

Pemberdayaan Masyarakat Desa Kutamaneuh Melalui Pelatihan Gizi Seimbang

AJ Madjid¹, Diyanet Zalfa²

^{1,2} Institut Teknologi Nasional, Bandung, Indonesia

Email: diyanetzalfa@gmail.com²

Abstrak

Masalah gizi di wilayah pedesaan Indonesia, seperti Desa Kutamaneuh, masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Rendahnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya pola makan sehat dan seimbang menjadi faktor utama tingginya risiko stunting dan kekurangan zat gizi mikro. Untuk menjawab tantangan ini, dilakukan pelatihan gizi seimbang berbasis komunitas yang berfokus pada pemberdayaan perempuan. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu Training of Trainers (ToT) dan replikasi oleh fasilitator lokal. Metodologi pelatihan bersifat partisipatif, menggunakan pendekatan diskusi interaktif, visualisasi, praktik langsung, serta pengukuran kepuasan peserta melalui survei dan observasi partisipatif. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap prinsip gizi seimbang, antusiasme untuk menerapkan perubahan konsumsi rumah tangga, serta terbentuknya kader edukasi lokal. Pelatihan ini terbukti efektif dalam mendorong transformasi perilaku gizi berbasis masyarakat secara berkelanjutan.

Kata kunci: Gizi seimbang, pemberdayaan perempuan, pelatihan berbasis komunitas, partisipatif

1. PENDAHULUAN

Dokumen Masalah gizi masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan. Prevalensi stunting dan gizi kurang yang tinggi menunjukkan bahwa masih banyak keluarga yang belum memahami pentingnya pola makan sehat dan bergizi seimbang. Berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024, salah satu sasaran pembangunan kesehatan adalah penurunan angka stunting dan peningkatan ketahanan pangan keluarga melalui promosi konsumsi makanan bergizi (Bappenas, 2020).

Desa Kutamaneuh, yang terletak di Kabupaten Karawang, Jawa Barat, merupakan salah satu desa yang menghadapi tantangan terkait dengan akses terhadap pangan bergizi dan pemahaman masyarakat tentang pola makan sehat. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan masyarakat setempat, diketahui bahwa mayoritas keluarga masih mengandalkan pola konsumsi berbasis karbohidrat sederhana dengan asupan protein hewani yang terbatas. Selain itu, terdapat keterbatasan dalam pengetahuan mengenai pengolahan makanan yang sehat, pola makan seimbang, serta pengaruh gizi

terhadap tumbuh kembang anak dan produktivitas keluarga. Hal ini berdampak pada tingginya risiko kekurangan zat gizi mikro, terutama pada anak-anak dan ibu rumah tangga.

Perempuan desa memiliki peran penting dalam pengelolaan konsumsi pangan rumah tangga, termasuk dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan. Oleh karena itu, peningkatan kapasitas perempuan melalui pelatihan gizi seimbang menjadi strategi efektif dalam memperbaiki kualitas gizi keluarga dan menciptakan perubahan perilaku berbasis komunitas (Kemenkes RI, 2014). Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan telah mengarahkan masyarakat untuk menerapkan prinsip “Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman” (B2SA) dalam konsumsi pangan harian. Pelatihan gizi seimbang yang dilakukan di Desa Kutamaneuh merupakan bentuk nyata dari upaya pemberdayaan masyarakat, khususnya kaum perempuan, untuk menjadi agen perubahan di lingkungan mereka. Pelatihan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis mengenai gizi, tetapi juga mencakup praktik langsung seperti perencanaan menu sehat dan pemanfaatan bahan pangan lokal bergizi. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan berbasis partisipatif, di mana masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga penggerak utama dalam transformasi sosial dan kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

2. METODOLOGI

Kegiatan pelatihan gizi seimbang di Desa Kutamaneuh menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas (*community-based approach*) yang menempatkan masyarakat sebagai aktor utama dalam proses pembelajaran dan pemberdayaan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan pentingnya keterlibatan langsung individu dan kelompok dalam proses identifikasi masalah, pencarian solusi, serta implementasi perubahan (Wong et al., 2012).

Berikut tahapan kegiatannya :

1. Desain Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahap:

a. Tahap I: Training of Trainers (ToT)

Pelatihan ini berfokus pada pemahaman prinsip gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan RI, serta keterampilan komunikasi edukatif. Pelatihan disampaikan melalui metode diskusi, simulasi, dan praktik langsung (Kemenkes RI, 2014).

b. Tahap II: Replikasi oleh Fasilitator Lokal

Proses ini melibatkan praktik pemaparan materi dan diskusi partisipatif, dengan pendampingan tim pelatih dari perguruan tinggi.

2. Teknik Pengumpulan Data

Evaluasi pelatihan dilakukan menggunakan:

a. Survei Kepuasan: Kuesioner tertutup dengan skala Likert 1–4 digunakan untuk menilai kepuasan peserta terhadap materi, metode, dan fasilitator (Sugiyono, 2018).

b. Observasi Partisipatif: Mengamati keaktifan peserta dalam diskusi dan praktik sebagai indikator pemahaman dan motivasi belajar (Miles & Huberman, 2014).

c. Diskusi Kelompok Terarah (FGD): Digunakan untuk menggali pengalaman dan persepsi peserta terhadap manfaat pelatihan dan kendala dalam penerapan (Krueger & Casey, 2015).

3. Analisis Data

Data kuantitatif dari kuesioner dianalisis secara deskriptif untuk melihat kecenderungan umum persepsi peserta, sedangkan data kualitatif dari observasi dan FGD dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola pemahaman, tantangan, dan usulan perbaikan.

4. Media dan Instrumen
 - a. Pelatihan menggunakan berbagai alat bantu seperti:
 - b. Slide dan infografis berbasis *pedoman gizi seimbang*
 - c. Lembar kerja rencana menu sehat dengan bahan lokal
 - d. Materi cetak sebagai alternatif saat terjadi kendala teknis (listrik atau jaringan)
5. Prinsip Pelaksanaan
 - a. Kegiatan menerapkan prinsip:
 - b. Partisipatif dan kontekstual (materi disesuaikan dengan kebiasaan lokal)
 - c. Visual dan praktik langsung (mengakomodasi preferensi belajar masyarakat desa)
 - d. Kemandirian peserta (melatih peserta agar dapat menjadi pengajar bagi warga lainnya)

3. PELAKSANAAN

Pelatihan gizi seimbang di Desa Kutamaneuh dilaksanakan dalam dua sesi utama dengan tujuan utama untuk memberdayakan perempuan desa dalam memahami dan menerapkan pola makan sehat. Program ini dirancang tidak hanya untuk memberikan pengetahuan, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan praktis agar dapat menjadi agen edukasi di komunitas mereka.

A. Sesi 1 – Pelatihan untuk Calon Fasilitator (Training of Trainers)

Sesi pertama dilaksanakan dengan melibatkan 15 perempuan desa yang dipilih berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan komunitas. Meskipun awalnya dirancang untuk 15 peserta inti, antusiasme masyarakat menyebabkan hadirnya peserta tambahan sehingga total peserta melebihi 30 orang.

Kegiatan dimulai dengan pemaparan materi mengenai pentingnya pola makan sehat, gizi seimbang, serta kaitannya dengan isu kesehatan masyarakat seperti stunting, kurang gizi, dan penyakit tidak menular. Materi yang disampaikan meliputi:

- a. Prinsip gizi seimbang dan 10 pesan PGS (Pedoman Gizi Seimbang)
- b. Pentingnya keberagaman makanan dan konsumsi sayur-buah
- c. Perencanaan menu sehat untuk keluarga dengan sumber pangan lokal
- d. Bahaya konsumsi berlebihan makanan ultra-proses dan gula-lemak-garam

Metode yang digunakan bersifat partisipatif dan interaktif. Selain pemaparan materi, peserta juga dilibatkan dalam diskusi kelompok dan sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman konsep.

Pelatihan ini ditutup dengan survei kepuasan yang diisi oleh peserta. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas peserta menilai kegiatan ini sangat bermanfaat. Rata-rata tingkat kepuasan mencapai 3,75 dari skala maksimum 4, menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan sangat sesuai dengan kebutuhan dan latar belakang peserta.

B. Sesi 2 – Replikasi oleh Fasilitator Lokal: Pemberdayaan Komunitas

Pada sesi kedua, sebanyak empat fasilitator perempuan dari sesi pertama mengambil peran aktif dalam menyampaikan pelatihan kepada kelompok masyarakat yang lebih luas, yaitu lebih dari 40 perempuan desa lainnya. Hal ini dilakukan sebagai bagian dari strategi replikasi dan perluasan dampak pelatihan. Struktur pelatihan disusun menyerupai sesi pertama namun lebih disesuaikan dengan kebutuhan peserta akar rumput. Fasilitator memulai dengan pemaparan singkat tentang pentingnya gizi seimbang, dilanjutkan dengan penggunaan media visual seperti poster dan infografis untuk menjelaskan jenis makanan bergizi, penyusunan menu sehat, serta tips praktis memasak makanan sehat dengan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Metode yang digunakan tetap mengedepankan partisipasi aktif: peserta diajak bertanya, menyampaikan pendapat, dan mendiskusikan pengalaman sehari-hari mereka terkait konsumsi makanan di keluarga. Para fasilitator juga menutup sesi dengan pengisian survei kepuasan.

Hasil survei menunjukkan tingkat kepuasan yang tetap tinggi, dengan nilai rata-rata 3,63 dari 4. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan berjalan efektif dan mampu dijalankan secara mandiri oleh fasilitator lokal.

C. Capaian dan Dampak Pelatihan

Pelatihan *Healthy Diets* di Desa Kutamaneuh secara umum berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan desa terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang. Capaian pelatihan ini didukung oleh hasil survei kepuasan peserta, sebagai berikut:

- 73,53% peserta menilai pelatihan ini “Great”
- 20,59% peserta menilai “Good”
- Sehingga total 94,12% peserta memberikan penilaian positif (Great + Good)

Selain indikator kuantitatif, hasil kualitatif juga menunjukkan bahwa peserta:

- Mampu menjelaskan ulang prinsip-prinsip gizi seimbang
- Menyatakan niat untuk mengubah kebiasaan makan di rumah tangga
- Antusias untuk menyebarluaskan informasi kepada tetangga atau kelompok PKK

Pelatihan ini juga berhasil membangun kader lokal yang dapat melanjutkan edukasi secara mandiri dan berkelanjutan, yang merupakan bentuk nyata pemberdayaan masyarakat. Replikasi model pelatihan oleh fasilitator lokal membuktikan bahwa pendekatan berbasis komunitas sangat efektif untuk program edukasi kesehatan di wilayah pedesaan.

Dokumentasi kegiatan pelatihan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pemberdayaan masyarakat Desa Kutamaneuh

4. KESIMPULAN

Pelatihan gizi seimbang yang dilaksanakan di Desa Kutamaneuh berhasil meningkatkan kapasitas dan kesadaran perempuan desa dalam menerapkan dan menyebarluaskan pola makan sehat dalam lingkup rumah tangga dan komunitas. Melalui pendekatan dua tahap (ToT dan replikasi komunitas), kegiatan ini membuktikan bahwa pelibatan langsung masyarakat, khususnya perempuan, dapat menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan ketahanan gizi keluarga. Tingkat kepuasan peserta yang tinggi dan antusiasme untuk bertindak sebagai agen perubahan menunjukkan keberhasilan pelatihan ini sebagai model edukasi gizi berbasis partisipasi yang dapat direplikasi di wilayah pedesaan lainnya. Keberhasilan ini menegaskan pentingnya integrasi pendekatan edukatif, praktik langsung, dan keterlibatan lokal dalam membangun budaya konsumsi pangan yang sehat dan berkelanjutan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh warga Desa Kutamaneuh atas partisipasi aktif dan antusiasme yang luar biasa selama proses pelatihan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para fasilitator lokal perempuan yang telah menunjukkan komitmen dalam mereplikasi pelatihan secara mandiri. Terima kasih khusus kepada Institut Teknologi Nasional Bandung sebagai mitra pelaksana, serta Tim Safe Water Garden yang mendukung kegiatan ini secara teknis dan konseptual. Semoga program ini memberikan dampak berkelanjutan bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat desa.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bappenas. (2020). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [3] Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- [4] Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- [5] Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [6] Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [7] Wong, N. T., Zimmerman, M. A., & Parker, E. A. (2012). A Typology of Youth Participation and Empowerment for Child and Adolescent Health Promotion. *American Journal of Community Psychology*, 46(1–2), 100–114. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9330-0>