

Upaya Peningkatan Kompetensi Perempuan di Desa Karangkepoh melalui Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Pemenuhan Gizi Seimbang

Achmad Januar Arifin*, Sadna Izzatul Azka, Niken Diah Haryanti, Oktadella Maulida Nur Isnaindita, Arief Setiadi, Sylviana Ika Safitri, Khafidh Fardhan Rabbani, Fitri Yana Nia Ramadhani, Naila Ayu Kharisma, Nila Dwi Yanti, Prakas Bima Saputra, Fadhil Huzaifi Nawal, Calista Amalia Setiaji, Siti Maisarah, Muhammad Qodar Ansori, Ika Candra Sayekti

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: a510210293@student.ums.ac.id

Article Info

Submitted: 6 Juni 2024

Revised: 25 Januari 2025

Accepted: 20 Maret 2025

Published: 31 Maret 2025

Keywords: gizi seimbang, pangan lokal, pengetahuan, perempuan.

Abstract

The low level of nutritional knowledge in a mother can be a determining factor in the family's nutritional status because it influences how she selects the types of food, their quantities, and how frequently they are consumed by her family. This community service activity in Karangkepoh Village, Boyolali Regency aims to: 1) increase women's knowledge in Karangkepoh Village about balanced nutrition; and 2) enhance women's skills in Karangkepoh Village regarding balanced nutrition. The methods used are 1) observation and interview methods, 2) socialization methods, 3) practice methods, and 4) monitoring and evaluation methods. Data analysis techniques are carried out through observation sheets, interview sheets, and questionnaires. The results of this socialization activity include: 1) an increase in knowledge about food groups as evidenced by a 20.68% increase in data percentage; 2) an increase in understanding of the concept of balanced nutrition as evidenced by a 37.93% increase in data percentage; 3) an increase in understanding of good food processing as evidenced by a 25% increase in data percentage; and 4) a significant increase in the application of the concept of balanced nutrition, as evidenced by a 64.28% increase in data percentage. Based on the average Pretest and Posttest results, there was an increase from the initial percentage of 65% to 86.25%.

Abstrak

Tingkat pengetahuan gizi yang rendah pada seorang ibu dapat menjadi faktor penentu dalam status gizi keluarga karena akan memengaruhi bagaimana ia memilih jenis makanan, jumlahnya, dan seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi oleh keluarganya. kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Karangkepoh, Kabupaten Boyolali ini bertujuan untuk; 1) meningkatkan pengetahuan perempuan di Desa Karangkepoh tentang materi gizi seimbang; dan 2) meningkatkan keterampilan perempuan di Desa Karangkepoh tentang materi gizi seimbang. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu 1) metode observasi dan wawancara, 2) metode sosialisasi, 3) metode praktik dan 4) metode monitoring dan evaluasi. Teknik analisis data dilakukan melalui lembar observasi, lembar wawancara, dan angket. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini terdiri dari 1) terjadi peningkatan pengetahuan mengenai kelompok bahan makanan yang diketahui dengan adanya peningkatan hasil persentase data sebesar 20,68%; 2) peningkatan pemahaman tentang konsep gizi seimbang yang diketahui dengan adanya peningkatan hasil persentase data sebesar 37,93%; 3) peningkatan pemahaman pengolahan makanan yang baik yang diketahui dengan adanya peningkatan hasil persentase data sebesar 25%; dan 4) peningkatan penerapan konsep gizi seimbang yang sangat signifikan, hal ini diketahui dengan adanya peningkatan hasil persentase data sebesar 64,28%. Berdasarkan hasil rata-rata *Pretest Posttest* diketahui terjadi peningkatan dari presentase awal yaitu sebesar 65% menjadi 86,25%.

1. PENDAHULUAN

Pada era yang semakin maju ini dengan adanya teknologi dan informasi yang sudah berkembang, banyak orang yang memilih makanan yang praktis untuk dikonsumsi. Makanan cepat saji salah satunya seperti, burger, kentang, pizza, dan lain-lainnya. Dibalik sifatnya yang praktis, makanan cepat saji ini mempunyai kandungan kalori dan garam yang tinggi di dalamnya, sehingga kandungan gizi kurang mencukupi untuk tubuh (Kurniasari, 2022). Makanan bergizi seimbang sendiri tidak mesti makanan yang mempunyai harga mahal, kita dapat menggantinya dengan makanan yang murah dan mudah didapatkan (Agustina et al., 2024). Misalnya, mengganti daging sapi dengan ikan nila, karena keduanya ini merupakan sumber protein hewani (Adi et al., 2024; Masrikhiyah, 2020). Berdasarkan penelitian Oktavia & Prasetya (2022) dan Rahma (2021) mengonsumsi *fast food* dalam waktu yang berkepanjangan dan sering, dapat beresiko terhadap terjadinya obesitas, terutama pada remaja. Makanan memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Hal ini karena makanan memberikan gizi yang diperlukan oleh tubuh serta memberikan energi. Gizi ini mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan tubuh yang sehat. Ketika kita mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung beragam gizi dengan seimbang, ini dapat meningkatkan asupan makanan yang bermutu (Amania et al., 2022).

Pola makan sehat yang disebut sebagai pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA), memiliki dampak yang signifikan jika diabaikan. Jika kita tidak memperhatikan pola makan, hal ini dapat menyebabkan masalah gizi yang kurang atau obesitas. Gizi yang kurang memadai dapat mempengaruhi ketahanan tubuh kita, sehingga kita menjadi lebih rentan terhadap penyakit. Di sisi lain, jika seseorang mengalami obesitas karena mengonsumsi makanan secara berlebihan, risiko terkena penyakit seperti diabetes, hipertensi, masalah jantung, dan sebagainya menjadi lebih tinggi (Wu et al., 2021). Oleh karena itu, memiliki pemahaman tentang pentingnya asupan gizi yang memadai sangatlah penting. Pola makan yang seimbang melibatkan pengaturan harian konsumsi makanan yang memasok tubuh dengan gizi yang tepat, baik dalam jenis dan jumlahnya, yang sesuai dengan kebutuhan individu (Fajriani et al., 2020). Hal ini juga mencakup pentingnya mengikuti prinsip variasi dalam makanan, menjaga aktivitas fisik, kebersihan, dan mencapai berat badan ideal. Mengonsumsi makanan yang seimbang secara gizi dan aman dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi kemungkinan terkena penyakit kronis dan infeksi (Natalia et al., 2020). Usahakan untuk menghadirkan variasi dalam hidangan yang disajikan di rumah agar anggota keluarga tidak merasa jenuh dengan makanan yang seragam. Gizi yang baik akan mendukung kesehatan yang optimal, sementara tanda-tanda kekurangan gizi dapat terlihat dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang tidak sesuai dengan standar (Laswati, 2019).

Gizi Seimbang merupakan makanan yang dipakai oleh individu setiap harinya yang beragam jenisnya dan memenuhi kebutuhan 5 kelompok gizi dengan jumlah yang memadai, tidak berlebihan, dan tidak kurang (Akbar & Aidha, 2020). Gizi adalah aspek penting dalam hal menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh. Gizi yang memadai dan berkualitas sangat penting untuk fungsi sel yang optimal. Sistem kekebalan tubuh menjadi lebih aktif selama periode infeksi, membutuhkan asupan energi yang lebih tinggi dengan peningkatan pengeluaran energi basal. Sistem imun atau kekebalan tubuh adalah menjaga keutuhan dengan mekanisme yang digunakan tubuh untuk perlindungan yang terdapat pada lingkungan hidupnya terhadap bahaya yang ditimbulkan (Rahmawati et al., 2018). Sistem kekebalan terbagi menjadi dua bagian, yaitu sistem kekebalan bawaan (*innate immune*) dan sistem kekebalan adaptif (*adaptive immune*). Sistem kekebalan bawaan, yang merupakan pertahanan awal, tidak memiliki fleksibilitas dan melibatkan hambatan fisik, faktor terlarut, serta fagositosis sel.

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah sebuah panduan yang memuat daftar makanan harian yang mengandung gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Irnani & Sinaga, 2017). PGS mendorong menerapkan empat prinsip perilaku gizi setiap hari. Keempat prinsip gizi seimbang tersebut meliputi mengonsumsi beragam jenis makanan, menjalani gaya hidup bersih dan sehat (PHBS), aktif bergerak secara fisik, dan rutin memantau berat badan untuk menjaga agar tetap berada dalam kisaran berat badan yang normal (Rosa et al., 2023). Masalah ketidaksesuaian konsumsi pangan dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dapat disebabkan oleh tingkat pengetahuan dan praktik gizi yang kurang memadai (Rachmah et al., 2024). Pengetahuan mengenai gizi mencakup pemahaman terhadap makanan dan kandungan gizi di dalamnya. Pengetahuan ibu tentang cara mengatur asupan makanan dengan pola makan yang seimbang sangat penting untuk memastikan bahwa keluarga memiliki kondisi gizi yang optimal (Mansur et al., 2024; Situmeang et al., 2024). Cara seorang ibu memilih makanan yang akan diberikan kepada keluarganya dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan pribadi tentang gizi. Hal ini memiliki dampak pada status gizi anggota keluarganya. Tingkat pengetahuan gizi yang rendah pada seorang ibu dapat menjadi faktor penentu dalam status gizi keluarga karena akan mempengaruhi bagaimana ia memilih jenis makanan, jumlahnya, dan seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi oleh keluarganya.

Faktor-faktor penyebab masalah gizi atau kekurangan gizi melibatkan dua aspek utama. Faktor penyebab langsung melibatkan makanan dan penyakit yang secara langsung dapat menyebabkan kurangnya asupan gizi (Kalangi et al., 2024). Sementara itu, faktor penyebab tidak langsung melibatkan kondisi seperti ketahanan pangan keluarga yang tidak memadai, pola pengasuhan anak yang kurang memadai, layanan kesehatan yang tidak memadai, dan kurangnya perhatian terhadap lingkungan (Martony, 2023). Masalah ini juga terkait dengan

kurangnya pemberdayaan keluarga dan kurangnya pemanfaatan sumber daya masyarakat. Akar permasalahan tersebut terletak pada kurangnya pemberdayaan wanita dan keluarga, serta minimnya pemanfaatan sumber daya masyarakat (Irianto, 2022).

Desa Karangkepo merupakan suatu desa yang berada di Kabupaten Boyolali. Warga Desa Karangkepo memiliki kebun sayuran dan banyak ditanami oleh sayur bayam. Pada setiap RT di Desa Karangkepo ini memiliki kebun sayuran yang ditanam bersama warga RTnya masing-masing dan merupakan program dari PKK Desa. Namun, mayoritas penduduk Desa Karangkepo memiliki tingkat pendidikan yang rendah, dan pemahaman mereka tentang makanan sehat sangat terbatas. Kabupaten Boyolali memiliki data stunting 20 persen yang menduduki urutan ke 18 di Provinsi Jawa Tengah (Kemenkes RI, 2021). Salah satu faktor yang terkait dengan stunting adalah tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi. Menurut Pormes et al. (2014) menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara pemahaman orang tua tentang gizi dengan tingkat stunting pada anak berusia 4-5 tahun yang bersekolah di TK Malaekat Pelindung Manado. Pola makan yang tidak sesuai dan tidak seimbang juga dapat menjadi penyebab stunting (Aramico et al., 2016). Mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah organisasi Posyandu dan PKK Desa Karangkepo.

Melalui kegiatan Program Penguatan Kapasitas Organisasi Mahasiswa (PPK ORMAWA) Himpunan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Karangkepo, Kabupaten Boyolali ini bertujuan untuk; 1) meningkatkan pengetahuan perempuan di Desa Karangkepo tentang materi gizi seimbang; dan 2) meningkatkan keterampilan perempuan di Desa Karangkepo tentang materi gizi seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan perempuan agar asupan gizi dalam keluarganya bisa menjadi seimbang. Pemaparan materi gizi seimbang ini juga disesuaikan dengan potensi keanekaragaman pangan lokal yang ada di Desa Karangkepo.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian Masyarakat sosialisasi dan praktik gizi seimbang di Desa Karangkepo, Kabupaten Boyolali adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Alir Metode Pengabdian Masyarakat

a. Metode Observasi dan Wawancara

Tim PPK ORMAWA yang beranggotakan 15 mahasiswa melakukan observasi ke Desa Karangkepo, Kecamatan Karanggede, Kabupaten Boyolali melalui lembar observasi yang telah disiapkan. Setelah melakukan observasi, tim PPK ORMAWA kemudian melakukan wawancara ke Ibu Kepala Desa tentang beberapa masalah yang ada di Desa Karangkepo khususnya kepada para ibu-ibu dan remaja Perempuan melalui lembar wawancara yang telah disiapkan. Sebelum kegiatan sosialisasi gizi seimbang kepada para peserta juga diberikan *pretest* yang telah disiapkan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal dari peserta. Hasil dari observasi dan wawancara ditemukan permasalahan utama yaitu kurangnya pengetahuan mengenai pengolahan makanan yang benar. Berdasarkan diskusi ditetapkan sasaran program adalah ibu-ibu warga Desa Karangkepo yang berjumlah 50 orang.

b. Metode Sosialisasi

Berdasarkan permasalahan kurangnya pengetahuan mengenai pengolahan makanan yang benar, tim PPK ORMAWA mendatangkan pemateri Bidan desa (Ibu Tutik Hartanti) dari puskesmas Kecamatan Karanggede yang mana sesuai pada bidangnya yaitu materi gizi seimbang. Tim PPK ORMAWA HMP PGSD UMS berperan sebagai

fasilitator pada kegiatan sosialisasi ini. Sosialisasi mengenai gizi seimbang disampaikan oleh bidan desa melalui presentasi power point dan diikuti sekitar 50 orang. Dalam presentasi tersebut, bidan desa menjelaskan pentingnya memperhatikan asupan makanan yang seimbang, peran makanan dalam tubuh, cara mengatur porsi sesuai dengan kebutuhan individu, serta cara memilih dan mengolah bahan makanan. Ibu-ibu juga diberikan informasi mengenai jumlah konsumsi protein harian yang disarankan, jumlah konsumsi karbohidrat harian yang disarankan, dan berbagai informasi lainnya.

c. Metode Praktik

Tim PPK ORMAWA dan Bidan desa (Ibu Tutik Hartanti) selanjutnya mengajak peserta mempraktekkan materi yang telah disampaikan melalui demo masak. Dalam acara demonstrasi memasak ini, peserta melakukan demonstrasi langkah-langkah dalam pembuatan sayur bayam. Tujuan dari demonstrasi memasak ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu di desa Karangkepoh tentang cara memasak sayur bayam dengan menjaga kandungan gizinya tetap terjaga. Kegiatan ini berlangsung setelah adanya penyuluhan tentang pola makan seimbang yang disampaikan oleh bidan desa.

d. Metode Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan oleh tim PPK ORMAWA baik sebelum pelaksanaan kegiatan, pada saat kegiatan berlangsung serta setelah kegiatan selesai. Sebelum kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilakukan *pretest*, dan setelah kegiatan diadakan *posttest*. Soal *pretest* dan *posttest* dibuat sama meliputi pengetahuan yang berhubungan dengan materi gizi seimbang. Monitoring pada saat pelaksanaan kegiatan pelatihan dapat dilihat dari partisipasi atau keterlibatan ibu-ibu dan remaja perempuan di Desa Karangkepoh dalam kegiatan sosialisasi dan demo masak. Setelah selesai kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan evaluasi dengan soal *posttest* untuk mengukur tingkat kepaahaman dari peserta dan monitoring dengan mengunjungi tempat mitra untuk mengetahui keberhasilan dan keberlanjutan program pemberdayaan Masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh ibu-ibu dan remaja Desa Karangkepoh. Dalam rangka meningkatkan kompetensi dan pengetahuan mengenai pemenuhan gizi seimbang. Pemaparan materi gizi seimbang ini disesuaikan dengan potensi keanekaragaman pangan lokal di desa Karangkepoh. Dengan pemanfaatan pangan lokal tersebut diharapkan nantinya dapat menjadi sumber pemenuhan gizi dan tercukupinya asupan bagi setiap keluarga. Dalam kegiatan sosialisasi terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan dan praktik. Diadakannya praktik diharapkan dapat memberikan contoh langsung kepada ibu-ibu bagaimana proses pengolahan yang baik dan sesuai agar zat gizi yang terkandung dalam makanan tidak hilang.

Sosialisasi Materi Gizi Seimbang

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan membahas mengenai pemanfaatan pangan lokal dalam pemenuhan gizi seimbang di desa Karangkepoh. Materi yang disampaikan berupa definisi, dan contoh penerapannya. Kegiatan sosialisasi ini disampaikan oleh bidan desa (Ibu Tutik Hartanti) yang dilakukan secara luring pada tanggal 26 Agustus 2023 bersama ibu-ibu dan remaja desa Karangkepoh, dengan peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah kurang lebih 50 orang.



Gambar 2. Sosialisasi Gizi Seimbang

Gambar 2. menunjukkan kegiatan sosialisasi oleh bidan desa (Ibu Tutik Hartanti) sebagai narasumber yang membahas mengenai gizi seimbang. Bidan desa menyampaikan pentingnya memperhatikan asupan makanan yang seimbang dengan komposisi protein nabati 2-3 porsi, protein hewani 2-3 porsi, sayuran 3-5 porsi, buah 2-3 porsi, makanan pokok 3-8 porsi, dan minum air paling sedikit 2 liter atau 8 gelas, bagaimana peran makanan dalam tubuh, bagaimana mengatur porsi sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing, serta memilih dan mengolah bahan makanan. Ibu-ibu dikenalkan berapa banyak batas konsumsi protein dalam sehari, berapa banyak konsumsi karbohidrat dalam sehari, dan masih banyak lagi. Penyampaian materi yang disampaikan oleh narasumber secara keseluruhan berkaitan erat dengan pedoman gizi seimbang dengan melalui 4 pilar dan 10 pesan gizi seimbang. Isi dari 4 pilar gizi seimbang yaitu, mengonsumsi makanan beragam, menerapkan pola hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur. Kemudian 10 pesan gizi seimbang yaitu, mengonsumsi aneka ragam makanan, membiasakan mengonsumsi lauk pauk berprotein tinggi, membiasakan mengonsumsi sayur dan buah, membiasakan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak, membiasakan sarapan pagi, membiasakan minum air putih yang cukup dan aman, membiasakan membaca label pada kemasan makanan, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, dan berolahraga secara teratur dan menjaga berat badan ideal (Kemenkes, 2020). Hal ini sejalan dengan kegiatan penyuluhan Pratiwi et al. (2022) dan Siregar & Koerniawati (2021) yang dalam kegiatan penyuluhan membahas mengenai 4 pilar dan 10 pesan gizi seimbang yang dapat dilakukan untuk pencegahan gizi lebih.

Dalam kegiatan sosialisasi gizi seimbang ini, Gambar 2. menunjukkan narasumber memberikan materi kepada peserta sekolah perempuan. Peserta antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan ini hingga selesai. Ditinjau dari keaktifan peserta, banyak peserta yang aktif dalam berdiskusi mengenai materi yang disampaikan oleh bidan desa. Peserta yang mengikuti kegiatan ini terdapat beberapa orang yang memberikan pertanyaan kepada narasumber yang berkaitan dengan asupan gizi sehari-hari.

Pelaksanaan Demo Masak

Pada kegiatan demo masak ini, tim PPK Ormawa HMP PGSD melakukan kegiatan berupa demo membuat sayur bayam. Bayam dipilih sebagai sayuran yang akan didemonstrasikan untuk dimasak karena bayam memiliki titik kritis yang harus diperhatikan. Bayam adalah sayuran berwarna hijau yang mengandung 2,2g serat pangan per 100g (Santoso et al., 2020). Sumber serat, seperti yang terdapat dalam sayuran bayam, dapat mengurangi risiko obesitas (Triani, 2022). Bayam juga merupakan sayuran lokal yang mudah ditemukan dan dapat mengatasi penyakit stunting (Adyani et al., 2024). Demo masak ini diadakan dengan tujuan supaya ibu-ibu di Desa Karangkepoh mengetahui cara memasak sayur bayam agar zat gizi yang terkandung di dalamnya tidak hilang. Kegiatan ini dilaksanakan setelah pemberian sosialisasi gizi seimbang yang disampaikan oleh bidan desa (Ibu Tutik Hartanti).



Gambar 3. Demo Masak

Berdasarkan gambar 3, yaitu pelaksanaan demo masak berupa sayur bayam. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan tanpa kendala apapun. Proses demo masak ini di dampingi oleh narasumber bidan desa yang dilakukan setelah pemaparan materi. Para peserta begitu antusias dalam kegiatan demo masak ini dengan adanya beberapa tanggapan dari peserta berupa pertanyaan-pertanyaan yang mendukung. Kegiatan demo masak ini memilih sayur bayam sebagai bahan praktik dikarenakan bayam mudah di dapatkan dan menjadi salah satu bahan pangan yang familiar di sekitar lingkungan rumah atau pekarangan. Hal ini sejalan dengan Budiastuti et al. (2024) keterampilan

pengolahan dengan bahan pangan yang mudah dicari dan tersedia di sekitar kita menjadi sebuah produk yang dapat bermanfaat bagi ibu-ibu PKK dalam memenuhi asupan gizi seimbang.

Kegiatan demo masak ini memilih daun bayam sebagai sayuran yang didemonstrasikan, karena sayur bayam merupakan sayuran yang familiar dengan ibu-ibu di desa Karangkepo dan mudah untuk didapatkan di setiap RT masing-masing memiliki kebun sayur yang banyak ditanami bayam, sehingga mereka tidak perlu beli ke pasar. Kemudian, masih banyak kasus ibu-ibu kurang paham mengenai pengolahan maupun penyimpanan sayur bayam. Mayoritas ibu-ibu di Desa Karangkepo saat memasak sayuran bayam terlalu lama yang menyebabkan gizi yang terkandung di dalamnya dapat hilang. Tujuan demonstrasi ini agar ibu-ibu dapat memaksimalkan zat gizi yang terkandung dalam sayur bayam agar tidak hilang atau bahkan berubah menjadi zat-zat beracun.

Kegiatan demo masak ini selain memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu juga memberikan *tips and trick* dalam menyimpan bumbu dapur berupa garam agar tidak teroksidasi dengan panasnya api kompor. Garam mengandung zat yodium yang penting bagi metabolisme tubuh, zat yodium mudah hilang jika teroksidasi dengan suhu panas, oleh karena itu, penyimpanan garam ini dapat disimpan pada tempat yang jauh dari kompor dan disimpan ditempat yang suhunya tepat. Penyampaian ini diperlukan karena masih sangat umum dijumpai di masyarakat garam yang disimpan disamping atau diatas kompor karena memudahkan mobilitas saat memasak. Ternyata banyak dari ibu-ibu yang belum mengetahui bahwa hal tersebut keliru, hal yang dipikir dapat memudahkan mobilitas itu justru dapat menghilangkan kandungan yodium dalam garam.

Sayur bayam ini setelah matang ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu jangan memanaskan kembali sayur bayam karena nantinya dapat menimbulkan racun, jangan memasak sayur bayam terlalu lama agar gizinya tidak hilang, dan disarankan sayur bayam tidak dikonsumsi dalam 10 jam setelah pemasakan. Kandungan zat gizi yang terdapat dalam sayur bayam tidak akan maksimal jika dimasak terlalu lama, disimpan diatas 10 jam, dan jika dipanaskan berulang kali. Berdasarkan kegiatan demo masak yang telah dilakukan juga membahas mengenai pemanasan sayur bayam, beberapa ibu-ibu sudah familiar dengan hal tersebut dan sudah teredukasi dengan baik, sehingga penyampaian ini menjadi bentuk pengingat bagi ibu-ibu yang sudah teredukasi sekaligus menjadi ilmu baru bagi ibu-ibu yang baru mendapatkan informasinya. Peserta mendapatkan ilmu baru dari yang sebelumnya belum mengetahui bahwa untuk memasak sayur bayam tidak boleh terlalu lama agar gizinya tidak hilang, setelah kegiatan demo masak ini peserta sudah mengetahui bagaimana cara pengolahan sayur bayam yang baik dan benar.

Analisis Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Pada kegiatan sosialisasi dan demo masak pengabdian masyarakat di Desa Karangkepo ini, sebelumnya dilakukan terlebih dahulu pengukuran kemampuan masyarakat mitra melalui soal *Pretest*. Pelaksanaan pengerjaan soal dilakukan dengan menggunakan *handphone* masing-masing melalui google formulir. Penggunaan google formulir ini tentunya lebih memudahkan ibu-ibu dalam mengakses soal dan mempermudah dalam mengolah data nantinya. Dalam mengatasi permasalahan bagi ibu-ibu yang tidak mempunyai *handphone* ataupun belum memahami penggunaan google formulir, tim PPK ORMAWA memberikan pendampingan kepada masyarakat mitra dengan meminjamkan *handphone* bagi yang tidak memilikinya. Selain ketersediaan sarana berupa *handphone*, tim juga memberikan pendampingan ibu-ibu dalam proses pengisian soal *pretest* dan *posttest*. Pada saat pengisian *pretest* dan *posttest*, ibu-ibu di Desa Karangkepo secara baik mengerjakan pertanyaan dengan memahami soal-soal yang terdapat pada google formulir, seperti yang terlihat pada Gambar 4 di bawah ini.



Gambar 4. Kelompok masyarakat mitra melakukan pengisian *pretest* dan *posttest*

Sebelum dilakukannya kegiatan sosialisasimengenai gizi seimbang kepada masyarakat mitra, dilakukannya terlebih dahulu kegiatan pengisian soal *pretest* dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan masyarakat desa mitra yaitu ibu-ibu dan remaja mengenai materi yang akan disampaikan oleh narasumber. Setelah itu akan dilakukan kegiatan *posttest* setelah pemaparan materi oleh narasumber dengan tujuan untuk mengetahui pengukuran tingkat pengetahuan dan pemahaman masyarakat mitra terkait materi yang telah disampaikan. Dalam melakukan pengisian soal *pretest* dan *posttest* ini akan diperoleh hasil analisis yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Materi Gizi Seimbang

No	Indikator	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih	Peningkatan skor (%)
1	Pengetahuan mengenai kelompok bahan makanan	72,50	87,5	15	20,68
2	Pemahaman tentang konsep gizi seimbang	72,50	100	27,5	37,93
3	Pemahaman pengolahan makanan yang baik	80	100	20	25
4	Penerapan konsep gizi seimbang	35	57,5	22,5	64,28
Rata-rata		65	86,25	21,25	36,97

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1. diketahui bahwa dari indikator materi mengenai gizi seimbang cenderung terjadi peningkatan pada hasil skor *pretest* dan *posttest* dengan rata-rata peningkatan sebesar 36,97%. Masyarakat desa mitra yang mengikuti pengerjaan soal *pretest* dan *posttest* berjumlah kurang lebih 50 orang. Pada pengerjaan soal *pretest* didapatkan rata-rata skor sebesar 65 dan pada *posttest* didapatkan rata-rata skor sebesar 86,25. Pada data hasil indikator peningkatan tertinggi yaitu pada indikator mengenai penerapan konsep gizi seimbang yaitu terjadi peningkatan sebesar 64,28%. Hal ini dapat terjadi dikarenakan masyarakat desa mitra telah mengetahui konsep gizi seimbang berdasarkan penerapannya. Hal tersebut sejalan dengan data penelitian Masrikhiyah (2020) dan Setyowati et al. (2022) di mana terjadi peningkatan setelah diadakannya sosialisasi gizi seimbang bagi masyarakat. Sosialisasi dapat menjadi upaya guna meningkatkan pengetahuan di masyarakat mengenai gizi seimbang, khususnya di desa Karangkeboh, Boyolali.

Pada data hasil *pretest* dan *posttest* juga terdapat peningkatan yang cukup signifikan pada indikator pemahaman gizi seimbang yaitu sebesar 37,93%, dimana hal ini sejalan dengan peningkatan pada indikator peningkatan tertinggi yaitu juga mengenai penerapan konsep gizi seimbang. Pertanyaan yang terdapat pada kuesioner materi konsep gizi seimbang ini dipaparkan secara konsep dasar dari gizi seimbang sendiri. Hal ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat mitra dari mulai dasarnya terlebih dahulu. Masyarakat mitra juga telah memahami mengenai pengolahan makanan yang baik, diketahui bahwa terjadi peningkatan juga pada indikator pemahaman pengolahan makanan yang baik yaitu sebesar 25%. Hal tersebut sesuai dengan data penelitian Sukma (2020) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi dengan melalui demo masak dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai konsep gizi seimbang. Dalam penelitian tersebut didapatkan peningkatan dari rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 13,3%. Dari hasil pengabdian tersebut terjadi peningkatan pengetahuan dengan membandingkan hasil pengisian soal *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan setelah dilakukan sosialisasi dan demo masak. Kemudian data hasil *pretest* dan *posttest* juga terdapat peningkatan yang cukup signifikan pada indikator pengetahuan mengenai kelompok bahan makanan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wahyuni & Nurhayati (2020) dengan judul pengabdian PKM remaja sadar gizi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gatra Desa Kohod Tangerang tahun 2019. Dari hasil pengabdian tersebut juga terjadi peningkatan pengetahuan tentang kelompok bahan makanan setelah dilakukannya sosialisasi pendidikan gizi pada siswa SMP yang diukur dengan membandingkan hasil pengisian soal *pretest* dan *posttest*.

4. SIMPULAN

Dengan adanya kegiatan sosialisasi ini terjadi peningkatan yang signifikan pada masyarakat mitra (Ibu-ibu dan remaja putri) dalam pemahaman mengenai penerapan konsep gizi seimbang meningkat dari skor 35 menjadi 57,5 yaitu sebesar 64,28%. Sosialisasi pengetahuan mengenai gizi seimbang juga dilaksanakan pemanfaatan hasil pangan lokal dalam pemenuhan gizi seimbang pada masyarakat mitra. Diketahui bahwa pada hasil pengukuran tingkat pemahaman masyarakat mitra antara *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan skor dari 65 menjadi 86,25 yaitu sebesar 36,97%.

5. PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih dan apresiasi diberikan kepada berbagai pihak, yakni jajaran pimpinan desa Karangkepoh, ibu-ibu di Desa Karangkepoh, remaja perempuan di Desa Karangkepoh, Masyarakat Desa Karangkepoh, seluruh tim PPK ORMAWA, dosen pendamping tim PPK ORMAWA, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendukung dan memberi pendanaan kegiatan PPK ORMAWA HMP PGSD, serta Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang sudah mendanai kegiatan PPK ORMAWA HMP PGSD ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Adi, C. P., Panjaitan, P. S. T., Soeprijadi, L., Hidayah, E., Wulan, D. R., & Prajayanti, V. T. F. (2024). *Strategi Manajemen Kesehatan Dan Parameter Kualitas Air Dalam Budidaya Ikan Nila*. Penerbit P4i.
- Adyani, M. N., Andrea, N., Taqiyyah Tsamarah, D., Putri, S. A., Ramdhani, A. N., Rahmawati, W., Khasanah, Z., Hindyana, D. A., Faridah, A. F. N., Safitri, R. D., Sifana, A. N., Dzafitri, R., Sinaga, I. K. W., Sinaga, S., & Hidayaturahmah, R. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Way Galih Kecamatan Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(2), 301–306. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2180>
- Agustina, A., Dewi, I. M., & Yanti, A. S. (2024). Pelatihan Pembuatan Makanan Bergizi Seimbang Bagi Kader Posyandu dan Bina keluarga Balita (BKB) Desa Sumerta Kaja Kota Denpasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.58374/jmmn.v3i3.272>
- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 15–21.
- Amania, R., Hidayat, M. N., Hamidah, I., Wahyuningsih, E., & Parwanti, A. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Parenting Education Di Desa Pakel Bareng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52–68. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.566>
- Aramico, B., Sudargo, T., & Susilo, J. (2016). Hubungan sosial ekonomi, pola asuh, pola makan dengan stunting pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Lut Tawar, Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(3), 121. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(3\).121-130](https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(3).121-130)
- Budi Santoso, Herfriyanti Ronasari, Parwiyanti, H. (2020). Penambahan Sayuran Bayam pada Pengolahan Stik Berbasis Tepung Mocaf dan Tepung Terigu. *Prosiding Seminar Nasional Lahan Suboptimal Ke-8 Tahun 2020*, 190–196. <https://doi.org/10.1201/9781351074933>
- Budiastuti, R. F., Sabila, A., Yuwanda, A., Zhafira, B., Indriani, M., Imanda, R. C., & Hermawati, S. P. (2024). Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Balita untuk Pencegahan Stunting dengan Memanfaatkan Nutrasetikal Daun Kelor (*Moringa oleifera*). *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 706–721. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.12950>
- Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), 1–11. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>
- Irianto, K. (2022). *Gizi seimbang dalam kesehatan reproduksi*.
- Irnan, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58–64. <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1231>
- Kalangi, R., Suba, B., & Kabo, D. R. . (2024). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi dan Pola Asuh Orang Tua dengan Risiko Stunting pada Anak. *DHARMA MEDIKA*, 4(2), 56–65. <https://doi.org/10.70524/2c8b3d60>
- Kemkes, R. I. (2020). Panduan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. *Kementrian Kesehatan RI*, 31.
- Kemkes RI. (2021). *Laporan Tahunan Direktorat P2PTM 2021*.
- Kurniasari, R. (2022). Peningkatan Pengetahuan Pekerja Kantor Tentang Nilai Kandungan Gizi Makanan yang Banyak Dipesan melalui Aplikasi Pesan Antar Online dengan Media Linktree. *MINDA BAHARU Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.33373/jmb.v6i1.3908>
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69–73. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v2i1.12>
- Mansur, R. L., Hidayat, S., & Wahid, A. (2024). Pola Asuh Ibu Berbasis Family Center Nursing dalam Meningkatkan Status Nutrisi pada Balita dengan Stunting. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 14(2), 47–54. <https://doi.org/10.24929/fik.v14i2.3793>

- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Era Modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734–1745. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930>
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *DINAMISA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476–481. <https://doi.org/https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.4378>
- Natalia, R. N., Malinti, E., & Elon, Y. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Kesiapsiagaan Remaja Dalam Menghadapi Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 2302–2531. <http://180.178.93.169/index.php/jikd/article/view/203>
- Nova Triani. (2022). PENYULUHAN OLAHAN SEHAT DARI BAYAM MERAH DI DESA JABUNG KABUPATEN PONOROGO. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 2917–2922.
- Oktavia, A. D., & Prasetya, G. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja Di SMAN 3 Tambun Selatan Saat Pandemi Covid-19. *JURNAL MUTIARA KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(2), 130–137. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3525>
- Pormes, W. E., Rompas, S., & Ismanto, A. Y. (2014). Hubungan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi dengan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun di TK Malaekat Pelindung Manado. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v2i2.5230>
- Pratiwi, R. M., Andriana, D. T., Kusumajati, A. A., Nimah, M., Azhar, F., Maula, L. H., Sari, I. N., Rahmahwati, J., Veronica, P., Al Ayubi, Z. A., Hasan, M. A., Salwah, S., & Apriani, A.-N. (2022). Penyuluhan Kepada Remaja Puteri Di Dusun Kunden-Kamijoro Terkait PHBS, Gizi Seimbang Dan Anemia. *Literasi Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 2(1), 39–47. <https://doi.org/10.58466/literasi.v2i1.1207>
- Rachmah, J. N., Ekaroza, A. J., Salsabila, F. J., Hafshoh, M., Isnaini, R., & Yusuf, A. M. (2024). Pemanfaatan Program Edukasi Kesehatan dan Gizi dalam Upaya Menekan Angka Stunting di Desa Rawapanjang, Kabupaten Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 3(1), 121. <https://doi.org/10.36722/psn.v3i1.2540>
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Rahmawati, S., Khaerunnisa, I., Nugraheni, N. I., & Ariyani, R. (2018). Sistem Kekebalan Tubuh Ditinjau dari Pandangan Islam dan Sains. *Prosiding Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 1(September), 189–192.
- Rosa, A. T. R., Gumelar, W. S., Septiati, Y. A., Hanurawaty, N. Y., Kurniawan, E., Rahayu, I. G., Hendriawan, E., Sanny, M. Y., Abdullah, M. N., & Purnama, W. (2023). *Pemberdayaan Siswa Sekolah Dasar Menuju Sekolah Sehat melalui Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Penerbit NEM.
- Setyowati, D. L., Yuniar, D., & Kartika, A. D. (2022). Edukasi Mengenai Pedoman Gizi Seimbang pada Ibu Bekerja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5). <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10407>
- Siregar, M. H., & Koerniawati, R. D. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Aplikasi Whatsapp pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bogor. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16–19. <https://doi.org/10.51878/community.v1i1.148>
- Situmeang, L., Millati, R., Syamsul, T., Aris Tyarini, I., Setiawati, A., & Primasari, Y. (2024). Improving parenting and healthy nutrition for stunted toddler mothers through community service programs. *Abdimas Polsaka*, 3(2), 83–90. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i2.76>
- Sukma, H. A. D. (2020). Sosialisasi dan Demo Masak untuk Menurunkan Jumlah Balita Stunting dan Wasting di Desa Grebegan, Kalitidu. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 267. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.267-274>
- Wahyuni, Y., & Nurhayati, E. (2020). PKM Remaja Sadar Gizi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 6(1). <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v6i1.3373>
- Wu, Y., Wang, L., Zhu, J., Gao, L., & Wang, Y. (2021). Growing fast food consumption and obesity in Asia: Challenges and implications. *Social Science & Medicine*, 269, 113601. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113601>