

**EDUKASI 10 PESAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA
PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DI PUSKESMAS
KOTO PANJANG IKUA KOTO KOTA PADANG**

*Education on the 10 Messages of Balanced Nutrition as an Effort to Improve
Community Knowledge at Koto Panjang Iku Koto Primary Health Center,
Padang City*

**Muhammad Rizki Saputra¹, Bun Yurizali², Rahma Triyana³, Ruhsyahadati⁴,
Nana Liana⁵, Rifkind Malik⁶, Roland Helmizar⁷, Suharni⁸, Sri Wahyuni⁹, Alif
Dhuha¹⁰**

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Universitas Baiturrahmah

Email: muhammadrizki_saputra@fk.unbrah.ac.id

Abstract

Nutritional problems remain one of the major public health challenges in Indonesia. Limited public knowledge regarding healthy eating patterns can increase the risk of various health problems among both children and adults. This community service activity aimed to improve community knowledge regarding the 10 Messages of Balanced Nutrition through health education. The activity was conducted at Koto Panjang Iku Koto Primary Health Center, Padang City, involving 45 participants consisting of fathers, mothers, and children. The methods used included educational presentations and interactive question-and-answer sessions. The results showed that participants were highly enthusiastic throughout the activity. The high level of participation during discussions indicated increased interest and awareness of the importance of implementing balanced nutrition principles. This educational intervention successfully enhanced participants' understanding of diverse food consumption, physical activity, clean and healthy living behaviors, and regular nutritional status monitoring. This community service activity is expected to contribute to improving healthy lifestyle behaviors and the overall health quality of the community.

Keywords: *Balanced nutrition, Health education, Community, Community service, Primary health center.*

Abstrak

Masalah gizi masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pola makan sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai 10 Pesan Gizi Seimbang melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Koto Panjang Iku Koto Kota Padang dengan melibatkan 45 peserta yang terdiri dari bapak, ibu, dan anak-anak. Metode yang digunakan berupa presentasi dan tanya jawab interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tingginya partisipasi peserta selama diskusi menunjukkan meningkatnya minat dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penerapan gizi seimbang. Edukasi ini berhasil menambah wawasan peserta mengenai konsumsi makanan beragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemantauan status gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dan kualitas kesehatan masyarakat.

Kata kunci: gizi seimbang, edukasi kesehatan, masyarakat, pengabdian masyarakat, puskesmas

PENDAHULUAN

Gizi merupakan faktor penting yang memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, produktivitas, serta kualitas hidup seseorang. Status gizi yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan individu dan pencegahan berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (World Health Organization, 2024). Sebaliknya, masalah gizi yang tidak ditangani secara optimal dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan masyarakat.

Indonesia saat ini masih menghadapi beban ganda masalah gizi, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pola makan yang sehat dan seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Salah satu strategi yang dikembangkan pemerintah adalah Pedoman Gizi Seimbang yang diwujudkan dalam 10 Pesan Gizi Seimbang sebagai panduan praktis dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari.

Pedoman Gizi Seimbang menekankan pentingnya konsumsi makanan beragam, pembiasaan perilaku hidup bersih, aktivitas fisik yang cukup, serta pemantauan berat badan secara berkala (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Penerapan prinsip tersebut terbukti berkontribusi dalam menjaga status gizi dan mencegah berbagai penyakit kronis (Cena & Calder, 2020).

Puskesmas memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat melalui berbagai kegiatan promotif dan preventif. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi 10 Pesan Gizi Seimbang di Puskesmas Koto Panjang Ikuwa Koto Kota Padang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Koto Panjang Ikuwa Koto Kota Padang dengan sasaran masyarakat yang terdiri dari bapak, ibu, dan anak-anak. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 45 orang.

Metode pelaksanaan dilakukan melalui presentasi edukatif dan sesi tanya jawab. Pada tahap presentasi, peserta diberikan materi mengenai konsep gizi seimbang dan implementasi 10 Pesan Gizi Seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya mengonsumsi aneka ragam makanan, membiasakan sarapan, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Tahap selanjutnya berupa sesi tanya jawab interaktif yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mendiskusikan berbagai permasalahan terkait gizi keluarga dan pola hidup sehat. Metode ini dipilih karena terbukti efektif meningkatkan pemahaman masyarakat melalui komunikasi dua arah dan partisipasi aktif peserta (Kumar et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi berlangsung dengan baik dan diikuti oleh seluruh peserta hingga akhir kegiatan. Sebanyak 45 peserta yang terdiri dari bapak, ibu, dan anak-anak hadir dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Kehadiran peserta yang mencapai target menunjukkan tingginya minat masyarakat terhadap informasi kesehatan khususnya mengenai gizi seimbang.

Selama sesi presentasi, peserta menunjukkan perhatian yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Banyak peserta mengajukan pertanyaan terkait pemilihan makanan sehat untuk keluarga, kebutuhan gizi anak sekolah, pentingnya sarapan, serta upaya pencegahan penyakit melalui pola makan sehat. Tingginya ketertarikan peserta menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih menjadi kebutuhan penting di masyarakat. Menurut Contento (2020), pendidikan gizi yang dilakukan secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu dalam menerapkan perilaku makan sehat.

Sesi tanya jawab berlangsung interaktif dan dinamis. Peserta secara aktif berdiskusi mengenai berbagai tantangan dalam menerapkan pola makan sehat, terutama terkait kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya konsumsi buah serta sayuran. Kondisi ini sejalan dengan laporan WHO yang menyatakan bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayuran masih menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular di banyak negara (WHO, 2024).

Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan wawasan peserta mengenai pentingnya penerapan 10 Pesan Gizi Seimbang. Peserta memahami bahwa pemenuhan kebutuhan gizi tidak hanya berfokus pada kuantitas makanan, tetapi juga kualitas, keberagaman, keamanan pangan, aktivitas fisik, dan pemantauan status gizi secara berkala. Hasil ini sejalan dengan penelitian Murimi et al. (2022) yang menunjukkan bahwa program edukasi gizi berbasis komunitas efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi 10 Pesan Gizi Seimbang di Puskesmas Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang

Antusiasme peserta selama kegiatan menjadi indikator bahwa metode presentasi dan tanya jawab merupakan pendekatan yang efektif dalam kegiatan edukasi kesehatan masyarakat. Keterlibatan aktif peserta memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan yang lebih baik dibandingkan metode ceramah satu arah. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam menerapkan pola hidup sehat di lingkungan keluarga.

KESIMPULAN

Kesimpulan dan saran dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi 10 Pesan Gizi Seimbang di Puskesmas Koto Panjang Ikuwa Kota Padang telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 45 peserta yang terdiri dari bapak, ibu, dan anak-anak. Metode presentasi dan tanya jawab mampu meningkatkan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan dan aktif dalam sesi diskusi. Edukasi yang diberikan berhasil menambah pengetahuan dan wawasan peserta mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang sebagai upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat perubahan perilaku hidup sehat di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cena H, Calder PC. 2020. Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*. 12(2):334.
- Contento IR. 2020. *Nutrition Education: Linking Research, Theory and Practice*. 4th Edition. Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan RI.
- Kumar S, Preetha GS, Janakiraman B. 2021. Effectiveness of community-based health education interventions on health awareness and behavior. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 10(5):1803–1809.
- Murimi MW, Nguyen B, Moyeda-Carabaza AF, et al. 2022. Nutrition education intervention strategies and their effectiveness in improving nutrition knowledge and dietary behaviors among adults: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(3):1360.
- UNICEF. 2023. *Nutrition Strategy 2020–2030 Progress Report*. New York: United Nations Children's Fund.
- World Health Organization. 2024. *Healthy Diet Fact Sheet*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. 2024. *Noncommunicable Diseases: Key Facts*. Geneva: World Health Organization.