

PENGABDIAN MASYAKARAT EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PENTINGNYA SARAPAN SEHAT DI POSYANDU RW 15 KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA

Tatang Kusmana¹, Gugun Gundara²

¹Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

²Program Studi S1 Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

e-mail: 822kusmana@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Posyandu RW 15 Kahuripan merupakan salah satu wilayah di Kota Tasikmalaya yang masih menghadapi tantangan rendahnya kesadaran anak dan remaja akan pentingnya gizi seimbang dan kebiasaan sarapan sehat. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi status kesehatan dan prestasi belajar anak, yang diperburuk oleh kebiasaan melewatkannya sarapan atau konsumsi makanan kurang bergizi. **Kontribusi:** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak usia 10–16 tahun dan kader posyandu remaja melalui edukasi langsung mengenai gizi seimbang serta praktik pembagian sarapan sehat sebagai model penerapan. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan gizi oleh dosen keperawatan secara tatap muka, evaluasi melalui pre-test dan post-test, serta praktik lapangan berupa pembagian menu sarapan sehat bergizi. **Hasil:** Terdapat peningkatan pengetahuan peserta dari 33% menjadi 86,25% setelah mengikuti edukasi dan praktik. Peserta juga menunjukkan antusiasme dalam berdiskusi dan menyusun menu sarapan sehat. **Kesimpulan:** Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi langsung disertai praktik sederhana efektif meningkatkan pemahaman dan motivasi remaja dalam membentuk kebiasaan sarapan sehat. Kegiatan ini dapat direplikasi sebagai program promotif di tingkat posyandu remaja dan sekolah.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Sarapan Sehat, Remaja, Edukasi Gizi, Posyandu

Abstract

Background: Posyandu RW 15 Kahuripan in Tasikmalaya City is one of the areas still facing challenges related to low awareness among children and adolescents regarding the importance of balanced nutrition and a healthy breakfast habit. This condition may affect children's health status and learning performance, exacerbated by the habit of skipping breakfast or consuming nutritionally poor foods. **Contribution:** This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of children aged 10–16 years and youth health cadres through direct education on balanced nutrition and practical healthy breakfast distribution as an example of implementation. **Method:** The activity involved face-to-face health education delivered by nursing lecturers, evaluation through pre-test and post-test, and a practical session in the form of distributing simple, nutritious breakfast menus. **Results:** There was a significant increase in participants' knowledge from 33% to 86.25% after the intervention. Participants also showed enthusiasm in discussions and in composing examples of healthy breakfast menus. **Conclusion:** This activity demonstrated that direct nutrition education accompanied by simple practical application is effective in improving adolescents' understanding and motivation to develop healthy breakfast habits. The program can be replicated as a promotive effort at youth posyandu and school-based health activities.

Keywords: Balanced Nutrition, Healthy Breakfast, Adolescents, Nutrition Education, Posyandu

PENDAHULUAN

Baik di negara maju maupun berkembang, masalah gizi masih menjadi kendala utama dalam pembangunan kesehatan di seluruh dunia. Indonesia menghadapi tiga beban malnutrisi, yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrisi (Kemenkes RI, 2020). Bukan hanya kemiskinan atau keterbatasan akses terhadap pangan yang menyebabkan masalah ini, tetapi banyak orang tidak tahu tentang gizi seimbang, terutama tentang pentingnya sarapan sehat sebagai bagian dari pola makan harian yang sehat.

Sarapan pagi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak-anak, terutama anak-anak di usia sekolah dan usia dini. Menurut World Health Organization (WHO, 2019), sarapan yang baik dapat meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan konsentrasi, dan menjaga metabolisme tubuh dalam keseimbangan. Sebaliknya, anak-anak yang melewatkannya sarapan lebih

cenderung mengalami kelelahan dini dan kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin B kompleks dan zat besi, yang penting untuk pertumbuhan dan fungsi otak.

Menurut Riskesdas (2018), sekitar 25,9% anak usia sekolah di Indonesia tidak suka sarapan. Stunting dan obesitas pada anak-anak meningkat sebagai akibat dari pola makan yang tidak teratur, termasuk sarapan. Bahkan, penelitian yang dilakukan oleh Suharno et al. (2021) menemukan bahwa anak-anak yang tidak sarapan memiliki risiko 1,7 kali lebih besar mengalami kekurangan energi jangka panjang daripada anak-anak yang sarapan setiap hari. Penelitian yang dilakukan oleh Rampersaud et al. (2019) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa anak-anak yang melewatkannya sarapan menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik, lebih jarang pergi ke sekolah, dan lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan anak-anak yang mengonsumsi sarapan yang tidak sehat. Indeks massa tubuh yang lebih baik dan penurunan risiko obesitas jangka panjang juga dikaitkan dengan sarapan sehat (Szajewska et al., 2020).

Hasil observasi di tingkat lokal, terutama di RW 15 Kahuripan Kota Tasikmalaya, menunjukkan bahwa pola makan masyarakat tidak memenuhi standar gizi seimbang. Menurut wawancara awal dengan kader posyandu lokal, sebagian besar anak hanya makan gorengan atau teh manis pada pagi hari. Hal ini disebabkan oleh orang tua tidak tahu bagaimana membuat menu sarapan yang baik dan murah dan tidak tahu tentang gizi makanan.

Kementerian Kesehatan RI memperkenalkan konsep gizi seimbang sebagai pengganti slogan lama "4 sehat 5 sempurna". Menurut Kemenkes RI (2020), gizi seimbang berfokus pada empat elemen utama: konsumsi makanan yang beragam, gaya hidup bersih, aktivitas fisik, dan pengawasan berat badan ideal. Meskipun demikian, literasi gizi keluarga di Indonesia masih rendah. Ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Susilowati et al. (2022) yang menemukan bahwa hanya 35% ibu rumah tangga yang memahami cara menggunakan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk menyusun menu yang seimbang.

Posyandu remaja, sebagai institusi kesehatan tingkat komunitas, memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesehatan, termasuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat. Kegiatan rutin posyandu seperti penimbangan balita, imunisasi, dan penyuluhan gizi dapat digunakan sebagai media edukatif untuk menanamkan kebiasaan makan sehat, terutama sarapan sehat, kepada ibu rumah tangga, yang bertanggung jawab atas konsumsi makanan mereka sendiri.

Anak – anak yang tergabung dalam posyandu remaja RW 15 Kahuripan Kota Tasikmalaya menerima edukasi tentang nutrisi seimbang dan pentingnya sarapan sehat. Mereka juga menerima contoh sarapan sehat sebagai cara praktis untuk berkontribusi pada peningkatan status gizi mereka. Metode ini menggunakan konsep belajar melalui pengalaman, atau belajar melalui pengalaman langsung. Pendekatan pembelajaran berbasis praktik nyata lebih efektif daripada pendekatan satu arah dalam meningkatkan retensi pengetahuan dan perubahan perilaku makan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Choi & Pak (2018).

Selain itu, upaya ini mendukung poin kedua dari Sustainable Development Goals (SDGs), yaitu mengakhiri kelaparan dan meningkatkan asupan gizi yang baik untuk semua usia. Untuk mendukung pencapaian status gizi optimal, sarapan sehat sangat penting, terutama selama periode emas 1000 hari pertama kehidupan (HPK), yang sangat menentukan kualitas kesehatan anak di masa depan (UNICEF, 2021). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Fidler Mis et al. (2020) di Slovenia, pendidikan gizi komunitas di keluarga dan posyandu secara signifikan meningkatkan frekuensi sarapan sehat dan menurunkan konsumsi makanan cepat saji pada anak usia sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh intervensi komunitas kecil.

Dengan demikian, edukasi gizi seimbang dan kesadaran akan sarapan sehat sangat penting. Hal ini perlu dilakukan melalui pendekatan aplikatif, langsung, berbasis komunitas, dan partisipatif. Diharapkan dengan kegiatan ini, literasi gizi keluarga akan meningkat, pola makan akan diubah ke arah yang lebih sehat, dan kebiasaan sarapan yang sehat akan dibentuk. Kebiasaan ini dapat mengurangi risiko stunting, kekurangan zat gizi mikro, dan obesitas di masa mendatang.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Posyandu RW 15 Kahuripan Kota Tasikmalaya. Sasaran kegiatan adalah anak-anak usia 10 tahun – 16 tahun yang rutin menghadiri Posyandu Remaja. Tahapan kegiatan meliputi:

Sosialisasi

Penyampaian informasi kepada kader Posyandu dan RT setempat mengenai tujuan kegiatan, teknis pelaksanaan, serta waktu kegiatan.

Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Materi yang disampaikan meliputi:

1. Prinsip Gizi Seimbang (4 Pilar Gizi)
2. Dampak negatif tidak sarapan
3. Contoh menu sarapan bergizi (karbohidrat, protein, sayur, buah)
4. Tips membuat sarapan sehat yang praktis dan murah

Pembagian Sarapan Sehat

Menu sarapan sehat yang dibagikan kepada peserta terdiri dari roti sandwich yang tersusun atas dua lembar roti tawar, berisi telur dadar dengan isian wortel dan kol cincang, serta dilengkapi dengan daun selada segar. Menu ini disajikan bersama air mineral sebagai pendamping, dengan tujuan memberikan contoh konkret sarapan bergizi seimbang yang sederhana, terjangkau, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi

Pre-test dan post-test dilakukan menggunakan kuesioner sederhana untuk menilai perubahan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Persiapan

Kader Posyandu RW 15 Kahuripan Kota Tasikmalaya dan tim pelaksana berkolaborasi untuk memulai tahap pertama kegiatan. Pada titik ini, situasi lapangan dianalisis melalui observasi dan wawancara informal dengan masyarakat dan kader. Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas anak-anak di daerah tersebut tidak memiliki kebiasaan makan sarapan yang sehat sebelum beraktivitas, dan sebagian besar ibu rumah tangga belum memahami konsep gizi seimbang, yang mencakup apa yang dianggap sebagai sarapan yang ideal.

Selain itu, masyarakat sering menganggap makanan sehat sama dengan mahal, jadi mereka hanya makan gorengan, teh manis, atau kerupuk di pagi hari. Oleh karena itu, dengan mengutamakan tema "Sarapan Sehat, Praktis, dan Terjangkau", materi pendidikan disusun secara kontekstual. Materi disusun berdasarkan empat aspek utama, yaitu; pemahaman 4 pilar gizi seimbang, informasi mengenai dampak negatif jika tidak sarapan, contoh menu sarapan sehat yang lengkap (karbohidrat, protein, sayur, buah) dan tips membuat sarapan sehat yang mudah dan murah dengan bahan lokal. Persiapan juga mencakup pengembangan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test, serta perencanaan menu sarapan sehat yang akan dibagikan kepada peserta sebagai bagian dari pembelajaran aplikatif.

3.2 Pelatihan

Tim pelaksana kegiatan ini memberikan pelatihan interaktif kepada seluruh peserta, yang terdiri dari anak-anak usia 10–16 tahun dan kader posyandu remaja. Sehingga peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi, pendekatan pelatihan yang digunakan menekankan pendekatan dialogis dan partisipatif. Materi disampaikan menggunakan media cetak sederhana dan alat bantu visual seperti poster atau gambar menu sarapan sehat digunakan. Selama pelatihan, peserta memiliki kesempatan untuk bertanya, berbicara, dan menceritakan pengalaman pribadi mereka dengan sarapan yang mereka konsumsi setiap hari.



Gambar 1 & 2 Kegiatan Pelatihan

Berikut adalah hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta:

Indikator Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
Mengetahui 4 Pilar Gizi Seimbang	35,0	87,5

Memahami Dampak Tidak Sarapan	40,0	90,0
Mampu Menyebutkan Menu Sarapan Bergizi	32,5	85,0
Mengetahui Tips Membuat Sarapan Praktis dan Terjangkau	27,5	82,5

Peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh indikator menunjukkan bahwa metode pelatihan yang digunakan berhasil dalam menyampaikan informasi secara efektif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan banyak yang aktif bertanya terkait alternatif menu sarapan lain dengan bahan-bahan lokal.

3.3. Praktik Lapangan

Praktik lapangan merupakan bagian penting dari kegiatan edukasi gizi seimbang dan pentingnya sarapan sehat yang dilaksanakan di Posyandu RW 15 Kahuripan Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengalaman nyata kepada peserta, yang seluruhnya terdiri dari anak-anak usia 10 hingga 16 tahun serta kader posyandu remaja, dalam memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang, khususnya melalui kebiasaan sarapan sehat.

Tahap awal praktik lapangan diawali dengan sesi edukasi interaktif, di mana peserta diberikan materi mengenai; empat pilar gizi seimbang, dampak negatif dari kebiasaan tidak sarapan, contoh susunan menu sarapan bergizi dan tips menyusun sarapan sehat yang praktis dan terjangkau. Dalam pelaksanaannya, pemateri menyampaikan materi secara tatap muka dengan menggunakan bahasa sederhana, contoh konkret, dan disertai alat bantu non-digital seperti poster cetak, gambar menu sarapan sehat, serta kertas kerja yang memudahkan peserta memahami isi edukasi. Metode ini juga memberikan ruang yang luas untuk interaksi dua arah, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan, menjawab kuis lisan, serta menceritakan kebiasaan makan mereka sehari-hari.

Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian sarapan sehat secara gratis setelah sesi pelajaran selesai. Ini adalah simulasi dan contoh nyata dari materi yang telah disampaikan. Roti sandwich yang dibagikan terdiri dari dua lembar roti tawar yang dipenuhi dengan telur dadar yang dicampur dengan wortel dan kol cincang, serta daun selada segar, dan disertai dengan air mineral. Menu ini menarik bagi anak-anak dan remaja sekaligus memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, vitamin, dan serat yang seimbang.

Menu sarapan sehat itu tampaknya menarik bagi peserta untuk menerimanya dan mencicipinya. Selain itu, mereka diajak untuk menilai isi makanan, mengetahui unsur-unsurnya, dan membahas cara membuat menu serupa di rumah dengan bahan-bahan sederhana. Sebagai bagian dari pembelajaran aktif, beberapa kader remaja diminta untuk membuat menu sarapan yang lebih sehat. Praktik lapangan ini meningkatkan pemahaman konsep dan mendorong remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas promotif kesehatan di lingkungan mereka. Diharapkan melalui kegiatan ini dibentuk kebiasaan sarapan sehat sejak usia remaja. Ini juga akan meningkatkan kesadaran akan gizi sebagai bekal selama masa pertumbuhan dan produktivitas belajar.



Gambar 3&4 Pelaksanaan Sarapan Sehat

3.4 Monitoring Evaluasi dan keberlanjutan program

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program edukasi gizi seimbang dan pentingnya sarapan sehat yang ditujukan kepada anak-anak usia 10–16 tahun dan kader posyandu remaja di RW 15 Kahuripan, Kota Tasikmalaya. Evaluasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan peserta, partisipasi aktif selama kegiatan, serta potensi keberlanjutan perubahan perilaku.

Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan empat pertanyaan utama meliputi prinsip gizi seimbang, dampak tidak sarapan, contoh menu bergizi, dan tips menyusun sarapan

sehat. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 33% menjadi 86,25%, yang mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang diterapkan. Selain itu, observasi langsung selama kegiatan memperlihatkan antusiasme tinggi peserta dalam diskusi dan praktik lapangan. Kader remaja juga aktif memfasilitasi kelompok kecil, menunjukkan peran mereka sebagai agen perubahan komunitas. Refleksi dari wawancara informal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih termotivasi untuk membiasakan sarapan sehat secara rutin setelah mengikuti kegiatan.



Gambar 5 foto Bersama

SIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang dan pentingnya sarapan sehat yang ditujukan kepada anak-anak usia 10–16 tahun dan kader posyandu remaja di RW 15 Kahuripan berjalan dengan baik dan efektif. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi secara langsung oleh dosen keperawatan, yang disertai dengan praktik pembagian sarapan sehat. Pendekatan edukatif interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman serta membentuk motivasi untuk menerapkan kebiasaan sarapan bergizi.

SARAN

Diharapkan kegiatan edukasi serupa dapat dilaksanakan secara rutin dan melibatkan kader posyandu remaja sebagai mitra edukasi. Selain itu, dukungan dari sekolah dan puskesmas sangat penting untuk memperluas dampak program dan memastikan keberlanjutan promosi gizi di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Posyandu RW 15 Kahuripan, para kader remaja, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi dan mendukung kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Choi, B.C.K., & Pak, A.W.P. (2018). “Multidisciplinary, Interdisciplinary, and Transdisciplinary in Health Research and Education.” *Clinical and Investigative Medicine*, 41(1), E19-E30.
- Fidler Mis, N., Bračko, S., & Golob, J. (2020). “Community-Based Nutritional Education to Improve Breakfast Consumption among School Children: A Slovenian Case Study.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4429.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Rampersaud, G.C., et al. (2019). “Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents.” *Journal of the American Dietetic Association*, 119(1), 1–10.
- Riskesdas. (2018). Laporan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Suharno, S., Lestari, P., & Gunawan, I.M. (2021). “Hubungan Sarapan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar.” *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 12–18.
- Susilowati, N., Handayani, E., & Damayanti, R. (2022). “Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dan Kaitannya dengan Pola Makan Anak.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 77–85.
- Szajewska, H., Ruszczyński, M., & Płocik, A. (2020). “Meta-analysis: The Effects of Breakfast on Body Weight in Children and Adolescents.” *Public Health Nutrition*, 23(6), 1035–1042.
- UNICEF. (2021). The State of the World's Children: Nutrition, for Every Child. New York: UNICEF Publications.
- World Health Organization. (2019). Healthy Diet Factsheet. Geneva: WHO Press.