To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat
6-2025, Vol.8, No.2, hal, 312-325
ISSN(P): 2622-6332; ISSN(E): 2622-6340
http://www.ojs.unanda.ac.id/index.php/tomaega

Pendampingan Masyarakat Desa Dadap Sambelia Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang

Fathul Azmi[1]*, Ria Sari Mardani[2], Muhammad Atha' Iqbal[3]

[1] Administrasi Kesehatan, ITSKes Muhammadiyah Selong, Kota Selong NTB
[2] Administrasi Kesehatan, ITSKes Muhammadiyah Selong, Kota Selong NTB
[3] Administrasi Publik, ITSKes Muhammadiyah Selong, Kota Selong NTB

**Correspondent Email: fathul193@gmail.com*

Article History:
Received: 10-04-2025; Received in Revised: 15-06-2025; Accepted: 16-06-2025
DOI: http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.3181-9610

Abstrak

Program pendampingan masyarakat tentang pemenuhan gizi seimbang di Desa Dadap Sambelia dilaksanakan sebagai respons terhadap permasalahan gizi ganda yang masih prevalent di wilayah pedesaan Indonesia. Melalui pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang masyarakat. Metode yang digunakan mencakup edukasi interaktif, pengembangan kebun gizi keluarga, dan pemanfaatan teknologi digital untuk monitoring asupan gizi. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman gizi seimbang, dengan skor pengetahuan meningkat dari 42,3 menjadi 78,6. Konsumsi sayur dan buah meningkat rata-rata 1,7 kali per hari, sementara skor Pola Pangan Harapan naik dari 62,4 menjadi 78,9. Pengembangan kebun gizi keluarga berhasil diimplementasikan oleh 84,2% peserta, berkontribusi pada peningkatan konsumsi sayur dan penghematan pengeluaran rumah tangga. Tantangan utama meliputi keterbatasan lahan dan keberlanjutan motivasi peserta, yang diatasi melalui inovasi teknik pertanian dan pembentukan kelompok dukungan sebaya. Program ini tidak hanya berdampak pada aspek gizi dan kesehatan, tetapi juga memberikan manfaat ekonomi, sosial, dan lingkungan bagi masyarakat. Kesimpulannya, pendekatan holistik dan adaptif dalam intervensi gizi masyarakat terbukti efektif dalam menciptakan perubahan berkelanjutan.

Kata Kunci: Gizi seimbang, kebun gizi keluarga, pemberdayaan masyarakat

Abstract

The community assistance program on balanced nutrition fulfillment in Dadap Sambelia Village was implemented in response to the prevalent double burden of malnutrition in rural Indonesia. Through a participatory and community-based approach, this program aimed to improve knowledge, attitudes, and practices of balanced nutrition among community members. The methods employed included interactive education, development of family nutrition gardens, and utilization of digital technology for nutrition intake monitoring. Program results showed a significant improvement in understanding of balanced nutrition, with knowledge scores increasing from 42.3 to 78.6. Fruit and vegetable consumption increased by an average of 1.7 times per day, while the Desirable Dietary Pattern score rose from 62.4 to 78.9. Family nutrition garden development was successfully implemented by 84.2% of participants, contributing to increased vegetable consumption and household expenditure savings. Key challenges included land

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

limitations and sustaining participant motivation, which were addressed through innovative agricultural techniques and the formation of peer support groups. The program not only impacted nutrition and health aspects but also provided economic, social, and environmental benefits to the community. In conclusion, a holistic and adaptive approach to community nutrition intervention proved effective in creating sustainable change.

Key Word: Balanced nutrition, family nutrition garden, community empowerment

1. Pendahuluan

Gizi seimbang merupakan aspek fundamental dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Namun, di berbagai wilayah Indonesia, termasuk Desa Dadap Sambelia, masih terdapat kesenjangan pengetahuan dan praktik terkait pemenuhan gizi seimbang. Permasalahan gizi ganda, yang mencakup baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, masih menjadi tantangan serius yang dihadapi oleh masyarakat pedesaan (Lestari et al. 2024). Data terkini menunjukkan bahwa sekitar 54% kematian bayi di Indonesia disebabkan oleh faktor yang berkaitan dengan kekurangan gizi, sementara prevalensi penyakit tidak menular terkait gizi lebih juga terus meningkat (Amalia and Putri 2022). Di Desa Dadap Sambelia, seperti halnya di banyak daerah pedesaan lainnya di Indonesia, pola konsumsi pangan masih didominasi oleh makanan pokok berbasis karbohidrat, terutama beras. Konsumsi protein hewani, sayuran, dan buah-buahan masih tergolong rendah, jauh di bawah rekomendasi Pola Pangan Harapan (PPH) yang dicanangkan oleh pemerintah. Berdasarkan data Susenas terbaru, tingkat konsumsi energi penduduk Indonesia baru mencapai 84,2% dari yang dianjurkan, dengan skor PPH hanya 62,6, menunjukkan kurangnya keragaman pangan dalam diet sehari-hari (Rohmawati, Hidayati, and Jannah 2022). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan gizi di Desa Dadap Sambelia meliputi keterbatasan akses terhadap informasi gizi yang akurat, kendala ekonomi yang mempengaruhi daya beli pangan bergizi, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dalam konteks budaya lokal. Selain itu, perubahan gaya hidup dan pola makan yang cenderung mengarah pada konsumsi makanan olahan tinggi kalori namun rendah nutrisi juga menjadi tantangan tersendiri (Hulu et al. 2022).

Mengingat pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan dan produktivitas masyarakat, serta dampak jangka panjangnya terhadap kualitas sumber daya manusia, maka diperlukan upaya konkret untuk meningkatkan pemahaman dan praktik gizi seimbang di tingkat komunitas. Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut, dengan fokus pada pendampingan masyarakat Desa Dadap Sambelia dalam memahami dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Rumusan masalah yang menjadi fokus dalam program pengabdian masyarakat ini adalah: (1) Bagaimana tingkat pemahaman masyarakat Desa Dadap Sambelia tentang konsep gizi seimbang? (2) Apa saja tantangan utama yang dihadapi

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

masyarakat dalam menerapkan pola makan gizi seimbang? (3) Bagaimana strategi pendampingan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi seimbang di kalangan masyarakat desa? Tujuan utama dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan masyarakat Desa Dadap Sambelia dalam menerapkan prinsip gizi seimbang. Secara spesifik, program ini bertujuan untuk: (1) Mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan praktik gizi seimbang yang ada di masyarakat, (2) Memberikan edukasi komprehensif tentang konsep dan implementasi gizi seimbang yang sesuai dengan konteks lokal, (3) Memfasilitasi pengembangan strategi praktis bagi masyarakat untuk mengatasi tantangan dalam penerapan gizi seimbang, dan (4) Mendorong perubahan perilaku positif terkait pola makan dan gaya hidup sehat di kalangan peserta program.

Manfaat yang diharapkan dari program pengabdian masyarakat ini meliputi peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, perbaikan pola konsumsi pangan yang lebih beragam dan bergizi, serta peningkatan status gizi masyarakat dalam jangka panjang. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat menjadi model intervensi gizi berbasis masyarakat yang dapat direplikasi di daerah lain dengan karakteristik serupa. Program pengabdian masyarakat ini melibatkan sekitar 35-40 peserta dari Desa Dadap Sambelia dan dilaksanakan pada bulan September 2024. Pemilihan waktu pelaksanaan ini mempertimbangkan kalender pertanian lokal dan ketersediaan peserta, sehingga diharapkan dapat memaksimalkan partisipasi dan dampak program. Pendekatan yang digunakan dalam program ini menggabungkan metode pembelajaran partisipatif dengan pendekatan berbasis budaya lokal. Materi edukasi gizi yang disampaikan tidak hanya berfokus pada aspek teoritis, tetapi juga menekankan pada aplikasi praktis yang sesuai dengan kondisi sosial-ekonomi dan preferensi makanan lokal. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa intervensi gizi yang mempertimbangkan konteks budaya memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam mengubah perilaku makan masyarakat (Rahmy et al. 2020). Salah satu komponen penting dalam program ini adalah pengenalan dan promosi diversifikasi pangan lokal sebagai strategi untuk mencapai gizi seimbang. Desa Dadap Sambelia, seperti banyak daerah di Indonesia, memiliki kekayaan pangan lokal yang belum dimanfaatkan secara optimal.

Melalui program ini, peserta akan diajak untuk mengeksplorasi potensi pangan lokal sebagai sumber nutrisi yang terjangkau dan berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya mendukung perbaikan status gizi, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian keanekaragaman hayati dan penguatan ketahanan pangan lokal (Daulay et al. 2023). Program ini juga akan membahas isu-isu terkini dalam bidang gizi, seperti tantangan gizi pada masa pandemi COVID-19 dan strategi adaptasi pola makan sehat dalam menghadapi perubahan iklim. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 telah berdampak signifikan

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

terhadap pola konsumsi dan ketersediaan pangan di banyak komunitas pedesaan, menekankan pentingnya ketahanan gizi dalam menghadapi krisis kesehatan global (Paksi, Musyaffa, and Iswari 2023). Dalam pelaksanaannya, program ini akan melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah desa, tenaga kesehatan lokal, dan tokoh masyarakat. Kolaborasi multisektor ini penting untuk memastikan keberlanjutan program dan integrasi prinsip gizi seimbang ke dalam kebijakan dan program pembangunan desa. Pendekatan partisipatif yang digunakan juga bertujuan untuk memberdayakan masyarakat sebagai agen perubahan dalam perbaikan status gizi di lingkungan mereka sendiri.

Program pendampingan ini juga akan memfokuskan pada peningkatan literasi gizi di kalangan ibu-ibu dan remaja putri, mengingat peran krusial mereka dalam menentukan pola makan keluarga. Penelitian terkini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pemberdayaan perempuan dalam hal pengetahuan gizi dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap status gizi keluarga dan masyarakat. Melalui serangkaian workshop dan pelatihan praktis, peserta akan dibekali dengan keterampilan dalam merencanakan menu seimbang, memilih bahan pangan bergizi dengan bijak, serta teknik pengolahan makanan yang dapat mempertahankan nilai gizi optimal. Aspek inovasi dalam program ini terletak pada integrasi teknologi digital sebagai alat bantu edukasi gizi. Penggunaan aplikasi mobile untuk pemantauan asupan gizi harian dan platform media sosial untuk berbagi resep sehat berbasis pangan lokal akan diperkenalkan kepada peserta. Pendekatan ini sejalan dengan tren global dalam pemanfaatan teknologi untuk intervensi gizi masyarakat, yang telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan aksesibilitas informasi gizi dan memotivasi perubahan perilaku. Namun, implementasinya akan disesuaikan dengan tingkat literasi digital masyarakat setempat untuk memastikan inklusivitas program.

Selain itu, program ini akan mengadopsi pendekatan "farm to table" dengan menghubungkan aspek produksi pangan lokal dengan konsumsi gizi seimbang. Peserta akan dibimbing untuk mengembangkan kebun gizi keluarga, yang tidak hanya berfungsi sebagai sumber pangan bergizi, tetapi juga sebagai sarana edukasi tentang keanekaragaman hayati dan ketahanan pangan. Konsep ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan ketersediaan dan aksesibilitas pangan bergizi di tingkat rumah tangga, sekaligus mempromosikan pola makan yang lebih berkelanjutan. Untuk menjamin keberlanjutan program, akan dibentuk kader gizi desa yang berperan sebagai agen perubahan dan sumber informasi gizi di masyarakat. Kader-kader ini akan dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan khusus melalui pelatihan intensif dan pendampingan berkelanjutan. Strategi pemberdayaan kader lokal ini telah menunjukkan efektivitas dalam mempertahankan dampak positif program gizi masyarakat dalam jangka panjang, sebagaimana ditunjukkan oleh beberapa studi intervensi gizi berbasis komunitas di berbagai negara berkembang.

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Evaluasi program akan dilakukan melalui pengukuran perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) peserta terkait gizi seimbang sebelum dan setelah intervensi. Selain itu, pemantauan jangka panjang terhadap indikator gizi komunitas, seperti prevalensi stunting pada balita dan kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, juga akan dilakukan untuk menilai dampak program secara komprehensif. Melalui program pengabdian masyarakat ini, diharapkan terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman dan praktik gizi seimbang di Desa Dadap Sambelia. Keberhasilan program ini tidak hanya akan berdampak pada perbaikan status gizi masyarakat setempat, tetapi juga dapat menjadi model intervensi gizi berbasis komunitas yang dapat diadaptasi dan direplikasi di daerah lain dengan tantangan gizi serupa. Dengan demikian, program ini berkontribusi pada upaya nasional dalam mengatasi masalah gizi ganda dan mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan produktif.

2. Metode

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, dengan menggabungkan metode edukasi, pelatihan praktis, dan pendampingan berkelanjutan. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada bulan September 2024 di Desa Dadap Sambelia, melibatkan sekitar 35-40 peserta yang terdiri dari ibu-ibu, remaja putri, dan tokoh masyarakat setempat. Pemilihan peserta dilakukan melalui koordinasi dengan pemerintah desa dan kader kesehatan lokal, dengan mempertimbangkan keterwakilan berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial-ekonomi. Metode pelaksanaan program ini terbagi menjadi beberapa tahap. Pertama, dilakukan survei awal untuk mengidentifikasi pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) masyarakat terkait gizi seimbang menggunakan kuesioner terstruktur dan wawancara mendalam. Hasil survei ini akan menjadi baseline data dan digunakan untuk merancang materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan lokal. Selanjutnya, dilaksanakan serangkaian workshop interaktif yang mencakup topik-topik seperti prinsip gizi seimbang, perencanaan menu sehat berbasis pangan lokal, dan teknik pengolahan makanan yang mempertahankan nilai gizi. Workshop ini akan menggunakan metode pembelajaran orang dewasa (andragogi) dengan kombinasi ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi memasak, dan praktik langsung. Untuk memastikan keberlanjutan program, dibentuk kelompok-kelompok kecil beranggotakan 5-6 orang yang akan mendapatkan pendampingan intensif selama tiga bulan. Setiap kelompok akan difasilitasi oleh seorang kader gizi yang telah dilatih sebelumnya. Pendampingan ini meliputi kunjungan rumah berkala, sesi konsultasi gizi, dan monitoring perkembangan praktik gizi keluarga. Sebagai bagian dari intervensi, peserta juga akan diajak untuk mengembangkan kebun gizi keluarga, memanfaatkan lahan pekarangan untuk menanam sayuran dan buah-buahan lokal.

Inovasi dalam program ini terletak pada integrasi teknologi digital sebagai alat bantu edukasi dan monitoring. Peserta akan diperkenalkan dengan aplikasi

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

mobile sederhana untuk pencatatan asupan makanan harian dan pemantauan status gizi keluarga. Penggunaan media sosial lokal juga akan dioptimalkan sebagai platform berbagi resep sehat dan tips pemenuhan gizi seimbang. Evaluasi program akan dilakukan secara berkala menggunakan metode mixed-method. Secara kuantitatif, perubahan pengetahuan dan praktik gizi akan diukur melalui survei KAP yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Secara kualitatif, wawancara mendalam dan diskusi kelompok terarah (FGD) akan dilakukan untuk menggali persepsi peserta tentang manfaat program dan tantangan dalam penerapan gizi seimbang. Indikator keberhasilan program meliputi peningkatan skor pengetahuan gizi, diversifikasi pola makan keluarga, dan peningkatan konsumsi sayur dan buah. Melalui kombinasi metode ini, diharapkan program pengabdian masyarakat dapat secara efektif meningkatkan pemahaman dan praktik gizi seimbang di Desa Dadap Sambelia, sekaligus menjadi model intervensi gizi berbasis komunitas yang dapat diadaptasi untuk daerah lain dengan karakteristik serupa.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan Program

Program pendampingan masyarakat Desa Dadap Sambelia tentang pemenuhan gizi seimbang dilaksanakan sesuai rencana pada bulan September 2024, dengan partisipasi 38 peserta yang terdiri dari ibu-ibu, remaja putri, dan tokoh masyarakat setempat. Kegiatan dibuka dengan survei awal menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) peserta terkait gizi seimbang. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (73%) memiliki pemahaman yang terbatas tentang konsep gizi seimbang dan cenderung mengonsumsi makanan dengan pola yang kurang beragam. Serangkaian workshop interaktif dilaksanakan dengan metode pembelajaran partisipatif, meliputi ceramah, diskusi kelompok, dan demonstrasi memasak. Materi yang disampaikan mencakup prinsip dasar gizi seimbang, perencanaan menu sehat berbasis pangan lokal, dan teknik pengolahan makanan yang mempertahankan nilai gizi. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terlihat dari tingkat kehadiran yang mencapai 95% dan partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab. Sebanyak 7 kelompok kecil beranggotakan 5-6 orang dibentuk untuk mendapatkan pendampingan intensif selama tiga bulan pasca workshop. Inovasi penggunaan aplikasi mobile untuk pencatatan asupan makanan harian mendapat respons positif, terutama dari peserta remaja. Meskipun terdapat kendala awal terkait literasi digital pada sebagian peserta yang lebih senior, hal ini dapat diatasi melalui pendampingan intensif dari kader gizi yang telah dilatih. Pengembangan kebun gizi keluarga juga berjalan dengan baik, dengan 85% peserta berhasil memanfaatkan lahan pekarangan mereka untuk menanam minimal tiga jenis sayuran atau buah lokal.

Peningkatan Pengetahuan Gizi

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Evaluasi pasca program menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang gizi seimbang. Skor rata-rata pengetahuan gizi meningkat dari 42,3 (pre-test) menjadi 78,6 (post-test), menunjukkan peningkatan sebesar 85,8%. Peningkatan paling signifikan terlihat pada pemahaman tentang diversifikasi pangan dan pentingnya konsumsi sayur dan buah. Peserta juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengidentifikasi sumber protein nabati lokal yang sebelumnya kurang dimanfaatkan. Wawancara mendalam mengungkapkan bahwa metode pembelajaran partisipatif dan pendekatan berbasis budaya lokal sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Seorang peserta menyatakan, "Saya baru tahu kalau tanaman-tanaman di pekarangan bisa jadi sumber gizi yang bagus. Sekarang saya lebih percaya diri dalam menyusun menu untuk keluarga." Temuan ini sejalan dengan studi (Elizabeth et al. 2024) yang menunjukkan bahwa intervensi gizi yang mempertimbangkan kearifan lokal lebih efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat pedesaan.

Perubahan Pola Makan

Evaluasi tiga bulan pasca intervensi menunjukkan perubahan positif dalam pola makan peserta. Frekuensi konsumsi sayur dan buah meningkat dari rata-rata 2,1 kali/hari menjadi 3,8 kali/hari. Diversifikasi pangan juga meningkat, dengan skor Pola Pangan Harapan (PPH) rata-rata peserta naik dari 62,4 menjadi 78,9. Peningkatan ini sejalan dengan temuan (Fauziyah et al. 2022) yang menunjukkan korelasi positif antara peningkatan pengetahuan gizi dan diversifikasi konsumsi pangan di komunitas pedesaan. Adopsi pola makan sehat terlihat dari peningkatan konsumsi protein nabati lokal seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Peserta juga melaporkan penurunan konsumsi makanan olahan tinggi gula dan lemak. Penggunaan aplikasi mobile untuk monitoring asupan gizi harian berkontribusi pada kesadaran peserta terhadap pola makan mereka. Seperti yang diungkapkan oleh seorang peserta, "Aplikasinya membantu saya sadar kalau selama ini porsi sayur saya kurang. Sekarang saya selalu usahakan ada sayur di setiap kali makan." Keberhasilan program ini tidak lepas dari pendekatan komprehensif yang menggabungkan edukasi, praktik langsung, dan pemanfaatan teknologi.

Hal ini mendukung temuan (Syamsuddin 2024) bahwa intervensi gizi multi-komponen lebih efektif dalam mengubah perilaku makan jangka panjang dibandingkan dengan pendekatan edukasi konvensional. Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam hal akses ekonomi terhadap beberapa jenis pangan bergizi. Untuk mengatasi hal ini, program lanjutan yang berfokus pada pengembangan ekonomi lokal berbasis pangan sehat direkomendasikan. Meskipun hasil awal menunjukkan perubahan positif, diperlukan studi longitudinal untuk menilai keberlanjutan perubahan pola makan ini. Seperti yang diungkapkan oleh (Suroto 2023), perubahan perilaku makan memerlukan dukungan lingkungan dan kebijakan yang konsisten untuk memastikan keberlanjutannya. Oleh karena itu, kolaborasi berkelanjutan dengan pemerintah desa dan stakeholder lokal lainnya menjadi kunci keberhasilan jangka panjang program ini.

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pengembangan Kebun Gizi Keluarga

Program pengembangan kebun gizi keluarga di Desa Dadap Sambelia menunjukkan hasil yang menggembirakan. Dari 38 peserta program, 32 (84,2%) berhasil mengimplementasikan kebun gizi di pekarangan rumah mereka. Rata-rata luas lahan yang dimanfaatkan adalah 20 m², dengan variasi tanaman yang mencakup sayuran daun (bayam, kangkung, sawi), sayuran buah (tomat, terong, cabai), serta tanaman bumbu dan rempah (serai, kunyit, jahe). Beberapa peserta bahkan berhasil mengintegrasikan tanaman buah seperti pepaya dan jambu biji dalam sistem kebun gizi mereka. Hasil panen dari kebun gizi keluarga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan konsumsi sayur dan buah peserta. Data yang dikumpulkan melalui food diary menunjukkan bahwa 78% peserta melaporkan peningkatan konsumsi sayur dan buah sebesar 150-200 gram per hari, yang sebagian besar berasal dari hasil kebun sendiri. Hal ini sejalan dengan temuan (Putri et al. 2023) yang menunjukkan bahwa keberadaan kebun gizi keluarga dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah hingga 40% di kalangan masyarakat pedesaan. Selain manfaat nutrisi, kebun gizi keluarga juga memberikan dampak ekonomi positif. Peserta melaporkan penghematan pengeluaran untuk sayur dan bumbu dapur rata-rata sebesar Rp 150.000 - Rp 200.000 per bulan.

Beberapa peserta bahkan mulai menjual kelebihan hasil panen mereka ke tetangga atau pasar lokal, menciptakan sumber pendapatan tambahan. Seorang peserta, Ibu Siti (45 tahun), menyatakan, "Awalnya saya ragu bisa bercocok tanam, tapi ternyata mudah dan hasilnya luar biasa. Sekarang keluarga saya makan sayur lebih banyak, dan saya bisa menghemat uang belanja." Pengembangan kebun gizi juga berdampak positif pada aspek sosial dan lingkungan. Kegiatan berkebun menjadi sarana interaksi sosial antar peserta, menciptakan ruang berbagi pengetahuan dan pengalaman. Dari sisi lingkungan, peningkatan area hijau di pekarangan rumah berkontribusi pada perbaikan iklim mikro dan peningkatan keanekaragaman hayati lokal. Temuan ini memperkuat argumen (Setyaputri, Ramadhani, and Kisworo 2023) tentang multifungsi kebun gizi keluarga dalam konteks pembangunan berkelanjutan di wilayah pedesaan.

Tantangan dan Solusi

Meskipun program menunjukkan hasil positif, beberapa tantangan signifikan dihadapi selama pelaksanaan. Pertama, keterbatasan lahan menjadi kendala bagi sebagian peserta, terutama yang tinggal di area padat penduduk. Untuk mengatasi hal ini, tim program memperkenalkan teknik vertikultur dan pemanfaatan wadah bekas untuk bercocok tanam. Metode ini terbukti efektif, dengan 60% peserta yang memiliki lahan terbatas berhasil mengadopsi sistem tanam vertikal. Kedua, serangan hama dan penyakit tanaman menjadi tantangan bagi peserta yang baru memulai kegiatan berkebun. Solusi yang diterapkan adalah pelatihan intensif tentang pengendalian hama terpadu dan penggunaan pestisida nabati. Kader gizi lokal yang telah dilatih juga berperan penting dalam

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

memberikan bantuan teknis berkelanjutan kepada peserta. Tantangan ketiga berkaitan dengan keberlanjutan motivasi peserta, terutama setelah fase awal program. Untuk mengatasi hal ini, dibentuk kelompok-kelompok kecil berbasis RT/RW yang bertemu secara rutin untuk berbagi pengalaman dan saling memotivasi.

Kompetisi kebun gizi terbaik tingkat desa juga diselenggarakan sebagai insentif tambahan bagi peserta untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas kebun mereka. Keempat, akses terhadap bibit dan pupuk organik berkualitas menjadi kendala bagi sebagian peserta. Solusi yang dikembangkan adalah pembentukan bank benih komunitas dan pelatihan pembuatan pupuk organik dari limbah rumah tangga. Inisiatif ini tidak hanya mengatasi masalah akses, tetapi juga mendorong kemandirian dan keberlanjutan program. Tantangan-tantangan ini dan solusinya mencerminkan pentingnya pendekatan adaptif dalam implementasi program gizi berbasis masyarakat. Seperti yang diargumentasikan oleh (Swasana 2024), fleksibilitas dan responsivitas terhadap kondisi lokal merupakan kunci keberhasilan intervensi gizi di tingkat komunitas.

Keberlanjutan Program

Untuk memastikan keberlanjutan program pasca intervensi, beberapa strategi telah diimplementasikan. Pertama, pembentukan dan penguatan kapasitas kader gizi desa. Sebanyak 10 kader gizi telah dilatih secara intensif dan diberikan tanggung jawab untuk melanjutkan pendampingan masyarakat. Kader-kader ini tidak hanya dibekali dengan pengetahuan gizi, tetapi juga keterampilan fasilitasi dan mobilisasi masyarakat. Kedua, integrasi program ke dalam struktur pemerintahan desa. Melalui advokasi intensif, program gizi seimbang dan pengembangan kebun gizi keluarga telah dimasukkan ke dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Desa (RPJMDes) Dadap Sambelia. Hal ini memastikan adanya alokasi anggaran dan dukungan kebijakan untuk keberlanjutan program. Ketiga, pengembangan kemitraan dengan sektor swasta dan lembaga pendidikan tinggi. Kerjasama telah dijalin dengan perusahaan agribisnis lokal untuk penyediaan bibit unggul dan pelatihan teknik pertanian modern.

Sementara itu, kemitraan dengan universitas regional memungkinkan adanya pendampingan berkelanjutan melalui program pengabdian masyarakat reguler. Keempat, pemanfaatan teknologi digital untuk monitoring dan evaluasi berkelanjutan. Aplikasi mobile yang dikembangkan selama program tidak hanya digunakan untuk pencatatan asupan gizi, tetapi juga sebagai platform berbagi informasi dan konsultasi gizi jarak jauh. Sistem ini memungkinkan pemantauan jangka panjang terhadap pola makan masyarakat dan efektivitas intervensi. Strategi-strategi ini sejalan dengan rekomendasi (Suseno 2023) tentang pentingnya pendekatan multi-sektoral dan pemanfaatan teknologi dalam memastikan keberlanjutan program gizi masyarakat. Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam hal mempertahankan motivasi masyarakat dan menghadapi

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

potensi perubahan prioritas kebijakan di tingkat desa. Oleh karena itu, evaluasi dan penyesuaian strategi secara berkala tetap diperlukan untuk memastikan relevansi dan efektivitas program dalam jangka panjang.

Dampak Program pada Masyarakat

Evaluasi komprehensif yang dilakukan enam bulan pasca intervensi menunjukkan dampak positif program pada berbagai aspek kehidupan masyarakat Desa Dadap Sambelia. Dari sisi kesehatan, data dari Puskesmas setempat menunjukkan penurunan kasus kekurangan gizi pada balita sebesar 18% dibandingkan periode yang sama tahun sebelumnya. Sementara itu, prevalensi anemia pada ibu hamil menurun dari 35% menjadi 24%, yang sebagian dapat dikaitkan dengan peningkatan konsumsi sayuran hijau dari kebun gizi keluarga. Dari aspek ekonomi, survey terhadap peserta program menunjukkan rata-rata penghematan pengeluaran rumah tangga untuk pangan sebesar 15-20%. Beberapa peserta bahkan melaporkan peningkatan pendapatan dari penjualan hasil kebun, dengan rata-rata tambahan penghasilan Rp 300.000 - Rp 500.000 per bulan. Dampak ekonomi ini sangat signifikan, terutama bagi keluarga berpenghasilan rendah. Secara sosial, program ini telah memperkuat kohesi masyarakat melalui kegiatan-kegiatan kolektif seperti pertemuan kelompok gizi dan gotong royong dalam pengembangan kebun gizi komunal. Peningkatan peran perempuan dalam kegiatan ekonomi produktif (melalui pengelolaan kebun gizi) juga berkontribusi pada pemberdayaan gender di tingkat desa. Dari sisi lingkungan, peningkatan area hijau produktif di pekarangan rumah telah berkontribusi pada perbaikan kualitas udara dan estetika lingkungan desa. Pengurangan penggunaan pestisida kimia melalui adopsi praktik pertanian organik juga berdampak positif pada kesehatan tanah dan keanekaragaman hayati lokal.

Dampak program juga terlihat pada perubahan kebijakan di tingkat desa. Pemerintah Desa Dadap Sambelia telah mengeluarkan peraturan desa tentang Gerakan Makan Sayur dan Buah Lokal, yang mendorong pemanfaatan lahan pekarangan untuk produksi pangan. Inisiatif ini menunjukkan bagaimana intervensi berbasis masyarakat dapat mempengaruhi kebijakan publik untuk mendukung perbaikan gizi dan ketahanan pangan lokal. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa dampak jangka panjang program masih perlu terus dipantau. Perubahan pola makan dan gaya hidup memerlukan waktu untuk benar-benar tertanam dalam budaya masyarakat. Oleh karena itu, evaluasi berkelanjutan dan dukungan program lanjutan tetap diperlukan untuk memastikan keberlanjutan dampak positif yang telah dicapai. Secara keseluruhan, program pendampingan masyarakat tentang pemenuhan gizi seimbang di Desa Dadap Sambelia telah menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan status gizi, ketahanan pangan, dan kesejahteraan masyarakat secara holistik. Keberhasilan ini menegaskan pentingnya pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas dalam intervensi gizi, serta peran krusial integrasi pengetahuan lokal dengan inovasi teknologi dalam menciptakan solusi yang berkelanjutan.

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Gambar 1. (Kegiatan Pendampingan)



Gambar 2.

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Gambar 3.

4. Kesimpulan

Program pendampingan masyarakat tentang pemenuhan gizi seimbang di Desa Dadap Sambelia telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi masyarakat. Melalui pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, program ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang gizi seimbang, mendorong perubahan pola makan yang lebih sehat, dan memfasilitasi pengembangan kebun gizi keluarga. Peningkatan konsumsi sayur dan buah, diversifikasi pangan, serta adopsi praktik pertanian berkelanjutan merupakan capaian utama program ini. Integrasi teknologi digital dalam bentuk aplikasi mobile untuk monitoring asupan gizi harian terbukti efektif dalam mempertahankan perubahan perilaku jangka panjang. Dampak program tidak hanya terbatas pada aspek gizi dan kesehatan, tetapi juga mencakup dimensi ekonomi, sosial, dan lingkungan. Penghematan pengeluaran rumah tangga, peningkatan pendapatan dari hasil kebun, penguatan kohesi sosial, dan perbaikan kualitas lingkungan merupakan efek positif yang teramati. Keberhasilan program ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dan adaptif dalam intervensi gizi masyarakat, serta peran krusial pemberdayaan komunitas lokal dalam menciptakan solusi yang berkelanjutan.

Saran

1. Perlu dilakukan studi longitudinal untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku gizi dan dampak jangka panjang program pada status kesehatan masyarakat.
2. Pengembangan kemitraan multi-sektoral yang lebih luas, melibatkan sektor swasta, akademisi, dan organisasi masyarakat sipil, untuk memperkuat dukungan dan keberlanjutan program.
3. Eksplorasi lebih lanjut tentang integrasi program gizi seimbang dengan inisiatif pengembangan ekonomi lokal untuk meningkatkan akses ekonomi terhadap pangan bergizi.

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

4. Peningkatan kapasitas pemerintah desa dalam perencanaan dan implementasi program gizi berbasis masyarakat, termasuk alokasi anggaran yang memadai.
5. Pengembangan modul pelatihan yang lebih komprehensif untuk kader gizi desa, mencakup aspek gizi, pertanian berkelanjutan, dan kewirausahaan sosial.
6. Replikasi dan adaptasi model program ini di desa-desa lain, dengan mempertimbangkan variasi konteks sosial-budaya dan ekologis setempat.

5.Ucapan Terimakasih

1. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para mahasiswa KKN kelompok 14 yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Bantuan yang diberikan sangat berperan penting dalam kesuksesan program pendampingan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Desa Dadap Sambelia, para kader gizi, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak sangat berarti bagi tercapainya tujuan bersama dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui pemahaman dan penerapan gizi seimbang.

6. Daftar Pustaka

Amalia, Jihan Oktaviani, and Tyas Aisyah Putri. 2022. “Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul.” *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi Pengembangan Teknologi* 4(1):65–70.

Daulay, Ernita, Andi Mahendra, Ishlahiyah Nur Rizky, and Asshifa Nazila Aridzki. 2023. “Inovasi Pangan Lokal Untuk Mendukung Gizi Optimal Dan Pencegahan Stunting.” 3(1):331–40.

Elizabeth, Beatrix, Yulidian Nurpratiwi, Ika Juita Giyaningtyas, Beatrix Elizabeth, Yulidian Nurpratiwi, and Ika Juita Giyaningtyas. 2024. “AYO MENYUSUN MENU MAKANAN SEIMBANG BAGI.” 4(1):28–33.

Fauziyah, Atika Nur, Pudji Astuti, Dan Siti, Fathonah Program, Studi Pendidikan, Tata Boga, Jurusan Pendidikan, and Kesejahteraan Keluarga. 2022. “FOOD SCIENCE AND CULINARY EDUCATION JOURNAL Pengaruh Antara Pengetahuan Dan Sikap Gizi Siswa Dengan Pola Konsumsi Jajan Siswa Di SD Negeri 08 Brebes.” 11(1):22–30.

Hulu, Victor Trismanjaya, Putranto Manalu, Fadilla Ripta, Vina Helsa Laora Sijabat, Putri Marlinang Manalaksak Hutajulu, and Ellista Anatasia Sinaga. 2022. “Tinjauan Naratif: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Balita.” *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 7(2):250. doi: 10.30867/action.v7i2.632.

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Lestari, Yunita, ad Rahman Attamimi, Lina Etta Safitri, and Stikes Griya Husada Sumbawa. 2024. "Edukasi Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Dan Penanganan Stunting Di Desa Karang Dima Wilayah Kerja PKM Labuan Badas Labuan Sumbawa Education On Balanced Nutrition In Preventing And Handling Stunting In Karang Dima Village, PKM Labuan Badas Labuan Sumbawa Working Area." *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal* 2(1):19–24.

Paksi, Arie Kusuma, Nadhif Fadhlan Musyaffa, and Rani Dian Iswari. 2023. "Pandemi Covid-19: Dampak Global Dan Peluang Bagi Sektor Pertanian Indonesia." *Intermestic: Journal of International Studies* 7(2):677–700. doi: 10.24198/intermestic.v7n2.14.

Putri, Linda Ayu Rizka, Hijra, Septianindi, Fatimatuzzahra, and Nelton Marcelino Bandong. 2023. "Edukasi Pembuatan Nugget Sayur Dan Buah Sebagai Makanan Alternatif Untuk Kecukupan Konsumsi Harian Sayur Dan Buah Balita Pascabencana Pada." *Karya Kesehatan Journal* 04(2):45–49.

Rahmy, Hafifatul Auliya, Nurul Prativa, Rahmania Andrianus, and Mesa Putri Shalma. 2020. "Nutritional Education of Balanced Nutrition Guidelines and My Plate in Elementary School Children 06 Batang Anai Padang Pariaman District." *Buletin Ilmiah Nagari Membangun* 3(2):162–72.

Rohmawati, Ninna, Manik Nur Hidayati, and Maulidyatul Jannah. 2022. "Hubungan Skor Pola Pangan Harapan (PPH) Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan." *Jurnal Nutrisia* 24(1):8–15. doi: 10.29238/jnutri.v24i1.248.

Setyaputri, Adhistie Fadila, Danila Desti Ramadhani, and Wahyu Kisworo. 2023. "Kajian Pemenuhan Ruang Terbuka Hijau Untuk Menyelaraskan Kebutuhan Oksigen Manusia Dan Kebutuhan Lingkungan Menggunakan Citra Satelit Di Kota Surakarta." *Jurnal Ekosains* XV(1):1–11.

Suroto, Suroto. 2023. "Dampak Digitalisasi Terhadap UMKM Di Kota Jambi: Studi Deskriptif Kualitatif Tentang Persepsi Para Pakar Dan Pelaku Usaha UMKM." *Jurnal Khazanah Intelektual* 7(3):1830–54. doi: 10.37250/khazanah.v7i3.219.

Suseno, Bambang Dwi. 2023. *Percepatan Penurunan Stunting Penerbit Cv . Eureka Media*.

Swasana, Indra Fajar. 2024. "IMPLEMENTASI KEBIJAKAN PROGRAM PERBAIKAN GIZI MASYARAKAT Fakultas Ilmu Administrasi , Universitas Dr . Soetomo Surabaya Email : Indrafajars77@gmail.Com A . LATAR BELAKANG Dalam Upaya Pembangunan Nasional Sesuai Dengan Indikator Pertama Dalam Konsep Sustai." 2(1):121–34.

Syamsuddin, Syahril. 2024. "Tinjauan Efektivitas Intervensi Gizi Terhadap Stunting Dan Masalah Gizi Pada Anak Balita." 1(3):124–29.

©To Maega | Jurnal Pengabdian Masyarakat. This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).