

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

PENYULUHAN EDUKASI GIZI PADA ANAK DAN REMAJA KELUARGA MAHASISWA STIKES ABDI NUSANTAR DIKELURAHAN JATIBENING

Nur Sitiyaroh¹, Sukmawati², Abela Mayunita³, Tuty Yanuarti⁴, Nur Anita⁵

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

Article

Diterima: 20 okt 2025

Disetujui: 25 Okt 2025

Correspondence

Nur Sitiyaroh

Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi
Nusantara

ABSTRAK

Background Edukasi gizi pada anak dan remaja sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak usia dini. Masa anak-anak dan remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Keluarga, khususnya orang tua, berperan besar sebagai contoh dan pendidik pertama dalam menanamkan pola makan yang baik. Edukasi gizi yang efektif memerlukan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat. **Method** Program pengabdian masyarakat ini menerapkan pendekatan partisipatif yang melibatkan orang tua dengan bayi dan mahasiswa kebidanan. Kegiatan terdiri dari sesi pendidikan kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik pijat bayi dasar. Materi pendidikan, alat bantu visual, dan pengawasan langsung digunakan untuk mendukung pembelajaran. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan umpan balik peserta untuk menilai pemahaman dan perolehan keterampilan. Hasil Program menunjukkan hasil positif, dengan peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam teknik pijat bayi. Orang tua berpartisipasi aktif dalam sesi praktik dan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan pijat secara mandiri. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya sentuhan dan ikatan emosional dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kesimpulan Pendidikan kesehatan yang dikombinasikan dengan pelatihan pijat bayi praktis secara efektif memberdayakan keluarga untuk mendukung perkembangan anak usia dini. Pendidikan berkelanjutan dan program berbasis komunitas serupa direkomendasikan untuk memperkuat perawatan yang berpusat pada keluarga dan mendorong pertumbuhan dan ikatan optimal pada masa kanak-kanak.

Keywords: pengabdian masyarakat, remaja, keluarga

1. PENDAHULUAN

Gizi merupakan faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang anak dan remaja. Masa anak-anak dan remaja dikenal sebagai fase kritis karena terjadi peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan sistem kekebalan tubuh. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi stunting pada balita Indonesia mencapai 30,8%, dan prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32%, menunjukkan bahwa masalah gizi masih menjadi tantangan besar di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Keluarga, sebagai unit terkecil dalam masyarakat, memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku makan anak. Orang tua, khususnya ibu, merupakan figur utama dalam penyediaan makanan, pengasuhan, serta pemberian contoh perilaku makan sehat. Menurut penelitian Arindita et al. (2023), peningkatan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi dapat secara signifikan menurunkan risiko obesitas anak usia dini dan meningkatkan pemahaman keluarga terhadap pentingnya gizi seimbang.

Sayangnya, kurangnya pengetahuan dan pemahaman keluarga mengenai gizi sering kali menjadi akar dari pola makan yang tidak sehat. Data dari Masri, Ahriyasna, & Mukhlis (2021) menunjukkan bahwa masih banyak keluarga yang belum memahami prinsip dasar gizi seimbang, seperti kombinasi karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Hal ini berdampak pada munculnya masalah gizi ganda: kekurangan gizi di satu sisi, dan kelebihan berat badan atau obesitas di sisi lain. Remaja sebagai kelompok usia transisi juga memerlukan perhatian khusus dalam hal edukasi gizi. Remaja sering kali terpapar gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, serta kebiasaan makan tidak teratur. Menurut Wahyuni et al. (2022), edukasi yang diberikan kepada remaja secara langsung maupun melalui keluarga terbukti mampu mengubah pola pikir dan perilaku mereka terhadap konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang. Oleh karena itu, edukasi gizi dalam keluarga menjadi intervensi penting yang harus digalakkan. Melibatkan orang tua dalam program edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari. Program seperti Isi Piringku, penguatan MP-ASI, dan edukasi dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan merupakan contoh nyata bagaimana keluarga dapat berkontribusi dalam membentuk generasi yang sehat dan berkualitas (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2023).

2. METODE

untuk meningkatkan pemahaman anak, remaja, dan anggota keluarga tentang pentingnya konsumsi makanan yang seimbang, bergizi, dan sesuai kebutuhan usia. Pengetahuan ini mencakup jenis zat gizi, porsi makan ideal, serta dampak kekurangan atau kelebihan gizi, Mencegah dan menurunkan angka kejadian masalah gizi pada anak dan remaja, baik kekurangan (seperti stunting, wasting, anemia) maupun kelebihan gizi (obesitas), Mendorong anak dan remaja untuk lebih sadar terhadap makanan yang dikonsumsi, termasuk membaca label kemasan, menghindari makanan ultra-proses, dan mengurangi asupan gula, garam, serta lemak berlebih

3. RESULT

Hasil yang didapatkan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Mandiri Kepada Masyarakat berupa terlaksananya kegiatan edukasi Gizi Pada Anak Dan Remaja Keluarga. Langkah awal kegiatan pengabdian berupa penyampaian usulan pemberian edukasi Gizi Pada Anak Dan Remaja Keluarga. Hasil kegiatan berupa kesepakatan waktu pelaksanaan pemberian edukasi, tempat dan jumlah peserta yang diusulkan. Pelaksanaan tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi yang tepat sasaran dan berkelanjutan dapat memberikan dampak positif bagi pola konsumsi anak dan remaja. Perubahan perilaku makan tidak hanya bergantung pada pengetahuan individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan keluarga. Keluarga sebagai unit sosial terkecil memainkan peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan anak. Orang tua yang teredukasi lebih sadar akan kebutuhan gizi anak berdasarkan usia dan aktif menghindari kebiasaan tidak sehat seperti makan sambil menonton televisi atau konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.

Namun, masih ada beberapa tantangan edukasi gizi, seperti waktu yang terbatas, rendahnya literasi gizi, serta pengaruh lingkungan luar (media sosial, iklan, teman sebaya). Oleh karena itu, edukasi perlu dilakukan secara menarik, praktis, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari keluarga. Strategi pendekatan edukatif berbasis praktik langsung (seperti demo masak, pembuatan jadwal makan keluarga, dan diskusi interaktif) terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah. Selain itu, dukungan dari sekolah, puskesmas, dan kader posyandu juga dapat memperkuat peran keluarga dalam menjaga status gizi anak dan remaja.

4. CONCLUSION

Kesimpulan dari pelaksanaan program pengabdian mandiri kepada mahasiswa di Stikes Abdi Nusantara adalah keberhasilan edukasi penyuluhan tentang Gizi Pada Anak Dan Remaja Keluarga, dengan bukti :

1. Penyuluhan edukasi gizi berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa remaja mengenai pentingnya pola makan seimbang bagi anak dan remaja. Hal ini terlihat dari peningkatan pemahaman tentang kebutuhan nutrisi, porsi makan, serta jenis makanan yang sehat.
2. Mahasiswa remaja yang mengikuti penyuluhan mulai menunjukkan perubahan perilaku positif, seperti rutin sarapan, konsumsi sayur dan buah yang lebih banyak, serta pengurangan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis.
3. masih terdapat kendala seperti keterbatasan waktu dan pengaruh lingkungan luar yang memengaruhi pola makan anak dan remaja.

4. REFERENCE

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes.
- Arindita, R., Sari, K., Apriliani, R., Tarsani, R., & Lesmana, S. (2023). Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu untuk mencegah obesitas anak usia dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Satya Widyakarya*.
- Masri, E., Ahriyasna, R., & Mukhlis, H. (2021). Edukasi gizi pada anak dan remaja oleh keluarga mahasiswa gizi di Sumatera. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2).
- Wahyuni, R., Fitriani, S., & Ramadhani, A. (2022). Pemberdayaan keluarga pada balita gizi kurang dalam pengolahan menu untuk pencegahan stunting di Samarinda. *Jurnal PADE*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2023). Pentingnya edukasi tentang gizi untuk anak. *Majalah Jendela*, Edisi 68.