



Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader tentang Gizi Seimbang di Puskesmas Jurumudi Baru Kota Tangerang

Mifthah Muliani Lubis¹, Rachmanina Nuzrina^{2*}, Laras Sitoayu³, Nazhif Gifari⁴, Mertien Sa'pang⁵

Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

*Korespondensi: rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id

ABSTRACT

The main nutrition problems in Indonesia today are stunting, wasting, and obesity, as well as micronutrient deficiencies such as anemia. Community empowerment in the health sector through the formation of assistants known as cadres is one of the efforts to overcome these problems. This study aims to see the effect of nutrition education on increasing cadres knowledge about balanced nutrition at Puskesmas Jurumudi Baru Tangerang City. This study is a quasi-experimental study with pre and posttest using statistical analysis is the dependent t-test. The sample of this study amounted to 53 people. Data were collected using questionnaire. The result showed that there were difference in cadre knowledge before and after balanced nutrition education at Puskesmas Jurumudi Baru Tangerang City with p-value 0.000 ($p < 0.5$). Nutrition education provided can improve cadres knowledge about balanced nutrition.

Keyword: education, cadres, balanced nutrition

ABSTRAK

Masalah gizi utama di Indonesia saat ini adalah stunting, wasting dan obesitas, serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan melalui pembentukan tenaga pendamping yang dikenal dengan sebutan kader merupakan salah satu upaya untuk mengatasi masalah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan kader tentang gizi seimbang di Puskesmas Jurumudi Baru Kota Tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan *pre* dan *post-test* menggunakan analisis statistik yaitu uji t-dependen. Sampel penelitian ini berjumlah 53 orang. Pengambilan data menggunakan kuisioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan kader sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang di Puskesmas Jurumudi Baru Kota Tangerang *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0.5$). Edukasi gizi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang gizi seimbang.

Kata Kunci: edukasi, kader, gizi seimbang



This work is licensed under
a Creative Commons Attribution
NonCommercial-ShareAlike 4.0
International License

Riwayat Artikel

Submitted: 28 Januari 2025
Published: 31 Agustus 2025

Pendahuluan

Status gizi masyarakat merupakan salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan pembangunan kesehatan suatu negara. Indonesia masih menghadapi beban gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi stunting mencapai 30,8%, wasting 10,2%, obesitas 21,8%, dan anemia pada anak



usia 5–14 tahun sebesar 26,8%. Data terbaru dari hasil analisis SSGI 2024 menunjukkan adanya penurunan prevalensi stunting secara nasional menjadi 19,8%. Berdasarkan kondisi ini menegaskan bahwa masalah gizi di Indonesia masih memerlukan perhatian serius, mengingat dampaknya yang luas terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan gizi adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup sehat. Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat dilakukan melalui fasilitas pelayanan kesehatan dasar yaitu Puskesmas, yang memiliki peran penting dalam menyelenggarakan pelayanan promotif dan preventif. Puskesmas tidak hanya memberikan layanan kesehatan langsung, tetapi juga memberdayakan masyarakat agar mampu mengenali, mencegah, dan mengatasi masalah kesehatan di lingkungannya (1).

Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, kader kesehatan menjadi garda terdepan Puskesmas di tingkat komunitas. Kader berperan sebagai penyuluh kesehatan yang bertugas memberikan informasi dan edukasi, termasuk dalam hal gizi seimbang. Oleh karena itu, kualitas pengetahuan kader sangat krusial karena informasi yang mereka sampaikan akan memengaruhi perilaku kesehatan masyarakat. Apabila pengetahuan kader kurang tepat, maka pesan yang diterima masyarakat bisa keliru dan berpotensi memperburuk kondisi gizi di wilayahnya (2).

Hasil observasi awal di wilayah kerja Puskesmas Jurumudi Baru, Kota Tangerang, menunjukkan adanya kekeliruan kader dalam memberikan informasi terkait gizi seimbang pada kegiatan posyandu. Kondisi ini menjadi dasar penting dilakukannya intervensi edukasi gizi agar kader dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilannya dalam menyampaikan informasi. Edukasi yang diberikan diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan kader, tetapi juga menjadi model kegiatan yang dapat diintegrasikan ke dalam program pelatihan rutin Puskesmas. Lebih jauh, hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi Puskesmas lain dalam mengembangkan strategi serupa untuk memperkuat peran kader dalam penanggulangan masalah gizi di masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di wilayah kerja Puskesmas Jurumudi Baru. Dengan memperkuat kapasitas kader, diharapkan informasi gizi yang disampaikan kepada masyarakat menjadi lebih akurat, aplikatif, dan berkontribusi terhadap perbaikan status gizi masyarakat.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Desain ini dipilih karena sesuai dengan konteks kegiatan edukasi masyarakat, di mana peneliti ingin mengetahui perubahan pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi tanpa membandingkan dengan kelompok lain. Populasi penelitian adalah seluruh kader yang aktif di wilayah kerja Puskesmas Jurumudi Baru, Kota Tangerang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh kader yang hadir dalam kegiatan edukasi dijadikan sebagai responden. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 53 kader. Prosedur penelitian dilakukan di aula Puskesmas Jurumudi Baru. Kegiatan dimulai dengan pembukaan, kemudian pengisian pre-test menggunakan kuesioner selama ± 15 menit untuk

menilai pengetahuan awal kader. Setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi gizi seimbang selama ± 60 menit menggunakan metode ceramah interaktif yang dibantu media slide PowerPoint. Untuk memastikan pemahaman, sesi edukasi disertai dengan diskusi tanya jawab sehingga kader dapat mengonfirmasi materi yang belum dipahami.



Gambar 1. Materi Edukasi di Slide Powerpoint

Materi edukasi yang diberikan meliputi: (1) konsep gizi seimbang dengan visualisasi Isi Piringku, (2) pentingnya keanekaragaman pangan, (3) anjuran konsumsi air putih, (4) penerapan perilaku hidup bersih seperti cuci tangan pakai sabun, dan (5) pentingnya aktivitas fisik minimal 30 menit per hari. Setelah sesi edukasi, peserta diminta kembali mengisi kuesioner post-test selama ± 15 menit untuk menilai peningkatan pengetahuan. Sebagai media tambahan pengingat, kader juga diberikan totebag bergambar Isi Piringku.



Gambar 2. Media Totebag

Setelah kegiatan *post-test*, para kader diberikan media tambahan berupa *totebag* yang dicetak visualisasi Isi Piringku. Penggunaan totebag sebagai media edukasi bertujuan untuk memberikan pengingat visual yang bersifat praktis dan berulang, karena kader dapat membawa totebag ini dalam kegiatan sehari-hari. Media ini juga berfungsi sebagai sarana



promosi kesehatan tidak langsung, karena pesan gizi yang tercetak dapat terbaca oleh orang lain di sekitar kader ketika digunakan.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang telah digunakan dalam kegiatan edukasi kader sebelumnya. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan lama menjadi kader) serta skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji t-test dependen (*paired t-test*) karena data yang dibandingkan berasal dari dua pengukuran berbeda (*pre-test dan post-test*) pada subjek yang sama. Uji ini digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan signifikan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di aula Puskesmas Jurumudi Baru Kota Tangerang dengan sasaran kader di wilayah kerja puskesmas. Kegiatan edukasi diisi dengan pemberian materi dari mahasiswa pendidikan profesi dietisien Universitas Esa Unggul. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Berikut adalah hasil penelitian dilihat dari karakteristik responden dari usia, jenis kelamin, dan lama menjadi kader.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
20-35	9	17
36-50	27	50.9
51-65	17	32.1
Jenis kelamin		
Perempuan	53	100
Lama menjadi kader (tahun)		
1-10	26	49
11-20	23	43.5
21-30	4	7.5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kader berada pada rentang usia produktif (36–50 tahun) sebanyak 50,9%, dengan seluruh responden berjenis kelamin perempuan, dan sebagian besar memiliki masa kerja 1–20 tahun. Dominasi usia produktif dapat menjadi faktor positif bagi efektivitas edukasi karena kelompok usia ini umumnya memiliki kemampuan kognitif yang baik untuk menerima informasi baru dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (3). Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan Havighurst yang menyebutkan bahwa usia dewasa merupakan fase optimal untuk melakukan pembelajaran dan pengabdian masyarakat (4). Selain itu, dominasi kader perempuan mendukung hasil penelitian Tentrem et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kader perempuan lebih konsisten dalam menjalankan peran sebagai penyuluh kesehatan di



masyarakat. Hal ini dapat menjelaskan mengapa kegiatan edukasi gizi yang diberikan dalam penelitian ini diterima dengan baik oleh para kader.

Meskipun penelitian ini tidak menganalisis secara terpisah perbedaan peningkatan pengetahuan berdasarkan usia atau masa kerja kader, distribusi karakteristik responden tetap memberikan gambaran penting. Misalnya, kader dengan pengalaman kerja lebih lama berpotensi memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dalam menyampaikan informasi, sementara kader yang lebih muda lebih adaptif terhadap metode edukasi berbasis teknologi seperti PowerPoint. Hal ini sejalan dengan penelitian Subagyo et al. (2021) yang menunjukkan bahwa media edukasi visual sederhana (seperti totebag) mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap kader, tanpa memandang usia atau lama kerja. Perbedaan tingkat responsivitas antar kelompok kader dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Hasil	Mean $\pm$ SD	Min	Max	<i>p-value</i>
Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	63.58 $\pm$ 15.701	20	90	0.000
	<i>Post-test</i>	80.38 $\pm$ 13.862	40	100	

Analisis uji t-dependent menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan kader sebelum (63,58 $\pm$ 15,70) dan setelah edukasi (80,38 $\pm$ 13,86) dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Peningkatan ini menegaskan bahwa edukasi gizi berbasis ceramah interaktif dan media visual *PowerPoint* efektif dalam meningkatkan pemahaman kader. Hal ini konsisten dengan temuan Rahmawati et al. (2022) yang melaporkan bahwa media *PowerPoint* memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pemahaman peserta penyuluhan, serta sejalan dengan penelitian Sanggola Ta' (2021) yang menyatakan bahwa media visual interaktif mampu memperjelas materi dan meningkatkan daya ingat peserta. Peningkatan pengetahuan kader juga terlihat dari jawaban yang lebih tepat pada pertanyaan kuesioner, misalnya tentang zat gizi makro dan mikro dalam gizi seimbang. Jika sebelum edukasi jawaban kader masih beragam, setelah intervensi sebagian besar kader dapat menjawab dengan benar bahwa gizi seimbang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Peningkatan pengetahuan ini memiliki implikasi penting, karena kader adalah garda terdepan dalam penyuluhan kesehatan masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik, kader dapat menyampaikan informasi yang lebih akurat kepada masyarakat, sehingga berpotensi meningkatkan kesadaran gizi keluarga serta memperkuat kepercayaan masyarakat terhadap kader sebagai sumber informasi kesehatan.



Gambar 4. Saat memberi materi edukasi

Gambar 4 memperlihatkan suasana saat penyampaian materi edukasi gizi kepada kader di aula Puskesmas Jurumudi Baru. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint yang menampilkan visualisasi Isi Piringku sebagai pedoman gizi seimbang. Selama kegiatan, kader tampak mengikuti penyampaian materi dengan antusias, sebagian mencatat, dan sebagian lain aktif bertanya ketika sesi diskusi dibuka. Kegiatan edukasi dalam bentuk tatap muka ini bertujuan untuk memastikan transfer pengetahuan berlangsung lebih efektif karena pemateri dapat langsung mengamati respons kader, menjawab pertanyaan, dan memberikan klarifikasi secara langsung.



Gambar 5. Sesi foto bersama

Peningkatan pengetahuan kader tentang gizi seimbang tidak hanya diharapkan berkontribusi pada penurunan masalah gizi di masyarakat, tetapi juga memperkuat posisi kader sebagai agen perubahan perilaku kesehatan. Informasi yang akurat dari kader dapat membantu masyarakat mengadopsi pola makan sehat, meningkatkan kepatuhan terhadap



pedoman gizi, serta memperkuat program kesehatan yang dijalankan oleh Puskesmas. Selain itu, meningkatnya kompetensi kader juga dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap peran kader, sehingga kader lebih dihargai sebagai sumber informasi kesehatan terpercaya di lingkungannya.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan edukasi yang ditujukan kepada kader merupakan salah satu cara untuk membantu mengurangi masalah gizi. Hasil kegiatan edukasi ini juga menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Oleh karena itu, pelatihan kader ini diharapkan menjadi agenda rutin dari pihak puskesmas agar para kader mempunyai wawasan serta informasi yang benar dan tepat.

Daftar Pustaka

1. Damitri, D. E. (2020). *Keunggulan Media Powerpoint Berbasis Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Siswa Smk Teknik Bangunan Keunggulan Media Powerpoint Berbasis Audio Visual Sebagai Media Presentasi Terhadap Hasil Belajar Siswa Smk Teknik Bangunan*.
2. Fitri Damayanti, D., Aprianti, E., Fatonah, O., & Sulistiawati, R. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Peran Kader Posyandu Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Wilayah Puskesmas Sungai Melayu Kabupaten Ketapang*. 8(1), 8–12.
3. Himmawan, L. S. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Kader Posyandu Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (Hpk). *Jurna; Kesehatan*, 11(1), 23. <https://doi.org/10.38165/jk>
4. Lailatus Sa'adah, Martadani, L., & Taqiyuddin, A. (2021). Analisis Perbedaan Kinerja Karyawan Pada Pt Surya Indah Food Multirasa Jombang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 515.
5. Lasut, E. E., Lengkong, V. P. K., & Ogi, I. W. J. (2017). Analisis Perbedaan Kinerja Pegawai Berdasarkan Gender, Usia Dan Masa Kerja (Studi Pada Dinas Pendidikan Sitaro). *Jurnal Emba*, 5(2), 2771–2780.
6. Rahmawati, F., Amar, M., Ilmi, I., & Syah, M. (2022). Edukasi Gizi Brosur & Powerpoint Pada Pedoman Gizi Seimbang (Pgs) Kelas Vii Mts Hayatul Ilmi. *Indonesian Journal Of Health Development*.
7. Sanggola Ta', A. (2021). *Implementasi Media Powerpoint Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Ppkn Peserta Didik Kelas X Sma N 1 Inanwatan*.
8. Subagyo, S. A., Sitoayu, L., Jus'at, I., Gifari, N., & Harna, H. (2021). Edukasi Media Tote Bag Merubah Pengetahuan Serta Sikap Kader Posbindu Dalam Pengukuran Antropometri Dan Gizi Seimbang Lansia. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 87–94. <https://doi.org/10.22487/Ghidza.V5i1.229>
9. Tentrem, Bumi, C., & Umarianti, T. (2023). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Kader Posyandu Tentang Kesehatan Mental Pranikah Di Desa Kamal Puskesmas Bulu Sukoharjo*. 1–11.
10. Tumbelaka, P., Limato, R., Nasir, S., Syafruddin, D., Ormel, H., & Ahmed, R. (2018). Analysis Of Indonesia's Community Health Volunteers (Kader) As Maternal Health Promoters In The Community Integrated Health Service (Posyandu) Following Health Promotion Training. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(3), 856. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.Ijcmph20180462>