

Mothers' Knowledge, Attitudes, and Practices on Balanced Nutrition: Efforts to Achieve a Healthy and Quality Life at the Posyandu in Cilodong

Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu tentang Gizi Seimbang: Upaya Mewujudkan Hidup Sehat dan Berkualitas di Posyandu Desa Cilodong

Rizky Farmasita Budiastuti¹⁾, Arizal Rachmat Zulkiefl²⁾, Friska Khairunnisa Renalda²⁾, Melis Indriani²⁾, Jelly Evan Kogoya Kalisang²⁾

¹⁾Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Indonesia

²⁾Program Studi S-1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Global Jakarta, Indonesia

✉ Email korespondensi: rizky.budiastuti@uta45jakarta.ac.id

Abstract

Balanced nutrition is a dietary pattern that meets the body's nutritional needs proportionally to support growth and health. The 2018 Basic Health Research (Riskesdas) data show a prevalence of undernutrition among children under five of 17.7%, an increase in obesity, and anemia affecting 48.9% of women of reproductive age. This community service activity aimed to improve the community's knowledge, attitudes, and practices (KAP) regarding balanced nutrition. The program was carried out at Posyandu RW 05 (Cendrawasih A), Cilodong Village, involving 39 mothers aged 20–50 years. Education was provided by pharmacists and pharmacy students through leaflet distribution and the completion of KAP questionnaires. The results showed that 100% of respondents understood the importance of daily fruit and vegetable consumption, 97.5% knew the benefits of breakfast and iron-rich foods, 67.5% had a positive attitude toward food variety, and 60% regularly monitored their children's weight. These findings highlight the need for continuous education and community-based interventions to promote healthy eating behaviors and support children's nutritional status.

Keywords: *balanced nutrition, nutrition education, knowledge, attitude, practice*

Abstrak

Gizi seimbang merupakan pola konsumsi yang memenuhi kebutuhan zat gizi secara proporsional untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gizi kurang pada balita sebesar 17,7%, obesitas yang meningkat, dan anemia pada 48,9% perempuan usia subur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) masyarakat terkait gizi seimbang. Program dilaksanakan di Posyandu RW 05 (Cendrawasih A), Desa Cilodong, melibatkan 39 ibu berusia 20–50 tahun. Edukasi dilakukan oleh apoteker dan mahasiswa farmasi melalui pembagian leaflet dan pengisian kuesioner KAP. Hasil menunjukkan 100% responden memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur, 97,5% mengetahui manfaat sarapan dan makanan kaya zat besi, 67,5% memiliki sikap positif terhadap variasi makanan, dan 60% rutin memantau berat badan anak. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi berkelanjutan dan intervensi komunitas untuk membentuk perilaku makan sehat dan mendukung status gizi anak.

Kata kunci: *gizi seimbang, edukasi gizi, pengetahuan, sikap, praktik*

1. PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi seimbang sejak usia dini merupakan fondasi penting untuk mewujudkan kualitas hidup yang sehat dan berkualitas. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), gizi seimbang merupakan susunan pangan yang memenuhi kebutuhan zat gizi sehari-hari, dengan mempertimbangkan keragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur. Intervensi gizi pada ibu dan anak, terutama melalui pendekatan *Knowledge-Attitude-Practice (KAP)*, terbukti efektif dalam menurunkan risiko *stunting*, *wasting*, dan obesitas, serta meningkatkan daya tahan tubuh anak (Prasetyo, Permatasari and Susanti, 2023; Utami, Santi Aprilian Lestaluhu and Renita Afriza, 2025).

Desa Cilodong, Kecamatan Cilodong, Kota Depok, merupakan wilayah dengan beragam sosial ekonomi dan demografi. Menurut pendataan keluarga berisiko *stunting* 2022, dari total 4.570 keluarga di Kelurahan Cilodong, sebanyak 3.063 keluarga ($\pm 67\%$) termasuk dalam kategori berisiko *stunting*

(Dinas Kesehatan Kota Depok, 2022). Selain itu, tingkat stunting di Kelurahan Sukamaju, juga di Kecamatan Cilodong, sebanyak 31 balita teridentifikasi mengalami stunting pada tahun 2024. Sementara itu, prevalensi stunting di seluruh Kota Depok tercatat sebesar 3,79 % per Februari 2025, meskipun sebelumnya sempat turun hingga 12,5 % menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 (Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Depok, 2024; Nanggar, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara keseluruhan Depok sudah masuk kategori rendah, Ceruk wilayah seperti Cilodong masih menghadapi tantangan nyata terkait stunting.

Aspek sosial ekonomi turut memperkuat urgensi intervensi. Kota Depok memiliki tingkat kemiskinan relatif rendah ($\pm 8,4\%$) dan pengangguran terbuka sekitar 6,97 % pada 2023. Namun, sebagian besar keluarga di Cilodong bekerja di sektor informal, dengan latar pendidikan ibu umumnya hanya hingga tingkat SMA atau sederajat. Hal ini memengaruhi keterbatasan akses informasi gizi, kemampuan ekonomi untuk membeli bahan pangan bergizi, dan praktik pola pemberian makan anak.

Posyandu di Desa Cilodong berpotensi sebagai pusat intervensi gizi strategis, melalui kegiatan penimbangan balita, pencatatan KMS, penyuluhan, dan kaderisasi kesehatan. Namun, observasi awal menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan praktik sehari-hari. Kendala seperti keterbatasan waktu, biaya, dan preferensi budaya sering menjadi penghalang implementasi prinsip gizi seimbang. Permasalahan utama yang teridentifikasi meliputi: pengetahuan ibu tentang prinsip gizi seimbang belum merata, sikap positif belum diterjemahkan menjadi perilaku makanan bergizi, media edukasi belum kontekstual dan aplikasi di rumah masih rendah dan minimnya demonstrasi penyusunan menu gizi berbasis bahan lokal. Berdasarkan identifikasi tersebut, kegiatan pengabdian ini memiliki target sebagai berikut: meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang melalui edukasi berbasis bukti, mendorong perubahan sikap dan perilaku ibu dalam pemberian makan anak, memperkaya media edukasi gizi yang aplikatif dan sesuai konteks lokal, dan mengoptimalkan peran kader Posyandu sebagai agen perubahan.

Potensi lokal yang dimanfaatkan meliputi keberadaan Posyandu aktif, kader wanita yang berpengalaman, dukungan pemerintah desa, serta ketersediaan pangan lokal seperti sayur mayur, umbi-umbian, dan ikan air tawar yang cocok dijadikan bahan menu seimbang. Kajian pustaka menunjukkan bahwa pendekatan KAP telah terbukti mendorong perubahan perilaku gizi (Utami, Santi Aprilian Lestaluhu and Renita Afriza, 2025), serta pengetahuan gizi ibu berkorelasi positif dengan status gizi balita (Wahyuni, Wahyuningsih and Hartati, 2022). Demonstrasi menu dengan bahan lokal juga terbukti lebih efektif daripada penyuluhan konvensional (Setyaningsih and Agustini, 2014). Selain itu, kegiatan ini merupakan hilirisasi dari penelitian tentang peran kader Posyandu dalam pencegahan stunting di Jatimulya, Cilodong yang menemukan tingginya angka kasus (47 kasus stunting di 9 RW) meskipun angka rata-rata Depok lebih rendah (Indrawati and Agustin, 2023). Dengan demikian, pengabdian ini diharapkan memberikan intervensi yang tepat sasaran dan berkelanjutan bagi peningkatan gizi ibu dan balita di Desa Cilodong, sekaligus memperkuat kapasitas Posyandu sebagai pusat edukasi masyarakat.

2. METODE

Desain, Populasi, dan Sampel Penelitian

Penelitian deskriptif cross-sectional digunakan untuk mengumpulkan informasi dari responden guna menilai pengetahuan, sikap, dan praktik terkait gizi seimbang dan pola makan sehat. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2024. Dalam prosesnya, mahasiswa terlebih dahulu mendistribusikan empat jenis leaflet yang telah dibuat. Leaflet ini dirancang dengan judul dan isi yang relevan untuk memberikan edukasi terkait gizi seimbang kepada peserta Posyandu Cendrawasih. Setelah pemberian leaflet, mahasiswa melakukan sesi penjelasan untuk memastikan pemahaman peserta terhadap isi materi. Setelah edukasi dilakukan, data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup identitas responden, pengetahuan, sikap, dan praktik mereka terkait gizi seimbang. Dalam hal ini, tim peneliti memberikan penjelasan lebih lanjut untuk memastikan pemahaman terkait pernyataan dalam kuesioner. Penelitian ini melibatkan sejumlah responden yang dipilih secara acak. Sebelum berpartisipasi, responden diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta memberikan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela.

Kuesioner Penelitian

Setelah meninjau literatur terkait, kuesioner yang dirancang sendiri dikembangkan berdasarkan model KAP. Kuesioner yang digunakan mencakup serangkaian pernyataan yang disusun berdasarkan Skala Likert 2 Poin (Ya dan Tidak) pada bagian pengetahuan dan Skala Likert 2 Poin (Setuju dan Tidak Setuju) pada bagian sikap dan Skala Likert 4 Poin (Selalu, sering, terkadang dan tidak pernah) pada bagian praktik, yang memungkinkan responden untuk menunjukkan tingkat persetujuan dan pengetahuan mereka terhadap beberapa pernyataan yang diberikan. Kuesioner terdiri dari empat bagian berbasis online *Google Form* (<https://forms.gle/YwuCwU3HpLnxzRqq7>) Bagian pertama terdiri dari lima pernyataan yang mencatat karakteristik sosio-demografis responden, termasuk usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Bagian kedua dari kuisisioner terdiri dari lima pernyataan yang mengevaluasi pengetahuan responden mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat, seperti pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari, manfaat sarapan pagi, serta dampak konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Pada bagian ketiga, kuisisioner memiliki lima pernyataan yang menilai sikap responden terhadap pemberian makanan beragam, pentingnya sarapan untuk konsentrasi, pengurangan makanan tinggi gula, serta membaca label nilai gizi pada kemasan. Bagian keempat terdiri dari lima pernyataan yang mengevaluasi praktik nyata responden terkait pemberian makanan sehat, pemantauan status gizi anak, dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.

Analisis Data

Semua data dari kuesioner yang telah diisi dikumpulkan secara otomatis oleh platform survei dan diunduh ke Microsoft Excel 2010 serta menggunakan perangkat lunak SPSS untuk Windows, versi 22, digunakan untuk melakukan analisis data deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Posyandu RW 05 (Cendrawasih A) dengan melibatkan masyarakat umum, khususnya orang tua sebagai responden. Sebanyak 39 anak menjadi subjek penelitian, di mana para orang tua memberikan informasi terkait penerapan gizi seimbang pada anak.

Tabel 1. Karakteristik sosio-demografi responden (n = 39)

Karakteristik	n	%
Total	39	100
Usia		
< 20 tahun	2	5,1
20-50 tahun	36	92,3
> 50 tahun	1	2,5
Jenis Kelamin		
Laki - laki	1	2,6
Wanita	38	97,4
Status Pernikahan		
Belum menikah	3	7,7
Menikah	36	92,3
Status pendidikan		
SD/Sederajat	3	7,7

SMP/Sederajat	3	7,7
SMA/Sederajat	18	46,2
Diploma/Sarjana	12	30,8
S2	3	7,7
Pekerjaan		
Pelajar/Mahasiswa	2	5,1
Pegawai Negeri/Swasta	3	7,7
Wirausaha	3	7,7
Ibu Rumah Tangga	25	64,1
Guru	3	7,7
Lainnya	2	5,1
ART	1	2,6

Berdasarkan Tabel 1 dapat dinyatakan bahwa, karakteristik responden menunjukkan mayoritas orang tua dengan usia 20-50 tahun dengan jumlah 36 orang tua (92,3%), kategori usia <20 tahun dengan jumlah 2 orang tua (5,1%) dan kategori usia > 50 tahun dengan jumlah 1 orang tua (2,5%). Untuk jenis kelamin, terdapat lebih banyak wanita berjumlah 38 dengan presentase 97,4% dibandingkan laki-laki berjumlah 1 orang dengan Persentase 2,6%. Berdasarkan status pernikahan terdapat responden, sebanyak 36 orang (92,3%) sudah menikah, sementara 3 orang (7,7%) belum menikah. Berdasarkan status pendidikan diperoleh Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA atau sederajat sebanyak 18 orang (46,2%). Selanjutnya, sebanyak 12 responden (30,8%) memiliki pendidikan Diploma atau Sarjana, sementara tingkat pendidikan SD atau sederajat, SMP atau sederajat, dan S2 masing-masing dengan 3 responden (7,7%). Berdasarkan status pekerjaan, mayoritas ibu rumah tangga berjumlah 25 orang (64,1%) diikuti dengan pegawai negeri/swasta, wirausaha dan guru masing-masing berjumlah 3 (7,7%) pelajar/Mahasiswa, dan lainnya masing-masing berjumlah 2 orang (5,1%), dan sementara untuk ART 1 orang 2,6%.

Tabel 2. Pengetahuan Gizi Seimbang dan pola makan sehat

Pernyataan	Jumlah n (%)	
	Ya	Tidak
Anak membutuhkan konsumsi sayur dan buah setiap hari untuk kesehatan yang optimal.	100	-
Sarapan pagi penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.	97,5	2,5
Mengonsumsi makanan kaya zat besi dapat membantu mencegah anemia pada anak.	97,5	2,5
Konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan berbahaya bagi kesehatan anak.	100	-

Anak membutuhkan makanan beragam (karbohidrat, protein, sayur, buah) setiap hari untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang.	97,5	2,5
--	------	-----

Berdasarkan Tabel 2, tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat cukup tinggi. Sebanyak 100% responden mengetahui bahwa anak membutuhkan konsumsi sayur dan buah setiap hari untuk kesehatan yang optimal. Sarapan pagi dipahami sebagai hal penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak oleh 97,5% responden. Selain itu, 97,5% responden juga memahami pentingnya makanan kaya zat besi untuk mendukung kesehatan anak. Konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak diketahui oleh seluruh responden (100%) sebagai hal yang perlu dikurangi untuk menjaga kesehatan. Selain itu, 97,5% responden memahami bahwa anak membutuhkan makanan beragam (karbohidrat, protein, sayur, dan buah) setiap hari untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Ini menegaskan bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai pentingnya gizi seimbang dan pola makan sehat sangat baik untuk mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak.

Tabel 3. Sikap tentang Gizi Seimbang dan pola makan sehat (Achadi *et al.*, 2010)

Pernyataan	Jumlah n (%)			
	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat tidak Setuju
Memberikan makanan beragam sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak.	67,5	27,5	2,5	2,5
Sarapan setiap hari meningkatkan konsentrasi anak di sekolah.	67,5	32,5	-	-
Mengurangi pemberian makanan tinggi gula, garam, dan lemak adalah langkah yang tepat untuk menjaga kesehatan anak.	70	22,5	5	2,5
Membaca label nilai gizi pada makanan kemasan membantu orang tua memberikan makanan yang lebih sehat untuk anak.	57,5	42,5	-	-
Memberikan makanan kaya serat seperti sayur dan buah perlu menjadi prioritas dalam pola makan anak.	52,5	40	5	2,5

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden menunjukkan sikap positif terhadap gizi seimbang dan pola makan sehat. Sebanyak 67,5% responden sangat setuju bahwa memberikan makanan beragam sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak, dan 27,5% lainnya setuju. Sarapan setiap hari dianggap penting untuk meningkatkan konsentrasi anak di sekolah oleh 67,5% responden yang sangat setuju dan 32,5% yang setuju. Selain itu, 70% responden sangat setuju untuk mengurangi pemberian makanan tinggi gula, garam, dan lemak, sedangkan 22,5% lainnya setuju. Membaca label nilai gizi pada makanan mendapatkan dukungan dengan 57,5% responden sangat setuju dan 42,5% lainnya setuju. Mayoritas responden juga sangat setuju bahwa makanan kaya serat seperti sayur dan buah harus menjadi prioritas dalam pola makan anak, dengan persentase 52,5%. Ini menegaskan pentingnya sikap positif dalam mendukung pola makan sehat demi kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik.

Tabel 4. Praktik tentang Gizi Seimbang dan pola makan sehat (Achadi *et al.*, 2010)

Jumlah n (%)	
--------------	--

Pernyataan	Selalu	Sering	Terkadang	Tidak pernah
Memberikan makanan beragam sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak.	42,5	47,5	7,5	2,5
Anak saya mengonsumsi makanan beragam setiap hari, mencakup karbohidrat, protein, sayur, dan buah.	45	42,5	12,5	-
Anak saya mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan instan lebih dari dua kali dalam seminggu.	5	7,5	57,5	30
Saya memastikan anak saya minum air putih minimal 6-8 gelas sehari.	32,5	37,5	27,5	2,5
Saya rutin memantau berat badan anak untuk memastikan status gizi mereka tetap optimal.	60	25	12,5	2,5

Berdasarkan Tabel 4, hasil menunjukkan bahwa praktik terkait gizi seimbang cukup baik di kalangan responden. Sebanyak 42,5% responden selalu memberikan makanan beragam untuk mendukung tumbuh kembang anak, sementara 47,5% lainnya sering melakukannya. Konsumsi makanan beragam oleh anak yang mencakup karbohidrat, protein, sayur, dan buah dilakukan secara selalu oleh 45% responden, dan 42,5% melakukannya sering. Sebagian besar responden memastikan anak minum air putih minimal 6–8 gelas sehari, dengan 32,5% selalu melakukannya, sementara 37,5% sering. Pemantauan berat badan anak untuk memastikan status gizi dilakukan selalu oleh 60% responden, menunjukkan praktik yang sangat baik dalam mendukung kesehatan anak. Ini menegaskan pentingnya praktik nyata dalam menjaga kesehatan dan mendorong pola hidup sehat untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran mendalam mengenai pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat terkait gizi seimbang, khususnya di Posyandu RW 05. Pembahasan berikut akan menguraikan masing-masing temuan dengan mengacu pada literatur yang relevan untuk memperkuat analisis. Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan SMA atau sederajat (46,2%), dan rentang usia dominan adalah 20–50 tahun (92,3%). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian dari Telaumbanua et al. (2018) yang menyebutkan bahwa ibu rumah tangga di usia produktif cenderung memiliki pengaruh besar terhadap pola makan keluarga, terutama anak-anak (Telaumbanua and Nugraheni, 2018). Tingkat pendidikan SMA memungkinkan pemahaman terhadap materi edukasi kesehatan, meskipun pendekatan penyampaian yang lebih praktis tetap diperlukan untuk memastikan pesan dapat diterapkan secara efektif.

Tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang sangat tinggi. Sebanyak 100% responden memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari, dan 97,5% mengetahui manfaat sarapan pagi untuk mendukung tumbuh kembang anak. Penelitian oleh Angraini et al. (2023) mendukung temuan ini, di mana edukasi gizi yang dilakukan secara konsisten di Posyandu terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat hingga 95% (Angraini et al., 2023). Namun, meskipun pengetahuan tinggi, hal ini belum tentu langsung tercermin dalam praktik sehari-hari, sebagaimana dikemukakan oleh Arring et al. (2024), yang menyoroti adanya kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan pola makan sehat (Adzura, Yulia and Fathmawati, 2021).

Sebagian besar responden menunjukkan sikap positif terhadap pentingnya gizi seimbang. Sebanyak 67,5% sangat setuju bahwa memberikan makanan beragam mendukung tumbuh kembang anak, dan 70% sangat setuju bahwa mengurangi pemberian makanan tinggi gula, garam, dan lemak adalah langkah yang tepat untuk menjaga kesehatan anak. Sikap ini konsisten dengan penelitian oleh Shaluhiah et al. (2020), yang menemukan bahwa sikap positif terhadap pola makan sehat berkorelasi dengan peningkatan kualitas diet anak dalam keluarga. Meski demikian, sikap ini perlu diperkuat melalui

pengingat berkala dan aktivitas yang melibatkan seluruh anggota keluarga, seperti kegiatan memasak bersama (Shaluhiah *et al.*, 2020).

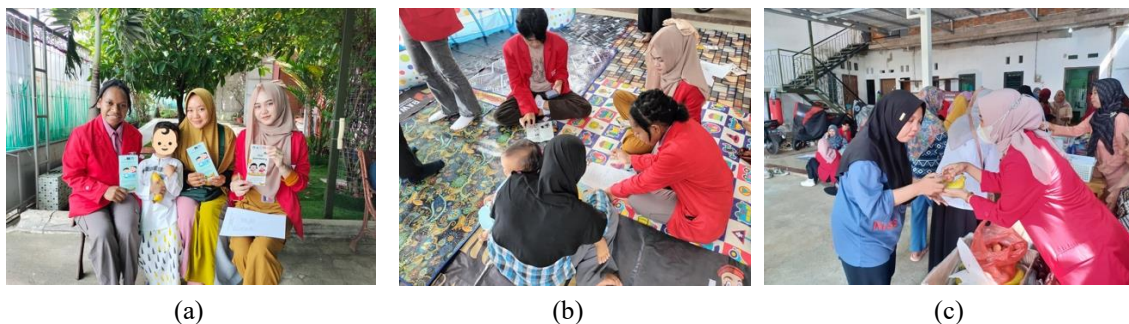
Praktik terkait gizi seimbang menunjukkan hasil yang baik, meskipun masih memerlukan perbaikan di beberapa area. Sebanyak 42,5% responden selalu memberikan makanan beragam kepada anak, sementara 47,5% sering melakukannya. Pemantauan berat badan anak juga dilakukan secara rutin oleh 60% responden. Studi dari La Ode *et al.* (2020) menegaskan bahwa kebiasaan rutin seperti pemantauan berat badan dapat meningkatkan kesadaran gizi keluarga dan mencegah malnutrisi pada anak (Alifariki, 2020). Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa 57,5% responden masih mengizinkan anak mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali seminggu. Hal ini memerlukan intervensi berupa penyuluhan dampak jangka panjang konsumsi makanan cepat saji dan pelatihan memasak makanan sehat dengan bahan lokal.

Penelitian ini memberikan hasil positif baik bagi masyarakat maupun pihak penyelenggara kegiatan. Bagi masyarakat, hasilnya berupa peningkatan pengetahuan dan kesadaran terkait pentingnya gizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang anak. Sikap positif yang terbentuk melalui edukasi gizi memperkuat komitmen keluarga dalam menerapkan pola makan sehat. Praktik gizi yang baik juga mulai diterapkan, meskipun masih membutuhkan penguatan di beberapa aspek, seperti pengurangan konsumsi makanan cepat saji.

Temuan ini sejalan dengan penelitian pengabdian masyarakat di Posyandu Flamboyan, Kelurahan Cipayung, Depok, yang menekankan pada pemanfaatan nutrasetikal daun kelor (*Moringa oleifera*) dalam upaya peningkatan gizi balita. Edukasi kader Posyandu mengenai stunting dan pelatihan pengolahan makanan berbasis daun kelor terbukti meningkatkan pengetahuan kader secara signifikan (sig. 2-tailed < 0,050), sekaligus menghasilkan produk nutrasetikal yang dapat diberikan sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Kader kemudian menyalurkan pengetahuan tersebut kepada para ibu balita, sehingga terjadi transfer informasi gizi yang lebih luas (Budiastuti *et al.*, 2024). Integrasi dua pendekatan ini—edukasi gizi melalui media cetak dan intervensi berbasis pangan lokal seperti daun kelor—menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif bila dilaksanakan secara berkesinambungan dan terintegrasi. Daun kelor sebagai bahan pangan lokal yang kaya gizi, mudah tumbuh, dan murah dapat menjadi pelengkap strategi edukasi gizi dalam mendukung perubahan perilaku. Dengan demikian, kegiatan pengabdian di Cilodong dan Cipayung Depok dapat saling melengkapi: Cilodong menekankan aspek literasi gizi ibu, sedangkan Cipayung menekankan aspek inovasi pangan bergizi.

Di sisi lain, pihak penyelenggara kegiatan, termasuk tim pengabdian masyarakat dan kader Posyandu, mendapatkan manfaat berupa peningkatan pengalaman dan pemahaman tentang strategi efektif dalam edukasi gizi. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas mampu menciptakan dampak yang signifikan terhadap perilaku masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program serupa di wilayah lain, memperluas manfaat edukasi gizi ke komunitas yang lebih luas.

Hasil pembahasan ini memperlihatkan bahwa edukasi gizi yang berkelanjutan, ditopang oleh inovasi berbasis sumber daya lokal, berpotensi menjadi solusi nyata untuk mengurangi prevalensi stunting di Kota Depok. Oleh karena itu, pengembangan program ke depan perlu menggabungkan edukasi gizi, pelatihan kader, serta pemanfaatan pangan lokal secara simultan agar upaya perbaikan gizi masyarakat dapat lebih optimal dan berkelanjutan.



Gambar 1. (a dan b) Kegiatan edukasi gizi seimbang (c) Pendistribusian makanan bergizi

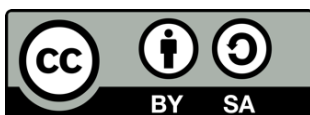
4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu RW 05 telah berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat terkait penerapan pola makan sehat melalui edukasi gizi seimbang menggunakan metode distribusi leaflet dan sesi penjelasan langsung. Mayoritas responden menunjukkan pemahaman yang baik terhadap pentingnya konsumsi makanan beragam, manfaat sarapan, serta konsumsi buah, sayur, dan makanan kaya zat besi, disertai sikap positif terhadap penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Keunggulan program ini terletak pada metode edukasi berbasis komunitas yang memudahkan keterlibatan masyarakat, materi yang sederhana dan aplikatif, serta kolaborasi lintas pihak antara apoteker, mahasiswa farmasi, dan kader Posyandu yang memperkuat efektivitas pelaksanaan. Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, yaitu perubahan praktik belum sepenuhnya optimal terutama dalam pembatasan konsumsi makanan cepat saji dan pemantauan gizi anak secara berkelanjutan, serta cakupan wilayah dan jumlah responden yang masih terbatas. Ke depan, program ini berpotensi dikembangkan melalui perluasan ke Posyandu lain, penambahan sesi demonstrasi menu bergizi berbasis bahan pangan lokal, pendampingan jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku, serta pemanfaatan media edukasi digital untuk menjangkau lebih banyak sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzura, M., Yulia, Y. and Fathmawati, F. (2021) 'HUBUNGAN SANITASI, AIR BERSIH DAN MENCUCI TANGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI INDONESIA', *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat*, 21(1), p. 79. Available at: <https://doi.org/10.32382/SULOLIPU.V21I1.2098>.
- Alifariki, L.O. (2020) *Gizi Anak dan Stunting*. Yogyakarta: Penerbit LeutikaPrio. Available at: https://books.google.co.id/books/about/Gizi_Anak_dan_Stunting.html?hl=id&id=e9kZEAAQBAJ&redir_esc=y (Accessed: 22 August 2025).
- Angraini, D.I. et al. (2023) 'Peningkatan Partisipasi Masyarakat dalam Program Pemenuhan Gizi Anak Berbasis Konsumsi Pangan sebagai Upaya Pencegahan Stunting', *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), pp. 531–540. Available at: <https://doi.org/10.33860/PJPM.V4I2.1868>.
- Budiastuti, R.F. et al. (2024) 'Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Balita untuk Pencegahan Stunting dengan Memanfaatkan Nutrasetikal Daun Kelor (*Moringa oleifera*)', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), pp. 706–721. Available at: <https://doi.org/10.33024/JKPM.V7I2.12950>.
- Achadi, E. et al. (2010) 'Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat', *Kesmas*, 5(1), pp. 42–48. Available at: <https://doi.org/10.21109/kesmas.v5i1.161>.
- Dinas Kesehatan Kota Depok (2022) *Rekapitulasi Keluarga Berisiko Stunting Berdasarkan Wilayah Kecamatan Cilodong*. Depok. Available at: https://www.scribd.com/document/680454234/Tabulasi-REKAPITULASI-KELUARGA-BERISIKO-STUNTING-BERDASARKAN-WILAYAH-Kecamatan-Cilodong?utm_source=chatgpt.com (Accessed: 15 August 2025).
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Depok (2024) *Portal Berita Resmi Pemerintah Kota Depok - Depok Bidik Nol Stunting Baru, Andalkan 4 Strategi, Berita Depok*. Available at: https://berita.depok.go.id/depok-bidik-nol-stunting-baru-andalkan-4-strategi?utm_source=chatgpt.com (Accessed: 15 August 2025).
- Indrawati, L. and Agustin, D. (2023) 'Pelatihan Kader Posyandu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Kelurahan Jatimulya, Cilodong, Kota Depok, Jawa Barat', *JURNAL ComunitÃ Servizio* :

- Jurnal Terkait Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, terkhusus bidang Teknologi, Kewirausahaan dan Sosial Kemasyarakatan*, 5(1), pp. 1234–1242. Available at: <https://doi.org/10.33541/CS.V5I1.4764>.
- Nanggar (2024) *Laju Stunting Turun, Kelurahan Cilodong Adakan Konvergensi Stunting - Sinar Pagi Baru, Sinar Pagi Baru*. Available at: https://sinarpagibaru.com/laju-stunting-turun-kelurahan-cilodong-adakan-konvergensi-stunting/?utm_source=chatgpt.com (Accessed: 15 August 2025).
- Prasetyo, Y.B., Permatasari, P. and Susanti, H.D. (2023) ‘The effect of mothers’ nutritional education and knowledge on children’s nutritional status: a systematic review’, *International Journal of Child Care and Education Policy*, 17(1), pp. 1–16. Available at: <https://doi.org/10.1186/S40723-023-00114-7/TABLES/3>.
- Setyaningsih, S.R. and Agustini, N. (2014) ‘Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Gizi Balita: Sebuah Survei’, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(3), pp. 88–94. Available at: <https://doi.org/10.7454/JKI.V17I3.451>.
- Shaluhiah, Z. et al. (2020) ‘Pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pemberian makanan sehat keluarga di Kota Semarang’, *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), pp. 92–101. Available at: <https://doi.org/10.14710/JGI.8.2.92-101>.
- Telaumbanua, M.M. and Nugraheni, M. (2018) ‘PERAN IBU RUMAH TANGGA DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA’, *Sosio Informa*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.33007/INF.V4I2.1474>.
- Utami, Santi Aprilian Lestaluhu and Renita Afriza (2025) ‘Improving Balanced Nutrition Knowledge among Mothers of Toddlers through Education and Menu Demonstration at Posyandu’, *Sustainable Applied Modification Evidence Community*, 2(1), pp. 12–18. Available at: <https://doi.org/10.69855/SAMEC.V2I1.158>.
- Wahyuni, S., Wahyuningsih, A. and Hartati, L. (2022) ‘Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Balita Usia 24-35 Bulan Di Desa Manjung Ngawen, Klaten’, *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), pp. 41–45. Available at: <https://doi.org/10.61902/INVOLUSI.V12I2.426>.



Journal of Global Community Service and Innovation (JGCSI) is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).