yang dibutuhkan tersimpan dalam tubuh, dan fungsi kehidupanpun berjalan secara optimal.

Menurut Kemenkes RI yang dimaksud gizi seimbang berpedoman pada perilaku di bawah ini (Kemaladewi, 2021) :

- 1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok.
- 2) Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak.
- 3) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal.
- 4) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
- 5) Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.
- 6) Biasakan sarapan pagi.
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
- 8) Banyak makan buah dan sayur.
- 9) Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
- 10) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.

Prinsip gizi seimbang tersebut dilakukan melalui empat pilar, yaitu:

- 1) Mengonsumsi Aneka Ragam Makanan

Pada prinsipnya, makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak mengandung zat gizi secara lengkap sesuai dengan kebutuhan tubuh, oleh karena itu harus dipadukan secara seimbang (Hidayati & Sary, 2019). Zat gizi tersebut adalah seperti kalori, vitamin, mineral, protein dan serat. Kalori banyak didapat pada makanan pokok seperti beras, gandum, dan umbi-umbian, protein banyak terkandung pada daging, telur dan ikan, sementara vitamin dan mineral terdapat pada sayuran dan buah-buahan.

- 2) Perilaku Hidup Bersih

Tubuh manusia sangat rentan untuk terkena infeksi, yaitu masuknya bibit penyakit. Infeksi sangat mempengaruhi asupan gizi seseorang. Orang yang terkena infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan, sedangkan padasaat itu zat gizi sangat dibutuhkan untuk membangun stamina dan kekebalan tubuh. Maka untuk mencegah terjadinya infeksi, perilaku hidup bersih dan sehat merupakan solusi yang paling efektif (F. F. Rahman, 2019).

- 3) Rutin Beraktivitas Fisik

Seluruh kegiatan tubuh adalah aktivitas fisik, namun aktivitas fisik yang paling efektif adalah olahraga, karena seluruh gerakan dalam olah raga lebih teratur dalam menyeimbangkan keluar dan masuknya zat gizi dalam memperlancar proses metabolisme tubuh sumber energi utama dan tubuh (Giriwijoyo et al,2020).

- 4) Mempertahankan Berat Badan Normal

Berat badan normal adalah keseimbangan antara tinggi dan berat badan, yang ditentukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) (Hardiyansyah, M.S., Supartasa, 2014). Berat badan normal dapat diusahakan melalui enerapan pola makan gizi seimbang dan aktivitas fisik yang teratur.

Pengetahuan merupakan bagian penting yang harus dimiliki setiap orang dalam memelihara kesehatannya. Penyuluhan adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam melaksanakan hidup sehat. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan saat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki bayi balita tentang manfaat pola makan gizi seimbang bagi kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengenal pola makan dengan gizi seimbang diharapkan dapat melakukan perilaku hidup sehat sebagai deteksi dini terhadap masalah kesehatan bayi dan balita. Dari

tujuan tersebut akan dievaluasi seberapa besar peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki bayi dan balita di RW 05 Desa Pasawangan tentang manfaat pola makan dengan gizi seimbang bagi kesehatan.

4. METODE

Masyarakat RW 05 Desa Pasawahan rata-rata memiliki pendidikan yang rendah, maka pengetahuannya pun dalam ilmu kesehatan rendah pula. Hal ini berdampak pula pada perilakunya dalam pemeliharaan kesehatannya. Demikian pula pemeliharaan kesehatan yang berhubungan dengan pola makan (Tilong, 2014). Pada umumnya pola makan masyarakat di wilayah tersebut mengikuti kebiasaan dan budaya yang sudah diterapkan sejak dulu yang merupakan warisan dari orang tuanya terdahulu. Sementara bimbingan dan penyuluhan dari petugas kesehatan yang berhubungan dengan pola makan sehat di wilayah ini sangat kurang. Sehingga tingkat pengetahuan masyarakat tentang pola makan gizi seimbang menjadi rendah. Menurut (Waryana, 2016), Pengetahuan masyarakat yang rendah dapat ditingkatkan melalui penyuluhan.

Dengan demikian untuk mengisi kekurangan tersebut, maka Tim PPM bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat RW 05 Desa Pasawahan tentang pola makan gizi seimbang. Adapun metode yang dipilih Tim PPM adalah ceramah berupa pendidikan kesehatan tentang manfaat pola makan gizi seimbang untuk mengubah perilakunya dalam hal pola makan sehari-hari. Menurut (Sulih, 2012) tujuan dan manfaat pendidikan kesehatan secara umum yaitu untuk mengubah perilaku individu

Tim PPM terdiri dari satu orang ketua yang beranggotakan 3 orang dari Universitas Padjadjaran. Sementara peserta penyuluhan terdiri dari 24 orang. Mereka terdiri dari tokoh-tokoh masyarakat, kader-kader kesehatan, serta masyarakat RW 05 lainnya.

Langkah-langkah yang dilalui oleh Tim PPM dalam melaksanakan kegiatannya adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan, dilakukan melalui survey tempat, pembagian kelompok, identifikasi masalah, pembuatan proposal dan perizinan, persiapan tempat dan alat-alat dan penyusunan materi.



Gambar 3. Tim PPM melakukan indentifikasi masalah dengan para tokoh masyarakat

- b. Tahap Pelaksanaan, dilakukan selama 80 menit terdiri dari pelaksanaan pretes untuk mengetahui gambaran umum tingkat pengetahuan awal peserta (Donuata, 2019). Setelah hasilnya diketahui, maka dilakukan penyuluhan tentang pola makan gizi seimbang yang terdiri dari:
- 1) Pengertian pola makan gizi seimbang
 - 2) Kandungan gizi pada setiap makanan
 - 3) Perilaku yang mendukung pelaksanaan pola makan gizi seimbang
 - 4) Empat pilar prinsip gizi seimbang



Gambar 4. Para peserta bersiap menerima penyuluhan

- c. Tahap evaluasi, dimulai dengan pelaksanaan postes, lalu hasilnya diolah bersama hasil pretes dengan menggunakan uji N-Gain Skor. Tujuan dari penggunaan uji N-Gain skor adalah untuk mengetahui kategori tingkat peningkatan pengetahuan dari setiap peserta penyuluhan (Wahab et al, 2021). Adapun rumus perhitungan uji N-Gain Skor adalah di bawah ini

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Skor Postes} - \text{Skor Pretes}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Sedangkan pembagian kategorinya adalah dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Pembagian N-Gain Skore

Skor N-Gain	Kategori
$g > 0,70$	Tinggi
$0,30 < g < 0,70$	Sedang
$g < 0,30$	Rendah



Gambar 5. Berfoto bersama setelah tahap evaluasi

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil pelaksanaan penyuluhan yang tergambar melalui pembagian kategorinya dan rata-rata nilai pengetahuan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Penyuluhan (N=24)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase	Rerata Nilai
1	Tinggi	17	70,83	Pre Test : 47,9
2	Sedang	7	29,17	Post Test : 88,1 N-Gain : 0,80

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa 17 (70,83%) peserta mendapat kategori tinggi, sementara 7 (29,17%) peserta lainnya mendapat kategori sedang. Kemudian rata-rata nilai pre test sebesar 47,9 rata-rata nilai post test sebesar 88,1. Ada peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan sebesar 40,2 point. Sedangkan N-Gain rata-rata sebesar 0,80 dan masuk dalam kategori tinggi.

b. Pembahasan

Dalam pengabdian ini uji statistik yang digunakan untuk melihat efektivitas penyuluhan yang dilakukan Tim PPM adalah Uji N-Gain. Hasil yang tampak melalui uji statistik ini adalah 17 (70,83%) peserta mendapat kategori tinggi dan 7 (29,17%) peserta mendapat kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan sebesar 40,2 point dan sebagian besar mendapat kategori tinggi. Bila melihat nilai rata-rata hasil N-Gain sebesar 0,80. Angka ini lebih besar dari 0,70 yang berarti mendapat kategori tinggi juga. Artinya secara keseluruhan metode penyuluhan ini efektif pada masyarakat RW 05 Desa Pasawahan dengan

terjadinya peningkatan pengetahuan secara keseluruhan atau kelompok.

Peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan di RW 05 Desa Pasawahan ini dikarenakan kegiatan dilaksanakan dengan materi yang sangat menarik, informasi tentang manfaat pola makan dengan gizi seimbang merupakan kebutuhan informasi pada peserta. Kegiatan ini sesuai dengan kegiatan sebelumnya yang dilakukan oleh (Rosidin et al, 2019) bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan. Peningkatan rata-rata nilai tersebut sangat mungkin karena kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan sangat disesuaikan dengan kebutuhan peserta penyuluhan. Materi penyuluhan dikemas sehingga menjadi bahan informasi yang sangat mudah untuk dipahami. Adanya informasi tentang manfaat pola makan dengan gizi seimbang bagi kesehatan menjadikan peserta penyuluhan lebih memahami tentang materi yang diberikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa materi penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan dari peserta akan berpengaruh pada lebih cepat dipahaminya informasi tersebut (Herawati et al, 2021).

Apabila dilihat perbandingan nilai pengetahuan per individu peserta, maka salah satu peserta yang memiliki nilai tertinggi dari yang mendapat kategori tinggi adalah peserta no.2. Peserta tersebut mendapat nilai 50 pada pretes menjadi 100 pada postes dengan N-Gain mendapat 1,50. Otomatis peserta tersebut mendapat peningkatan pengetahuan terbesar dari seluruh peserta. Sementara itu, yang mendapat peningkatan pengetahuan terendah di antara peserta yang mendapat kategori tinggi ada 3 orang, yaitu peserta no.3 yang mendapat nilai 30 pada pretes menjadi 85 pada postes, peserta no.7 yang mendapat nilai 30 pada pretes menjadi 85 pada postes peserta no.12 yang mendapat nilai 65 pada pretes menjadi 90 pada postes. Ketiga peserta tersebut mendapat Skor N-Gain 0,71, yang berarti mereka mendapat peningkatan pengetahuan terendah dibanding peserta dengan kategori tinggi lainnya.

Pada peserta dengan kategori sedang, yang mendapat peningkatan pengetahuan tertinggi adalah peserta no.8. Peserta tersebut yang mendapat nilai 50 pada pretes menjadi 85 pada postes dengan Skor N-Gain 0,70. Sedangkan yang mendapat peningkatan pengetahuan terendah diantara yang mendapat kategori sedang yaitu peserta no.13 dengan Skor N-Gain 0,40. Otomatis peserta tersebut adalah peserta yang mendapat peningkatan pengetahuan terendah dari seluruh peserta. Namun bukan berarti peserta tersebut paling bodoh, hal itu berkaitan pula dengan pengetahuan awal peserta yang dilihat dari nilai pretes.

Pada pelaksanaan penyuluhan ini yang paling menantang adalah peningkatan pengetahuan pada peserta dengan nilai pretes terendah, yaitu peserta no.3, no.7, no.23, dan no.24 dengan nilai 30. Sehingga walaupun nilai postesnya masih jauh dengan skor ideal (100), bisa saja mendapat kategori tinggi karena Skor N-Gainnya > 0,70. Sementara peserta yang nilai pretes sudah bagus, bahkan mendekati skor ideal, bisa saja mendapat kategori yang lebih rendah, karena peningkatan pengetahuannya tidak banyak. Maka apabila nilai postesnya sudah identik dengan skor ideal akan dikatakan tidak ada peningkatan pengetahuan sama sekali (Jiwa, 2022).

Dengan data di atas, hasil penyuluhan menunjukkan bahwa pelaksanaan cukup berhasil, karena terjadi peningkatan pengetahuan pada semua peserta dengan kategori tinggi dan sedang. Hasil ini menggambarkan bahwa semua peserta sangat antusias terhadap pelaksanaan penyuluhan dengan tema yang berisi manfaat penerapan pola makan gizi seimbang. Hal tersebut antara lain disebabkan karena konten dari penyuluhan Tim PPM dianggap penting karena sesuai dengan kebutuhan, yaitu kebutuhan akan kesehatan dan kebugaran tubuh. Sesuai dengan ungkapan (Mulyana, 2022) bahwa efektivitas penyuluhan sangat tergantung pada minat peserta terhadap konten dari penyuluhan tersebut, bila peserta merasakan penting atau sangat berarti maka pelaksanaan penyuluhan akan lebih efektif.

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat pola makan dengan gizi seimbang bagi kesehatan merupakan faktor predisposisi yang sangat penting bagi pembentukan perilaku masyarakat dalam memenuhi gizi seimbang. Menurut (Notoatmodjo, 2019) bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor penting yaitu faktor predisposisi, faktor enabling dan faktor reinforcing. Salah satu faktor predisposisi adalah pengetahuan. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan tentang manfaat pola makan seimbang menjadi landasan dalam pembentukan perilaku konsumsi pangan seseorang. Melalui bekal pengetahuan tersebut dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuannya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi (Rahman et al, 2016).

Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat RW 05 Desa Pasawahan tentang manfaat pola makan gizi seimbang diharapkan akan terbentuk perilaku kesehatan dalam menyiapkan konsumsi makanan yang sehat, sehingga akan terbentuk masyarakat yang sehat. Memperhatikan hasil kegiatan ini sangat efektif untuk membentuk perilaku sehat maka diharapkan kegiatan penyuluhan dapat dilaksanakan kembali untuk memaksimalkan pengetahuan peserta penyuluhan. Selain itu penyuluhan sebaiknya dilaksanakan secara rutin oleh Puskesmas setempat dan instansi terkait. Bagi peserta yang sudah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan dapat menyebarkan informasi tentang manfaat pola makan dengan gizi seimbang yang sudah didapat dari penyuluhan tersebut kepada masyarakat lainnya. Sehingga seluruh masyarakat RW 05 dapat melaksanakan perilaku hidup sehat, terutama dalam menyiapkan pola makan yang seimbang dan bermanfaat bagi kesehatannya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil di atas terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat RW 05 Desa Pasawahan tentang manfaat pola makan gizi seimbang sebesar 40,2 point dengan 70,83% peserta mendapat kategori tinggi dan 29,17% peserta mendapat kategori sedang.

Sebagai saran dari Tim PPM, sebaiknya dilakukan penyuluhan ulang dan dievaluasi kembali sehingga seluruh peserta mendapat nilai skor ideal yaitu 100. Dengan demikian diharapkan semua peserta dapat menyebarkan

hasil pendidikannya dan pola makan gizi seimbang jadi memasyarakat di RW 05 Desa Pasawahan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayati, N. H. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Buruk Dan Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kebong Kabupaten Sintang.
- Ariani. (2017). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Donuata, P. B. (2019). Efektivitas Pemberian Pre Test Dan Post Test Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Fisika Siswa. *Chemur*, 2(1).
- Ginting, S. B., Simamora, A. C. R., & Siregar, N. S. N. (2022). *Penyuluhan Kesehatan Tingkatkan Pengetahuan Ibu Dalam Mencegah Stunting*. Penerbit Nem.
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, Olahraga, Dan Kinerja*. Bumi Medika.
- Hardiyansyah, M.S., Supartasa, D. (2014). *Ilmu Gizi, Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Egc.
- Hazita, F. P., Nugraha, D., Karina, D. R., Saputra, E. A., Zuldi, M. H., Yessi, R., ... Kharisma, B. (N.D.). Strategi Pengurangan Kemiskinan Melalui Penciptaan Lapangan Kerja Sektor Pariwisata Di Kabupaten Garut Poverty Reduction Strategy Through Creating Employment In The Tourism Sector In Garut District.
- Herawati, H., Asnidar, A., & Saidah, S. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Melalui Temu Tugas Peneliti-Penyuluh Di Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Agribisnis Terpadu*, 14(1), 115-136.
- Hidayati, T., & Sary, Y. N. E. (2019). *Pendamping Gizi Pada Balita*. Deepublish.
- Jiwa, I. N. (2022). *Cara Sukses Mengembangkan Bahan Ajar Berbasis Keterampilan Proses Sains: Dalam Pembelajaran Kimia*. Cv. Bintang Semesta Media.
- Kemaladewi, A. A. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Mengenai Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Sma. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2021.
- Kemenkes, R. I. (2019). Pedoman Pencegahan Dan Tatalaksana Gizi Buruk Pada Balita. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1-120.
- Laswati, D. T. (2017). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69-73.
- Maulani, A., Herrhyanto, N., & Suherman, M. (2016). Aplikasi Model Geographically Weighted Regression (Gwr) Untuk Menentukan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kasus Gizi Buruk Anak Balita Di Jawa Barat. *Jurnal Eurekamatika*, 4(1), 46-63.
- Mulyana, D., & Phd, M. A. (2022). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, S. (2019). Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku.
- Rahman, F. F. (2019). *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat: Introduction To Public Health* (Vol. 1). Gosyen Publishing.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 10.
- Renyonet, B. S., Martianto, D., & Sukandar, D. (2016). Potensi Kerugian

- Ekonomi Karena Stunting Pada Balita Di Indonesia Tahun 2013. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 11(3), 247-254.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan Tentang Aktifitas Fisik Dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Rosuliana, N. E. R., Saleha, T. Y., & Azarini, N. (2023). Promosi Kesehatan Tentang Malnutrisi Balita Sebagai Upaya Meningkatkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Di Kabupaten Garut. *Sigdimas*, 1(01), 22-28.
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Suharto, E., & Thamrin, D. (2012). Program Keluarga Harapan (Pkh): Memotong Mata Rantai Kemiskinan Anak Bangsa. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 3(1), 1-20.
- Suliha. (2012). *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Tilong, A. D. (2014). *Rahasia Pola Makan Sehat*. Jakarta: Flash Book.
- Wahab, A., Junaedi, J., & Azhar, M. (2021). Efektivitas Pembelajaran Statistika Pendidikan Menggunakan Uji Peningkatan N-Gain Di Pgmi. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 1039-1045.
- Waryana, W. (2016). Promosi Kesehatan, Penyuluhan, Dan Pemberdayaan Masyarakat: Untuk Dosen, Mahasiswa, Bidan, Perawat, Tenaga Kesehatan, Dan Umum. *Yogyakarta: Nuha Medika*.