

UPAYA MEWUJUDKAN KELUARGA SEHAT MELALUI EDUKASI GIZI DI KECAMATAN BANDA KABUPATEN MALUKU TENGAH

Nilfar Ruaida¹, Ety Yuni Ristanti², Khartini Kaluku^{3*}, Michran Marsaoly⁴, Octovina Soumokil⁵

^{1,2,3,4,5} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

*Corresponding Author : kalukukhartini@gmail.com

Abstrak

Kesehatan keluarga merupakan fondasi penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, ibu menyusui, bayi, dan balita. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dalam mewujudkan keluarga yang sehat dan sejahtera. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Banda, Kabupaten Maluku Tengah, dengan sasaran utama ibu hamil, ibu bayi, dan balita. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kelompok sasaran mengenai gizi seimbang, pentingnya asupan zat gizi makro dan mikro selama kehamilan dan masa pertumbuhan, serta penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi pembuatan makanan sehat, serta pembagian media edukatif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai prinsip gizi seimbang, serta perubahan sikap positif dalam memilih dan menyajikan makanan bergizi untuk anggota keluarga. Dengan demikian, edukasi gizi terbukti menjadi intervensi efektif dalam mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan keluarga, khususnya di wilayah kepulauan seperti Kecamatan Banda. Kegiatan ini diharapkan dapat berkelanjutan dan menjadi model pengembangan program serupa di wilayah lain.

Kata kunci: edukasi gizi, keluarga sehat, ibu hamil, ibu balita,

PROMOTING FAMILY HEALTH THROUGH NUTRITION EDUCATION IN BANDA SUBDISTRICT, CENTRAL MALUKU REGENCY

Abstract

Family health is a fundamental pillar in the development of quality human resources, particularly among vulnerable groups such as pregnant women, breastfeeding mothers, infants, and toddlers. Promotive and preventive efforts through nutrition education are strategic approaches to enhance community awareness and knowledge in realizing healthy and prosperous families. This community service activity was conducted in Banda Subdistrict, Central Maluku Regency, targeting pregnant women and mothers of infants and toddlers. The primary aim of this program was to improve the participants' knowledge and understanding of balanced nutrition, the importance of macro and micronutrient intake during pregnancy and early childhood, as well as the implementation of healthy eating practices in daily life. The methods used included interactive counseling sessions, group discussions, healthy food preparation demonstrations, and distribution of educational media. The results showed a significant increase in participants' knowledge about balanced nutrition principles and a positive change in attitudes toward selecting and preparing nutritious meals for family members. Therefore, nutrition education proved to be an effective intervention in supporting efforts to improve family health, especially in island regions such as Banda Subdistrict. This program is expected to be sustainable and serve as a model for similar initiatives in other areas.

Keywords: nutrition education, healthy family, pregnant women, mother of toddlers

Pendahuluan

Makanan bergizi merupakan salah satu kunci utama untuk menjaga kesehatan keluarga. Dalam kehidupan modern yang serba cepat, banyak keluarga cenderung mengonsumsi makanan instan yang rendah nutrisi. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang, seperti meningkatkan risiko penyakit kronis. Oleh karena itu, penting bagi setiap keluarga untuk memahami cara memilih makanan bergizi sebagai upaya menciptakan pola hidup sehat.

Kurangnya asupan gizi di tingkat keluarga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk status sosial ekonomi, pendidikan, pola asuh, dan akses terhadap pangan. Upaya perbaikan gizi keluarga memerlukan pendekatan multidimensional, termasuk peningkatan pendidikan gizi, pemberdayaan ekonomi, dan akses terhadap makanan bergizi. Dampak urangnya asupan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting pada anak, obesitas, gizi kurang dan beserta. Stunting adalah kondisi di mana anak memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya akibat kekurangan gizi kronis. Peran keluarga sangat penting dalam mencegah stunting dengan memastikan asupan gizi yang cukup dan seimbang.

Masalah gizi di Kabupaten Maluku Tengah, khususnya di Kecamatan Banda, merupakan isu kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Stunting, atau kondisi tubuh pendek akibat kekurangan gizi kronis, menjadi salah satu masalah utama di Maluku Tengah. Data dari Dinas Kesehatan Maluku Tengah tahun 2018 menunjukkan bahwa dari total balita, terdapat 1.296 anak (4,33%) yang masuk dalam kategori pendek dan 402 anak (1,34%) dalam kategori sangat pendek. Penelitian lainnya di Kabupaten Maluku Tengah, menganalisis hubungan antara asupan energi dengan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan. Hasilnya menunjukkan bahwa asupan energi yang tidak mencukupi berhubungan signifikan dengan kejadian stunting.

Masalah gizi tidak hanya terjadi pada balita, tetapi juga pada remaja. Data Riskesdas Kabupaten Maluku Tengah tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun dengan kategori kurus sebesar 12,3%, gemuk 1,63%, obesitas 1,98%, sangat pendek 10,94%, dan pendek 35,60%.

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap masalah gizi di Maluku Tengah meliputi: Asupan gizi yang tidak memadai akibat kekurangan asupan zat gizi makro dan mikro dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan masalah gizi (Sari, 2022), Pola asuh ibu yang kurang tepat dapat berkontribusi pada status gizi kurang pada anak (Lihi, 2022), Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dapat menyebabkan pemilihan makanan yang tidak tepat, berujung pada masalah gizi (Kemenkes, 2023)

Desa Nusantara adalah sebuah desa di Kecamatan Banda, Kabupaten Maluku Tengah, Provinsi Maluku, Indonesia. Kecamatan Banda dikenal sebagai gugusan pulau-pulau yang kaya akan sejarah dan keindahan alam, terutama Pulau Banda yang terkenal dengan produksi rempah-rempah dan hasil laut. Masyarakatnya umumnya bermata pencaharian sebagai nelayan dan petani pala. Permasalahan mitra Desa Banda adalah akses pangan beragam terbatas, meskipun ikan melimpah, konsumsi makanan yang

bervariasi seperti sayur dan buah masih terbatas, yang dapat menyebabkan kekurangan gizi. Masalah stunting balita yang ditemukan di Desa Nusantara masih tinggi yang perlu mendapatkan perhatian khusus di bidang gizi. Sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat melalui edukasi gizi sebagai langkah penanganan masalah gizi di Desa Nusantara. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi di Maluku Tengah antara lain peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dapat membantu dalam pencegahan masalah gizi (Noya, 2022). Dengan memahami faktor-faktor penyebab dan upaya penanggulangan yang tepat, diharapkan masalah gizi di Kabupaten Maluku Tengah dapat diminimalkan, sehingga kualitas kesehatan masyarakat meningkat.

Pendidikan kesehatan perlu dilakukan agar masyarakat memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengidentifikasi masalah gizi. Masyarakat adalah bagian utama dalam menunjang Kesehatan bangsa. Edugasi gizi dan kesehatan menjadi jawaban bagi permasalahan mitra

Pemberdayaan masyarakat secara optimal bisa dilakukan dengan metode edukasi melalui penyuluhan. Edukasi gizi merupakan salah satu Upaya yang sangat bagus dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku. Edukasi tentu menggunakan media sebagai alat dukung keberhasilan program. Edukasi akan terlaksana secara baik jika memanfaatkan media seperti booklet, sehingga klien lebih mudah dalam memahami masalah gizi dan kesehatan (Agus Hendra Al Rahmad, Wiqayatun Khazanah, Erwandi, Rosi Novita, Iskandar, 2022).

Metode

Jenis kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab yaitu edukasi gizi kepada Masyarakat di Desa Nusantara Kecamatan Banda pada bulan Januari sampai Maret 2025.

1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Di Desa Nusantara

No	Tahapan	Waktu	Tempat	Sasaran	Uraian Kegiatan	Target Capaian
1	Koordinasi kegiatan	Januari 2025	Desa Nusantara Dan Dwiwarna	Kepala Desa	1. Melakukan perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat 2. Menjelaskan uraian dan waktu kegiatan 3. Menetapkan sasaran	1. Perizinan kegiatan 2. Penetapan sasaran kegiatan
2	Penyusunan materi dan instrumen	Januari 2025	Poltekkes Kemenkes Maluku	Tim pengabdian	1. Penyusunan bahan presentasi 2. Penyusunan leaflet dan booklet 3. Penyusunan soal pretest dan posttest	1. Materi dalam PPT 2. Leaflet 50 lembar 3. Soal pretest dan posttest

No	Tahapan	Waktu	Tempat	Sasaran	Uraian Kegiatan	Target Capaian
3	Persiapan instrument	Januari 2025	Poltekkes Kemenkes Maluku	Tim pengabdian	1. Penggandaan soal pretest dan posttest 2. Pencetakan leaflet 3. Pencetakan spanduk	1. Cetak Soal 100 rangkap 2. Cetak Leaflet 3. Spanduk 1 bh
4	Pelaksanaan kegiatan	Januari 2025	Desa Nusantara	Tim pengabdian	1. Pretest 2. Membangun suasana 3. Presentasi 4. Diskusi dan Posttest	1. Lembar kerja 2. Peningkatan pengetahuan
5	Penyusunan laporan	Januari 2025	Poltekkes Kemenkes Maluku	1. Tim pengabdian 2. Kepala Desa	1. Analisis hasil pretest dan posttest 2. Penyusunan laporan kegiatan 3. Penyelesaian administrasi	1. Hasil analisis data 2. Dokumentasi 3. Laporan kegiatan
6	Penyusunan luaran wajib dan tambahan	Maret 2025	Poltekkes Kemenkes Maluku	Tim pengabdian	1. Menyiapkan artikel ilmiah 2. Menyiapkan Bahan Publikasi Media Massa	1. Publikasi di jurnal nasional Abdimakes 2. Publikasi Kompasiana

2. Bentuk Dan Partisipasi Mitra

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ibu Hamil dan Ibu Balita di Desa Nusantara sebanyak 40 orang yang diharapkan mampu memahami dan meningkatkan pengetahuan tentang Gizi Ibu Hamil, ASI Eksklusif dan Pemberian Makanan Bayi Dan Anak dini sehingga dapat menerapkan konsep gizi seimbang di keluarga.

3. Kepakaran dan Tugas Tim

Program PKM kelompok ibu hamil dan ibu balita di Desa Nusantara Kecamatan Banda ini diusulkan oleh Tim Pengabdian yang berasal dari Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Maluku. Kepakaran pengabdian adalah keahlian Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Ketua dan Anggota Pengusul berasal dari Jurusan Gizi yang memiliki keahlian di bidang Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Adapun Alumni Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Maluku yang terlibat sebanyak 6 orang.

4. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Kantor Desa Nusantara pada bulan Januari 2025.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan Pengabdian di Desa Nusantara Kec. Banda terdiri dari beberapa tahapan yaitu :

1. Tahap Persiapan

Tim pelaksana pengabdian berkoordinasi dengan Kepala Desa Nusantara guna mengidentifikasi jumlah sasaran dan membuat kesepakatan waktu dan tempat penyuluhan. Setelah itu dilanjutkan

pengurusan administrasi serta mempersiapkan lembar penilaian, leaflet dan materi presentasi.

2. Tahap Pelaksanaan

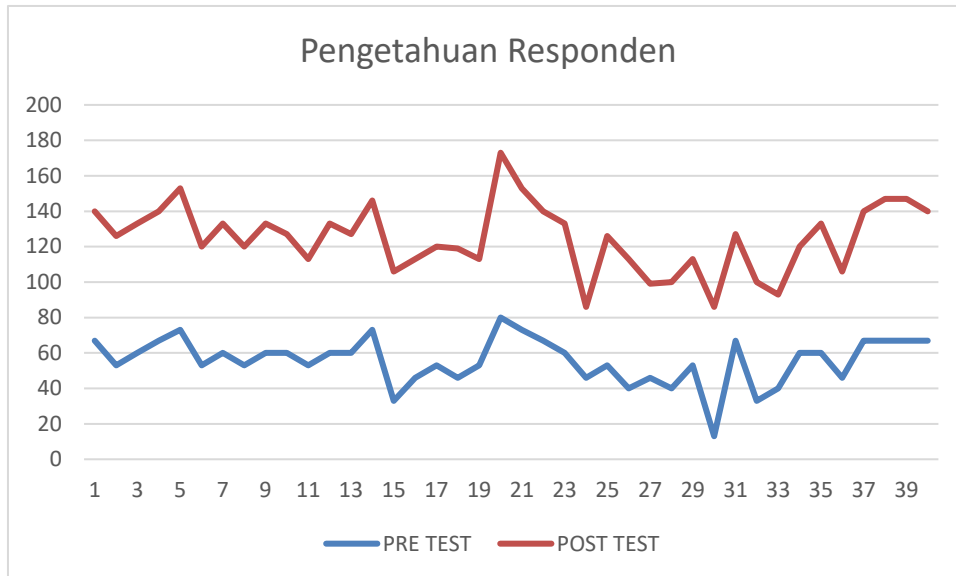
- a. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu penyuluhan kepada ibu hamil dan-ibu balita tentang gizi ibu hamil, ASI Eksklusif dan pemberian makan bayi dan anak
- b. Peserta pelatihan adalah ibu hamil dan ibu balita di desa Nusantara yang terdiri dari 40 orang dilaksanakan pada tanggal 25-28 Januari 2025
- c. Materi penyuluhan terdiri dari Gizi Ibu Hamil, ASI Eksklusif, dan Pemberian Makanan bayi dan anak. Penyampaian materi bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada sasaran tentang gizi ibu hamil, ASI Eksklusif, pemberian makan bayi dan anak, serta pemahaman komprehensif tentang gizi seimbang dan dilanjutkan dengan diskusi. Peserta aktif mengikuti penyuluhan ditunjukkan dengan banyak pertanyaan yang diajukan.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Gizi

3. Evaluasi

Tim pengabdian melakukan evaluasi kegiatan edukasi gizi dilaksanakan tanggal 28 Januari 2025. Metode yang digunakan untuk evaluasi kegiatan adalah wawancara peserta dan pengisian lembar evaluasi. Peserta menyampaikan bahwa kegiatan edukasi menggunakan leaflet sangat mudah dipahami Adapun peningkatan pengetahuan digambarkan pada grafik hasil tes kemampuan dasar (%) kader yang diuji pada awal dan akhir kegiatan pengabdian digambarkan pada grafik berikut :



Gambar 2. Hasil tes kemampuan dasar peserta awal dan akhir kegiatan pengabdian

4. Pihak-Pihak Yang Terlibat

Adapun pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Nusantara Kecamatan Banda yang dilaksanakan 27-28 Januari 2024, antara lain:

- a. Camat Banda
- b. Kepala Desa Nusantara
- c. Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Maluku
- d. Tim Audit Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Maluku

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan edukasi gizi terbukti menjadi intervensi efektif dalam mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan keluarga, khususnya di wilayah kepulauan seperti Di Desa Nusantara Kecamatan Banda. Kegiatan ini diharapkan dapat berkelanjutan dan menjadi model pengembangan program serupa di wilayah lain..

Daftar Pustaka

- Andika, F., & Ramadhan, R. (2023). Faktor yang berhubungan dengan status gizi balita di Banda Raya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145-157. <https://doi.org/xxxx>
- Augustyn, G. H., Sibarani, S., Kusharto, C. M., & Karyadi, D. (1998). *Kontribusi ikan dalam konsumsi pangan serta pengaruhnya terhadap status gizi anak usia bawah dua tahun di Kecamatan Banda, Kabupaten Maluku Tengah*. Institut Pertanian Bogor.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. BPS.

- Dinas Kesehatan Provinsi Maluku. (2019). *Rencana strategis Dinas Kesehatan Provinsi Maluku tahun 2019-2024*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riskeddas Provinsi Maluku tahun 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023, Juni 15). Program gizi nasional untuk anak balita. *Kemendes.go.id*.
<https://www.kemendes.go.id/gizi-anak>
- Kesuma, Z. M., & Rahayu, L. (2019). Kemitraan dalam upaya penurunan stunting melalui intervensi gizi sensitif di Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 55-68.
<https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/download/1421/pdf>
- Lihi, M., Umasugi, M. T., Dusra, E., & Umamity, S. (2022). Hubungan pola asuh ibu dengan status gizi kurang pada anak usia 2-5 tahun di Desa Rohmoni, Kecamatan Pulau Haruku, Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Kesehatan Maluku Husada*, 1(2), 11–17.
- Noya, Y. (2022). *Hubungan pengetahuan orang tua tentang gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi anak usia sekolah di SD Negeri 297 Maluku Tengah* (Skripsi, Universitas Kristen Indonesia Maluku).
- Parhusip, D., Sari, W., & Rahman, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting di Desa Lesluru dan Desa Kuralele, Kecamatan Teon Nila Serua, Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 87-99.
<https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/agrosilvopasture-tech/article/download/8662/5756>
- Pemerintah Kabupaten Maluku Tengah. (2020). *Peraturan Bupati Maluku Tengah Nomor 55 Tahun 2020 tentang penurunan prevalensi stunting*.
- Sari, N. P., Syahrudin, A. N., & Irmawati. (2022). Asupan gizi dan status gizi anak usia 6-23 bulan di Kabupaten Maros. *Jurnal Jurnal Kesehatan*, 14(2), 123–130.