



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/9995>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.9995>

## **Penyuluhan Pemberian Gizi Seimbang di Desa Tanjung Seteko Kabupaten Ogan Ilir Sumatera Selatan**

**Reza Resah Pratama<sup>1</sup>, Soleh Solahuddin<sup>1,\*</sup>, Syafaruddin<sup>2</sup>, Arizky Ramadhan<sup>1</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Sriwijaya, Indonesia

### **Article Info**

*Article History :*

*Received 2021-11-09*

*Revised 2021-11-13*

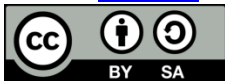
*Accepted 2021-11-23*

*Available 2021-11-30*

*Keywords :*

*counseling, nutrition, rural communities*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



### **Abstract**

Knowledge of people in rural areas related to nutrition and nutrition needed in daily food intake is still limited due to the difficulty of obtaining information. As a result, people in rural areas are at risk of experiencing malnutrition or getting unbalanced nutrition, causing an increased risk of various diseases. This counseling aims to improve the quality of knowledge and insight of the Tanjung Seteko village community regarding balanced nutrition as an effort to support physical activity and health in carrying out daily activities. This counseling is carried out using presentation, discussion, and simulation methods. 20 extension participants who were residents of Tanjung Seteko village conducted a test through an objective test assessment instrument consisting of 20 multiple choice questions about nutrition and balanced nutrition before and after the implementation of the extension. The mean score of the participants in the pretest was 47 points and the posttest was 85,5, indicating an increase in the knowledge of the extension participants which reached 86%. It can be concluded that the counseling on the provision of balanced nutrition was able to increase the knowledge of the counseling participants.

Pengetahuan masyarakat di pedesaan terkait nutrisi dan gizi yang dibutuhkan dalam asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari masih terbatas akibat sulitnya mendapatkan informasi. Akibatnya, masyarakat di pedesaan beresiko mengalami kekurangan gizi atau mendapatkan gizi yang tidak seimbang sehingga menyebabkan meningkatnya resiko terkena berbagai macam penyakit. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pengetahuan dan wawasan masyarakat desa Tanjung Seteko mengenai gizi seimbang sebagai upaya untuk menunjang aktivitas fisik dan kesehatan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Penyuluhan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode presentasi, diskusi, dan simulasi. 20 peserta penyuluhan yang merupakan penduduk desa Tanjung Seteko melakukan tes melalui instrumen penilaian tes obyektif dengan yang terdiri dari 20 soal pilihan ganda tentang nutrisi dan gizi seimbang sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan. Nilai rerata peserta pada pretest 47 poin dan pada post-test 85,5 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan yang mencapai 86%. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan pemberian gizi seimbang yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan.

## A. PENDAHULUAN

Literasi kesehatan merupakan konsep multidimensi yang dianggap menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat. WHO mendefinisikan literasi kesehatan sebagai keterampilan kognitif dan sosial yang menentukan motivasi dan kemampuan individu untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi dengan cara yang mempromosikan dan memelihara kesehatan yang baik (Juvinyà-Canal et al., 2020). Namun, informasi kesehatan menjadi semakin tidak memiliki kejelasan pada batasan antara realita dan fantasi dikarenakan terlalu banyak sumber yang beredar baik secara online maupun offline (Rusmana, 2017). Selain itu, kemampuan masyarakat untuk dapat mengakses informasi masih belum merata antara masyarakat yang tinggal di ibu kota propinsi dengan masyarakat yang tinggal di pedesaan (Hadisiwi & Suminar, 2016).

Kondisi ini menyebabkan kurangnya pengetahuan masyarakat di pedesaan terutama terkait nutrisi dan gizi yang dibutuhkan dalam asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Padahal, beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya pemahaman mengenai nutrisi dan gizi seperti untuk mencegah diabetes (Feinman et al., 2015), mencegah penyakit metabolik akibat konsumsi gula (dalam minuman ringan) berlebih (Walker et al., 2014), hingga mengetahui nutrisi yang dibutuhkan bagi orang yang terkena virus Covid-19 (Caccialanza et al., 2020; Sukkar et al., 2021; Vaillant et al., 2022). Akibatnya, masyarakat di pedesaan beresiko mengalami kekurangan gizi atau mendapatkan gizi yang tidak seimbang sehingga menyebabkan meningkatnya resiko terkena berbagai macam penyakit.

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pengetahuan dan wawasan masyarakat desa Tanjung Seteko yang berkaitan dengan penyiapan gizi seimbang sebagai upaya untuk menunjang aktivitas fisik dan kesehatan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya gangguan metabolisme faal tubuh yang dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit akibat ketidak seimbangan pemberian asupan gizi. Desa Tanjung Seteko merupakan salah satu desa dalam kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir dan merupakan salah satu desa binaan FKIP Universitas Sriwijaya.

Desa Tanjung Seteko terletak di tepi sungai besar, terdiri dari perairan (rawa). Sebagian besar masyarakat desa Tanjung Seteko berprofesi sebagai buruh tani, baik petani padi maupun perkebunan dan sebagian pemelihara ikan tawar. Secara umum masyarakat desa Tanjung Seteko hidup secara tradisional dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan yang berkaitan dengan gizi masih rendah. Kebiasaan masyarakat desa Tanjung Seteko dalam mengkonsumsi makanan masih bersifat tradisional, seperti mengutamakan sumber makanan karbohidrat dari nasi, dan kurang menganggap penting sumber gizi lain seperti sayuran dan buah-buahan. Melalui penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kepedulian tentang pentingnya pemberian atau penyiapan asupan gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat desa Tanjung Seteko, serta dapat mendukung kinerja fisik sehari-hari.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

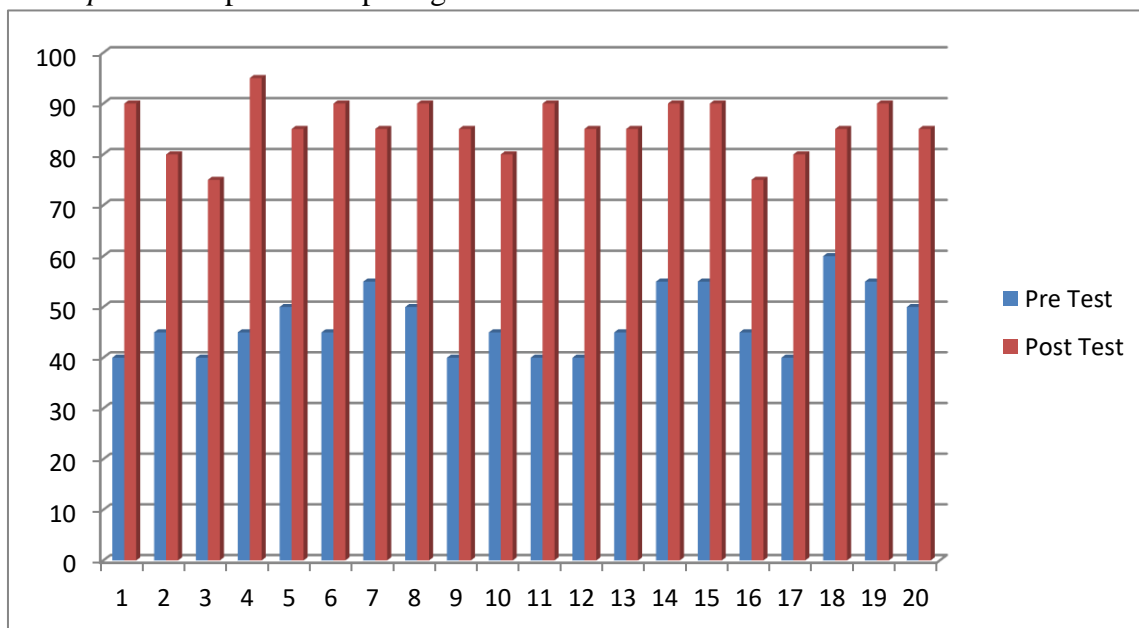
Penyuluhan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode presentasi, diskusi, dan simulasi, dengan langkah-langkah umum sebagai berikut:

- Penyampaian materi tentang macam-macam zat makanan yang diperlukan termasuk peranan (fungsi) gizi didalam tubuh, berkaitan dengan fungsi masing-masing zat makanan terhadap metabolisme pada tubuh manusia. Langkah ini dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
- Penjelasan berkaitan dengan sumber-sumber dari masing-masing zat gizi, baik yang berasal dari nabati dan hewani. Langkah ini dipandu dan dibimbing oleh dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam penyuluhan.
- Simulasi penerapan dan penghitungan gizi masing-masing peserta penyuluhan serta pengeluaran kalori dalam satu hari (24 jam). Pada langkah ini peserta penyuluhan menghitung kebutuhan gizi berkaitan dengan kalori yang dikeluarkan dipandu oleh narasumber (dosen).

Sebelum dan setelah penyuluhan, 20 peserta penyuluhan yang merupakan masyarakat desa Tanjung Seteko melakukan tes melalui instrumen penilaian tes obyektif dengan yang terdiri dari 20 soal pilihan ganda tentang nutrisi dan gizi seimbang yang dilakukan untuk melihat keberhasilan berkaitan dengan peningkatan pengetahuan peserta. Hasil pre-tes dan pos-tes dibandingkan untuk melihat persentase peningkatan kualitas pengetahuan dan wawasan masyarakat desa Tanjung Seteko terkait nutrisi dan gizi.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes obyektif menghasilkan data yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan peserta penyuluhan sebelum dan setelah pelaksanaan penyuluhan pemberian gizi seimbang. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Hasil *pretest* dan *posttest* tes obyektif peserta penyuluhan

Tabel 1 menunjukkan deskripsi hasil *pretest* yang dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan dan

posttest yang dilaksanakan setelah menyelesaikan seluruh kegiatan penyuluhan pemberian gizi seimbang pada masyarakat desa Tanjung Seteko.

**Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest penilaian tes obyektif**

	Rendah	Tinggi	Rerata
Pre Test	40	60	47
Post Test	75	90	85,5
Peningkatan	25	50	39,3
Persentase	42,7%	125%	86%

Tes obyektif yang dilaksanakan sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, rerata hasil tes obyektif hanya mencapai 47 poin dengan nilai terendah 40 poin dan nilai tertinggi hanya mencapai 60 poin. Setelah pelaksanaan penyuluhan, rerata nilai peserta penyuluhan adalah 85,5 poin, dengan nilai tertinggi mencapai 90 poin dan nilai terendah 75 poin. Rerata persentase peningkatan hasil tes obyektif 20 peserta penyuluhan mencapai 86% dengan peningkatan tertinggi sebesar 125% dan peningkatan terendah sebesar 41,7%. Peningkatan terendah terjadi pada peserta penyuluhan yang memiliki nilai tertinggi pada saat pre-test sehingga peningkatan yang terjadi hanya 25 poin, dari 60 menjadi 85 poin.



Gambar 2. Kolase Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan gizi seimbang pada beberapa penelitian terdahulu pada beberapa kota di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan (Purba et al., 2020; Supriyatni et al., 2020; Utaminingtyas, 2020). Terdapat kecenderungan bahwa peserta penyuluhan pada penelitian-

penelitian ini memiliki tingkat pendidikan yang cukup baik, namun masih terdapat permasalahan pada pengetahuan peserta penyuluhan mengenai gizi seimbang. Tingkat pendidikan yang kurang baik pada masyarakat desa Tanjung Seteko bisa jadi mempengaruhi pengetahuan mereka terkait gizi seimbang, sedangkan penduduk kota yang cenderung memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik saja masih ada yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik sebelum pelaksanaan penyuluhan.

Penelitian lain yang relevan di desa Sambirejo oleh (Sari et al., 2019) menunjukkan bahwa penduduk desa rata-rata hanya menempuh pendidikan hingga SMA dan mayoritas merupakan ibu rumah tangga atau bertani. Kondisi ini sejalan dengan masyarakat desa Tanjung Seteko yang masih bertahan dengan gaya hidup tradisional sehingga terdapat kemiripan pada tingkat pengetahuan terkait gizi seimbang pada masing-masing desa sebelum pelaksanaan penyuluhan. Padahal pada beberapa penelitian lain menunjukkan adanya keterkaitan antara pengetahuan ibu dengan status gizi anak (puspitasari & kartikasari, 2016; Susilowati & Himawati, 2017), sehingga kondisi yang terjadi pada desa Tanjung Seteko diduga akibat kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang.

Pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dapat ditingkatkan melalui penyuluhan, seperti yang dilaksanakan pada desa Tanjung Seteko ini. Namun tentunya pihak terkait memiliki kewajiban untuk lebih proaktif dalam berbagai kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang pada masyarakat di pedesaan, khususnya desa Tanjung Seteko. Penyuluhan ini terbatas pada peningkatan pengetahuan masyarakat desa Tanjung Seteko, penelitian selanjutnya dapat mempelajari aspek-aspek lain terkait gizi pada masyarakat desa baik di desa Tanjung Seteko atau desa-desa lain di Indonesia sehingga dapat dilaksanakan penyuluhan untuk memperbaiki berbagai permasalahan terkait gizi pada masyarakat desa di Indonesia.

## **D. PENUTUP**

### **Simpulan**

Hasil tes obyektif sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan, yang berarti penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat desa Tanjung Seteko mengenai gizi seimbang. Pihak terkait diharapkan dapat lebih proaktif dalam berbagai kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang di desa Tanjung Seteko. Penelitian selanjutnya dapat mempelajari aspek-aspek lain terkait gizi pada masyarakat desa baik di desa Tanjung Seteko atau desa-desa lain di Indonesia.

## **E. DAFTAR PUSTAKA**

Caccialanza, R., Laviano, A., Lobascio, F., Montagna, E., Bruno, R., Ludovisi, S., Corsico, A. G., Di Sabatino, A., Belliato, M., Calvi, M., Iacona, I., Grugnetti, G., Bonadeo, E., Muzzi, A., & Cereda, E. (2020). Early nutritional supplementation in non-critically ill patients hospitalized for the 2019 novel coronavirus disease (COVID-19): Rationale and feasibility of a shared pragmatic protocol. *Nutrition*, 74, 110835. <https://doi.org/10.1016/J.NUT.2020.110835>

- Feinman, R. D., Pogozelski, W. K., Astrup, A., Bernstein, R. K., Fine, E. J., Westman, E. C., Accurso, A., Frassetto, L., Gower, B. A., McFarlane, S. I., Nielsen, J. V., Krarup, T., Saslow, L., Roth, K. S., Vernon, M. C., Volek, J. S., Wilshire, G. B., Dahlqvist, A., Sundberg, R., ... Worm, N. (2015). Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: Critical review and evidence base. *Nutrition*, 31(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/J.NUT.2014.06.011>
- Hadisiwi, P., & Suminar, J. R. (2016). LITERASI KESEHATAN MASYARAKAT DALAM MENOPANG PEMBANGUNAN KESEHATAN DI INDONESIA. *Prosiding Seminar Nasional Komunikasi*, 344–351. <http://qualitysafety.bmj.com>
- Juvinyà-Canal, D., Suñer-Soler, R., Porquet, A. B., Vernay, M., Blanchard, H., & Bertran-Noguer, C. (2020). Health literacy among health and social care university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/IJERPH17072273>
- Purba, H. I. D., Lumbantoruan, M., & Harianja, E. S. (2020). PENYULUHAN GIZI SEIMBANG BAGI IBU BALITA USIA 2-5 TAHUN DI KELURAHAN DWIKORA KECAMATAN MEDAN HELVETIA. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 242–246. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1787>
- puspitasari, betristasia, & kartikasari, maya. (2016). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI BALITA DENGAN STATUS GIZI BALITA UMUR 1-3 TAHUN (Di Posyandu Jaan Desa Jaan Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk). *JURNAL KEBIDANAN*, 5(2), 53–59. <https://doi.org/10.35890/JKDH.V5I2.68>
- Rusmana, A. (2017). PENDIDIKAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI LITERASI KESEHATAN DI KECAMATAN LEMBANG KABUPATEN BANDUNG BARAT. *Dharmakarya*, 6(3), 153–155. <https://doi.org/10.24198/DHARMAKARYA.V6I3.14887>
- Sari, S. A., Widardo, W., & Cahyanto, E. B. (2019). PENGARUH PENYULUHAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN IBU TENTANG POLA MAKAN BALITA DI DESA SAMBIREJO KECAMATAN MANTINGAN KABUPATEN NGAWI. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.20961/PLACENTUM.V7I1.25684>
- Sukkar, S. G., Cogorno, L., Pisciotta, L., Pasta, A., Vena, A., Gradaschi, R., Dentone, C., Guidido, E., Martino, E., Beltramini, S., Donini, L. M., Carmisciano, L., Sormani, M. P., & Bassetti, M. (2021). Clinical efficacy of eucaloric ketogenic nutrition in the COVID-19 cytokine storm: A retrospective analysis of mortality and intensive care unit admission. *Nutrition*, 89, 111236. <https://doi.org/10.1016/J.NUT.2021.111236>
- Supriyatni, N., Andiani, A., & Rahayu, A. (2020). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG KEPADA ORANG DEWASA PADA KOMUNITAS PEDULI HIV AIDS KOTA TERNATE 2019. *SINERGI: JURNAL PENGABDIAN*, 2(2), 80–83. <https://doi.org/10.31764/SJPU.V2I2.2282>
- Susilowati, E., & Himawati, A. (2017). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI BALITA DENGAN STATUS GIZI BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAJAH 1 DEMAK. *JURNAL KEBIDANAN*, 6(13), 21–25. <https://doi.org/10.31983/JKB.V6I13.2866>
- Utamingtyas, F. (2020). EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI SEIMBANG PADA BALITA DI

KELURAHAN TINGKIR LOR, KOTA SALATIGA. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 171–184. <https://doi.org/10.36743/MEDIKES.V7I1.218>

- Vaillant, M.-F., Agier, L., Martineau, C., Philipponneau, M., Romand, D., Masdoua, V., Behar, M., Nesseler, C., Achamrah, N., Laubé, V., Lambert, K., Dusquesnoy, M.-N., Albaladejo, L., Lathière, T., Bosson, J.-L., & Fontaine, E. (2022). Food intake and weight loss of surviving inpatients in the course of COVID-19 infection: A longitudinal study of the multicenter NutriCoviD30 cohort. *Nutrition*, 93, 111433. <https://doi.org/10.1016/J.NUT.2021.111433>
- Walker, R. W., Dumke, K. A., & Goran, M. I. (2014). Fructose content in popular beverages made with and without high-fructose corn syrup. *Nutrition*, 30(7–8), 928–935. <https://doi.org/10.1016/J.NUT.2014.04.003>