

## **Peningkatan Kesadaran Orang Tua Akan Gizi Seimbang Untuk Pertumbuhan Anak Di Dusun I Desa Karyamekar Kabupaten Garut**

**Titian Daru Asmara Tugon<sup>1</sup>, Ilham Nastiar<sup>2</sup>, Rina Nur Rohmah<sup>3</sup>, Sri Handayani<sup>4</sup>,  
Lea Fanica Nurhaliza Putri<sup>5</sup>, Elsy Bayduri Hakim<sup>6</sup>, Ahmad Ramadhan Husaeni<sup>7</sup>,  
Ira Sulastr<sup>8</sup>, Nabila Tsari Aulia Mahmudah<sup>9</sup>, Abdul Rasyid<sup>10</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup> Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Titian Daru Asmara Tugon

**E-mail:** [titiandaru@umbandung.ac.id](mailto:titiandaru@umbandung.ac.id)

### **Abstrak**

*Pola makan yang sehat dan asupan gizi yang seimbang sangat penting bagi perkembangan anak-anak. Kesalahan dalam pemberian gizi dapat mengakibatkan masalah seperti Stunting dan obesitas. Edukasi gizi adalah kunci dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program edukasi gizi yang berfokus pada pedoman gizi seimbang terhadap peningkatan kesadaran orang tua untuk pertumbuhan anak di Dusun I Desa Karyamekar. Metode survei data dikumpulkan melalui kuesioner dan ditemukan bahwa program edukasi mampu meningkatkan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang secara signifikan. Namun, masih diperlukan upaya lebih lanjut dalam advokasi untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi gizi dan advokasi yang intensif dapat mendorong perubahan perilaku makan yang lebih baik pada keluarga.*

**Kata Kunci** - Edukasi gizi, Advokasi, Pedoman gizi seimbang

### **Abstract**

*A healthy diet and balanced nutritional intake are essential for children's development. Errors in nutrition can lead to problems such as stunting and obesity. Nutrition education is key in improving people's quality of life. This study aims to analyze the effectiveness of a nutrition education program focusing on balanced nutrition guidelines on increasing parents' awareness for child growth in Hamlet I of Karyamekar Village. Through the survey method, data was collected through questionnaires, and it was found that the education program was able to significantly improve parents' knowledge about balanced nutrition. However, further efforts in advocacy are still needed to increase parents' awareness of the importance of balanced nutrition. The results show that a combination of nutrition education and intensive advocacy can encourage changes in eating behavior in families.*

**Keywords** - Nutrition education, Advocacy, Balanced nutrition guidelines.

## PENDAHULUAN

Desa Karyamekar merupakan salah satu desa yang berada di wilayah Kecamatan Pasirwangi, Kabupaten Garut, Jawa Barat, terletak pada ketinggian  $\pm$  1.450 meter di atas permukaan laut. Desa ini ialah pemekaran dari Desa Pasirkamis yakni pada tahun 1979 sampai sekarang yang memiliki luas wilayah sampai saat ini mencapai 305.493 Ha dengan curah hujan rata-rata berkisar 1.500-3.000 mm/tahun. Temperatur berkisar antara 16°C - 23°C.

Pendidikan merupakan kunci utama dalam memerangi stunting. Masyarakat perlu dibekali pengetahuan mengenai pentingnya gizi dalam tumbuh kembang anak serta cara untuk mencegah stunting. Melihat situasi ini, Mahasiswa tertarik untuk mengadakan seminar kesehatan yang berfokus pada pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan anak di Dusun I Desa Karyamekar. Dimana Pendidikan Ini adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Tingkat pendidikan seorang ibu sangat memengaruhi pengetahuannya, terutama dalam hal gizi dan pemenuhan kebutuhan gizi keluarga, terutama anak. Orang tua, khususnya ibu, memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, karena bayi dan balita membutuhkan perhatian dan dukungan dari orang tua untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Tasya *et al.* dalam Grace K.L Langi *et al.*, 2019). Peran gizi sangatlah penting dan harus diperhatikan sedini mungkin. Memenuhi kebutuhan nutrisi seperti karbohidrat sebagai sumber energi, protein sebagai bahan penyusun, serta vitamin dan mineral sebagai pengatur dapat mencegah terjadinya penyakit yang dapat mengganggu tumbuh kembang anak. Komposisi nutrisi yang tepat merangsang pertumbuhan dan perkembangan (Mayar, F., & Astuti, Y., 2021).

Kesehatan anak merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan masyarakat yang sehat dan produktif. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak adalah asupan gizi yang seimbang. Gizi seimbang memastikan anak mendapatkan semua zat nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh optimal, baik dari segi fisik maupun intelektual. Gizi seimbang merupakan salah satu peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Kekurangan nutrisi pada masa pertumbuhan awal dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik ataupun Intelektual anak, yang pada akhirnya dapat membatasi potensi mereka di masa depan. Dikarenakan Indonesia mengalami masalah gizi yang paling tinggi, dimana mencakup *stunting* (pendek) dan *wasting* (kurus) pada balita, serta anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil. Stunting adalah gangguan pertumbuhan pada anak yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dari standar usia (TB/U). Stunting terjadi ketika anak tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup dalam jangka panjang. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 30,8%, dengan Jawa Timur mencatat angka 32,81% dan Kabupaten Gresik sebesar 28% (Kemenkes RI dalam Amalia R dan Annisa N, 2019). Pencegahan stunting harus dilakukan melalui perbaikan pola makan (gizi), pola asuh, serta sanitasi dan akses air bersih (Edy Pang *et al.*, 2019).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada 2016-2017 menekankan tiga perubahan perilaku: aktivitas fisik setiap hari, konsumsi sayur dan buah, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko. Langkah ini bertujuan untuk mencegah dan mengendalikan stunting (Kemenkes RI, 2019). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah faktor gizi. Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, dan pada akhirnya menghambat tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, anak harus mengonsumsi makanan dalam jumlah dan kualitas yang tepat setiap hari. Gizi yang buruk pada anak kecil dapat mempengaruhi kemampuan fisik, mental, dan intelektualnya, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuannya untuk berfungsi (Indriati, R., & Murpambudi, Y. K., 2016).

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bagian penting dari proses pendidikan di Universitas Muhammadiyah Bandung, di mana para mahasiswa berkesempatan untuk memberikan dampak positif pada masyarakat. Dalam kegiatan seminar kesehatan ini, mahasiswa berperan aktif dalam membantu mengatasi stunting dan meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya gizi bagi pertumbuhan anak. Di Dusun I Desa Karyamekar, ditemukan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai gizi anak masih terbatas. Banyak keluarga yang belum memahami bagaimana menyusun

menu seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup. Kekurangan pengetahuan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan anak-anak, yang berpotensi mengalami malnutrisi, stunting, ataupun masalah kesehatan lainnya.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian tentang Peningkatan kesadaran orang tua akan gizi seimbang untuk pertumbuhan anak di Dusun I Desa Karyamekar sangat diperlukan, karena peran ibu sangat penting dalam pemenuhan gizi anak. Pengetahuan gizi ibu memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan pola pemberian makan balita. Penelitian ini dilakukan untuk membantu mencegah dan menangani stunting pada balita, serta mendukung program pemerintah untuk menurunkan prevalensi stunting menjadi 14%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengetahuan ibu tentang gizi, mengidentifikasi pola pemberian makan anak, serta membuktikan hubungan antara pengetahuan ibu dan pola pemberian makan dengan kejadian stunting.

## **METODE**

Kegiatan ini berdasarkan observasi yang dilakukan KKN di Desa Karyamekar, Kabupaten Garut yang dilaksanakan pada 15 Agustus 2024 hingga 15 September 2024 dimana program kerja yang dilakukan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan anak, dengan di ikuti langsung oleh warga yang dikemas dalam bentuk seminar.

Kegiatan ini dilakukan oleh kelompok KKN Universitas Muhammadiyah Bandung yang mengadakan kegiatan seminar Kesehatan di Desa Karyamekar. Kegiatan ini menggunakan metode observasi dan penelitian lapangan. Tujuannya yaitu untuk mengedukasi warga Desa Karyamekar tentang pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan anak.

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Al-Muhtadun, Kabupaten Garut pada bulan September 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif.

Sampel yang digunakan adalah orang tua yang mengikuti kegiatan seminar Kesehatan “Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Seimbang Untuk Pertumbuhan Anak di Dusun 1 Desa Karyamekar” sebagai subjek yang akan diberikan kuesioner. Sebelum diberikan materi, dilakukan pengambilan data *pre-test* terlebih dahulu untuk melihat sejauh mana pemahaman yang dimiliki audiens tentang materi yang akan disampaikan.

Langkah berikutnya setelah pemberian materi, dilakukan pengambilan data *post-test*, hal ini dilakukan untuk melihat pemahaman dan penguasaan audiens terhadap materi yang telah disampaikan. Kemudian data dianalisis untuk menguji hipotesis dengan menggunakan *paired samples T test (dependent sample test)*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. HASIL**

Seminar Kesehatan mengenai peningkatan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang untuk pertumbuhan anak yang telah dilaksanakan pada hari Selasa, 3 September dengan peserta yang hadir berjumlah 40 orang yang terdiri dari perwakilan Ibu PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga), Majelis Taklim, Orang tua Murid PAUD Al-Muhtadun dan Madrasah At-Taqwa di Kampung Sukalaksa dikatakan berhasil.

Antusiasme peserta pada saat mengikuti kegiatan penyuluhan sangat tinggi, dilihat dari ketika sesi pemaparan materi, para peserta terlihat memperhatikan materi yang disampaikan. Pada saat sesi tanya jawab berlangsung, peserta juga aktif dan kritis baik dalam memberikan pertanyaan serta ingin lebih tau tentang materi yang telah disampaikan.

Kemampuan peserta dalam menjawab soal *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan peningkatan karena peserta penyuluhan pada saat mengerjakan soal *pre-test* mendapatkan nilai rata-rata 11,35 dengan jumlah soal 6 nomor. Pada saat mengerjakan *post-test*, mendapatkan nilai rata-rata 13,10 dengan jumlah soal yang sama.

### **B. PEMBAHASAN**

Gizi merupakan zat-zat makanan yang terkandung dalam suatu bahan pangan yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh. Sedangkan zat gizi merupakan zat atau unsur kimia yang

terkandung dalam makanan yang diperlukan untuk metabolisme dalam tubuh secara normal. Menurut Hasdianah (2014) gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal.

Sebelum kegiatan seminar dimulai kuesioner *pre-test* dibagikan secara online menggunakan *google forms* kepada audiens yang hadir, kegiatan penyuluhan dimulai pukul 14.00 WIB yang diawali dengan kegiatan registrasi kemudian dilanjutkan dengan pembukaan dan sambutan-sambutan kemudian penyampaian materi. Setelah sesi materi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi serta tanya jawab dan ditutup dengan *post-test* yang dibagikan secara online menggunakan *google forms*.



**Gambar 1.**  
Registrasi Peserta Seminar

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan peningkatan pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang untuk pertumbuhan anak dapat dikatakan sukses, namun terdapat beberapa kendala yaitu waktu pelaksanaan tidak tepat waktu yang seharusnya pukul 13.00 WIB menjadi pukul 14.00 WIB dikarenakan menunggu peserta hadir di lokasi.



**Gambar 2.**  
Pelaksanaan Seminar Kesehatan di Dusun I Desa Karyamekar

Pembagian soal *pre-test* mengenai pentingnya gizi bagi anak, test ini digunakan untuk mengetahui pengetahuan awal dari peserta kegiatan. Kemudian setelah dipaparkan materi, audiens akan diberi lembar *post-test* guna mengetahui apakah setelah penyampaian materi, pengetahuan dari audiens akan berubah meningkat atau tidak.

Setelah sesi pemaparan materi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab kepada semua audiens. Karena materi ini merupakan hal yang penting untuk diketahui oleh orang tua maka banyak audiens yang bertanya terkait pentingnya gizi seimbang bagi anak. Setelah sesi diskusi selesai kemudian ditutup dengan *post-test* untuk mengetahui

keberhasilan penyampaian materi yang dapat dilihat dari naiknya nilai *post-test* audiens dibandingkan dengan nilai *pre-test* di awal sesi.

**Tabel 1.**

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

No.	Nama Peserta	Hasil Test	
		Pre-test	Post-test
1.	Ade	13	12
2.	Ahmad	10	12
3.	Ahmad	12	16
4.	Ai Latifah	11	12
5.	Ai Sadiyah	9	17
6.	Ambar Wati	12	12
7.	Daning	10	12
8.	Dede Solihat	12	18
9.	Dewi	14	12
10.	Dewi S	10	12
11.	Dudun	9	12
12.	Elis	12	12
13.	Elis	13	18
14.	Erna	12	13
15.	Ibu Odah	13	12
16.	Im	11	12
17.	Iis	12	12
18.	Intan	12	13
19.	Lia	10	12
20.	Liailmaj	10	12
21.	Lim	12	13
22.	Linda Siti Muwahidah	12	13
23.	Meyfa Anjarsari	13	14
24.	Meyta	11	12
25.	Nendi	12	12
26.	Neng Fitri	10	12
27.	Newis	10	12
28.	Nita Nurafni	13	18
29.	Nunung	12	12
30.	Nyai	10	12
31.	Rasyid	10	13
32.	Rismah	11	12
33.	Ropiatuladawiah	12	12
34.	Rosita	12	13
35.	Santi	12	15
36.	Sarah	12	15
37.	Selli Selviani	12	13
38.	Siti duroh albahiyah	12	12
39.	Sri	9	14
40.	Yuyun	10	12

Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dimasukkan ke dalam SPSS untuk berikutnya diuji menggunakan *Paired Sample Test*.

**Tabel 2.**  
Hasil uji T-test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kesehatan	11.35	40	1.272	.201
	Posttest Kesehatan	13.10	40	1.851	.293

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Kesehatan & Posttest Kesehatan	40	.213	.186

**Paired Samples Test**

	Paired Differences	Std. Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper		
Pair 1 Pretest Kesehatan	-1.750	2.010	.318	-2.393	-1.107	-	.39000
Posttest Kesehatan						5.508	

Pada tabel '*Paired Sample Statistics*' terlihat statistik deskriptif berupa rata-rata dan standar deviasi *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata *pre-test* adalah 11.35 dengan standar deviasi 1.272. Pada *post-test* rata-ratanya 13.10 dengan standar deviasi 1.851.

Perbedaan ini diuji dengan uji T berpasangan menghasilkan nilai p yang dapat dilihat pada kolom '*Sig. (2-tailed)*'. Didapatkan nilai  $p = 0,000$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil uji T berpasangan yang dilakukan terhadap data *pre-test* dan *post-test*, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua hasil tersebut. Rata-rata nilai *pre-test* peserta adalah 11.35 dengan standar deviasi 1.272, sedangkan rata-rata nilai *post-test* meningkat menjadi 13.10 dengan standar deviasi 1.851. Hasil uji T berpasangan menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , yang mengindikasikan bahwa perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* adalah signifikan secara statistik.

**Analisis Hasil**

**1. Peningkatan Rata-rata:**

Rata-rata nilai *pre-test* yang sebesar 11.35 menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman atau keterampilan yang relatif rendah sebelum intervensi. Setelah intervensi, rata-rata nilai *post-test* meningkat menjadi 13.10, yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman atau keterampilan peserta setelah mendapatkan intervensi.

**2. Variasi Hasil Individu:**

Meskipun secara keseluruhan terdapat peningkatan, hasil individu menunjukkan variasi yang signifikan. Beberapa peserta, seperti Ahmad dan Nita Nurafni, menunjukkan peningkatan yang signifikan dari *pre-test* ke *post-test*, dengan Nita mengalami peningkatan dari 13 menjadi 18. Namun, ada juga peserta seperti Dewi yang mengalami penurunan nilai dari 14 menjadi 12, yang

menunjukkan bahwa tidak semua peserta mendapatkan manfaat yang sama dari intervensi tersebut.

**3. Signifikansi Statistik:**

Nilai p yang diperoleh dari uji T berpasangan adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test adalah signifikan secara statistik. Ini berarti bahwa kemungkinan perbedaan yang terjadi hanya karena kebetulan sangat kecil, dan dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman atau keterampilan peserta.

**4. Implikasi untuk Evaluasi Program:**

Hasil ini penting untuk diperhatikan dalam evaluasi program dan perencanaan intervensi di masa mendatang. Meskipun intervensi secara keseluruhan efektif, variasi dalam hasil individu menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personal dalam intervensi, agar semua peserta dapat merasakan manfaat yang sama. Hal ini juga dapat menjadi dasar untuk mengidentifikasi peserta yang mungkin memerlukan dukungan tambahan.

Secara keseluruhan, hasil uji T berpasangan menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman atau keterampilan peserta. Namun, penting untuk memperhatikan variasi dalam hasil individu agar program intervensi dapat lebih efektif dan inklusif di masa depan.

## KESIMPULAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa seminar kesehatan yang diadakan untuk orang tua di Dusun I Desa Karyamekar berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka mengenai pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan anak. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta, dengan rata-rata nilai pre-test meningkat dari 11,35 menjadi 13,10 setelah seminar, dan uji T berpasangan menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , yang menandakan perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test.

Meskipun seminar ini secara keseluruhan berhasil, terdapat variasi dalam hasil individu yang menunjukkan bahwa tidak semua peserta mendapatkan manfaat yang sama. Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi pendekatan yang lebih personal dalam intervensi kesehatan di masa mendatang. Hal ini bertujuan agar semua peserta dapat merasakan manfaat yang setara dan untuk memastikan bahwa mereka yang memerlukan dukungan tambahan dapat diidentifikasi dan dibantu.

Hasil penelitian ini menjadi dasar yang kuat untuk evaluasi program dan perencanaan intervensi di masa depan, serta menekankan pentingnya peningkatan pengetahuan gizi dalam upaya pencegahan stunting pada anak. Dengan demikian, upaya berkelanjutan dalam pendidikan gizi bagi orang tua sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Grace KL., Langi, *et al.* 2019. Pengetahuan Ibu dan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita 2-5 Tahun di Puskesmas Kawangkoan Minahasa. *GIZIDO*.
- Hasdianah. 2014. *Gizi Pemantauan, Diet, Dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Indriati, R., & Murpambudi, Y. K. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia 1-5 Tahun Di Posyandu Desa Sirnobojo Kabupaten Wonogiri. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Kemendes RI, 2019. Kebijakan dan Strategi Penanggulangan Stunting di Indonesia. *Germas*. 2(2):41–52.
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695-9704.
- Widiastuti RN, Redaksi P, Meiningsih S, Redaksi WP, Nugraha DA, Pelaksana R, *et al*, 2019. *Bersama Perangi Stunting*. 1st ed. Edy Pang, editor. Jakarta: Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika. 1–70.