JURNAL ABDI INSANI
Volume 12, Nomor 3, Maret 2025
http://abdiinsani.unram.ac.id. e-ISSN : 2828-3155. p-ISSN : 2828-4321

SOSIALISASI GIZI SEIMBANG DI POSYANDU RW 09 DESA SAYANG, KECAMATAN JATINANGOR

Socialization of Balanced Nutrition at Posyandu RW 09 Sayang Village, Jatinangor District

Iwan Shalahuddin*, Theresia Eriyani, Sandra Pebrianti

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Jln. Ir. Soekarno km. 21 Jatinangor, Kab. Sumedang 45363 Jawa Barat

*Alamat Korespondensi : shalahuddin@unpad.ac.id

(Tanggal Submission: 30 Januari 2025, Tanggal Accepted : 23 Maret 2025)

Kata Kunci :

Sosialisasi, Gizi Seimbang, Posyandu, Kesadaran Ibu

Abstrak :

Masalah gizi buruk, seperti stunting dan obesitas, masih menjadi perhatian serius di Indonesia, termasuk di wilayah Jatinangor. Stunting, yang merupakan gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis, tercatat mencapai 24,4% pada tahun 2022 secara nasional. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir seperempat balita mengalami hambatan pertumbuhan yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup mereka di masa depan. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama bagi ibu hamil, menyusui, dan balita, tentang sosialisasi gizi seimbang. Metode pelaksanaan menggunakan aksi sosial dengan menggunakan metode terjun langsung kepada masyarakat dan melalui media sosial. Metode ini dipilih untuk mencapai tujuan program, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat terutama ibu-ibu terhadap pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang . Hasil Kegiatan yaitu dihadiri 18 peserta dengan membahas mengenai pemilihan makanan bergizi, praktik pemberian makan yang baik, dan pentingnya gizi untuk tumbuh kembang anak. Untuk menjangkau lebih banyak warga, selain diberikan langsung kepada peserta, materi sosialisasi juga disebarluaskan melalui 10 brosur yang diberikan kepada pihak RW dengan tujuan agar informasi mengenai gizi seimbang dapat disampaikan kepada seluruh warga RW 09. Kesimpulan Agar sosialisasi ini lebih efektif, diperlukan strategi yang lebih inovatif dan berkelanjutan. Pendekatan berbasis komunitas, seperti edukasi melalui Posyandu, PKK, serta pemanfaatan media digital, dapat membantu menyebarluaskan informasi dengan lebih luas dan mudah diakses.

Open access article under the CC–BY-SA license. Copy right © 2025, Shalahuddin et al.,

Key word :

Socialization, Balanced Nutrition, Posyandu, Mother's Awareness

Abstract :

Malnutrition problems, such as stunting and obesity, are still a serious concern in Indonesia, including in the Jatinangor region. Stunting, which is a growth disorder due to chronic malnutrition, was recorded at 24.4% in 2022 nationally. This condition shows that almost a quarter of toddlers experience growth retardation that can adversely affect their quality of life in the future. The purpose of the activity is to increase public awareness, especially for pregnant women, breastfeeding, and toddlers, about the socialization of balanced nutrition. The implementation method uses social action by using the method of direct participation in the community and through social media. This method was chosen to achieve the goal of the program, which is to increase public awareness, especially mothers, of the importance of a healthy diet and balanced nutrition. The results of the activity were attended by 18 participants by discussing the selection of nutritious food, good feeding practices, and the importance of nutrition for children's growth and development. To reach more residents, in addition to being given directly to participants, socialization materials were also disseminated through 10 brochures given to RW with the aim that information about balanced nutrition could be conveyed to all residents of RW 09. Conclusion In order for this socialization to be more effective, a more innovative and sustainable strategy is needed. Community-based approaches, such as education through Posyandu, PKK, and the use of digital media, can help disseminate information more widely and easily accessible.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Shalahuddin, I., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Sosialisasi Gizi Seimbang Di Posyandu Rw 09 Desa Sayang, Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Abdi Insani*, 12(3), 1192-1198. https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i3.2455

PENDAHULUAN

Masalah gizi buruk, seperti stunting dan obesitas, masih menjadi perhatian serius di Indonesia, termasuk di wilayah Jatinangor (Pratidina *et al.*, 2022). Stunting, yang merupakan gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis, tercatat mencapai 24,4% pada tahun 2022 secara nasional (Salma *et al.*, 2022; Ahmad *et al.*, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir seperempat balita mengalami hambatan pertumbuhan yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup mereka di masa depan (Dainy *et al.*, 2023). Di Jatinangor, masyarakat yang mayoritas berasal dari keluarga kelas menengah ke bawah sering kali menghadapi kendala dalam memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang. Selain itu, pola makan yang tidak sehat serta rendahnya kesadaran akan pentingnya gizi menjadi faktor yang memperparah situasi ini.

Gizi seimbang adalah kondisi di mana tubuh memperoleh asupan nutrisi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan, baik dari segi jumlah maupun jenisnya. Pemenuhan gizi yang seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan, mendukung pertumbuhan, serta mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi (Susilowati *et al.*, 2022).

Namun, di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia, masalah gizi masih menjadi tantangan besar. Masalah ini dapat berupa gizi kurang, seperti stunting (pertumbuhan terhambat) dan anemia, maupun gizi lebih yang menyebabkan obesitas dan penyakit tidak menular seperti diabetes serta hipertensi. Faktor penyebabnya beragam, mulai dari pola makan yang tidak sehat, kurangnya

Open access article under the CC–BY-SA license. *Copy right © 2025, Shalahuddin et al.,*

pengetahuan tentang gizi, hingga keterbatasan ekonomi dan akses terhadap makanan bergizi (Kemenkes, 2016; Shalahuddin *et al.*, 2023).

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat serta dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, dan institusi pendidikan. Kampanye edukasi, kebijakan pangan, serta akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi adalah beberapa langkah penting dalam mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan bebas dari masalah gizi.

Masalah gizi seimbang merupakan tantangan yang harus segera diatasi guna meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Dengan pola makan yang sehat, edukasi gizi yang baik, serta kebijakan yang mendukung akses pangan bergizi, diharapkan masyarakat dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Semua pihak, baik individu, keluarga, maupun pemerintah, harus berperan aktif dalam mewujudkan pola hidup sehat dengan gizi seimbang (Rani *et al.*, 2023).

Meskipun posyandu di Jatinangor telah berjalan aktif, efektivitas sosialisasi terkait gizi masih belum optimal. Informasi yang disampaikan sering kali sulit dipahami atau tidak diterapkan dengan baik oleh masyarakat, terutama ibu-ibu balita. Banyak dari mereka yang belum benar-benar memahami pentingnya memberikan makanan bergizi untuk anak-anak mereka. Akibatnya, masalah stunting dan obesitas terus terjadi di kalangan masyarakat setempat. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan baru yang lebih efektif dalam menyampaikan informasi gizi agar masyarakat dapat lebih memahami dan menerapkan pola makan yang sehat.

Masalah kurangnya pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang masih menjadi tantangan di masyarakat, khususnya di kalangan ibu-ibu posyandu RW 09. Ketidaktahuan ini berdampak pada pola makan yang tidak sehat, sehingga meningkatkan risiko stunting, anemia, dan berbagai masalah kesehatan lainya pada anak-anak dan ibu hamil. Sebagai mahasiswa yang berperan langsung dalam memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya ibu-ibu posyandu Rw 09 kita tentunya diperlukan upaya nyata untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan agar dapat memberikan edukasi yang baik kepada mereka, sehingga mereka dapat memahami dan mengoptimalkan gizi yang baik untuk keluarganya khususnya anak-anak dan ibu hamil.

Seiring dengan kemajuan teknologi, akses internet di Jatinangor memberikan peluang besar untuk menyampaikan edukasi secara lebih luas dan efisien. Media sosial seperti *Instagram* dan *WhatsApp* dapat dimanfaatkan untuk kampanye kesehatan yang menarik dan mudah diakses oleh masyarakat. Dengan kombinasi penggunaan media sosial dan peningkatan sosialisasi di posyandu, informasi tentang gizi seimbang dapat disampaikan secara lebih interaktif dan menjangkau lebih banyak orang (Mukti & Putri, 2021). Selain itu, keberadaan mahasiswa di Jatinangor yang memiliki pengetahuan dan akses teknologi juga bisa dimanfaatkan untuk mendukung kampanye edukasi gizi ini.

Dengan mengoptimalkan sosialisasi melalui posyandu dan memanfaatkan teknologi digital, diharapkan masyarakat Jatinangor dapat lebih memahami pentingnya pola makan sehat. Langkah ini diharapkan mampu membantu mencegah masalah stunting dan obesitas, sehingga kualitas hidup masyarakat, khususnya anak-anak, dapat meningkat secara signifikan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada tanggal 27 Nopember 2024 di Posyandu RW 09 Desa Sayang Kecamatan Jatinangor, Sumedang. Kegiatan ini terselenggara atas kerjasama Tim dengan para kader Posyandu di wilayah RW 09.

Kegiatan PKM melalui pendekatan aksi sosial yang dilaksanakan pada sasaran Ibu hamil, ibu menyusui dan Ibu yang memiliki balita sebanyak 18 orang dengan menggunakan metode terjun langsung kepada masyarakat dan melalui media brosur. Metode ini dipilih untuk mencapai tujuan program, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat terutama ibu-ibu terhadap pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang, melalui tahapan sebagai berikut:

Open access article under the CC–BY-SA license. Copy right © 2025, Shalahuddin et al.,

(I) Persiapan

Mengidentifikasi masalah dan menentukan tujuan, target sasaran, serta metode yang akan digunakan; Melakukan survei pada masyarakat sasaran dan menjalin koordinasi dengan pihak-pihak berwenang yang terkait; serta mengumpulkan data dan materi yang akan dicantumkan pada poster; Membuat poster dengan desain yang menarik serta memuat informasi yang mudah dipahami dan Mencetak poster untuk didistribusikan.

(II) Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk kegiatan aksi sosial tentang sosialisasi dan edukasi kepada ibu terkait gizi seimbang; Mendistribusikan dan menyebarluaskan poster di tempat-tempat strategis pada posyandu; Membagikan poster kepada ibu-ibu yang datang ke posyandu; serta Menyebarluaskan poster melalui *platform* media sosial seperti Instagram, Twitter, dan *Whatsapp* melalui akun masing-masing anggota.

(III) Evaluasi

Setelah kegiatan utama dilaksanakan, maka tim PKM mengadakan rapat evaluasi baik bersama dengan mitra maupun secara khusus internal tim PKM, untuk menilai tingkat keberhasilan dari sosialisasi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyebaran poster edukasi gizi di posyandu RW 09 berhasil menjangkau belasan ibu-ibu balita yang rutin menghadiri kegiatan posyandu. Respon mereka terhadap materi yang diberikan sangat positif. Mayoritas ibu menyatakan bahwa informasi dalam poster mudah dipahami dan memberikan wawasan baru tentang pentingnya pola makan sehat. Beberapa ibu bahkan meminta salinan tambahan untuk dibagikan kepada anggota keluarga lainnya.

Kampanye di media sosial, melalui media sosial seperti *Instagram* dan *WhatsApp*, poster edukasi gizi berhasil menjangkau banyak responden, berdasarkan data interaksi di platform tersebut. Materi yang diunggah, seperti infografik tentang porsi makan ideal dan bahaya pola makan tidak sehat, mendapatkan banyak respons berupa komentar positif dan permintaan informasi lebih lanjut. Hal ini menunjukkan efektivitas kampanye digital dalam menjangkau masyarakat yang lebih luas, termasuk mereka yang jarang mengunjungi posyandu (Patimah, 2021).

Gambar 1. Media Poster

Diskusi yang dilakukan setelah penyebaran poster melibatkan sekiat 18 ibu secara langsung. Dalam sesi ini, peserta diajak berbagi pengalaman tentang pola makan keluarga mereka dan mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dalam menerapkan gizi seimbang. Banyak ibu menyampaikan bahwa keterbatasan ekonomi menjadi kendala utama, namun mereka juga mendapatkan solusi praktis untuk memilih bahan makanan bergizi dengan biaya terjangkau.

Open access article under the CC–BY-SA license. Copy right © 2025, Shalahuddin et al.,

Gambar 2. Pembagian Brosur pada Ibu-ibu

Gambar 3. Poto Bersama Ketua RW beserta Tim PKM

Sosialisasi gizi seimbang merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya ibu, tentang pentingnya pola makan sehat untuk mencegah berbagai permasalahan gizi. Konsep gizi seimbang sendiri telah lama menjadi perhatian dalam dunia kesehatan dan gizi, baik di tingkat nasional maupun internasional (Purnomo *et al.*, 2021). Berdasarkan teori gizi yang dikemukakan oleh WHO (World Health Organization) dan Kementerian Kesehatan Indonesia, pola makan yang seimbang harus mencakup asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat dalam proporsi yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh (Litaay *et al.*, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui sosialisasi gizi dapat berdampak positif terhadap perubahan perilaku konsumsi masyarakat (Yusran *et al.*, 2023). Sebuah studi yang dilakukan oleh UNICEF dan FAO (Food and Agriculture Organization) mengungkapkan bahwa intervensi berbasis edukasi, seperti penyuluhan dan program sekolah, mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat dan mengurangi prevalensi gizi buruk (Hara *et al.*, 2024).

Namun, dalam implementasinya, sosialisasi gizi seimbang masih menghadapi berbagai tantangan. Penelitian yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa meskipun berbagai program edukasi gizi telah dilakukan, angka stunting dan obesitas di Indonesia masih cukup tinggi (Nasriyah & Ediyono, 2023). Salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya tingkat pengetahuan gizi pada kelompok sasaran, keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi, serta pengaruh budaya dan kebiasaan makan yang sulit diubah (Permatasari, 2021).

Open access article under the CC–BY-SA license. Copy right © 2025, Shalahuddin et al.,

Jika dibandingkan dengan pendekatan berbasis teori, seperti Model Perubahan Perilaku Kesehatan (Health Belief Model), keberhasilan sosialisasi gizi seimbang bergantung pada sejauh mana individu memahami manfaat gizi seimbang serta persepsi mereka terhadap risiko penyakit akibat pola makan yang buruk (Aris Widayati, 2019; Indriawati & Darmawati, 2021). Dalam teori ini, seseorang akan mengubah perilakunya jika mereka merasa berisiko dan melihat adanya manfaat dari perubahan tersebut. Oleh karena itu, efektivitas sosialisasi gizi seimbang perlu ditingkatkan dengan metode yang lebih interaktif, seperti demonstrasi memasak makanan sehat, penggunaan media digital, serta keterlibatan tokoh masyarakat sebagai agen perubahan (Rachmawati, 2019).

Dengan demikian, berdasarkan teori dan penelitian yang ada, sosialisasi gizi seimbang dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku masyarakat terhadap pola makan sehat. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih optimal, perlu dilakukan pendekatan yang lebih holistik, dengan mempertimbangkan faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan di masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Padjadjaran dalam hal ini Fakultas Keperawatan yang telah memberikan izin untuk kegiatan Pengabdian kepada masyarakat, dan juga Ketua RW dan para Kader dilingkungan RW 09 Desa Sayang Kecamatan Jatinangor Sumedang yang telah mendukung sepenuhnya pada pelaksanaan kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Z. F., Dulahu, W. Y., & Aulia, U. (2023). Sosialisasi dan konseling pencegahan stunting serta pemberian makanan tambahan berbahan daun kelor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, *2*(1), 30–35. https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i1.18442

Aris Widayati. (2019). *Perilaku kesehatan (health behavior): Aplikasi teori perilaku untuk promosi kesehatan.* Sanata Dharma University Press.

Dainy, N. C., Ardiani, H. E., Fitri, D. A., Puspitasari, E., & Musdalifa, I. (2023). Pembentukan tim DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) dan intervensi gizi cegah stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(1), 15–22. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12451

Hara, M. K., Mulu, S. T. J., & Landudjama, L. (2024). Cegah stunting dengan pendampingan keluarga berisiko stunting. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 45–52. https://doi.org/10.55681/swarna.v3i1.1107

Indriawati, R., & Darmawati, I. (2021). Promosi kesehatan gizi anak. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, *1*, 108–115. https://doi.org/10.18196/ppm.39.108

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Situasi gizi.* Pusdatin.

Litaay, C., Paotiana, M., Elosanti, E., Fitriani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., Priyanti, E., & Darsono, L. (2021). *Kebutuhan gizi seimbang.* Zahir Publishing.

Mukti, O. F. W., & Putri, N. K. (2021). Analisis sosial media: Penggunaan Instagram dalam menyampaikan pesan kesehatan pada dewasa muda di Indonesia. *Jurnal PROMKES*, *9*(2), 147–156.

Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak kurangnya nutrisi pada ibu hamil terhadap risiko stunting pada bayi yang dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *14*(1), 161–170. https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1627

Patimah, S. (2021). *Stunting mengancam human capital.* Deepublish Publisher.

Permatasari, T. A. E. (2021). Pengaruh pola asuh pemberian makan terhadap kejadian stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, *14*(2), 189–197. https://doi.org/10.24893/jkma.v14i2.527

Pratidina, E., Daryanti, E., Riani, N., Sarbini, A. S., & Fajarwati, K. (2022). Pencegahan stunting sejak kehamilan di Desa Cintamulya Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kreativitas*

Open access article under the CC–BY-SA license. Copy right © 2025, Shalahuddin et al.,

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), *5*(12), 1234–1241. https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.7609

Purnomo, D., Suryo, S., Hadiwijoyo, S., Wahyudi, A., Rendy, U., Rizki, H. A., & Yanuartha, A. (2021). Pendampingan dan penguatan masyarakat dalam pencegahan stunting melalui pembelajaran lapangan terpadu. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 214–244.

Rachmawati, W. C. (2019). *Health promotion and behavior sciences.* Wineka Media.

Rani, D. M., Puspita, R., & Artati, D. K. (2023). Penyuluhan peran remaja dalam pencegahan stunting. *ENGAGEMENT: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(3), 112–120. https://doi.org/10.58355/engagement.v2i3.33

Salma, W. O., Putri, N. S., Wijaya, I. M. A. S., Selomo, C. D., & Asriati. (2022). Verifikasi dan audit kasus stunting melalui kegiatan PKM di Kelurahan Tobimeita Kecamatan Nambo Kota Kendari. *Jurnal Pengabdian Meambo*, *1*(2), 88–95. https://doi.org/10.56742/jpm.v1i2.34

Shalahuddin, I., Lukman, M., & Rosidin, U. (2023). Pembentukan dan pemberdayaan program Proslah (Peer Group Stunting Sekolah) dalam upaya pencegahan stunting di SDN 1-2 Sukamenteri Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *6*(6), 456–465. https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9347

Susilowati, E., Yunarsih, Y., & Krisnawati, D. I. (2022). Peran orang tua dalam membiasakan sarapan pagi meningkatkan status gizi dan menurunkan angka kejadian sakit pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan*, *14*(1), 36–44. https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.36

Yusran, R., Nanda, A., Amalda, A., Luthvia, R., & Fadlan, R. (2023). Upaya pemenuhan kesadaran masyarakat dan pemenuhan gizi seimbang untuk mencegah peningkatan angka stunting di Nagari Pariangan 2023. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(4), 78–85. https://doi.org/10.54082/ijpm.138.

Open access article under the CC–BY-SA license. *Copy right © 2025, Shalahuddin et al.,*