

Pemberdayaan Ibu Balita melalui Edukasi Gizi Seimbang, Kesehatan Lingkungan, dan Demonstrasi Masak Di RW 07 Purwosari, Surakarta

Empowering Mothers of Young Children through Balanced Nutrition Education, Environmental Health Education, and Cooking Demonstrations in RW 07, Purwosari, Surakarta.

**Tiara Zakiyya Syahwa¹, Dzakiyyah Danni Fitriyani², May Sita Nur Cahya³, Nurul 'Azizah⁴, Riska Natalia⁵,
Dodik Luthfianto^{6*}, Retno Dewi Noviyanti⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7}S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email: dluthfianto@itspku.ac.id

Abstrak

Masalah gizi balita tidak hanya berkaitan dengan kecukupan pangan, tetapi juga pengetahuan pengasuh, praktik pemberian makan, perilaku higiene, dan kondisi lingkungan. Program pemberdayaan masyarakat yang mengintegrasikan penyuluhan pentingnya gizi seimbang untuk balita, penyuluhan kesehatan lingkungan, dan demonstrasi masak di RW 07 Kelurahan Purwosari, Kecamatan Laweyan, Surakarta. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, dan keterlibatan kader Posyandu. Kegiatan kesehatan lingkungan dilaksanakan pada 28 Juli 2024, sedangkan penyuluhan gizi dan demonstrasi masak pada 30 Juli 2024. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui jumlah peserta, respons selama penyuluhan, pertanyaan, keterlibatan dalam demonstrasi, dan catatan kendala lapangan. Penyuluhan gizi diikuti 15 ibu balita, penyuluhan kesehatan lingkungan diikuti 60 warga RW 07, sedangkan demonstrasi masak diikuti 15 ibu balita. Produk yang diperagakan adalah nugget kentang berbahan ayam, brokoli, wortel, dan kentang. Peserta menunjukkan respons positif melalui perhatian, pertanyaan, dan keterlibatan sebagian ibu dalam praktik memasak. Kendala utama adalah ketidaksesuaian jumlah dan waktu kehadiran peserta serta benturan agenda komunitas. Hasil ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi gizi, kesehatan lingkungan, dan praktik pengolahan pangan layak digunakan sebagai pendekatan pemberdayaan berbasis Posyandu. Namun, karena kegiatan tidak menggunakan pretest-posttest dan tidak mengukur perubahan antropometri, hasil tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti efektivitas terhadap pengetahuan atau status gizi.

Kata kunci: balita; gizi seimbang; kesehatan lingkungan; demonstrasi masak; pemberdayaan masyarakat; Posyandu; SDGs

Abstract

Nutritional problems among children under five years of age are influenced not only by food adequacy but also by caregivers' nutritional knowledge, feeding practices, hygiene behaviors, and environmental conditions. A community empowerment program integrating education on the importance of balanced nutrition for young children, environmental health education, and a cooking demonstration in RW 07, Purwosari Village, Laweyan District, Surakarta. The program employed an educational and participatory approach through lectures, discussions, practical demonstrations, and the involvement of Posyandu cadres. The environmental health education was conducted on July 28, 2024, while the nutrition education and cooking demonstration were conducted on July 30, 2024. Program evaluation was conducted descriptively based on participant attendance, responses during the educational sessions, questions raised by participants,

participation in the cooking demonstration, and documented implementation challenges. The nutrition education session was attended by 15 mothers of young children, the environmental health education session was attended by 60 residents of RW 07, and the cooking demonstration was attended by 15 mothers of young children. The demonstrated food product was a potato nugget prepared using chicken, broccoli, carrots, and potatoes. Participants demonstrated positive engagement through attentive participation, questions, and active involvement of several mothers in the cooking practice. The main implementation challenges included discrepancies between the targeted and actual attendance, delayed participant arrival, and overlapping community activities. These findings indicate that integrating nutrition education, environmental health education, and practical food preparation may serve as a feasible Posyandu-based community empowerment approach. However, because the program did not employ a pretest–posttest design and did not assess changes in anthropometric status, the findings cannot be interpreted as evidence of effectiveness in improving nutritional knowledge or nutritional status.

Keywords: *children under five; balanced nutrition; environmental health; cooking demonstration; community empowerment; Posyandu; Sustainable Development Goals (SDGs)*

Pendahuluan

Malnutrisi pada anak usia bawah lima tahun masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat global dan nasional. Joint Child Malnutrition Estimates edisi 2025 memperkirakan 150,2 juta anak balita atau 23,2% populasi balita dunia mengalami stunting pada 2024. Di Indonesia, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 melaporkan prevalensi stunting sebesar 19,8%, menurun dari 21,5% pada 2023. Penurunan tersebut merupakan perkembangan positif, tetapi besarnya proporsi anak yang masih mengalami gangguan pertumbuhan menunjukkan perlunya intervensi yang berkelanjutan dan berlangsung dekat dengan keluarga.

Pada tingkat rumah tangga, pemenuhan kebutuhan gizi balita ditentukan oleh kemampuan pengasuh dalam memilih, memperoleh, mengolah, dan menyajikan makanan yang beragam serta sesuai kebutuhan anak. Gizi seimbang tidak sekadar berarti jumlah makanan yang cukup, tetapi mencakup keragaman pangan, keseimbangan zat gizi, keamanan pangan, aktivitas fisik, dan perilaku hidup sehat. Pengetahuan ibu menjadi salah satu komponen penting karena pengetahuan memengaruhi kemampuan keluarga menerjemahkan informasi kesehatan menjadi keputusan makan sehari-hari. Studi pada ibu balita di Jawa Barat menunjukkan bahwa pengetahuan gizi perlu diperkuat dalam konteks pencegahan stunting dan terdapat variasi pengetahuan berdasarkan konteks sosial-geografis keluarga (Mauludyani & Khomsan, 2022).

Penyuluhan gizi merupakan proses pendidikan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman, sikap, dan keterampilan sasaran dalam mengambil keputusan terkait makanan. Bukti yang lebih kuat berasal dari randomized controlled trial di Indonesia yang menunjukkan bahwa program pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan ibu, *self-efficacy*, praktik pemberian makan, dan indikator antropometri anak dalam masa tindak lanjut (Mardani *et al.*, 2024). *Systematic review* Prasetyo *et al.* (2023) juga menyimpulkan bahwa pendidikan gizi ibu berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan keterampilan, serta dapat dikembangkan melalui ceramah, brainstorming, demonstrasi, booklet, leaflet, maupun teknologi digital. Dengan demikian, edukasi di Posyandu sebaiknya tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi diarahkan pada keputusan pangan yang dapat diterapkan dalam rumah tangga.

Selain faktor pangan dan pengasuhan, masalah gizi anak berinteraksi dengan lingkungan tempat anak tumbuh. Kesehatan lingkungan dalam konteks balita mencakup kualitas air, sanitasi, higiene, kebersihan rumah, pengelolaan sampah, serta praktik yang mencegah paparan agen penyakit. Gangguan sanitasi dan higiene dapat meningkatkan paparan infeksi, sementara infeksi berulang dapat mengganggu nafsu makan, absorpsi zat gizi, dan pemanfaatan energi. Meta-analisis pada negara berkembang menunjukkan adanya hubungan antara kerentanan WASH (*water, sanitation and hygiene*) dan stunting pada anak di bawah lima tahun (Mudadu Silva *et al.*, 2023).

Bukti di Indonesia menunjukkan bahwa hubungan antara lingkungan dan status gizi bersifat kompleks dan tidak selalu seragam pada setiap indikator. Amalina *et al.* (2023), melalui studi case-control di Kabupaten Lumajang, menemukan bahwa praktik buang air besar di sungai berhubungan dengan kejadian stunting, sedangkan beberapa indikator kualitas air, higiene, dan sanitasi rumah tangga tidak menunjukkan hubungan bermakna secara statistik. Temuan tersebut penting karena mengingatkan bahwa penyuluhan kesehatan lingkungan harus berfokus pada perilaku dan kondisi yang benar-benar dapat diubah, bukan sekadar menyampaikan daftar fasilitas sanitasi. Pada tingkat nasional, systematic review Satriani *et al.* (2022) terhadap 272 artikel WASH di Indonesia menemukan bahwa penelitian lebih banyak menelaah determinan sosial dan perilaku dibandingkan studi implementasi perubahan perilaku.

Komponen ketiga adalah demonstrasi masak sebagai jembatan antara pengetahuan dan keterampilan. Demonstrasi memungkinkan peserta melihat secara langsung pemilihan bahan, teknik pengolahan, tekstur, kombinasi pangan, serta penyajian makanan yang dapat diterapkan di rumah. Sato *et al.* (2024) menunjukkan bahwa program edukasi gizi yang disertai demonstrasi memasak pada komunitas rural di Lao PDR diikuti peningkatan Individual Dietary Diversity Score pada anak usia 6–23 bulan maupun 24–59 bulan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan praktis dapat membantu keluarga memanfaatkan bahan pangan yang tersedia secara lokal untuk memperbaiki keragaman konsumsi.

Dalam konteks Indonesia, pendekatan edukasi yang menggabungkan penjelasan dan praktik juga telah digunakan dalam kegiatan masyarakat. Yuliana *et al.* (2023) melaporkan kegiatan edukasi pedoman gizi seimbang kepada ibu rumah tangga di Desa Burai untuk memperkuat pemahaman tentang jenis dan porsi pangan. Resmiati *et al.* (2023) menggunakan konseling dan buku resep pangan lokal untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita stunting. Bukti tersebut mendukung kebutuhan untuk mengembangkan materi yang konkret, kontekstual, dan mudah direplikasi oleh kader.

Ketiga komponen tersebut memiliki relevansi dengan agenda Sustainable Development Goals (SDGs). Edukasi gizi dan demonstrasi masak berkontribusi pada SDG 2 Target 2.2, terutama indikator 2.2.1 tentang stunting pada anak di bawah lima tahun; edukasi kesehatan anak mendukung SDG 3 Target 3.2; sedangkan sanitasi dan higiene berkaitan dengan SDG 6 Target 6.2. Dalam artikel ini, SDGs diperlakukan sebagai kerangka kontribusi program, bukan sebagai indikator outcome yang telah diukur. Karena kegiatan tidak mengukur prevalensi stunting, akses sanitasi, atau perubahan perilaku secara longitudinal, klaim terhadap capaian indikator SDGs tidak dibuat secara langsung.

Analisis studi terdahulu memperlihatkan tiga temuan penting: pendidikan gizi dapat meningkatkan kapasitas ibu (Mardani *et al.*, 2024; Prasetyo *et al.*, 2023), demonstrasi memasak dapat memperkuat praktik keragaman pangan (Sato *et al.*, 2024), dan WASH merupakan determinan penting yang perlu diperhatikan dalam pencegahan gangguan pertumbuhan (Mudadu Silva *et al.*, 2023; Satriani *et al.*, 2022). Namun, masih terbatas dokumentasi implementasi tingkat RW yang mengintegrasikan edukasi gizi seimbang, kesehatan lingkungan, dan demonstrasi masak dalam satu rangkaian berbasis kader Posyandu serta mendeskripsikan respons dan kendala pelaksanaan. Novelty artikel ini terletak pada dokumentasi pendekatan terpadu tersebut di RW 07 Purwosari, Surakarta, yang menghubungkan dimensi pangan, keterampilan pengolahan, perilaku, dan lingkungan dalam satu kegiatan komunitas.

Manfaat kegiatan adalah menyediakan model edukasi yang relatif sederhana dan dapat direplikasi oleh kader, memperkuat kapasitas ibu balita dalam memilih dan mengolah pangan, serta memperluas pemahaman bahwa pencegahan masalah gizi tidak dapat dilepaskan dari lingkungan sehat. Research question artikel ini adalah: bagaimana implementasi terpadu penyuluhan gizi seimbang, penyuluhan kesehatan lingkungan, dan demonstrasi masak dapat dilaksanakan pada ibu balita, kader, dan warga RW 07 Purwosari serta bagaimana respons dan partisipasi sasaran terhadap setiap komponen? Tujuan artikel adalah mendeskripsikan pelaksanaan ketiga kegiatan, bentuk respons dan partisipasi sasaran, serta kendala implementasi sebagai dasar perbaikan program berikutnya.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan merupakan program pengabdian masyarakat berbasis komunitas yang dilaksanakan di RW 07, Kelurahan Purwosari, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. Sasaran kegiatan terdiri atas ibu balita, kader Posyandu, dan warga RW 07. Perencanaan didasarkan pada kebutuhan edukasi mengenai gizi seimbang pada balita dan kesehatan lingkungan yang tercantum dalam plan of action program. Pelaksanaan dilakukan secara kolaboratif oleh mahasiswa Program Studi S1 Gizi bersama kader Posyandu. kader ditempatkan sebagai mitra dalam pelaksanaan kegiatan, sedangkan mahasiswa bertugas menyampaikan materi dan memfasilitasi praktik.

Rangkaian intervensi terdiri atas tiga komponen. Pertama, penyuluhan pentingnya gizi seimbang untuk balita menggunakan ceramah dan diskusi kepada ibu balita dan kader. Materi diarahkan pada keragaman makanan, kecukupan zat gizi, pemilihan sumber protein, serta praktik pemberian makan yang sesuai. Kedua, penyuluhan kesehatan lingkungan dengan materi perilaku hidup bersih dan sehat, pengelolaan sampah, kebersihan lingkungan, air bersih, dan sanitasi. Ketiga, demonstrasi masak gizi seimbang yang dilaksanakan setelah penyuluhan gizi dengan penjelasan dan praktik langsung. Dokumentasi kegiatan juga menunjukkan penggunaan leaflet sebagai media edukasi kesehatan lingkungan.

Penyuluhan kesehatan lingkungan dilaksanakan pada 28 Juli 2024, sedangkan penyuluhan gizi dan demonstrasi masak dilaksanakan pada 30 Juli 2024 di Posyandu RW 07. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui jumlah peserta, perhatian dan respons selama penyuluhan, pertanyaan yang muncul, keterlibatan peserta dalam demonstrasi, serta kendala pelaksanaan. Tidak tersedia data pretest-posttest, skor pengetahuan, dietary diversity score, maupun pengukuran antropometri sebelum dan sesudah kegiatan. Oleh karena itu, analisis difokuskan pada proses dan output kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik dan Capaian Pelaksanaan

Penyuluhan pentingnya gizi seimbang untuk balita dihadiri 15 ibu balita. Pada kegiatan pengabdian ini peserta memperhatikan materi, merespons dengan baik, dan mengajukan beberapa pertanyaan. Capaian ini menunjukkan adanya keterlibatan selama proses edukasi, walaupun jumlah peserta belum sesuai target dan sebagian peserta datang melewati waktu yang ditentukan.

Tabel 1. Karakteristik dan Capaian Pelaksanaan

Kegiatan	Waktu & sasaran	Output utama	Kendala
Penyuluhan gizi seimbang	30 Juli 2024; 15 ibu balita + 12 panitia	Materi tersampaikan; peserta memperhatikan, bertanya, dan merespons	Jumlah peserta belum sesuai target; sebagian datang terlambat
Penyuluhan kesehatan lingkungan	28 Juli 2024; 60 warga + 13 panitia	Materi PHBS, kebersihan, sampah, air dan sanitasi tersampaikan; peserta bertanya	Bersamaan dengan kerja bakti; kondisi peserta kurang kondusif
Demonstrasi masak	30 Juli 2024; 15 ibu balita + 12 panitia	Nugget kentang: ayam, brokoli, wortel, kentang; sebagian ibu ikut praktik	Jumlah peserta belum sesuai target; sebagian datang terlambat

Penyuluhan kesehatan lingkungan dihadiri 60 warga RW 07. Peserta memperhatikan materi dan memberikan pertanyaan mengenai pentingnya menjaga lingkungan agar tetap sehat. Kendala pelaksanaan adalah kegiatan berlangsung bersamaan dengan kerja bakti sehingga kondisi peserta kurang kondusif. Meskipun demikian, kegiatan tetap diselesaikan dan memperoleh respons positif.

Demonstrasi masak dilakukan setelah penyuluhan gizi dan diikuti 15 ibu balita. Produk yang diperagakan adalah nugget kentang berbahan ayam, brokoli, wortel, dan kentang. Peserta mengikuti proses, mengajukan pertanyaan, dan sebagian ibu ikut melakukan praktik memasak. Hasil ini menunjukkan bahwa komponen praktik dapat menciptakan interaksi yang lebih aktif dibandingkan komunikasi satu arah.

Pembahasan

Penyuluhan Pentingnya Gizi Seimbang untuk Balita

Penyuluhan gizi di RW 07 tidak hanya berfungsi sebagai transfer informasi, tetapi menjadi ruang pertemuan antara pengetahuan akademik, pengalaman pengasuh, dan konteks pangan keluarga. Kehadiran 15 ibu balita dan munculnya pertanyaan selama kegiatan merupakan output proses yang penting karena menunjukkan adanya interaksi dua arah. Dalam pendidikan kesehatan, interaksi semacam ini memungkinkan fasilitator mengidentifikasi kesalahpahaman, menyesuaikan contoh makanan dengan kebiasaan lokal, dan menghubungkan konsep gizi dengan keputusan makan yang benar-benar dihadapi keluarga.

Temuan tersebut sejalan dengan Mardani *et al.* (2024), yang melalui *randomized controlled trial* di Indonesia menunjukkan bahwa pendidikan gizi terstruktur meningkatkan pengetahuan ibu tentang *undernutrition*, *self-efficacy*, dan praktik *complementary feeding*. Intervensi dalam penelitian tersebut berlangsung selama empat minggu dan menggunakan pengukuran kuantitatif, sedangkan kegiatan RW 07 hanya merupakan rangkaian kegiatan komunitas tanpa follow-up. Perbandingan ini penting: hasil penelitian Mardani mendukung rasionalitas penggunaan edukasi gizi, tetapi tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa 15 peserta RW 07 mengalami peningkatan pengetahuan yang sama.

Systematic review Prasetyo *et al.* (2023) memberikan dukungan tambahan bahwa pendidikan gizi pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan, terutama jika menggunakan metode yang memungkinkan partisipasi seperti *brainstorming* dan demonstrasi. Temuan tersebut relevan dengan pola kegiatan RW 07 karena penyuluhan tidak berdiri sendiri, tetapi langsung diikuti demonstrasi masak. Dengan demikian, kekuatan pendekatan bukan semata-mata pada ceramah, melainkan pada kesinambungan dari mengetahui menuju melihat dan mencoba.

Isi materi juga perlu dipahami dalam kerangka keragaman pangan. Protein hewani merupakan salah satu komponen penting karena menyediakan asam amino esensial dengan komposisi yang relatif lengkap. Haryani *et al.* (2023) melaporkan adanya asosiasi asupan protein hewani dengan stunting pada anak di wilayah layanan Puskesmas Minggir. Sari *et al.* (2022) juga menempatkan keragaman asupan protein hewani, pola asuh makan, dan higiene sanitasi rumah sebagai faktor yang perlu diperhatikan dalam konteks stunting. Temuan ini memperkuat alasan pemilihan bahan ayam dalam demonstrasi masak, meskipun kegiatan RW 07 tidak melakukan analisis konsumsi atau pengukuran kecukupan protein peserta.

Dari sudut pandang implementasi, jumlah peserta yang tidak sesuai target dan keterlambatan kehadiran merupakan informasi penting. Hambatan ini menunjukkan bahwa desain program komunitas harus memperhitungkan faktor organisasi, bukan hanya kualitas substansi materi. Kader Posyandu dapat berfungsi sebagai penghubung antara penyelenggara dan keluarga sasaran karena kader memahami pola kehadiran, jadwal kegiatan warga, dan saluran komunikasi yang paling efektif. Penjadwalan yang disepakati lebih awal, pengingat melalui kelompok komunikasi warga, dan penyampaian tujuan kegiatan secara singkat sebelum hari pelaksanaan berpotensi meningkatkan keterjangkauan sasaran.

Dari perspektif pemberdayaan, indikator keberhasilan jangka pendek bukan hanya jumlah peserta, tetapi juga apakah peserta mampu menghubungkan materi dengan kebutuhan rumah tangga. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan sebaiknya menambahkan pertanyaan reflektif sederhana seperti meminta ibu menyusun satu contoh menu harian, memilih sumber protein yang tersedia di rumah, atau mengidentifikasi dua kebiasaan makan yang perlu diperbaiki. Instrumen tersebut dapat digunakan sebagai pretest-posttest singkat tanpa mengubah karakter kegiatan menjadi penelitian eksperimental.

Dengan demikian, penyuluhan gizi di RW 07 dapat dipandang sebagai tahap awal penguatan kapasitas ibu balita. Bukti lapangan menunjukkan keterlibatan dan respons positif, sedangkan bukti penelitian sebelumnya mendukung manfaat pendidikan gizi. Akan tetapi, outcome pengetahuan dan status gizi harus dibuktikan melalui pengukuran yang terstandar pada kegiatan berikutnya. Posisi ini menjaga interpretasi tetap sesuai dengan data yang tersedia.

Penyuluhan Kesehatan Lingkungan

Penyuluhan kesehatan lingkungan memperluas pemahaman bahwa pertumbuhan anak tidak hanya ditentukan oleh makanan. Anak yang memperoleh makanan dengan kualitas baik tetap dapat menghadapi risiko kesehatan apabila sering terpapar patogen dari air, makanan, tangan, jamban, atau lingkungan yang tidak higienis. Infeksi berulang dapat meningkatkan kebutuhan metabolik, menurunkan asupan, dan mengganggu pemanfaatan zat gizi. Karena itu, pendekatan pencegahan masalah gizi perlu menggabungkan intervensi spesifik gizi dengan intervensi sensitif seperti WASH.

Meta-analisis Mudadu Silva *et al.* (2023) menunjukkan hubungan antara kerentanan WASH dan stunting pada anak di bawah lima tahun di negara berkembang. Bukti tersebut memperkuat relevansi penyuluhan air, sanitasi, dan higiene dalam program gizi berbasis masyarakat. Namun, hubungan epidemiologis tidak berarti bahwa setiap indikator WASH secara individual selalu memiliki efek yang sama. Variasi hasil dapat dipengaruhi kualitas fasilitas, perilaku penggunaan, paparan patogen, status sosial-ekonomi, dan faktor pangan. Oleh sebab itu, materi penyuluhan di RW 07 lebih tepat diarahkan pada perilaku yang dapat dikendalikan keluarga daripada menyederhanakan masalah menjadi satu faktor lingkungan.

Studi Amalina *et al.* (2023) memberikan contoh penting dari Indonesia. Pada studi *case-control* di Lumajang, praktik buang air besar di sungai berkaitan dengan kejadian stunting, sedangkan kualitas air konsumsi, higiene, dan sanitasi rumah tangga sebagai beberapa indikator tidak menunjukkan hubungan bermakna. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi lingkungan perlu bersifat spesifik dan berbasis risiko. Peserta perlu memahami bukan hanya 'lingkungan harus bersih', tetapi mengapa tangan harus dicuci pada waktu tertentu, mengapa air untuk minum dan memasak harus aman, bagaimana limbah rumah tangga dikelola, dan bagaimana feses manusia maupun anak harus dibuang secara aman.

Jangkauan penyuluhan lingkungan di RW 07 mencapai 60 warga, lebih luas dibandingkan sesi gizi yang khusus melibatkan 15 ibu balita. Capaian ini memiliki nilai strategis karena kesehatan lingkungan merupakan tanggung jawab kolektif. Praktik higiene ibu akan lebih mudah dipertahankan apabila anggota keluarga dan lingkungan sekitar mendukung perilaku yang sama. Pengelolaan sampah, kebersihan fasilitas umum, kondisi saluran air, dan praktik kerja bakti merupakan faktor yang melibatkan lebih banyak aktor daripada ibu sebagai pengasuh.

Satriani *et al.* (2022) menunjukkan bahwa penelitian WASH di Indonesia selama beberapa dekade lebih banyak berfokus pada determinan sosial dan perilaku, sementara studi implementasi perubahan perilaku relatif sedikit. Kegiatan RW 07 dapat dibaca sebagai contoh kecil implementasi komunikasi kesehatan di tingkat komunitas. Nilai tambahnya bukan pada pembuktian perubahan perilaku, melainkan pada pengalaman mengintegrasikan edukasi lingkungan dengan struktur kegiatan warga. Ke depan, pendekatan ini dapat diperkuat dengan checklist perilaku sederhana, misalnya keberadaan fasilitas cuci tangan dengan sabun, praktik pengelolaan sampah, sumber air untuk konsumsi, serta penggunaan jamban sehat.

Kendala berupa benturan jadwal dengan kerja bakti memberikan pelajaran implementasi yang konkret. Kegiatan yang secara substansi sama-sama bertujuan memperbaiki lingkungan ternyata dapat saling mengganggu jika tidak dikoordinasikan. Dalam pendekatan pemberdayaan, solusi yang lebih tepat bukan sekadar memindahkan jadwal, tetapi mengintegrasikan edukasi ke dalam kegiatan yang sudah memiliki partisipasi tinggi. Misalnya, sesi edukasi singkat mengenai pengelolaan sampah dapat ditempatkan sebelum atau setelah kerja bakti, sehingga aktivitas warga menjadi pintu masuk pendidikan kesehatan.

Dengan demikian, penyuluhan kesehatan lingkungan di RW 07 memiliki dua fungsi. Pertama, fungsi edukatif untuk meningkatkan pemahaman tentang hubungan lingkungan dengan kesehatan. Kedua, fungsi sosial untuk membangun kesadaran bahwa pencegahan masalah kesehatan anak merupakan tanggung jawab bersama. Meskipun perubahan perilaku belum diukur, jangkauan 60 warga dan munculnya pertanyaan menunjukkan bahwa kegiatan mampu menciptakan ruang komunikasi komunitas.

Kegiatan Demonstrasi Masak

Demonstrasi masak merupakan komponen yang menghubungkan pengetahuan gizi dengan keterampilan praktis. Dalam kegiatan RW 07, produk yang diperagakan adalah nugget kentang dengan kombinasi ayam, brokoli, wortel, dan kentang. Secara konseptual, kombinasi tersebut menghadirkan sumber protein hewani, sayuran, dan sumber karbohidrat dalam bentuk makanan yang familiar bagi anak. Keunggulan pedagogisnya adalah peserta dapat melihat langsung bagaimana bahan yang tersedia dapat diolah menjadi produk yang menarik, bukan hanya mendengar penjelasan tentang kelompok pangan.

Sato *et al.* (2024) memberikan bukti empiris yang sangat relevan. Program edukasi dan demonstrasi memasak pada pengasuh anak di rural Lao PDR meningkatkan *Individual Dietary Diversity Score* pada anak usia 6–23 bulan dari 3,36 menjadi 4,22 dan pada anak usia 24–59 bulan dari 3,29 menjadi 3,83 pada pengukuran endline. Peningkatan juga terlihat pada beberapa kelompok pangan, termasuk sayur dan buah, telur, serta kacang-kacangan. Hasil tersebut mendukung penggunaan demonstrasi sebagai metode untuk menerjemahkan konsep keragaman pangan menjadi tindakan.

Walaupun demikian, demonstrasi di RW 07 tidak dapat dibandingkan secara langsung sebagai efektivitas intervensi. Kegiatan hanya mendokumentasikan 15 ibu balita yang hadir, respons peserta, pertanyaan, dan keterlibatan sebagian ibu dalam praktik. Tidak ada pengukuran IDDS, frekuensi konsumsi, biaya pangan, maupun perubahan status antropometri. Karena itu, hasil paling kuat yang dapat diklaim adalah adanya pengalaman belajar langsung dan peluang transfer keterampilan ke rumah tangga.

Pemilihan menu juga perlu dipandang dari sisi penerimaan anak, keamanan pangan, ketersediaan bahan, biaya, dan kesesuaian tekstur. Produk yang menarik secara visual belum tentu dikonsumsi secara konsisten oleh anak. Demonstrasi lanjutan sebaiknya menjelaskan ukuran porsi, tekstur sesuai usia, cara penyimpanan, kebersihan alat, serta alternatif bahan lokal dengan harga berbeda. Resep tertulis yang menyertakan takaran rumah tangga dan estimasi biaya per porsi akan meningkatkan kemungkinan ibu mengulang menu di rumah.

Literatur tentang pendidikan gizi menunjukkan bahwa media dan metode yang konkret dapat memperkuat proses belajar. *Systematic review* Prasetyo *et al.* (2023) menyebutkan demonstrasi sebagai salah satu pendekatan yang dapat digunakan bersama pendidikan gizi, sementara kegiatan di Desa Burai menunjukkan bahwa materi gizi seimbang dapat disampaikan kepada ibu rumah tangga melalui pendekatan edukatif yang berorientasi pada jenis dan porsi pangan. Dengan demikian, kombinasi ceramah, diskusi, dan praktik pada kegiatan RW 07 memiliki dasar pedagogis yang sesuai dengan kebutuhan pengasuh.

Integrasi Program dan Relevansi terhadap SDGs

Kekuatan utama program bukan pada satu kegiatan secara terpisah, tetapi pada integrasinya. Penyuluhan gizi menjawab aspek pengetahuan; demonstrasi masak menjawab aspek keterampilan; sedangkan penyuluhan kesehatan lingkungan menjawab aspek lingkungan pendukung. Ketiganya membentuk rantai logis: keluarga memahami kebutuhan gizi, memiliki contoh cara mengolah makanan, dan memahami kondisi lingkungan yang perlu dijaga agar asupan dapat dimanfaatkan secara optimal.

Kerangka tersebut selaras dengan SDG 2 Target 2.2 yang menargetkan penghapusan segala bentuk malnutrisi, termasuk pemantauan stunting pada anak di bawah lima tahun; SDG 3 Target 3.2 yang berfokus pada kesehatan dan kelangsungan hidup anak; dan SDG 6 Target 6.2 yang menekankan akses terhadap

sanitasi dan higiene yang memadai. Data global 2024 menunjukkan bahwa stunting masih dialami 23,2% anak balita, sedangkan Indonesia mencatat 19,8% pada 2024. Angka tersebut memperlihatkan bahwa intervensi berbasis keluarga dan komunitas tetap relevan sebagai bagian dari ekosistem pencegahan.

Namun, kontribusi program terhadap SDGs perlu dinyatakan secara hati-hati. Kegiatan RW 07 tidak dirancang untuk mengestimasi perubahan prevalensi stunting atau capaian sanitasi. Oleh karena itu, kontribusi yang dapat ditunjukkan adalah kontribusi pada determinan, kapasitas, dan proses pemberdayaan. Agar hubungan antara kegiatan dan outcome SDGs lebih kuat, program berikutnya dapat menggunakan indikator terukur: skor pengetahuan gizi, dietary diversity, checklist praktik higiene, proporsi keluarga yang memiliki fasilitas sanitasi tertentu, serta pemantauan antropometri melalui Posyandu sesuai prosedur.

Keberlanjutan Program

Keberlanjutan menjadi aspek penting karena satu kali penyuluhan tidak cukup untuk mengubah kebiasaan makan dan higiene yang terbentuk dalam keluarga. Kader Posyandu dapat menjadi penggerak utama melalui pengulangan pesan kunci pada kegiatan rutin, pemantauan sederhana, dan penyebaran resep. Demonstrasi masak dapat dikembangkan menjadi kelas menu balita berkala dengan tema berbeda, misalnya menu tinggi protein, menu berbasis pangan lokal, makanan selingan sehat, dan keamanan pangan rumah tangga. Edukasi lingkungan dapat diintegrasikan dengan kerja bakti sehingga kegiatan yang sudah diterima masyarakat sekaligus menjadi sarana promosi kesehatan.

Evaluasi lanjutan sebaiknya dilakukan dengan desain before-after sederhana. Pretest dan posttest dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan, sedangkan checklist observasional dapat menilai keterampilan dan perilaku. Jika sumber daya memungkinkan, pemantauan antropometri dapat dilakukan secara berkala melalui Posyandu, dengan tetap memperhatikan standar pengukuran dan etika. Dengan demikian, program dapat berkembang dari model edukasi berbasis proses menjadi model pemberdayaan yang memiliki rantai bukti dari input, aktivitas, output, outcome, hingga kontribusi jangka panjang.

Simpulan

Program pemberdayaan masyarakat di RW 07 Purwosari berhasil melaksanakan tiga komponen yang saling melengkapi, yaitu penyuluhan pentingnya gizi seimbang untuk balita, penyuluhan kesehatan lingkungan, dan demonstrasi masak. Penyuluhan gizi dan demonstrasi masak masing-masing diikuti 15 ibu balita, sedangkan penyuluhan kesehatan lingkungan menjangkau 60 warga. Respons positif ditunjukkan melalui perhatian, pertanyaan, dan keterlibatan sebagian ibu dalam praktik memasak. Integrasi ketiga komponen relevan dengan penguatan determinan gizi dan kesehatan anak serta berkontribusi secara programatik pada SDG 2.2, SDG 3.2, dan SDG 6.2. Namun, tidak tersedianya data pretest-posttest, dietary diversity, dan antropometri menyebabkan artikel ini belum dapat menyimpulkan efektivitas terhadap pengetahuan atau status gizi. Program berikutnya perlu memperkuat peran kader, memperbaiki koordinasi waktu, menyediakan resep dan media tindak lanjut, serta menerapkan evaluasi kuantitatif sederhana.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada LPPM ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Dosen Pembimbing Lapangan, serta Kader Posyandu RW 7 Purwosari yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan, membantu koordinasi dengan masyarakat, menyediakan ruang interaksi dengan sasaran, dan memfasilitasi pelaksanaan edukasi serta demonstrasi masak.

Daftar Pustaka

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2025. *SSGI 2024: Prevalensi stunting nasional turun menjadi 19,8%*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://kesprimkom.kemkes.go.id/konten/145/133/0/ssgi-2024-prevalensi-stunting-nasional-turun-menjadi-19-8>
- Amalina, A., Ratnawati, L. Y., & Bumi, C. 2023. Hubungan kualitas air konsumsi, higiene, dan sanitasi rumah tangga dengan kejadian stunting (studi case control pada balita stunting di Kabupaten Lumajang). *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*. 22(1): 28–37. <https://doi.org/10.14710/jkli.22.1.28-37>
- Haryani, V. M., Putriana, D., & Hidayati, R. W. 2023. Animal-based protein intake is associated with stunting in children in Primary Health Care of Minggir. *Amerta Nutrition*. 7(2SP): 139–146. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.139-146>
- Mardani, R. A. D., Wu, W.-R., Hajri, Z., Thoyibah, Z., Yolanda, H., & Huang, H.-C. (2024). Effect of a nutritional education program on children's undernutrition in Indonesia: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Health Care*. 38(4): 552–563. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.02.006>
- Mauludyani, A. V. R., & Khomsan, A. 2022. Maternal nutritional knowledge as a determinant of stunting in West Java: Rural-urban disparities. *Amerta Nutrition*. 6(1SP): 8–12. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.8-12>
- Mudadu Silva, J. R., Vieira, L. L., Murta Abreu, A. R., de Souza Fernandes, E., Moreira, T. R., Dias da Costa, G., & Mitre Cotta, R. M. 2023. Water, sanitation, and hygiene vulnerability in child stunting in developing countries: A systematic review with meta-analysis. *Public Health*. 219: 117–123. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.03.024>
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. 2023. The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: A systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*. 17: 11. <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Ramadhani, N., Abdillah, M. N., Mandhegani, M., Larasati, A. T., Zahrah, A., Albab, S. U., et al. 2024. Penyuluhan gizi balita dan demonstrasi memasak MP-ASI di Desa Dramaga, Bogor. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*. 6(Khusus): 109–116. <https://doi.org/10.29244/jpim.6.Khusus.109-116>
- Resmiati, R., Basri, A. R., Resti, R., & Maharani, A. 2023. Peningkatan pengetahuan gizi ibu balita stunting dengan metode edukasi melalui konseling dan buku resep pangan lokal. *Warta Pengabdian Andalas*. 30(4): 648–654. <https://doi.org/10.25077/jwa.30.4.648-654>
- Sari, H. P., Natalia, I., Sulistyaning, A. R., & Farida. 2022. Hubungan keragaman asupan protein hewani, pola asuh makan, dan higiene sanitasi rumah dengan kejadian stunting. *Journal of Nutrition College*. 11(1): 18–25. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31960>
- Satriani, S., Ilma, I. S., & Daniel, D. 2022. Trends of water, sanitation, and hygiene (WASH) research in Indonesia: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(3): 1617. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031617>
- Sato, Y., Khamphithoun, S., Saiyachak, K., Ando, H., Ishizuka, T., Saeki, S., & Miyoshi, M. 2024. Enhancing child dietary diversity through cooking demonstration and nutritional education in rural Lao PDR. *Tropical Medicine and Health*. 52: 8. <https://doi.org/10.1186/s41182-023-00571-3>
- UNICEF, WHO, & World Bank Group. 2025. *Levels and trends in child malnutrition: Joint Child Malnutrition Estimates, 2025 edition*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240112308>
- Wolf, J., Hubbard, S., Brauer, M., Ambelu, A., Arnold, B. F., Bain, R., et al. 2022. Effectiveness of interventions to improve drinking water, sanitation, and handwashing with soap on risk of diarrhoeal disease in children in low-income and middle-income settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*. 400(10345): 48–59. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)00937-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00937-0)

Yuliana, I., Yuliarti, Sari, D. M., & Rahmawaty, A. 2023. Edukasi pedoman gizi seimbang pada ibu rumah tangga di Desa Burai Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal SOLMA*. 12(1): 226–230. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i1.10340>