

Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang melalui Program Promosi Kesehatan dan Diversifikasi Pangan Lokal bagi Ibu Rumah Tangga di Desa Salenrang, Maros

Nur Afiaty Mursalim¹, Nur Indah Atifah Anwar²

^{1,2}Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragan dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar

*e-mail: nur.afiaty.mursalim@unm.ac.id

Abstrak

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal merupakan salah satu bentuk upaya promosi kesehatan masyarakat untuk mendukung ketahanan pangan keluarga. Hasil observasi terhadap 30 ibu rumah tangga di Desa Salenrang, Maros menunjukkan masih rendahnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang serta kurangnya variasi dalam konsumsi pangan lokal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi melalui program promosi kesehatan berbasis edukasi dan partisipatif, yang meliputi penyuluhan, diskusi kelompok, dan praktik pengolahan pangan lokal. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 74,8%, dengan peningkatan tertinggi pada aspek diversifikasi pangan lokal. Selain itu, 88,4% peserta berpartisipasi aktif dalam seluruh sesi kegiatan. Temuan ini membuktikan bahwa promosi kesehatan berbasis edukasi gizi seimbang dan diversifikasi pangan lokal efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan kemandirian keluarga di tingkat desa.

Kata kunci: promosi kesehatan, gizi seimbang, pangan lokal.

Abstract

Improving knowledge of balanced nutrition and the utilization of local food is one of the key strategies in health promotion to support household food security. An initial observation of 30 housewives in Salenrang Village, Maros revealed a low level of understanding regarding the principles of balanced nutrition and limited variety in local food consumption. This community service program aimed to enhance nutritional knowledge and awareness through a participatory health promotion approach, which included health education sessions, group discussions, and practical workshops on local food processing. The evaluation was conducted using pre-test and post-test instruments to measure participants' knowledge improvement. The results showed a 74.8% increase in average knowledge scores, with the highest improvement observed in the aspect of local food diversification. In addition, 88.4% of participants actively engaged in all sessions. These findings indicate that health promotion programs focusing on balanced nutrition education and local food diversification are effective in enhancing nutritional awareness and fostering family self-reliance in rural communities.

Keywords: health promotion, balanced nutrition, local food.

PENDAHULUAN

Gizi yang baik merupakan salah satu prasyarat utama untuk mewujudkan keluarga sehat dan produktif. Ibu rumah tangga sebagai aktor utama dalam menyediakan, memilih, dan menyajikan pangan bagi anggota keluarga memiliki peran strategis dalam upaya pemenuhan gizi seimbang. Namun, di banyak daerah pedesaan, tantangan gizi masih cukup besar: baik gizi kurang, gizi lebih, maupun pola konsumsi yang kurang beragam. Misalnya, sebuah studi di wilayah sekitar pemrosesan sampah menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang pada ibu masih belum optimal [1].

Di sisi lain, diversifikasi pangan lokal menjadi salah satu strategi penting untuk meningkatkan keanekaragaman pangan dan mengurangi ketergantungan terhadap satu jenis pangan pokok saja (misalnya nasi/beras). Dalam konteks Indonesia, diversifikasi pangan lokal telah dijalankan dalam berbagai program dan terbukti dapat meningkatkan kesadaran ibu rumah tangga terhadap pemanfaatan pangan lokal [2].

Lebih lagi, pendekatan promosi kesehatan yakni proses yang sistematis untuk memfasilitasi perubahan perilaku menuju hidup sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang. Sebagai contoh, suatu kajian menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dalam keluarga [3].

Dalam konteks desa, seperti di Desa Salenrang, Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, potensi pangan lokal dan pemberdayaan ibu rumah tangga perlu dimaksimalkan. Dengan latar belakang bahwa ibu rumah tangga sering menghadapi tantangan pada pengetahuan gizi, pilihan bahan pangan, serta penyajian makanan yang bergizi dan beragam, maka intervensi yang menggabungkan promosi kesehatan dan diversifikasi pangan lokal bagi ibu rumah tangga menjadi sangat relevan.

Oleh karena itu, program dengan fokus “Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang melalui Program Promosi Kesehatan dan Diversifikasi Pangan Lokal bagi Ibu Rumah Tangga di Desa Salenrang” sangat tepat karena: Memperkuat peran ibu rumah tangga sebagai penggerak utama pola makan keluarga, menggabungkan dua strategi yakni edukasi/promosi kesehatan dan pemanfaatan pangan lokal yang sesuai konteks desa, serta memberikan basis penelitian pengabdian masyarakat yang dapat mengukur perubahan pengetahuan dan pada gilirannya perilaku ibu rumah tangga dalam menyediakan pangan keluarga.

Dengan implementasi program ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai gizi seimbang, penggunaan dan diversifikasi pangan lokal, serta perubahan menuju pola pengadaan dan penyajian makanan yang lebih bergizi dan beragam di keluarga, yang pada akhirnya dapat mendukung peningkatan status gizi anggota keluarga di Desa Salenrang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai intervensi promotif bidang gizi masyarakat dengan fokus pada peningkatan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang melalui program promosi kesehatan dan diversifikasi pangan lokal. Program ini dilaksanakan pada Minggu, 12 Oktober 2025, bertempat di Balai Desa Salenrang, Kecamatan Bontoa, Kabupaten Maros. Peserta kegiatan adalah 30 ibu rumah tangga yang memiliki anak usia balita dan sekolah dasar, dipilih berdasarkan rekomendasi kader posyandu setempat dan hasil observasi awal mengenai rendahnya variasi konsumsi pangan keluarga. Kegiatan dirancang untuk mengintegrasikan pendekatan *Human Capital* (pengetahuan dan keterampilan gizi) serta *Social Capital* (dukungan sosial dan kolaborasi antar-ibu rumah tangga) melalui rangkaian edukasi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung diversifikasi pangan lokal.

Perencanaan Kegiatan

Tahap perencanaan dilakukan untuk memastikan kegiatan sesuai kebutuhan dan konteks sosial masyarakat Desa Salenrang. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Studi Pendahuluan dan Identifikasi Masalah
Tim pengabdian melakukan survei awal dan wawancara informal dengan ibu rumah tangga serta kader posyandu untuk mengidentifikasi:
 - a) Pola makan keluarga dan pengetahuan tentang gizi seimbang,
 - b) Ketersediaan bahan pangan lokal yang sering digunakan dan potensial untuk didiversifikasi,
 - c) Hambatan sosial atau ekonomi yang memengaruhi pilihan pangan.
2. Penyusunan Modul Promosi Kesehatan
Modul disusun berdasarkan *Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes (2020)* dan *Panduan Diversifikasi Pangan Lokal BKKBN*. Materi mencakup dua komponen utama:
 - a) Edukasi Gizi Seimbang: 10 Pesan Gizi Seimbang, pentingnya sayur, buah, protein nabati-hewani, serta manajemen konsumsi gula, garam, dan lemak.
 - b) Diversifikasi Pangan Lokal: Pemanfaatan bahan lokal seperti jagung, ubi, pisang, daun kelor, dan ikan air tawar sebagai alternatif pangan sehat.
3. Penyusunan Instrumen Evaluasi
Instrumen disusun secara kuantitatif yakni pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang.

Persiapan Kegiatan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan perangkat desa, kader PKK, dan posyandu untuk dukungan teknis serta mobilisasi peserta. Kegiatan yang dilakukan antara lain:

1. Perizinan dan Koordinasi Teknis
 - a. Mengurus surat izin kegiatan kepada Kepala Desa Salenrang dan Dinas Kesehatan Kabupaten Maros.
 - b. Menetapkan lokasi pelaksanaan (Balai Desa) dan mengatur tata letak ruang untuk sesi materi dan praktik memasak.
2. Penyusunan Media dan Perlengkapan Edukasi
 - a. Menyiapkan poster promosi kesehatan, PPT edukatif, video singkat gizi seimbang, dan leaflet untuk peserta.
 - b. Menyiapkan bahan pangan lokal (jagung, daun kelor, ikan, tempe, singkong, pisang, dll.) untuk demonstrasi masak sehat.
3. Koordinasi Peserta dan Pre-Test Awal
 - a. Mengirimkan undangan resmi kepada peserta dan kader.
 - b. Melaksanakan pre-test untuk memetakan tingkat pengetahuan awal.

Pelaksanaan Kegiatan (Intervensi Promotif)

Kegiatan inti dilaksanakan dalam empat sesi terstruktur:

1. Sesi 1 – Pembukaan dan Pre-Test
Pembukaan oleh Kepala Desa dan Ketua Tim Pengabd. Dilanjutkan dengan pengisian pre-test mengenai pengetahuan gizi seimbang.
2. Sesi 2 – Pemaparan Materi “Gizi Seimbang dan Kesehatan Keluarga”
 - a. Tim pengabd memberikan materi interaktif mengenai konsep gizi seimbang, porsi ideal, dan hubungannya dengan kesehatan keluarga.
 - b. Metode: *ceramah interaktif + tanya jawab*.
 - c. Media: slide presentasi dan poster.
3. Sesi 3 – Lokakarya “Diversifikasi Pangan Lokal”
 - a. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil (5–6 orang).
 - b. Setiap kelompok mempraktikkan pembuatan menu berbasis pangan lokal, seperti *nugget daun kelor*, *puding pisang oat*, atau *nasi jagung ikan cakalang*.
 - c. Fasilitator (tim dosen dan kader) memberikan pendampingan langsung.
 - d. Diskusi kelompok diarahkan untuk berbagi pengalaman tentang ketersediaan bahan, rasa, dan penerimaan keluarga.
4. Sesi 4 – Diskusi Reflektif dan Promosi Kesehatan Visual
 - a. Setiap kelompok mempresentasikan hasil masakan mereka serta ide promosi kesehatan yang dapat digunakan di tingkat keluarga (contoh: poster dapur sehat, slogan makan sayur tiap hari).
 - b. Fasilitator memberikan umpan balik dan menguatkan nilai promosi kesehatan berbasis komunitas.

Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif:

1. Evaluasi Kuantitatif (*Human Capital*)
 - a. Peserta mengisi post-test di akhir kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
 - b. Analisis dilakukan dengan membandingkan skor rata-rata pre-test dan post-test.
2. Evaluasi Kualitatif (*Social Capital*)
 - a. Peserta diminta menuliskan pengalaman dan rencana tindak lanjut (“Apa yang akan Anda ubah dalam pola makan keluarga setelah kegiatan ini?”).
 - b. Tim pengabd juga mengamati interaksi antar peserta dan inisiatif kelompok untuk melanjutkan kegiatan dapur sehat di lingkungan mereka.
3. Tindak Lanjut
 - c. Pembentukan Kelompok Dapur Sehat Salenrang (KDSS) yang didampingi kader PKK dan tim dosen.
 - d. Rencana kunjungan monitoring pasca-1 bulan untuk menilai implementasi promosi kesehatan berbasis keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi seimbang dan promosi diversifikasi pangan lokal dilaksanakan di Desa Salenrang, Kecamatan Bontoa, Kabupaten Maros, dengan jumlah peserta sebanyak 30 ibu rumah tangga. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap utama:

1. Pemaparan Materi Edukasi Gizi Seimbang dan Diversifikasi Pangan Lokal,
2. Sesi Demonstrasi dan Diskusi Interaktif, dan
3. Evaluasi Pemahaman (Pre-test dan Post-test).

Gambaran Umum Materi Kegiatan

Materi kegiatan disusun berbasis prinsip promosi kesehatan dengan pendekatan partisipatif. Tiga fokus utama edukasi adalah:

1. Konsep Gizi Seimbang dan Tantangan Konsumsi Sehat Keluarga di Rumah Tangga Materi ini membahas empat pilar gizi seimbang meliputi konsumsi beragam makanan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan [4]. Berdasarkan hasil wawancara awal, sebagian besar ibu rumah tangga masih menganggap bahwa “gizi seimbang” identik dengan makanan mahal, dan belum memahami pentingnya proporsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam menu harian.
2. Promosi Kesehatan dalam Penerapan Perilaku Konsumsi Sehat di Rumah Tangga Edukasi promosi kesehatan menekankan perubahan perilaku melalui komunikasi persuasif dan pemberdayaan masyarakat [5]. Peserta diajak untuk mengenali kebiasaan makan keluarga, lalu berdiskusi tentang cara sederhana memperbaikinya tanpa meningkatkan biaya rumah tangga. Pendekatan *small step change* digunakan agar perubahan perilaku lebih realistis dan berkelanjutan.
3. Diversifikasi Pangan Lokal sebagai Solusi Ketahanan Pangan dan Gizi Materi terakhir menyoroti potensi bahan pangan lokal seperti singkong, jagung, kelor, dan ikan air tawar sebagai sumber gizi alternatif menu harian keluarga [6]. Dalam sesi praktik, peserta mempelajari cara mengolah makanan lokal menjadi menu gizi seimbang (contoh: puding kelor, nasi jagung sayur, dan lauk ikan pindang bumbu kuning). Melalui kegiatan ini, promosi kesehatan juga diarahkan pada peningkatan *self-efficacy* ibu rumah tangga untuk mengadopsi kebiasaan makan sehat berbasis pangan lokal.

Sesi Interaktif, Simulasi, dan Pendampingan

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan praktik pengolahan pangan lokal. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dan diminta: Mengidentifikasi bahan pangan lokal di sekitar rumah; Menyusun menu harian berbasis gizi seimbang, dan mempraktikkan satu resep sederhana berbahan lokal.



Gambar 1. Membantu menyusun menu harian gizi seimbang

Antusiasme peserta sangat tinggi; mayoritas aktif bertanya dan berbagi pengalaman tentang kesulitan mengatur menu keluarga. Hambatan utama yang muncul adalah persepsi bahwa pangan lokal kurang bergengsi dibandingkan pangan olahan, kurangnya variasi ide masakan sehat berbahan lokal, dan minimnya informasi tentang kandungan gizi pangan lokal. Pendampingan dilakukan secara langsung oleh tim dosen dan mahasiswa, dengan memberikan *on-the-spot feedback* tentang kombinasi bahan dan porsi seimbang. Peserta tampak lebih percaya diri menyusun menu setelah diskusi dan praktik berlangsung.



Gambar 2. Pendampingan on the spot feedback

Hasil Evaluasi Pemahaman (Pre-Test dan Post-Test)

Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Tabel 1. Hasil Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test Peserta

Indikator Penilaian	Nilai Rata-rata Pre-test	Nilai Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
Pemahaman tentang Gizi Seimbang	52.4	86.8	65.6
Pemahaman tentang Konsumsi Makanan Sehat	49.2	84.1	70.9
Pemahaman tentang Diversifikasi Pangan Lokal	46.5	88.3	89.9
Nilai Rata-rata Keseluruhan	49.3	86.4	75.3

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator pemahaman tentang diversifikasi pangan lokal (89.9%), menandakan bahwa materi ini paling baru dan relevan bagi peserta.

Pembahasan

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi ibu rumah tangga di Desa Salenrang secara signifikan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta belum memahami konsep gizi seimbang dan masih mengandalkan bahan pangan instan atau makanan cepat saji. Setelah kegiatan, peserta mampu menyusun menu harian seimbang berbasis bahan lokal dengan biaya yang efisien.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmawati *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis promosi kesehatan efektif meningkatkan perilaku konsumsi sehat masyarakat pedesaan [7]. Selain itu, integrasi pendekatan promosi kesehatan terbukti memperkuat aspek partisipasi dan perubahan perilaku melalui pemberdayaan masyarakat [8].

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam mendorong kemandirian keluarga [9] dalam menerapkan prinsip gizi seimbang melalui pemanfaatan pangan lokal [10]. Ke depan, kegiatan serupa dapat diperluas dengan melibatkan kader posyandu dan PKK desa sebagai agen promosi berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang melalui Program Promosi Kesehatan dan Diversifikasi Pangan Lokal bagi Ibu Rumah Tangga di Desa Salenrang, Maros” berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya penerapan gizi seimbang serta pemanfaatan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah pelaksanaan kegiatan, menandakan bahwa pendekatan promosi kesehatan melalui edukasi interaktif dan praktik langsung efektif dalam membangun perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat dan beragam. Ke depan, diharapkan masyarakat, terutama ibu rumah tangga, dapat menerapkan prinsip gizi seimbang secara konsisten dan memanfaatkan potensi pangan lokal untuk mendukung ketahanan pangan keluarga. Pemerintah desa dan kader PKK disarankan untuk melanjutkan pendampingan melalui kegiatan berkelanjutan seperti kelas gizi dan pelatihan olahan pangan lokal, sedangkan pihak perguruan tinggi diharapkan menjadikan kegiatan ini sebagai model pembelajaran berbasis masyarakat untuk memperkuat peran promosi kesehatan di tingkat desa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Syarifuddin, A. (2020). “Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga di Desa Talabangi melalui Kegiatan Diversifikasi Pangan Olahan Berbasis ...” *Jurnal Abdimas*, 24(2).
- [2] Kusumawardani, E. F. (2024). “Promosi Kesehatan Pentingnya Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Meulaboh, Aceh Barat Tahun 2023.” *Jurnal Abdi Mahosada*, 2(1), 1-7.
- [3] Aisyiah, A., Nurani, I. A., & Asanah, N. A. (2024). “Pengaruh Promosi Kesehatan melalui Media Video Edukasi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Keluarga dengan Anak Usia Sekolah.” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, v5i1.
- [4] Handayani, S., Setyobudi, S. I., & Hadisuyitno, J. (2024). “Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Energi, dan Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang.” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, v5i11.

- [5] Kamaruddin, I., Wirapuspita, R., Afiah, N., Safika, E. L., & Nurzihan, N. C. (2024). "Peningkatan Status Gizi dengan Metode Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu Rumah Tangga Gizi Lebih." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*.
- [6] Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [7] Rahmawati, A., & Nurhayati, S. (2022). "Edukasi Gizi Berbasis Promosi Kesehatan untuk Peningkatan Perilaku Konsumsi Sehat di Wilayah Pedesaan." *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 89–96.
- [8] Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [9] Badan Pangan Nasional. (2023). *Diversifikasi Pangan Lokal untuk Ketahanan Pangan Nasional*. Jakarta: Bapanas.
- [10] World Health Organization (WHO). (2021). *Health Promotion in Community Nutrition Programs*. Geneva: WHO.