

EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK KELUARGA DI DESA WISATA DOUDO GRESIK**Amalia Ruhana¹, Kisyani², Raisya³, Yusnia Eka Rulyartiningsih⁴**^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya¹amaliaruhana@unesa.ac.id**Abstract**

Balanced nutrition is a daily diet containing nutrients in the types and amounts appropriate to the body's needs, while taking into account the principles of dietary diversity, physical activity, hygiene, and ideal body weight. Understanding balanced nutrition is crucial because it can prevent various health problems, including stunting, obesity, and other non-communicable diseases such as diabetes mellitus and hypertension. This Community Service Program (PKM) activity aims to improve knowledge of balanced nutrition among the PKK (Family Welfare Movement) team in Doudo Village, Gresik. The method used is balanced nutrition education using PowerPoint media, followed by discussion and a question-and-answer session. To determine the achievement of training objectives, a test assessment is conducted. At the end of the activity, participants are given a questionnaire to evaluate the activity and provide a review of the activities that have been carried out. Based on the results of the pre- and post-tests given to PKM participants before and after the activity, the results show that all PKM participants (100%) experienced an increase in their knowledge of balanced nutrition, with an average pre-test score of 68.52 and an average post-test score of 95.93 points. This nutrition education activity can improve the nutritional knowledge of the women in the PKK team in Doudo Village, Gresik.

Keywords: balanced nutrition; education; nutrition; nutritional knowledge; village**Abstrak**

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Pemahaman tentang gizi seimbang ini menjadi penting karena dapat mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk stunting, obesitas, dan penyakit tidak menular lainnya seperti diabetes melitus dan hipertensi. Kegiatan PKM ini bertujuan secara umum untuk meningkatkan pengetahuan Gizi Seimbang pada tim penggerak PKK desa Doudo Gresik. Metode pelaksanaan kegiatan adalah edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media power point, setelah itu dilakukan diskusi dan tanya jawab. Untuk melihat ketercapaian tujuan pelatihan dilakukan penilaian test. Di akhir kegiatan, peserta diberikan kuesioner untuk evaluasi kegiatan dengan memberikan ulasan mengenai kegiatan yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil pretest dan post tes yang diberikan kepada peserta PKM sebelum dan setelah kegiatan, menunjukkan hasil bahwa seluruh peserta kegiatan PKM (100%) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang, dengan rata-rata nilai pre test 68,52 dan rata - rata nilai post test sebesar 95,93 poin. Kegiatan edukasi gizi ini dapat meningkatkan pengetahuan gizi Ibu-ibu tim penggerak PKK desa Doudo Gresik.

Kata Kunci: gizi seimbang; edukasi; gizi; pengetahuan gizi; desa

Submitted: 2025-08-04

Revised: 2025-08-26

Accepted: 2025-09-08

Pendahuluan

Status gizi masyarakat merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Masalah gizi yang masih sering dijumpai di berbagai wilayah, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan, mencakup gizi kurang, gizi lebih, serta kekurangan mikronutrien. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pemahaman tentang gizi seimbang ini menjadi penting karena dapat mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk stunting, obesitas, dan penyakit tidak menular lainnya seperti diabetes melitus dan hipertensi.

Hasil Survey Status Gizi Indonesia tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada balita di Kabupaten Gresik sebesar 15,2%, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi stunting di provinsi Jawa Timur sebesar 14,7% (Kementrian Kesehatan, 2025). Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Anak tergolong stunting apabila panjang atau tinggi badan menurut umurnya lebih rendah dari standar nasional yang berlaku, penyebab langsungnya adalah rendahnya asupan gizi dan status kesehatan, sementara itu pengetahuan mengenai gizi merupakan penyebab tidak langsung dari kejadian stunting (Didah, 2024).

Keluarga merupakan tempat yang penting untuk memenuhi kebutuhan anggotanya, memberikan perawatan fisik dan emosional, serta membantu membentuk kepribadian seseorang. Oleh karena itu, keluarga memiliki peran penting dalam pencegahan stunting (Qolbi, PA. *et al.*, 2020). Pencegahan stunting berbasis pemberdayaan keluarga merupakan mekanisme yang memungkinkan terjadinya perubahan kemampuan keluarga sebagai dampak positif dan intervensi yang berpusat pada keluarga dan tindakan promosi kesehatan serta kesesuaian budaya yang mempengaruhi tindakan dan perkembangan keluarga (Nugroho, 2022).

Desa Doudo, yang dikenal sebagai desa wisata di Kabupaten Gresik, memiliki potensi besar untuk menjadi desa percontohan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nuzuliyah *et al* tahun 2019 pada ibu-ibu yang memiliki Balita di wilayah Kabupaten Gresik ditemukan sebanyak 66% responden mempunyai pengetahuan gizi kurang, sebanyak 31% responden mempunyai pengetahuan gizi cukup dan hanya 4% responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik. Sehingga dapat dilakukan edukasi gizi di wilayah Kab Gresik, untuk meningkatkan pengetahuan gizi terutama pada Ibu-ibu. Penelitian menunjukkan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi dengan meningkatnya nilai posttest dibandingkan dengan pre testnya (Rahmaddian, 2025).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan edukasi tentang gizi seimbang dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman pada ibu-ibu di wilayah Desa Doudo terhadap pentingnya pola makan sehat. Peningkatan literasi gizi ini tidak hanya berdampak pada peningkatan status kesehatan keluarga, tetapi juga berkontribusi dalam upaya pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas.

Edukasi gizi berbasis komunitas telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat di tingkat rumah tangga (Utami *et al.*, 2017). Oleh karena itu, pendekatan edukatif melalui penyuluhan dan diskusi kelompok diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi tim penggerak PKK di wilayah desa Doudo Gresik.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, 6 Juli 2025 di Desa Doudo Gresik mulai pukul 8.00 sampai dengan pukul 12.00. Metode yang digunakan pada kegiatan PKM ini adalah edukasi kepada peserta pelatihan dengan menggunakan media PPT kemudian dilanjutkan dengan diskusi. Untuk melihat ketercapaian tujuan pelatihan dilakukan penilaian test. Di akhir kegiatan, peserta diberikan kuesioner untuk evaluasi kegiatan dengan memberikan ulasan mengenai kegiatan yang telah dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pretest dan post tes yang diberikan kepada peserta PKM sebelum dan setelah kegiatan, menunjukkan hasil bahwa seluruh peserta kegiatan PKM (100%) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang, dengan rata-rata nilai pre test 68,52 dan rata-rata nilai post test sebesar 95,93. Tabel 1 berikut menunjukkan sebaran nilai pre test dan post test peserta pelatihan.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Kegiatan Edukasi Gizi

Peserta	Pre Test	Post Test
AFR	60,00	93,33
FM	46,67	93,33
SSV	66,67	100
AW	80,00	100
MK	60,00	93,33
AS	73,33	100
NW	73,33	100
NS	66,67	86,67
ZBN	60,00	93,33
USW	86,67	100
AST	53,33	86,67
NZH	93,33	100
KRM	80,00	100
JBD	53,33	93,33
SPT	53,33	86,67
MDL	86,67	100
MST	73,33	100
MZN	66,67	100
Rata-rata	68,52	95,93

Beberapa kesan yang disampaikan oleh peserta diantaranya adalah peserta merasa kegiatan yang dilakukan telah sesuai dengan harapan dan kebutuhan, pendampingan edukasi gizi yang dilakukan oleh tim PKM Unesa memberikan mafaat kepada ibu-ibu tim penggerak PKK di Desa Doudo.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan Edukasi oleh Tim PKM Unesa

Kemudian dari hasil pengisian evaluasi kegiatan dapat diketahui mayoritas peserta (95%) menyatakan *sangat puas* terhadap kesesuaian materi dengan kebutuhan mereka. Seluruh peserta (100%) menilai *sangat puas* terhadap kemudahan dalam memahami materi yang disampaikan. Sebanyak 86% memberikan penilaian *sangat puas* terhadap kejelasan dan daya tarik penyampaian materi. Seluruh peserta (100%) menyatakan *sangat puas* terhadap manfaat yang diperoleh dari edukasi gizi yang dilakukan.



Gambar 2. Foto Bersama setelah kegiatan edukasi Gizi

Kesimpulan

Seluruh peserta kegiatan PKM mengalami peningkatan pada pengetahuan mengenai gizi seimbang berdasarkan dengan rata-rata nilai pre test 68,52 dan rata - rata nilai post test sebesar 95,93. Mayoritas peserta (95%) menyatakan *sangat puas* terhadap kesesuaian materi dengan kebutuhan mereka. Seluruh peserta (100%) menilai *sangat puas* terhadap kemudahan dalam memahami materi yang disampaikan. Sebanyak 86% memberikan penilaian *sangat puas* terhadap kejelasan dan daya tarik penyampaian materi. Seluruh peserta (100%) menyatakan *sangat puas* terhadap manfaat yang diperoleh dari edukasi gizi yang dilakukan.

Daftar Pustaka

- Hardinsyah & Briawan, D. 2016. *Gizi Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan. 2025. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 Dalam Angka. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Nuzuliyah, I et al., 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Konsumsi Balita dengan Status Gizi balita di Wilayah Kerja Puskesmas Manyar kabupaten Gresik. Ghidza Media Journal Vol 1 (1) : 37-44 <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i1.1078>
- Nugroho, HH. 2022. *Implementasi Kebijakan Penanganan Stunting Di Kabupaten Bandung Tahun 2021*. Diploma thesis, Universitas Nasional.

- Qolbi, P. A., Munawaroh, M., & Jayatmi, I. 2020. Hubungan Status Gizi Pola Makan dan Peran Keluarga terhadap Pencegahan Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia (Indonesian Midwifery Scientific Journal)* Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Vol 10 (4): 167–175 <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i04.817>
- Rachmi, C. N., Agho, K. E., Li, M., & Baur, L. A. 2016. Stunting, underweight and overweight in children aged 2.0–4.9 years in Indonesia: Prevalence trends and associated risk factors. *PLOS ONE*, 11(5), e0154756. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154756>
- Rahmaddian, T. 2025. Penyuluhan Edukasi Pola Makan Bergizi pada Masyarakat untuk Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Akademik*. Vol 3(1): 15-26 <https://doi.org/10.59024/jpma.v3i1.1050>
- Suryanto, T., & Septiani, R. 2021. Edukasi Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Makan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 15-22.
- Utami, R. A., Setiawan, B., & Febrianti, Y. 2017. Community-based Nutrition Education Improves Knowledge and Behavior on Balanced Diet Among Mothers. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(2), 97-104. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.2.97-104>