

EDUKASI KESEHATAN DAN GIZI SEIMBANG BAGI BALITA DAN ANAK, BADUY LUAR

Emah Rohemah¹, Susilawati¹, Nerli Adria Sinabutar¹, Puji Lestari¹, Zakiyah Mujahidah¹, Dewi Anggraini¹, Ratu Nayla Izzatillah¹, Azka Gunawan Latif¹

¹Universitas Ichsan Satya, Tangerang Selatan, Indonesia

^{*}Korespondensi email : emahrohemah52@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 23 Oktober 2025

Diterima: 28 Oktober 2025

Diterbitkan: 30 Oktober 2025

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Gizi Seimbang; Anak; Baduy Luar; Pengabdian Masyarakat.

Keywords: Health Education; Balanced Nutrition; Children; Baduy Luar; Community Service.

Abstrak

Kesehatan dan gizi seimbang pada masa balita dan anak merupakan aspek penting dalam menunjang tumbuh kembang optimal. Namun, di wilayah Baduy Luar, pengetahuan ibu-ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang masih tergolong rendah akibat keterbatasan akses informasi, adat istiadat yang kuat, dan minimnya edukasi formal. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu balita dan anak di Baduy Luar tentang gizi seimbang dan kesehatan dasar anak. Metode yang digunakan adalah penyuluhan melalui presentasi PowerPoint, pembagian leaflet informatif, dan sesi tanya jawab interaktif. Peserta terdiri atas 14 orang yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test, yang menunjukkan peningkatan skor dari 63% menjadi 67%. Meskipun peningkatan tidak terlalu besar, hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam pengetahuan peserta. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung dan berbasis visual terbukti efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi, terutama di komunitas yang memiliki keterbatasan literasi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menurunkan angka masalah gizi dan penyakit pada anak di komunitas Baduy Luar.

Abstract

Health and balanced nutrition during early childhood are critical components for supporting optimal growth and development. However, in the Baduy Luar area, mothers' understanding of proper nutritional intake remains low due to limited access to information, strong cultural traditions, and a lack of formal education. This community engagement activity aimed to improve the knowledge of mothers with toddlers and young children in Baduy Luar regarding balanced nutrition and basic child health. The method used included health education through PowerPoint presentations, distribution of informative leaflets, and interactive Q&A sessions. The participants consisted of 14 individuals, all of whom were female. Evaluation was conducted through pre-test and post-test assessments, which showed an improvement from 63% to 67%. Although the increase was modest, it indicated a positive shift in participants' understanding. Direct and visually aided health education proved effective in raising awareness, particularly in communities with limited literacy. This activity is expected to serve as an initial step toward reducing malnutrition and preventable childhood illnesses in Baduy Luar

PENDAHULUAN

Kesehatan dan gizi pada masa balita dan anak-anak merupakan aspek fundamental yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Masa ini disebut sebagai periode emas (golden age) karena perkembangan otak, fisik, dan psikososial berlangsung sangat cepat dan menentukan fase kehidupan selanjutnya (Suhardjo, 2016). Ketidakseimbangan asupan gizi selama masa ini dapat menimbulkan risiko jangka panjang seperti

stunting, keterlambatan perkembangan, serta menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi (Wibowo & Sutanto, 2021). Oleh karena itu, intervensi gizi dan promosi kesehatan perlu diberikan sejak dini kepada ibu atau pengasuh utama agar dapat menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang optimal anak.

Namun demikian, tantangan dalam pemberdayaan gizi anak dan promosi kesehatan di komunitas adat seperti masyarakat Baduy Luar masih sangat besar. Tradisi yang kuat, keterbatasan akses terhadap informasi, serta minimnya literasi kesehatan menjadi hambatan utama dalam penyebarluasan pengetahuan gizi seimbang. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), angka stunting dan kekurangan gizi di wilayah terpencil dan komunitas tradisional masih tergolong tinggi, termasuk di wilayah pedalaman Banten. Masyarakat Baduy Luar cenderung mempertahankan pola konsumsi yang tidak variatif dan minim protein hewani karena dipengaruhi oleh faktor ekonomi serta budaya lokal yang menjunjung tinggi kesederhanaan (Suryani & Hidayati, 2020).

Dalam konteks ini, edukasi kesehatan berbasis komunitas menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu-ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat. Menurut WHO (2020), promosi kesehatan yang berbasis pada pemberdayaan masyarakat dan budaya lokal cenderung lebih berhasil karena mengutamakan pendekatan partisipatif dan komunikasi yang kontekstual. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan yang melibatkan media visual sederhana seperti PowerPoint dan leaflet, serta pendekatan komunikasi dua arah melalui tanya jawab, dianggap relevan untuk menjangkau kelompok masyarakat dengan keterbatasan literasi.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita dan anak mengenai gizi seimbang dan kesehatan dasar. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku ibu-ibu dalam mengatur konsumsi makanan anak dan menjaga kebersihan lingkungan. Selain itu, pendekatan langsung kepada komunitas diharapkan dapat membangun hubungan yang harmonis antara tenaga kesehatan dan masyarakat adat, serta menjadi awal dari program pendampingan kesehatan yang berkelanjutan. Intervensi sederhana namun konsisten seperti ini sangat penting untuk memperkuat ketahanan kesehatan masyarakat di daerah terpencil, khususnya pada kelompok rentan seperti balita dan anak-anak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai gizi seimbang pada balita dan anak menggunakan beberapa tahapan kajian yang sistematis. Berikut adalah rincian tahapan tersebut:

1. Tahapan Persiapan dan Perencanaan:
 - a. Melakukan observasi awal ke wilayah Baduy Luar guna mengidentifikasi kebutuhan masyarakat terkait pengetahuan tentang gizi seimbang dan kesehatan anak.

- b. Pengumpulan Materi: Mengumpulkan data dan materi yang relevan mengenai gizi seimbang, faktor penyebab, dampak, dan metode pencegahannya.
 - c. Penyusunan Rangkaian Kegiatan: Menyusun rencana kegiatan yang akan dilakukan pada tanggal 21-22 Juni 2024, termasuk materi yang akan disampaikan dan media yang akan digunakan.
2. Pelaksanaan Kegiatan:
 - a. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan sasaran utama ibu-ibu yang memiliki balita dan anak usia dini di wilayah Baduy Luar. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif dengan media PowerPoint, Leaflet, dan banner. Materi yang disampaikan meliputi pengertian gizi seimbang, faktor penyebab, dampak, dan metode pencegahannya.
 3. Evaluasi Kegiatan:
 - a. Pengujian Pemahaman: Setelah penyampaian materi, evaluasi dilakukan dengan mengajukan sepuluh pertanyaan terkait materi kepada ibu balita dan anak. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1.
Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Umur	Frekuensi	%
Perempuan	20	100%
Total	20	100%

Berdasarkan pada tabel 1, Seluruh peserta kegiatan merupakan perempuan karena kegiatan ini difokuskan kepada ibu balita dan anak sebagai pengambil keputusan utama dalam pemenuhan gizi anak di rumah tangga.

2. Peningkatan Pengetahuan

Tabel 2.
Rata-rata Pengetahuan Pretest dan Posttest

Rata-rata	Persentase
Pre-test	63%
Post-test	67%

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan, Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 4% dari sebelum ke sesudah penyuluhan. Meski peningkatannya tergolong kecil, hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan sederhana dengan pendekatan visual dan komunikasi dua arah mampu memberikan dampak positif awal dalam edukasi masyarakat terpencil.

3. Partisipasi Aktif

Keterbatasan waktu, bahasa, dan pendekatan budaya menjadi faktor yang memengaruhi efektivitas penyuluhan. Namun, adanya partisipasi aktif dalam sesi diskusi menjadi indikasi bahwa masyarakat tertarik dan mulai terbuka terhadap informasi kesehatan dan gizi.

Pembahasan

Hasil Kegiatan penyuluhan mengenai edukasi kesehatan dan gizi seimbang bagi balita dan anak di wilayah Baduy Luar menunjukkan hasil yang positif meskipun peningkatannya masih tergolong moderat. Hasil evaluasi pre- test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari 63% menjadi 67%. Meskipun angka peningkatan hanya 4%, hal ini tetap menunjukkan adanya perubahan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Peningkatan ini mencerminkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan— yakni presentasi PowerPoint, leaflet bergambar, serta sesi tanya jawab— mampu memperkuat kesadaran peserta akan pentingnya gizi seimbang dan perilaku hidup bersih.

Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berbasis komunitas dapat menjadi media yang efektif dalam menjangkau kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial dan budaya yang kuat. Hal ini selaras dengan pernyataan WHO (2020) yang menekankan bahwa intervensi kesehatan masyarakat yang melibatkan pendekatan partisipatif dan komunikatif lebih mudah diterima di lingkungan yang memiliki nilai budaya lokal yang tinggi. Dalam konteks masyarakat Baduy Luar, pendekatan visual dan dialogis terbukti dapat mendorong interaksi yang lebih aktif, meskipun beberapa peserta masih terbatas dalam hal pengungkapan pendapat secara langsung.

Seluruh peserta kegiatan merupakan perempuan (100%), yang merupakan sasaran utama karena peran ibu sangat krusial dalam menentukan asupan gizi anak serta menjaga kebersihan lingkungan keluarga. Dalam budaya masyarakat Baduy Luar, ibu memiliki posisi sentral dalam pengelolaan rumah tangga dan pemberian makanan kepada anak. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan pada kelompok ini diharapkan akan berdampak langsung terhadap praktik gizi keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian Wibowo & Sutanto (2021) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi kepada ibu terbukti berpengaruh terhadap status gizi anak di wilayah pedesaan.

Keterbatasan dalam kegiatan ini mencakup waktu pelaksanaan yang singkat, hambatan komunikasi lintas budaya, serta rendahnya literasi peserta terhadap istilah-istilah kesehatan dan gizi. Namun demikian, tingginya partisipasi peserta dalam sesi diskusi menunjukkan adanya minat untuk belajar dan terbuka terhadap informasi baru. Hal ini menjadi indikator penting bahwa masyarakat bersedia menerima edukasi kesehatan apabila disampaikan dengan cara yang tepat dan menghargai norma budaya setempat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan gambaran bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara sederhana namun terencana dapat memberikan dampak awal yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Keberhasilan awal ini dapat menjadi dasar untuk merancang

program lanjutan yang lebih mendalam dan berkesinambungan. Keterlibatan tokoh adat dan kolaborasi lintas sektor akan sangat diperlukan agar pesan-pesan kesehatan dapat lebih diterima dan diimplementasikan secara luas dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Baduy Luar.



Gambar 1. Memaparkan materi tentang gizi seimbang pada ibu balita dan anak di baduy luar



Gambar 2. Penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu balita di Baduy Luar

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan gizi seimbang yang dilaksanakan di wilayah Baduy Luar memberikan dampak positif meskipun dalam skala peningkatan pengetahuan yang masih terbatas. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu-ibu terhadap pentingnya asupan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih, dari 63% menjadi 67%.

Peningkatan ini menjadi indikator bahwa metode penyuluhan yang sederhana namun terstruktur melalui presentasi PowerPoint, leaflet, dan sesi tanya jawab dapat diterima dan dipahami oleh masyarakat, khususnya dalam konteks komunitas tradisional dengan keterbatasan akses informasi. Partisipasi aktif peserta, seluruhnya perempuan, menunjukkan adanya antusiasme untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam merawat kesehatan anak-anak mereka. Hal ini penting mengingat peran ibu sebagai pengelola utama pola makan dan kebersihan rumah tangga sangat menentukan status kesehatan balita dan anak. Meskipun masih terdapat kendala dalam penyampaian pesan edukatif karena perbedaan bahasa, budaya, dan literasi, pendekatan berbasis visual dan partisipatif terbukti mampu menjembatani hambatan tersebut. Oleh karena itu, intervensi edukatif semacam ini perlu dilanjutkan secara berkala dan disertai dengan pemantauan jangka panjang agar dampaknya tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga tercermin dalam perubahan perilaku nyata di tingkat keluarga dan komunitas. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal yang strategis dalam membangun kesadaran gizi dan kesehatan yang berkelanjutan di masyarakat Baduy Luar, sekaligus memperkuat kolaborasi antara masyarakat adat dan tenaga kesehatan dalam mewujudkan kesejahteraan anak di wilayah terpencil.

DAFTAR RUJUKAN

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Suhardjo. (2016). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryani, E., & Hidayati, R. (2020). Edukasi Gizi dalam Menurunkan Angka Gizi Kurang di Wilayah Terpencil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–53.
- Wibowo, H., & Sutanto, S. (2021). Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi Balita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(2), 101–109.
- World Health Organization. (2020). Promoting health: Guide to national implementation of the Shanghai Declaration. Geneva: WHO.