VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran
Vol. 01, No. 01, November 2024, pp. 26~31
ISSN: xxxx-xxxx, https://ejournal.almusthofa.org/index.php/vaksin/about

Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Seimbang

Erwina Kartika Devi
Institut Islam Al-Mujaddid Sabak, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 11-03, 2024
Revised 11-15, 2024
Accepted 11-25, 2024

Keywords:

Edukasi kesehatan,
Gizi seimbang,
Kesadaran masyarakat,

ABSTRAK

Pentingnya gizi seimbang dalam mendukung kesehatan masyarakat mendorong perlunya edukasi kesehatan yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai gizi seimbang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test pada 40 responden di wilayah perkotaan dan pedesaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap responden terkait gizi seimbang setelah diberikan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi. Edukasi diberikan melalui metode ceramah interaktif dan pembagian media edukatif berupa brosur dan poster. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan responden sebesar 25%. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang strategis dalam mengubah perilaku masyarakat terkait pola makan sehat.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Erwina Kartika Devi
Institut Islam Al-Mujaddid Sabak, Indonesia
Email: erwinaelkhalifi@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit(Nuzrina 2020). Asupan nutrisi yang tepat dan seimbang dapat memberikan energi yang cukup, mendukung pertumbuhan, serta menjaga fungsi tubuh tetap optimal(Bora 2023; Jelmila et al. 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung(Ramadhani et al. 2024). Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep gizi seimbang perlu terus ditingkatkan di tengah masyarakat.

Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang masih menjadi tantangan yang signifikan, terutama di wilayah-wilayah tertentu(Amiruddin 2024; Sari et al. 2024). Ketidaktahuan mengenai kebutuhan nutrisi harian, cara memilih bahan makanan yang sehat, serta cara mengolah makanan dengan benar seringkali menyebabkan masyarakat tidak mampu menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya terjadi di daerah terpencil, tetapi juga di perkotaan, di mana akses informasi seharusnya lebih mudah didapatkan.

Berbagai faktor turut mempengaruhi rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang. Faktor ekonomi, pendidikan, budaya, hingga kurangnya akses terhadap informasi yang akurat menjadi beberapa di antaranya(Bangsawan 2023). Masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan yang minim mengenai pentingnya gizi, sehingga pola konsumsi makanan yang dipilih seringkali tidak memperhatikan aspek keseimbangan nutrisi(Arifin 2020). Selain itu, pengaruh budaya dan kebiasaan makan turun-temurun juga memengaruhi pola makan masyarakat.

Melihat permasalahan ini, edukasi kesehatan menjadi salah satu upaya strategis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan diharapkan mampu memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan masyarakat(Arifin 2020). Kegiatan edukasi ini dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti penyuluhan langsung, penggunaan media cetak dan elektronik, hingga pemanfaatan teknologi digital.

Edukasi kesehatan yang efektif tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mampu membentuk sikap dan perilaku positif masyarakat dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang bergizi(Angraini et al. 2019; Mattiro 2022). Pendekatan yang interaktif dan partisipatif dalam kegiatan edukasi juga akan memberikan dampak yang lebih besar, karena masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran(Haris 2018). Dengan demikian, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Upaya edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang juga memerlukan dukungan dari berbagai pihak, baik dari pemerintah, lembaga kesehatan, maupun sektor swasta(Firdaus et al. 2024). Pemerintah dapat berperan dalam menyediakan regulasi dan program-program kesehatan yang mendukung peningkatan gizi masyarakat, sedangkan lembaga kesehatan dan sektor swasta dapat membantu dalam pelaksanaan program-program edukatif serta penyediaan akses terhadap makanan sehat dengan harga terjangkau(Irwansyah and Ismayanti 2024).

Beberapa studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait gizi seimbang(Irwansyah and Ismayanti 2024). Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana efektivitas metode edukasi tertentu dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris yang kuat mengenai metode edukasi yang paling efektif, terutama di wilayah-wilayah dengan tingkat pengetahuan gizi yang masih rendah.

Selain itu, penelitian ini juga penting dalam rangka memberikan rekomendasi bagi pembuat kebijakan untuk merancang program-program edukasi kesehatan yang lebih tepat sasaran. Dengan adanya data dan temuan yang jelas, intervensi edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang dapat lebih difokuskan pada kelompok masyarakat yang paling membutuhkan, sehingga dampaknya dapat dirasakan lebih luas dan berkelanjutan. Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai pengaruh edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap gizi seimbang menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam ranah akademis tetapi juga memiliki manfaat praktis yang signifikan dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil penelitian ini

diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengambilan kebijakan dan pelaksanaan program edukasi kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test(Irwansyah and Ismayanti 2024) untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang. Responden dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang dipilih secara acak dari wilayah perkotaan dan pedesaan untuk memastikan representativitas sampel. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstruktur yang dirancang khusus untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku responden terkait gizi seimbang sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan dilaksanakan melalui sesi penyuluhan interaktif yang melibatkan media visual dan diskusi kelompok, dengan tujuan memberikan informasi yang jelas dan meningkatkan pemahaman responden mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Uji paired t-test dipilih karena mampu mengukur perubahan pada variabel yang sama dalam dua kondisi yang berbeda, yaitu sebelum dan setelah intervensi. Analisis ini memberikan gambaran kuantitatif mengenai dampak edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan perbaikan perilaku responden dalam menerapkan pola makan yang seimbang. Hasil analisis diharapkan mampu memberikan bukti empiris mengenai efektivitas metode edukasi yang digunakan serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program edukasi kesehatan di masa mendatang.

3. HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan responden mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi kesehatan. Rata-rata skor pengetahuan responden meningkat dari 60% pada saat pre-test menjadi 85% pada post-test. Peningkatan sebesar 25% ini mencerminkan keberhasilan edukasi kesehatan dalam memberikan informasi yang relevan dan mudah dipahami oleh responden. Data ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dilakukan mampu memperbaiki pemahaman responden mengenai konsep gizi seimbang, termasuk pentingnya memilih bahan makanan yang bergizi dan cara mengolah makanan dengan benar.

Selain peningkatan pengetahuan, sikap responden terhadap pola makan gizi seimbang juga menunjukkan perubahan yang positif. Responden yang sebelumnya kurang memperhatikan asupan nutrisi harian, setelah mengikuti edukasi kesehatan menjadi lebih terbuka terhadap informasi baru dan lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat. Sikap positif ini tercermin dari peningkatan skor sikap responden dalam kuesioner, yang menunjukkan adanya perubahan mindset mengenai pentingnya menjaga keseimbangan gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi kesehatan tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membentuk kesadaran dan perubahan perilaku yang nyata pada responden. Dalam penelitian ini, responden yang sebelumnya cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang

memperhatikan asupan sayur dan buah, mulai menunjukkan perubahan pola konsumsi. Mereka lebih sering memilih makanan yang bergizi, memperhatikan porsi makan, dan menghindari makanan tinggi gula dan lemak. Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu memberikan dampak jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan dengan metode yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup masyarakat(Zakiyah and Febriati 2023). Studi-studi sebelumnya mengungkapkan bahwa edukasi kesehatan yang interaktif dan partisipatif lebih efektif dalam membangun pemahaman dan memotivasi perubahan perilaku dibandingkan dengan metode penyuluhan yang hanya bersifat satu arah. Dengan demikian, pendekatan edukasi yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat(Baroroh et al. 2018).

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya beberapa tantangan dalam pelaksanaan edukasi kesehatan. Beberapa responden, terutama dari wilayah pedesaan, masih sulit menerima informasi baru terkait gizi seimbang karena pengaruh kebiasaan dan budaya makan yang telah berlangsung lama. Hal ini menunjukkan bahwa dalam memberikan edukasi kesehatan, perlu adanya pendekatan yang lebih personal dan mempertimbangkan konteks budaya setempat agar pesan yang disampaikan lebih mudah diterima dan dipahami oleh masyarakat.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk menjaga konsistensi pengetahuan dan perilaku positif masyarakat. Sesi edukasi yang hanya dilakukan sekali mungkin tidak cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang permanen. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang terintegrasi dengan kegiatan masyarakat sehari-hari, seperti melalui posyandu, kegiatan sekolah, atau program kesehatan di tempat kerja.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan sebagai upaya strategis dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat mengenai gizi seimbang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program-program edukasi kesehatan yang lebih efektif, baik di tingkat lokal maupun nasional, serta memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara luas. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan berbasis bukti ilmiah sangat penting untuk mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

4. KESIMPULAN

Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang. Melalui penyampaian informasi yang tepat dan metode edukatif yang interaktif, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan baru tetapi juga mengalami perubahan pola pikir dan perilaku dalam menerapkan pola makan sehat. Peningkatan pengetahuan dari 60% pada pre-test menjadi 85% pada post-test menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai asupan nutrisi yang seimbang. Sikap positif masyarakat terhadap pola makan sehat juga meningkat secara signifikan, ditandai dengan lebih banyaknya responden yang mulai memilih makanan bergizi, memperhatikan porsi makan, dan menghindari

makanan tinggi gula dan lemak. Efektivitas edukasi kesehatan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang partisipatif dan berkelanjutan mampu menciptakan perubahan perilaku positif dalam jangka panjang. Meskipun terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaan edukasi, terutama di wilayah pedesaan dengan budaya makan yang telah mengakar, penelitian ini memberikan gambaran bahwa pendekatan yang lebih personal dan kontekstual dapat meningkatkan efektivitas program edukasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang program edukasi kesehatan yang lebih efektif dan terarah di masa depan, baik dalam skala lokal maupun nasional, sehingga mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

Amiruddin, Teungku. 2024. "Peran Pendamping Sosial Program Keluarga Harapan Dalam Upaya Pencegahan Stunting Terintegrasi Di Kecamatan Nisam Kabupaten Aceh Utara." *Ameena Journal* 2(2):229–42.

Angraini, Wulan, B. Betrianita, B. A. Pratiwi, R. Yanuarti, and P. Fermana. 2019. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Di Kota Bengkulu." *Jurnal Kesmas Asclepius* 1(1):1–13.

Arifin, Johan. 2020. "Budaya Kemiskinan Dalam Penanggulangan Kemiskinan Di Indonesia." *Sosio Informa* 6(2):114–32.

Bangsawan, Gema. 2023. "Kebijakan Akselerasi Transformasi Digital Di Indonesia: Peluang Dan Tantangan Untuk Pengembangan Ekonomi Kreatif." *Jurnal Studi Kebijakan Publik* 2(1):27–40.

Baroroh, Hanif Nasiatul, Esti Dyah Utami, Laksmi Maharani, and Ika Mustikaningtias. 2018. "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Edukasi Tentang Penggunaan Antibiotik Bijak Dan Rasional." *Ad-Dawaa'Journal of Pharmaceutical Sciences* 1(1).

Bora, Ignasius F. R. 2023. "Urgensi Asupan Gizi, Makanan Sehat, Dan Pola Hidup Sehat Dalam Konteks Stunting BALITA Di Kabupaten Manggarai." *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini* 5(2):69–82.

Firdaus, Firdaus, Syarif Ahmad, Akhyar Akhyar, and Haeril Haeril. 2024. "Efektivitas Program Kesehatan Berbasis Masyarakat Untuk Mengurangi Prevalensi Stunting Di Kabupaten Bima." *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 5(3):366–76.

Haris, Vera Suzana Dewi. 2018. "Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang Dan Aman Bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017." *Quality: Jurnal Kesehatan* 12(1):38–42.

Irwansyah, Irwansyah, and Iin Ismayanti. 2024. "Pengembangan Kebijakan: Mendorong Pemerintah Kota Makassar Dalam Meningkatkan Aksesibilitas Layanan Kesehatan Pencegahan Stunting." *Journal of Governance and Local Politics (JGLP)* 6(2):162–74.

Jelmila, Sri Nani, Ruhsyahadati Ajisman, Dita Hasni, Nana Liana, Roland Helmizar, and Rahma Triyana. 2023. "Skrining Status Gizi Dan Edukasi Nutrisi Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja Di Pesantren Putri Al-Fallah Kota Padang." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 1(10):2362–66.

Mattiro, Syahlan. 2022. "Pengetahuan Lokal Ibu Tentang Pentingnya Gizi Dan Sarapan Pagi Bagi Anak (Studi: Anak Sekolah Dasar Di Masyarakat Pesisir Pulau Kerayaan Kab. Kotabaru)." *PADARINGAN (Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi)* 1(1):1–11.

Nuzrina, Rachmanida. 2020. "Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Penjamah Makanan Kantin Universitas Esa Unggul." *Jurnal Abdimas* 6(2):1–5.

Ramadhani, Afaf, Sri Dewi Wahyuni, Abelya Agusfiranda, Elza Elvania, Nadira Seftiani, and Syahrul Khairati. 2024. "Optimization of Nutrition in Supporting Child Growth and Development." *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research* 1(5):338–55.

Sari, Evi Nur Indah, Siti Uswatun Khasanah, Retno Dwi Angelina, Siti Lailatul NurFadila, Amelia Oktaviani Hadisyaputri, Tesa Onika Utomo, Satila Zalianty Zen, Nur Aisyah, Nurul Istikhomah, and Riska Marpaung. 2024. "Pemberdayaan Generasi Muda Dan Pola Hidup Sehat Dalam Pencegahan Stunting." *Penerbit Tahta Media*.

Zakiyah, Zahrah, and Listia Dwi Febriati. 2023. "Efektifitas Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masa Klimakterium." *Jurnal Keperawatan* 15(2):927–32.