

EDUKASI GIZI BERBASIS *CONTEXTUAL LEARNING* DI RUANG PUBLIK: UPAYA PENANGGULANGAN BEBAN GANDA MALNUTRISI DI KABUPATEN MAROS

**Rahmawati^{1*}, Andi Nursiah², Idris², Alfisar³, Sitti Asiah⁴, Muhammad Amin⁵,
Zubaedah⁶, Hadira Andriani⁷**

¹Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Yapenas 21 Maros, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim
Indonesia, Indonesia

³Puskesmas Bontoa, Kabupaten Maros, Indonesia

⁴Puskesmas Turikale, Kabupaten Maros, Indonesia

⁵Dinas Kesehatan Maros, Kabupaten Maros, Indonesia

⁶Puskesmas Tanralili, Kabupaten Maros, Indonesia

⁷Puskesmas Camba, Kabupaten Maros, Indonesia

*Korespondensi : rahmawati@yapenas21maros.ac.id

ABSTRACT

Indonesia faces a significant double burden of malnutrition, characterized by the simultaneous emergence of stunting and obesity, including Maros Regency. This issue is exacerbated by low nutritional literacy and sedentary lifestyles. This community service program aims to provide comprehensive nutritional education through a contextual learning approach for 22 visitors at the Maros Car Free Day (CFD). The methods employed included anthropometric screening, interactive counseling, and demonstrations of functional local foods (spinach and cassava-based products). Screening results revealed that 54.5% of participants experienced overnutrition (40.9% obese and 13.6% overweight), while 36.4% were normal, and 9.1% were undernourished. Through contextual learning, participants not only received theoretical knowledge but were also able to reflect on daily barriers to choosing healthy foods within the obesogenic environment of the CFD. In conclusion, interactive education in public spaces effectively increases community participation and serves as a strategic instrument for nutritional intervention to break the chain of malnutrition in Maros Regency.

Keywords: *education, malnutrition, interactive*

ABSTRAK

Indonesia menghadapi beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*) yang signifikan, ditandai dengan kemunculan *stunting* dan obesitas secara bersamaan, termasuk di Kabupaten Maros. Masalah ini diperburuk oleh rendahnya literasi gizi dan gaya hidup sedenter. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi gizi komprehensif melalui pendekatan *contextual learning* bagi 22 pengunjung *Car Free Day* (CFD) Maros. Metode yang digunakan meliputi skrining antropometri, penyuluhan interaktif, serta demonstrasi pangan lokal fungsional (olahan bayam-singkong). Hasil skrining menunjukkan 54,5% peserta mengalami gizi lebih (40,9% obesitas dan 13,6% *overweight*), 36,4% normal, dan 9,1% gizi kurang. Melalui *contextual learning*, peserta tidak hanya menerima teori tetapi mampu merefleksikan hambatan harian dalam memilih pangan sehat di lingkungan obesogenik CFD. Kesimpulannya, edukasi interaktif di ruang publik efektif meningkatkan partisipasi masyarakat dan menjadi instrumen strategis untuk intervensi gizi guna memutus rantai malnutrisi di Kabupaten Maros.

Kata Kunci: edukasi, malnutrisi, interaktif



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

Riwayat Artikel

Submitted: 23 Januari 2026
Published: 26 Februari 2026

Pendahuluan

Indonesia saat ini berada di bawah bayang-bayang krisis gizi ganda (*double burden of malnutrition*), sebuah kondisi paradoks di mana masalah kekurangan gizi (*stunting*) dan kelebihan gizi (obesitas) terjadi secara bersamaan dalam populasi yang sama, bahkan sering kali dalam satu rumah tangga (1). Fenomena ini bukan sekadar masalah kesehatan fisik, melainkan hambatan serius bagi pembangunan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia menuju visi Indonesia Emas 2045.

Stunting tetap menjadi tantangan utama pemerintah. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi *stunting* nasional berada di angka 21,5% (2) dan pada 2024 menjadi 19,8% (3). *Stunting* mengalami tren penurunan, angka ini melampaui ambang batas yang ditetapkan WHO (20%) (4), meskipun belum mencapai target pemerintah pusat sebesar 14% pada tahun 2024 (5). Kegagalan pertumbuhan pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) ini berdampak permanen pada penurunan fungsi kognitif dan kerentanan terhadap penyakit tidak menular di masa dewasa (6).

Ironisnya, di saat upaya penurunan *stunting* sedang digalakkan, angka obesitas justru merangkak naik secara signifikan. Laporan terbaru dari The Lancet (2024) mengungkapkan bahwa lebih dari satu miliar orang di dunia kini hidup dengan obesitas (7). Di Indonesia, perubahan gaya hidup sedenter, kemudahan akses terhadap pangan olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak (GGL), serta pergeseran pola makan tradisional ke pola makan instan menjadi pemicu utama. Obesitas bukan lagi simbol kemakmuran, melainkan faktor risiko utama penyebab kematian tertinggi di Indonesia, seperti penyakit jantung, diabetes, dan stroke (2).

Kabupaten Maros sebagai wilayah dengan pertumbuhan masyarakat yang pesat tidak luput dari ancaman ini. Kurangnya pemahaman mengenai porsi makan yang ideal serta jarangya melakukan pemantauan status gizi secara mandiri menjadi faktor risiko utama. Banyak orang tua yang belum menyadari bahwa anak mereka mengalami gagal tumbuh (*stunting*). Sementara di sisi lain, berat badan berlebih pada orang dewasa sering kali dianggap sebagai simbol kesehatan, padahal merupakan pintu masuk bagi penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada wanita dewasa di Kabupaten Maros yang diperoleh dari hasil terbaru Rahmawati et al. 2025, masing-masing mencapai 15,61% dan 23,75% (8). Kondisi ini diperburuk oleh gaya hidup sedenter dan kebiasaan mengonsumsi makanan berminyak, gurih, serta manis, sembari mengabaikan asupan serat dari sayur dan buah.

Momentum *Car Free Day* (CFD) di Kabupaten Maros merupakan ruang strategis untuk melakukan edukasi gizi secara langsung. Sayangnya, literasi masyarakat mengenai gizi seimbang saat ini masih terbatas pada aspek kuantitas (prinsip asal kenyang) daripada kualitas asupan, terutama terkait pentingnya protein hewani dan serat. Menanggapi

fenomena tersebut, dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan kerjasama DPC Persagi Maros yang bertujuan memberikan edukasi komprehensif bagi warga di area CFD. Kegiatan ini merupakan langkah nyata dalam menggerakkan kesadaran gizi masyarakat demi menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2022 di kawasan Pantai Tak Berombak (PTB), Kabupaten Maros, bertepatan dengan momentum *Car Free Day* (CFD) secara *accidental sampling*. Sebanyak 22 peserta yang terdiri dari ibu balita, remaja, dan kelompok dewasa berhasil terjaring dalam kegiatan ini. Metode yang diterapkan dalam pengabdian ini adalah pendidikan kesehatan dengan pendekatan *contextual learning*, yang mengaitkan materi edukasi dengan situasi riil di masyarakat.

Kegiatan edukasi dilakukan melalui dua pendekatan utama: 1) Skrining Kesehatan: Melakukan pemantauan status gizi secara mandiri melalui pengukuran antropometri, meliputi Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) untuk menetapkan Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta. Pengukuran IMT berdasarkan dua kategori, dewasa (>18 tahun) menggunakan Standar WHO Asia-Pasifik menggunakan batas *overweight* dan obesitas (9), sedangkan anak/remaja (5-18 tahun) menggunakan *Z-Score* (IMT menurut umur) (10). 2) Edukasi Gizi Interaktif: Pemberian penyuluhan mengenai pencegahan *stunting* dan obesitas menggunakan media pembelajaran berupa buku panduan gizi seimbang, *leaflet* dan *banner*. Untuk memperkuat pemahaman praktis, dilakukan demonstrasi contoh makanan sehat berbasis pangan lokal, yaitu olahan bayam dan kue tradisional berbasis singkong.

Penerapan metode interaktif ini bertujuan untuk mentransformasi pengetahuan masyarakat menjadi perilaku pencegahan yang lebih efektif. Dengan pengetahuan yang memadai, diharapkan muncul kesadaran kolektif dalam menjaga pola makan dan gaya hidup sehat guna menekan angka beban ganda masalah gizi di Kabupaten Maros.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1, hasil skrining antropometri terhadap 22 pengunjung CFD Maros menunjukkan beban ganda masalah gizi (*double burden of malnutrition*) yang nyata. Disagregasi data menunjukkan bahwa kategori obesitas mendominasi kelompok dewasa (usia >21 tahun), di mana 9 dari 13 orang dewasa (69,2% dari total dewasa) mengalami obesitas. Sementara itu, kelompok remaja (12-20 tahun) menunjukkan kerentanan yang tersebar merata, dengan 33,3% dari kelompok tersebut berstatus gizi kurang dan 33,3% lainnya berstatus gizi lebih (*overweight*).

Tabel 1. Status Gizi Peserta *Car Free Day* (CFD) Kabupaten Maros

Kelompok Usia	Status Gizi				Total Peserta	Persentase terhadap Total (N=22)	Interpretasi Masalah Utama		
	Kurang	Normal	Overweight	Obesitas			Kurang	Normal	Obesitas
Anak (<12 th)	0	3	0	0	3	13,6%	100% Normal (Target Preventif)		
Remaja (12-20 th)	2	2	2	0	6	27,3%	33,3%	Kurang, Normal,	33,3%

Kelompok Usia	Kurang	Normal	Overweight	Obesitas	Total Peserta	Persentase terhadap Total (N=22)	Interpretasi Masalah Utama
Dewasa Muda (21-35 th)	0	3	1	6	10	45,5%	Overweight (Double burden malnutrition) 60% Obesitas (Gizi Lebih Dominan)
Dewasa Madya (>35 th)	0	0	0	3	3	13,6%	100% Obesitas (Risiko Metabolik Tinggi)
Total Per Status	2	8	3	9	22	100%	
Persentase Kumulatif	9,1%	36,4%	13,6%	40,9%	-	-	54,5% Gizi Lebih

Sumber: Data primer, 2022

Data hasil pengukuran ini menegaskan bahwa Kabupaten Maros tengah menghadapi tantangan Beban Ganda Gizi (*Double Burden of Malnutrition*). Tingginya angka gizi lebih (54,5%) menunjukkan perlunya edukasi berkelanjutan mengenai gaya hidup aktif dan pola makan rendah Gula, Garam, dan Lemak (GGL). Di sisi lain, kehadiran kelompok gizi kurang mengingatkan pentingnya memastikan akses terhadap protein hewani bagi remaja dan ibu balita demi mencegah *stunting* di masa depan.

Tingginya persentase status gizi lebih (Tabel 1) di area *Car Free Day* (CFD) mengonfirmasi bahwa penyediaan ruang terbuka publik tidak serta-merta memperbaiki profil kesehatan tanpa disertai literasi konsumsi. Hal ini mempertegas eksistensi lingkungan obesogenik di area CFD, akses terhadap pangan padat energi (tinggi kalori) jauh lebih dominan dibandingkan kemudahan akses pola hidup sehat. Fenomena ini diperburuk oleh perilaku makan kompensasi (*compensatory eating*), individu cenderung mengonsumsi porsi makan lebih besar pasca-aktivitas fisik. Selain itu, adanya efek lisensi (*licensing effect*) menyebabkan olahraga dengan intensitas rendah sering kali dianggap sebagai 'justifikasi' untuk mengonsumsi makanan tidak sehat sebagai bentuk imbalan (*reward*) (11), (12).

Temuan ini mengukuhkan urgensi penyediaan pangan fungsional berbasis bayam dan singkong sebagai solusi strategis mitigasi masalah gizi di area tersebut. Pemilihan bahan ini didasarkan pada karakteristik singkong sebagai sumber karbohidrat utama yang mengandung komponen fitokimia dan nutrisi berharga bagi Kesehatan. Kandungan pati resisten dan serat pada singkong berperan penting dalam manajemen obesitas terutama bagi kelompok dewasa dan remaja gizi lebih melalui peningkatan rasa kenyang (*satiety management*) yang lebih lama untuk menekan dorongan makan berlebih (*compensatory eating*) pasca-aktivitas fisik (13). Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru pada sumber pati lokal lainnya yang menunjukkan bahwa optimasi karakteristik fisik bahan pangan lokal sangat potensial dalam menciptakan efek kenyang yang berkelanjutan (14). Di sisi lain, densitas mikronutrien serta senyawa bioaktif dari bayam melengkapi profil nutrisi olahan tersebut sebagai instrumen krusial bagi kelompok remaja dan anak-anak. Kandungan zat besi dan antioksidan pada bayam berfungsi memenuhi kebutuhan gizi esensial serta mencegah risiko *stunting* di masa depan tanpa memberikan beban kalori berlebih (15). Dengan demikian, integrasi kedua bahan lokal ini menghasilkan produk pangan yang padat

gizi sekaligus fungsional dalam mendukung manajemen berat badan masyarakat di lingkungan obesogenik seperti CFD.

Fenomena beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*) juga terjadi pada keluarga yang nantinya berdampak signifikan terhadap kesehatan jangka panjang. Anggota keluarga yang mengalami malnutrisi berisiko menghadapi gangguan perkembangan (pada anak), peningkatan kerentanan terhadap penyakit menular, penurunan produktivitas kerja, luaran (*outcome*) kehamilan yang buruk, hingga risiko penyakit degeneratif. Selain implikasi klinis, kondisi ini juga memicu beban ekonomi keluarga akibat peningkatan biaya pelayanan kesehatan serta hilangnya potensi pendapatan (upah) akibat penurunan produktivitas. Pada akhirnya, beban gizi ganda akan melemahkan ketahanan pangan, kualitas gizi, dan kesejahteraan keluarga secara menyeluruh (1).

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan antusiasme yang tinggi dari para peserta, khususnya pada kelompok ibu balita dan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Atensi peserta ini tercermin dari intensitas diskusi serta banyaknya pertanyaan kritis yang diajukan selama sesi edukasi berlangsung. Keberhasilan komunikasi ini tidak terlepas dari penerapan metode *contextual learning*, yang memungkinkan peserta untuk mengintegrasikan informasi gizi secara langsung dengan pengalaman riil mereka sehari-hari. Gambar 1 menunjukkan interaksi langsung antara fasilitator dan peserta, di mana pendekatan kontekstual dilakukan dengan memvisualisasikan bahan pangan lokal secara nyata guna mempermudah pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Penguatan metode ini terlihat dari keterlibatan aktif peserta dalam mengamati setiap tahapan demonstrasi pangan lokal, yang memicu dialog dua arah mengenai kepraktisan pengolahan bayam dan singkong sebagai alternatif konsumsi harian. Tingginya partisipasi dalam sesi diskusi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan tantangan yang dihadapi peserta saat memilih pangan di ruang publik. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi di CFD mampu mengubah penyuluhan pasif menjadi proses pembelajaran partisipatif yang efektif bagi masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan edukasi dengan metode *contextual learning*

Strategi edukasi ini berfokus pada tiga pilar utama: urgensi gizi seimbang, kemandirian dalam pemantauan berat badan, dan aktivitas fisik sebagai langkah preventif terhadap beban ganda malnutrisi (*double burden of malnutrition*), seperti *stunting* dan obesitas. Pendekatan interaktif ini dinilai jauh lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional yang bersifat searah. Dengan mengutamakan dialog dua arah, edukasi ini terbukti mampu memperkuat retensi pemahaman serta mendorong perubahan perilaku

kesehatan secara berkelanjutan (16). Lebih lanjut, pemberian ruang bagi peserta, khususnya remaja, untuk berpikir kritis dan berdialog membuat mereka lebih berdaya dalam mengambil keputusan terkait gaya hidup sehat. Keterlibatan aktif kelompok ini menjadi kunci strategis dalam memutus rantai masalah gizi antargenerasi di lingkungan keluarga(17), (18).

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian di CFD Maros mengonfirmasi adanya *double burden of malnutrition* yang signifikan. Data menunjukkan 54,5% peserta mengalami gizi lebih (didominasi kelompok dewasa sebesar 69,2%), sementara kelompok remaja menunjukkan kerentanan ganda dengan sebaran gizi kurang dan gizi lebih yang setara (masing-masing 33,3%). Penerapan metode *contextual learning* terbukti efektif meningkatkan partisipasi masyarakat dalam memahami inovasi pangan fungsional. Pemanfaatan singkong (sebagai pengatur rasa kenyang melalui pati resisten) dan bayam (sebagai sumber mikronutrien pencegah *stunting*) menjadi solusi strategis untuk memutus rantai malnutrisi di lingkungan obesogenik. Sebagai tindak lanjut operasional, Dinas Kesehatan setempat perlu mengintegrasikan layanan skrining gizi rutin bulanan di area CFD dengan pendekatan edukasi interaktif yang berkelanjutan.

Daftar Pustaka

1. Astuti NFW, Huriyati E, Susetyowati S. Prevalensi dan Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Beban Gizi Ganda pada Keluarga di Indonesia. *Media Kesehat Masy Indones*. 2020 Mar 31;16(1):100–15.
2. [Kemenkes] Kementerian Kesehatan. *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI; 2023.
3. [Kemenkes] Kementerian Kesehatan. *Survei Status Gizi Indonesia 2024*. Jakarta: Kemenkes RI; 2025.
4. UNICEF, WHO and the World Bank Group. *Levels and trends in child malnutrition*. 2023;
5. [Pepres] Peraturan Presiden. *Perpres Nomor 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting*. Pepres RI; 2021.
6. Yudhistirana, Mona Nulanda, Maya Susanti. Tinjauan Literatur : Determinan Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak. *J Ris Rumpun Ilmu Kedokt*. 2025 Jun 23;4(1):452–8.
7. Phelps NH, Singleton RK, Zhou B, Heap RA, Mishra A, Bennett JE, et al. Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*. 2024 Mar;403(10431):1027–50.
8. Rahmawati R, Damayanthi E, Setiawan B, Palupi E, Nurmasita N, Wahyuningsih S, et al. Early screening for overweight and obesity in Maros Regency: body fat percentage, visceral fat, cell age, and BMR with BMI in adult women. *Nutr Clínica Dietética Hosp* [Internet]. 2025 Jul 31 [cited 2026 Jan 23];45(2). Available from: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/940>
9. Nishida C. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*. 2004 Jan;363(9403):157–63.

10. [Permenkes] PMK. Permenkes Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Kemenkes RI; 2020.
11. Porter A, Jago R, Robles LA, Cawley E, Rogers PJ, Ferriday D, et al. Investigating the psychology of eating after exercise — a scoping review. *J Nutr Sci.* 2025;14:e12.
12. Reily NM, Pinkus RT, Vartanian LR, Faasse K. Compensatory eating after exercise in everyday life: Insights from daily diary studies. Kubis HP, editor. *PLOS ONE.* 2023 Mar 15;18(3):e0282501.
13. Scaria SS, Balasubramanian B, Meyyazhagan A, Gangwar J, Jaison JP, Kurian JT, et al. Cassava (*Manihot esculenta* Crantz)—A potential source of phytochemicals, food, and nutrition—An updated review. *eFood.* 2024 Feb;5(1):e127.
14. Rahmawati R, Damayanthi E, Palupi E. The nutritional content and physical characteristics of sago starch and oyster mushrooms as potential functional food ingredients. *BIO Web Conf.* 2025;171:03002.
15. Pateiro M, Domínguez R, Munekata PES, Nieto G, Bangar SP, Dhama K, et al. Bioactive Compounds from Leaf Vegetables as Preservatives. *Foods.* 2023 Feb 2;12(3):637.
16. Warner LM, Schwarzer R. Self-Efficacy and Health. In: Sweeny K, Robbins ML, Cohen LM, editors. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* [Internet]. 1st ed. Wiley; 2020 [cited 2026 Jan 23]. p. 605–13. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781119057840.ch111>
17. Lampah JK, Simak VF, Rompas SSJ. Pengaruh Edukasi Interaktif terhadap Pengetahuan Ibu Pada Kejadian Stunting di Desa Ikhwan Kecamatan Dumoga Barat. *Mapalus Nurs Sci J.* 2023;1(2):1–5.
18. Saputri RE, Mutiarawati M, Meyliya M. Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Stunting melalui Edukasi Interaktif di Sekolah. *J Surya Masy.* 2025 Nov 30;8(1):70–83.