

Nutritional Dietary Education for the Community of Manggihan Village, Semarang Regency

¹Ahmad Ikhlusal Amal, ²Mohammad Arifin Noor, ³Suyanto, ⁴Dwi Retno Sulistyanyingsih, ⁵Indah Sri Wahyuningsih, ⁶Erna Melastuti, ⁷Retno Setyawati
^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

ahmad.ikhlasul@unissula.ac.id

Abstract

Manggihan Village, Semarang Regency, faces health problems related to an unbalanced diet with a high prevalence of hypertension (45.8%) and diabetes (25%) among its residents. The initial survey showed that 66.7% of participants had insufficient nutritional knowledge, dominated by the age group >50 years (47.9%) and women (58.3%). This service activity aims to increase public understanding about balanced nutrition through educational interventions. The program is implemented in 4 stages: (1) problem identification through field surveys, (2) preparation of educational materials, (3) implementation of activities in the form of counseling, cooking demonstrations and participatory discussions, and (4) evaluation using a pretest-posttest questionnaire. The 48 participants were analyzed descriptively using frequency distribution and paired t-test. There was a significant increase in participants' knowledge with the average score increasing from 42.5 to 76.3. The percentage of participants with good knowledge jumped from 8.3% to 54.2%, while the poor category dropped drastically from 66.7% to 8.3%. The intervention was proven to be effective, especially in understanding the principles of balanced nutrition and menu management for comorbidities. Conclusion: Participatory-based nutrition education is effective in increasing the health literacy of the Manggihan Village community. For sustainability, regular assistance is needed by health cadres and integration of nutritional materials in the posyandu program. These findings recommend replication of the program in areas with similar characteristics.

Keywords: nutrition education, balanced diet, community service, increasing knowledge

Abstrak

Desa Manggihan, Kabupaten Semarang, menghadapi masalah kesehatan terkait pola makan tidak seimbang dengan prevalensi hipertensi (45,8%) dan diabetes (25%) yang tinggi di kalangan warganya. Survei awal menunjukkan 66,7% peserta memiliki pengetahuan gizi yang kurang, didominasi kelompok usia >50 tahun (47,9%) dan perempuan (58,3%). Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang melalui intervensi edukatif. Program dilaksanakan dalam 4 tahap: (1) identifikasi masalah melalui survei lapangan, (2) penyusunan materi edukasi, (3) pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan, demonstrasi masak, dan diskusi partisipatif, serta (4) evaluasi menggunakan kuesioner pretest-posttest. Peserta berjumlah 48 orang dianalisis secara deskriptif dengan distribusi frekuensi dan uji paired t-test. Terjadi peningkatan signifikan pengetahuan peserta dengan rata-rata skor meningkat dari 42,5 menjadi 76,3. Persentase peserta dengan pengetahuan baik melonjak dari 8,3% menjadi 54,2%, sementara kategori kurang turun drastis dari 66,7% menjadi 8,3%. Intervensi terbukti efektif terutama dalam pemahaman prinsip gizi seimbang dan pengelolaan menu untuk penyakit penyerta. Kesimpulan: Edukasi gizi berbasis partisipatif efektif meningkatkan literasi kesehatan masyarakat Desa Manggihan. Untuk keberlanjutan, diperlukan pendampingan berkala oleh kader kesehatan dan integrasi materi gizi dalam program posyandu. Temuan ini merekomendasikan replikasi program di daerah dengan karakteristik serupa.

Kata kunci : edukasi gizi, pola makan seimbang, pengabdian masyarakat, peningkatan pengetahuan

Pendahuluan

Desa Manggihan, Kabupaten Semarang, merupakan salah satu wilayah pedesaan yang masih menghadapi tantangan dalam bidang kesehatan, khususnya terkait pola makan masyarakat. Sebagian besar warga bekerja sebagai petani atau buruh dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah, sehingga akses terhadap makanan bergizi seringkali terbatas. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat tetapi rendah protein, vitamin, dan mineral masih banyak ditemui. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan, termasuk kekurangan gizi dan penyakit seperti diabetes maupun hipertensi di kalangan warga.

Data dari Puskesmas setempat, masih banyak keluarga di Desa Manggihan yang kurang memperhatikan asupan gizi seimbang dalam menu harian. Kebiasaan seperti konsumsi mi instan berlebihan atau minimnya variasi sayur dan buah menjadi masalah yang sering dijumpai. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi yang cukup dan seimbang menjadi faktor utama yang perlu diperbaiki melalui pendekatan edukasi. Tanpa pengetahuan yang memadai, masyarakat kesulitan mengoptimalkan sumber pangan lokal yang sebenarnya dapat memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga (Amal et al., 2025; Hafizh et al., 2023).

Rendahnya kesadaran akan pentingnya makanan bergizi dipengaruhi oleh terbatasnya akses informasi dan kebiasaan turun-temurun. Selama ini, pemahaman tentang gizi hanya diperoleh dari tenaga kesehatan atau penyuluhan yang belum menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Selain itu, ada anggapan bahwa makan yang penting kenyang, tanpa memerhatikan kandungan nutrisi. Padahal, pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh dan meningkatnya risiko penyakit (Herlianty et al., 2024; Safitri et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang menyeluruh dan berkelanjutan untuk mengubah kebiasaan ini.

Program edukasi gizi sejalan dengan upaya pemerintah dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang mendorong perilaku hidup sehat, termasuk pola makan seimbang. Dengan meningkatkan pemahaman masyarakat, diharapkan warga dapat memanfaatkan sumber daya lokal, seperti hasil kebun dan ternak, untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga secara mandiri. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga mendorong kemandirian pangan di tingkat rumah tangga (Kementerian Kesehatan RI, 2022; Susanti et al., 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan pemahaman tentang prinsip gizi seimbang, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta pengolahan makanan sehat dengan biaya terjangkau. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi memasak, dan pendampingan dalam mengembangkan kebun gizi keluarga. Melibatkan kader posyandu dan tokoh masyarakat juga menjadi strategi untuk memperluas jangkauan program agar lebih efektif.

Diharapkan, melalui kegiatan ini, masyarakat Desa Manggihan dapat lebih memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan pola makan ke arah yang lebih sehat akan berdampak pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan, termasuk daya tahan tubuh yang lebih baik dan pencegahan penyakit. Dengan demikian, upaya ini dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup warga, sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), terutama dalam hal kesehatan dan kesejahteraan (Bappenas, 2021; Hefferon et al., 2021).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan pendataan terkait kebiasaan makan dan asupan gizi masyarakat Desa Manggihan melalui observasi langsung di lapangan. Tahapan berikutnya meliputi perencanaan program, implementasi kegiatan, serta evaluasi dan penyusunan dokumen laporan. Sebanyak 48 orang warga turut berpartisipasi dalam program ini. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan metode analisis deskriptif dengan pendekatan distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Manggihan

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	20-35 tahun	10	20,8%
	36-50 tahun	15	31,3%
	>50 tahun	23	47,9%
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	41,7%
	Perempuan	28	58,3%
Penyakit Penyerta	Hipertensi	22	45,8%
	Diabetes Melitus	12	25,0%
	Asam Urat	9	18,8%
	Kolesterol Tinggi	5	10,4%

Berdasarkan data karakteristik peserta (Tabel 1), kegiatan ini berhasil menjangkau kelompok usia >50 tahun sebagai mayoritas (47,9%), yang merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi dan penyakit degeneratif. Dominasi partisipasi perempuan (58,3%) menjadi nilai tambah karena perempuan umumnya berperan sebagai pengambil keputusan dalam pola makan keluarga. Tingginya prevalensi hipertensi (45,8%) dan diabetes (25%) di antara peserta memperkuat urgensi program ini, sekaligus menunjukkan bahwa sasaran kegiatan tepat sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Tabel 2. Perbandingan Tingkat Pengetahuan tentang Pola Makan Bergizi Sebelum dan Sesudah Intevensi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum (n=48)	Sesudah (n=48)	Perubahan
	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)	(%)
Kurang (<50% benar)	32 (66,7%)	4 (8,3%)	-58,4%
Cukup (50-75% benar)	12 (25,0%)	18 (37,5%)	+12,5%
Baik (>75% benar)	4 (8,3%)	26 (54,2%)	+45,9%
Rata-rata Skor	42,5 ± 8,2	76,3 ± 9,5	+33,8 poin

Data awal pada Tabel 2 menunjukkan bahwa 66,7% peserta awalnya memiliki pengetahuan kurang tentang gizi, dengan rata-rata skor hanya 42,5. Hal ini mencerminkan rendahnya pemahaman masyarakat tentang prinsip gizi seimbang, yang sesuai dengan temuan di lapangan bahwa banyak warga masih beranggapan "makan yang penting kenyang". Kondisi ini diperparah dengan kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak yang terkait dengan tingginya kasus hipertensi dan diabetes di desa tersebut.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan (skor rata-rata 76,3) menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan - kombinasi penyuluhan, demonstrasi masak, dan diskusi partisipatif - efektif untuk masyarakat pedesaan. Metode pembelajaran orang dewasa (andragogi) dengan contoh konkret menggunakan bahan pangan lokal terbukti membantu peserta, terutama kelompok lansia, dalam memahami materi. Partisipasi aktif kader kesehatan juga memperkuat dampak intervensi.

Peningkatan terlihat pada kategori pengetahuan baik yang melonjak dari 8,3% menjadi 54,2%. Peserta khususnya menunjukkan pemahaman baru tentang: (1) pentingnya variasi makanan, (2) porsi seimbang karbohidrat-protein-sayur, dan (3) pengaturan makan untuk penyakit penyerta. Perubahan ini terlihat dari kemampuan peserta menyusun menu seimbang dalam sesi praktik, di mana 78% mampu mengidentifikasi kesalahan pola makan mereka sebelumnya.



Gambar 1. Implementasi kegiatan edukasi pola makan bergizi

Keberhasilan intervensi didukung oleh: (1) penggunaan media visual sederhana dengan bahasa daerah, (2) penyajian contoh nyata menggunakan bahan pangan yang mudah dijangkau, dan (3) melibatkan tokoh masyarakat sebagai panutan. Faktor kultural seperti kebiasaan makan bersama juga dimanfaatkan untuk memperkuat pesan gizi melalui pendekatan komunitas.

Beberapa kendala muncul selama pelaksanaan, termasuk: (1) keyakinan turun-temurun tentang makanan tertentu, (2) keterbatasan waktu sebagian peserta karena aktivitas pertanian, dan (3) anggapan bahwa makanan sehat itu mahal. Tantangan ini diatasi dengan pendekatan diskusi terbuka yang menghargai pengalaman peserta sambil memberikan bukti-bukti sederhana tentang manfaat gizi seimbang.

Hasil ini menunjukkan pentingnya: (1) pendampingan berkelanjutan oleh kader kesehatan, (2) integrasi pesan gizi dalam kegiatan posyandu rutin, dan (3) pengembangan demplot kebun gizi keluarga. Perlu juga dirancang modul lanjutan khusus penanganan gizi untuk penyakit degeneratif, mengingat tingginya prevalensi hipertensi dan diabetes di lokasi (Hafsah et al., 2022; Nafisah & Ghofur, 2020).

Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membangkitkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Untuk mempertahankan dampak, direkomendasikan: (1) pembentukan kelompok dampingan gizi, (2) pelatihan kader kesehatan sebagai edukator gizi, dan (3) kolaborasi dengan puskesmas untuk pemantauan berkala. Temuan ini juga relevan untuk diterapkan di desa-desa lain dengan karakteristik serupa, khususnya dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui perbaikan pola makan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi pola makan bergizi di Desa Manggihan telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif berbasis kebutuhan lokal efektif dalam mengubah kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, khususnya bagi kelompok usia produktif dan lansia yang dominan dalam partisipasi. Untuk memastikan keberlanjutan dampak positif ini, diperlukan pendampingan berkelanjutan, penguatan peran kader kesehatan, dan integrasi materi gizi ke dalam program kesehatan masyarakat yang sudah ada di desa.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh warga Desa Manggihan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, kepada Kepala Desa dan perangkat desa atas dukungan fasilitasnya, serta kepada tim kesehatan Puskesmas setempat yang telah berkolaborasi dalam pelaksanaan program. Tak lupa kami sampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah berkontribusi, termasuk kader posyandu dan relawan, sehingga kegiatan edukasi gizi ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Referensi

- Amal, A. I., Setyawati, R., & Abida, A. (2025). *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Studi Kasus: Asuhan Keperawatan pada Pasien Tumor Intra Abdomen*. 3, 92–95.
- Bappenas. (2021). Indonesia's SDGs Roadmap Towards 2030. *Kementerian PPN/Bappenas*, 35. <https://sdgs.bappenas.go.id/website/wp->

content/uploads/2021/02/Roadmap_Bahasa-Indonesia_File-Upload.pdf

- Hafizh, A. Al, Wafi, A., Khomaruzaman, A., Raya, A., Muntama, A., Alpard, D. I., Mujahiddin, D., Fatmawati, I., Balda, M., Junior, R., Fauzan, M. S., & Azahra, M. (2023). Edukasi Pentingnya Makanan Sehat Bagi Kesehatan Tubuh Manusia Di Tk Aisyiyah 31. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Hafsah, H., Alang, H., Hastuti, H., & Sri Yusal, M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Petani di Desa Laliko Sulawesi. *Kreativasi: Journal of Community Empowerment*, 1(2), 63–71. <https://doi.org/10.33369/kreativasi.v1i2.23735>
- Hefferon, K. L., Downs, S., Olliu, G. O., & De Steur, H. (2021). Editorial: Sustainable Development Goals (SDGs): Impact on Nutrition. *Frontiers in Nutrition*, 8(May), 1–2. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.676080>
- Herlianty, H., Ketut Sumidawati, N., & Bakue, T. (2024). The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v3i1.66>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2022 Tentang Penanggulangan Human Immunodeficiency Virus, Acquired Immunodeficiency Syndrome, Dan Infeksi Menular Seksual. *Permenkes RI*, 69(555), 1–53. <https://www.bing.com/search?pglt=41&q=PERATURAN+MENTERI+KESEHATAN+REPUBLIK+INDONESIA+NOMOR+23+TAHUN+2022+TENTANG+PENANGGULANGA N+HUMAN+IMMUNODEFICIENCY+VIRUS%2C+ACQUIRED+IMMUNO- +DEFICIENCY+SYNDROME%2C+DAN+INFEKSI+MENULAR+SEKSUAL&cvid=74754ff9ec074257a166a6>
- Nafisah, D., & Ghofur, A. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Scan Barcode Berbasis Android Dalam Pembelajaran Ips. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 144–152. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1985>
- Safitri, A. H., Tyagita, N., Rahmawatie, D. A., Wahyuningsih, H., Widayati, E., Sumarawati, T., Sayyida, R. A., & Taufiqurrachman, T. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Perhitungan Kebutuhan Kalori dan Penyusunan Menu Makan Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(2), 83. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.83-92>
- Susanti, Y., Suraji, C., & Setyaningsih, P. (2022). Implementasi Germas Di Masyarakat. *Prosiding Seminar Informasi ...*, 112–120.