

## Peran Mahasiswa KKN Terhadap Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang Bagi Balita, Ibu Hamil, dan Anak Sekolah di Desa Tanjung Kubah Kecamatan Air Putih

Aninda Lutfhi Istiana Hasibuan<sup>1</sup>, Sylvi Rinda Sari<sup>2\*</sup>, Yayuk Yuliana<sup>3</sup>,  
Anida Choiriah<sup>4</sup>, Cici Cahyani Sirait<sup>5</sup>, Mutiara Dwi Vionica Nasution<sup>6</sup>,  
Nurul Widya Yolanda Nasution<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan, Indonesia

Email: [sylvirindasari@umnaaw.ac.id](mailto:sylvirindasari@umnaaw.ac.id)

Corresponding Author: Sylvi Rinda Sari

### ABSTRAK

Pemenuhan gizi seimbang untuk masyarakat adalah upaya untuk memastikan bahwa setiap individu dalam masyarakat mendapatkan asupan gizi yang cukup dan proporsional untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal. Pemenuhan gizi seimbang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat dengan menyediakan akses terhadap makanan yang bergizi dan seimbang.

Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi. Kegiatan ini dimulai menilai pengetahuan tentang gizi seimbang dengan memberikan soal pre-test sebelum edukasi, kemudian dilakukan penyuluhan dan diakhiri dengan post-test.

Hasilnya dari pengetahuan kader tentang gizi seimbang menunjukkan kenaikan skor rata-rata pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi seimbang. Pemberian edukasi gizi seimbang oleh kader yang rutin akan meningkatkan pengetahuan tentang gizi secara signifikan.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Balita, Hamil, Anak Sekolah.

### ABSTRACT

*The fulfillment of balanced nutrition for the community is an effort to ensure that every individual in the community receives adequate and proportional nutritional intake to maintain health and optimal body function. The goal of balanced nutrition fulfillment is to improve the health and quality of life of the community by providing access to nutritious and balanced food. Community service activities aim to enhance the community's knowledge about nutrition. These activities begin with assessing knowledge about balanced nutrition by providing a pre-test questionnaire before education, followed by counseling, and ending with a post-test. The results from the knowledge of the cadres regarding balanced nutrition show a significant increase in average knowledge scores before and after the balanced nutrition education was conducted. Regular education on balanced nutrition provided by the cadres will significantly increase knowledge about nutrition. Keywords: Education, Balanced Nutrition, Toddlers, Pregnant Women, School Children.*

## PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan menetapkan sedikitnya 6 (enam) fokus pemerintah terhadap manajemen dan penanganan kesehatan masyarakat. Salah satu yang menjadi prioritas tersebut adalah penyakit tidak menular (PTM) (1). Hal ini dikarenakan penderita PTM terus meningkat setiap tahunnya, dan berdasarkan survei kesehatan indonesia (SKI) 2023, prevalensi PTM dan terutama hipertensi dan diabetes melitus yang masih tinggi, dan tidak berbanding lurus dengan upaya pengobatan PTM oleh masyarakat (2). Padahal, jika mengacu kepada Terget Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) antara lain mengurangi sepertiga angka kematian dini akibat penyakit tidak menular pada tahun 2030 (Ayu,2023)

Gizi tidak seimbang menjadi salah satu faktor risiko berkembangnya PTM. Nutrisi berperan penting dalam menjaga kesehatan manusia, memperbaiki ketahanan tubuh terhadap penyakit tidak menular, dan meningkatkan kualitas hidup. Pentingnya nutrisi yang dimanfaatkan untuk berbagai tingkatan usia dan oleh keluarga dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang berbeda-beda, namun, kebutuhan gizinya tetap sama yaitu bahan makanan yang memiliki kandungan utama multivitamin, mineral, dan zat gizi makronya (Ayu,2024)

Pemanfaatan sumber-sumber nutrisi untuk pemenuhan zat gizi dapat diupayakan dengan berbagai metode, sebagai pencegahan terhadap PTM sehingga mengurangi beban biaya pengobatan dan perawatan terhadap PTM. Pembiayaan kesehatan yang tinggi pada PTM dikarenakan perawatan jangka panjangnya, dan akan membebani keluarga dengan status ekonomi menengah ke bawah (Irfan,2022)

Status nutrisi adalah kondisi tubuh karena asupan nutrisi dan zat gizi dari makanan. Status nutrisi seseorang dikategorikan menjadi lebih, sedang, kurang, baik, dan buruk, tergantung pada makanan yang mereka konsumsi. Status gizi kurang terjadi ketika tubuh kekurangan satu atau lebih zat gizi penting. Kurangnya nutrisi, terutama pada anak, dapat berdampak negatif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Labatjo,2023)

Masyarakat Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, sering kali mengalami kesulitan dalam mengakses informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya, terutama mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil. Banyaknya mitos dan informasi yang tidak terverifikasi menyebabkan ibu hamil kadang keliru dalam memilih pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama masa kehamilan (Sari,2020)

Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang menjadi salah satu solusi penting untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi yang seimbang, baik untuk kesehatan mereka sendiri maupun bagi perkembangan janin. Gizi seimbang mengacu pada konsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung makro dan mikronutrien dalam jumlah yang tepat (Nurvembrianti,2021)

Makanan yang kaya akan protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral sangat diperlukan untuk mendukung proses metabolisme tubuh ibu hamil. Selain itu, pemberian edukasi yang baik mengenai cara mengolah makanan secara sehat juga akan membantu ibu hamil dalam memperoleh gizi yang optimal (World Health Organization, 2021)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam peran mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dalam memberikan edukasi pemenuhan gizi seimbang kepada balita, ibu hamil, dan anak sekolah di Desa Tanjung Kubah, Kecamatan Air Putih. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan proses, aktivitas, serta dampak edukasi gizi yang dilakukan mahasiswa KKN secara kontekstual dan alami. Penelitian dilaksanakan di Desa Tanjung Kubah, Kecamatan Air Putih, sebagai lokasi pelaksanaan program KKN.

### Tahapan Persiapan

Tim pengabdian masyarakat melakukan analisa kebutuhan terhadap masyarakat di Kabupaten Batu Bara mulai dari kunjungan ke lokasi dan menyelenggarakan diskusi bersama dengan aparat desa Tanjung Kubah. Persiapan dilanjutkan dengan perizinan dan persiapan materi penyuluhan. Analisa kebutuhan dilakukan dengan mengidentifikasi sosial, ekonomi, masalah kesehatan, serta kebutuhan pendidikan kesehatan di masyarakat.

### Tahapan Pelaksanaan

Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif, edukasi gizi disampaikan secara deskriptif menggunakan slide PPT (power point) satu arah dengan bantuan proyektor. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab sehingga terjadi komunikasi dua arah. Penyampaian materi dan tanya jawab masing-masing berlangsung selama 40 menit dan 20 menit. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang gizi kepada masyarakat. Sasaran dari kegiatan ini adalah peserta kader yang bertugas pada posyandu remaja. Materi penyuluhan diberikan berupa penyuluhan tentang gizi seimbang. Media edukasi adalah materi berupa bahan materi dalam bentuk powerpoint.

### Tahapan Evaluasi

Sebelum penyuluhan dimulai masyarakat diberi pretest selama 15 menit, dilanjut penyuluhan berisi teori dan tanya jawab dari narasumber 60 menit, kemudian diakhiri dengan posttest selama 15 menit. Pretest dan posttest dengan soal yang sama (berisi 10 pertanyaan). Analisa univariat untuk setiap jawaban benar diberikan skor '1' dan skor '0' untuk jawaban salah sehingga rentang skor yang didapatkan adalah 0-10. Skor nilai pengetahuan baik apabila lebih dari 50%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi di lapangan desa Tanjung Kubah memiliki perilaku konsumsi makanan yang kurang sehat. Pemantauan gizi seimbang pada remaja oleh kader posyandu perlu dilakukan secara rutin melalui posyandu remaja. Meningkatkan pengetahuan para kader, maka dilakukan penyuluhan agar para kader bisa memberi edukasi yang tepat untuk gizi seimbang untuk remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting

Evaluasi kegiatan dengan metode deskriptif kuantitatif dengan cara memberikan kuesioner sebelum penyuluhan dan juga sesudah penyuluhan untuk

menilai tingkat pengetahuan kader dan masyarakat. Nilai persentase pretest dan posttest menilai keberhasilan kegiatan penyuluhan. Hasil nilai post test lebih tinggi dari nilai pre test, dimana persentase menjawab pertanyaan rata-rata sebesar 85% - 100% dari 10 pertanyaan.

Hasilnya dari pengetahuan kader tentang gizi seimbang menunjukkan kenaikan skor rata-rata pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi seimbang. Mengindikasikan kegiatan penyuluhan berjalan efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pemberian edukasi gizi seimbang oleh peserta Pengabdian Masyarakat yang rutin akan meningkatkan pengetahuan tentang gizi secara signifikan. Perlu dilakukan pembinaan pada remaja berkelanjutan untuk menurunkan kasus gejala sakit ginjal dan Obesitas.

Pendampingan para kader dalam kegiatan posyandu remaja merupakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat bertujuan meningkatkan peran masyarakat dan peningkatan derajat kesehatan Posyandu untuk remaja pada jangka panjang dengan tujuan menurunkan angka kesakitan serta angka kematian ibu dan anak tergolong tinggi di Indonesia. Faktor masalah Kesehatan diantaranya adalah faktor pendidikan, usia dan faktor lingkungan.

Pendidikan berkaitan dengan pengetahuan dapat mempengaruhi status kesehatan dan gizi. Masalah ini timbul karena kurangnya informasi tentang gizi. Faktor lingkungan berkaitan dengan faktor ekonomi dan kemiskinan menyebabkan persediaan makanan terbatas. Edukasi gizi seimbang pada remaja dapat diberi leaflet agar mereka bisa membaca setiap saat dan diberi informasi media pengetahuan tentang gizi. Posyandu remaja perlu dibuatkan media untuk menilai kesehatan remaja dalam bentuk buku kesehatan remaja. Seperti halnya posyandu balita ada media informasi, edukasi dan komunikasi. Masyarakat juga di beri pelatihan dalam dapur sehat mencegah stunting, di beri edukasi pemanfaatan tanaman yang bisa dihasilkan dipekarangan dan juga menggunakan herbal mencegah stunting menggunakan daun kelor sebagai pelengkap nutrisi dalam keluarga



Gambar 1. Pemberian Edukasi dan Materi Gizi Seimbang

## KESIMPULAN

Kader Posyandu memiliki peran penting dalam memberi edukasi kesehatan tentang gizi seimbang terutama pada masyarakat melalui kegiatan posyandu masyarakat. Penyuluhan edukasi gizi yang seimbang kepada masyarakat secara berkelanjutan meningkatkan kesehatan masyarakat. Pemberian edukasi kepada kader diharapkan tidak dilakukan insidental saja, namun berkesinambungan. agar memberikan hasil terhadap perilaku masyarakat terhadap tentang gizi seimbang.

Metode edukasi gizi seimbang perlu dibuat oleh kader posyandu lebih menarik dan interaktif sehingga mudah diterima remaja putri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, M. S., Susanti, M., & Durungan, T. S. (2023). A Stunting Risk Model Based on Children's Parenting Style. International Journal of Public Health Excellence (IJPHE), 2(2), 578–583.
- Ayu, M. S. (2024). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi Dalam Mencegah Stunting Di Kabupaten Batu Bara. BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology), 7(1), 548 554.
- Irfan, M., & Ayu, M. S. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uisu Tahun 2022. Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis, 11(1), 31–36.
- Labatjo, R., & Maridji, A. A. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Remaja. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 7(1), 453–461.
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat, 1(2), 50–55.
- Pangestuti, D., & Pangestuti, D. R., Lisnawati, N., Asna, A. F., Kartini, A., Rahfiludin, M. Z., & Sulistyawati, S. (2023). Edukasi Indeks Gizi Seimbang pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6(3), 962–975.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2020). Pedoman gizi seimbang untuk ibu hamil. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Liu, J., Li, Y., & Xu, D. (2020). Nutrition during pregnancy: A critical review of dietary interventions to improve maternal and fetal health. Journal of Nutritional Biochemistry, 78, 108327. <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2020.108327>
- Sari, R. (2020). Pemberian edukasi tentang pentingnya gizi pada ibu hamil di Puskesmas Sukmajaya. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 100-105.
- World Health Organization (WHO). (2021). Nutrition in pregnancy. World Health Organization.