

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

## Peran Edukasi dan Gizi Seimbang dalam Peningkatan Kesehatan Warga Masyarakat di Desa Sajira, Kabupaten Lebak

Mardhiyah Lestari<sup>1</sup>, Hernawati Sihombing<sup>2</sup>, Nova Listya Wahana Ningtyas<sup>3</sup>, Adhwa Khailillah<sup>4</sup>,  
Sahara Ameria<sup>5</sup>,

<sup>1-5</sup>Universitas Bina Bangsa

JL. Raya Serang – Jakarta, KM. 03 No. 1B, Panancangan, Kec. Cipocok Jaya,  
Kota Serang, Banten.

Korespondensi: [lestarimardhiyah776@gmail.com](mailto:lestarimardhiyah776@gmail.com)

Received: 20 January 2026: Accepted: 30 January 2026

### ABSTRAK

*Gizi seimbang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Namun, masih banyak warga masyarakat yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai prinsip dan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga masyarakat tentang gizi seimbang sebagai upaya peningkatan kesehatan. Metode Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi kesehatan berupa penyuluhan gizi seimbang yang disertai diskusi interaktif dan pembagian leaflet. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 November 2025 di Desa Sajira, Kabupaten Lebak dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang warga masyarakat. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan warga masyarakat, dimana sebelum edukasi sebanyak 45,0% peserta memiliki pengetahuan baik dan setelah edukasi meningkat menjadi 85,0%. Edukasi gizi seimbang terbukti berperan dalam meningkatkan pengetahuan warga masyarakat dan berpotensi mendorong penerapan pola hidup sehat.*

**Kata kunci:** *edukasi kesehatan, gizi seimbang, pengetahuan, kesehatan masyarakat, pengabdian masyarakat*

### A. PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup masyarakat. Pola konsumsi makanan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

seimbang masih banyak ditemukan di berbagai lapisan masyarakat. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius. Oleh karena itu, upaya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang menjadi sangat penting (WHO, 2020).

Permasalahan gizi di masyarakat tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pemilihan makanan yang sehat. Kurangnya pemahaman mengenai komposisi makanan yang seimbang dapat menyebabkan masyarakat mengonsumsi makanan yang kurang bergizi. Pengetahuan gizi yang rendah sering kali berdampak pada terbentuknya pola makan yang tidak sehat. Sebaliknya, masyarakat dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Pengetahuan gizi yang memadai menjadi dasar bagi masyarakat dalam mengambil keputusan terkait pemilihan dan pengolahan makanan sehari-hari. Individu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tersebut juga berperan dalam upaya pencegahan berbagai penyakit yang berkaitan dengan pola makan, seperti penyakit tidak menular. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi menjadi salah satu strategi penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan. Edukasi gizi merupakan pendekatan yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut (Ramadhani & Khofifah, 2021).

Edukasi kesehatan, khususnya edukasi gizi seimbang, merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Edukasi gizi bertujuan memberikan informasi yang benar dan mudah dipahami agar masyarakat mampu menerapkan pola makan sehat. Kegiatan edukasi yang dilakukan secara langsung dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat secara lebih optimal. Beberapa kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat secara signifikan. Dengan demikian, edukasi gizi seimbang menjadi bagian penting dalam program promosi kesehatan masyarakat (Sudayasa et al., 2021).

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi gizi juga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat. Perubahan perilaku kesehatan tidak dapat terjadi secara instan, namun dimulai dari peningkatan pengetahuan dan kesadaran. Pengetahuan yang baik akan membentuk sikap positif terhadap penerapan pola makan sehat. Selanjutnya, sikap tersebut diharapkan dapat diwujudkan dalam perilaku konsumsi makanan

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki peran strategis dalam peningkatan kesehatan masyarakat (Sari & Lestari, 2022).

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Edukasi yang dilakukan dengan metode yang tepat dan disesuaikan dengan karakteristik sasaran dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi. Keterlibatan aktif masyarakat dalam kegiatan edukasi juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi gizi perlu dirancang secara sistematis dan berkelanjutan. Pendekatan partisipatif dalam edukasi gizi dinilai mampu meningkatkan pemahaman masyarakat (Putri & Hidayat, 2023).

Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui edukasi gizi seimbang diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Masyarakat yang memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang akan lebih mampu menjaga kesehatan diri dan keluarganya. Edukasi gizi juga dapat menjadi sarana pemberdayaan masyarakat dalam mengelola pola makan sehat secara mandiri. Dengan demikian, edukasi gizi seimbang menjadi salah satu bentuk kontribusi nyata dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi memiliki nilai strategis dan berkelanjutan (Rahmawati et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang perlu dilaksanakan sebagai upaya peningkatan kesehatan warga masyarakat. Desa Sajira, Kabupaten Lebak, dipilih sebagai lokasi kegiatan karena masih ditemukannya keterbatasan pengetahuan masyarakat terkait gizi seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku masyarakat ke arah pola hidup sehat. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi gizi seimbang di Desa Sajira menjadi langkah strategis dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat (Nugroho & Prasetyo, 2024).

## B. METODE

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 November 2025 bertempat di Desa Sajira, Kabupaten Lebak. Sasaran kegiatan adalah warga masyarakat Desa Sajira yang berjumlah 40 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang sebagai upaya peningkatan kesehatan masyarakat.
2. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui edukasi

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

kesehatan tentang gizi seimbang. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang disertai dengan diskusi dan tanya jawab antara pemateri dan peserta. Materi edukasi meliputi pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, serta manfaat penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa *leaflet* edukasi gizi seimbang untuk memudahkan pemahaman peserta.

3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan penyusunan materi edukasi dan pembuatan instrumen evaluasi berupa kuesioner. Tahap pelaksanaan meliputi pemberian edukasi gizi seimbang kepada warga masyarakat melalui metode ceramah dan diskusi. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas edukasi yang telah diberikan.
4. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pretest dan posttest. *Pretest* diberikan sebelum pelaksanaan edukasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai gizi seimbang. *Posttest* diberikan setelah kegiatan edukasi selesai untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta. Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase guna melihat peningkatan pengetahuan warga masyarakat setelah diberikan edukasi.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang telah dilaksanakan di Desa Sajira, Kabupaten Lebak, dengan sasaran warga masyarakat setempat. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan yang disertai diskusi interaktif dan pembagian media edukasi berupa *leaflet*. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik, terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan warga masyarakat sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang.

Tabel 1. Pengetahuan Warga Tentang Gizi Seimbang Sebelum Edukasi Kesehatan

No	Pengetahuan Sebelum	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	18	45,0%
2	Kurang	22	55,0%
	Jumlah	40	100%

Berdasarkan hasil evaluasi awal yang disajikan pada Tabel 1, diketahui bahwa tingkat pengetahuan warga masyarakat Desa Sajira sebelum diberikan edukasi gizi seimbang masih

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

tergolong rendah. Dari total 40 peserta, sebanyak 22 orang (55,0%) berada pada kategori pengetahuan kurang, sedangkan 18 orang (45,0%) berada pada kategori pengetahuan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar warga masyarakat belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai prinsip gizi seimbang. Rendahnya pengetahuan awal ini mengindikasikan perlunya intervensi berupa edukasi kesehatan.

Hasil evaluasi awal tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang kepada warga masyarakat Desa Sajira. Edukasi diberikan sebagai bentuk intervensi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai prinsip dan manfaat gizi seimbang. Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan yang disertai diskusi interaktif serta penggunaan media pendukung. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai dilaksanakan, dilakukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan warga masyarakat.

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Tentan Gizi Seimbang Setelah Edukasi Kesehatan

No	Pengetahuan Sesudah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	34	85,0%
2	Kurang	6	15,0%
	Jumlah	40	100%

Peningkatan pengetahuan warga masyarakat setelah edukasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi seimbang memiliki peran penting dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Edukasi gizi merupakan salah satu strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pola makan sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Pengetahuan yang baik menjadi dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan seseorang. Masyarakat yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2020).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Edukasi yang dilakukan secara langsung dan interaktif dinilai lebih efektif karena memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta (Sudayasa et al., 2021). Selain itu, penggunaan media edukasi seperti *leaflet* dapat membantu peserta dalam memahami dan mengingat materi yang disampaikan. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, diharapkan terjadi perubahan perilaku ke arah pola hidup sehat. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang dapat dijadikan sebagai salah satu upaya

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

strategis dalam meningkatkan kesehatan masyarakat (Sari & Lestari, 2022; Putri & Hidayat, 2023).



Gambar 1. Warga Masyarakat Desa Sajira

Peningkatan pengetahuan warga masyarakat setelah pelaksanaan edukasi gizi seimbang menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki peran yang sangat penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat di Desa Sajira, Kabupaten Lebak. Edukasi gizi merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dan seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Pengetahuan gizi yang baik merupakan fondasi utama dalam pembentukan sikap dan perilaku hidup sehat. Masyarakat yang memiliki pemahaman yang memadai mengenai prinsip gizi seimbang cenderung lebih mampu memilih jenis dan porsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2020). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi diharapkan dapat berkontribusi terhadap perubahan perilaku makan yang lebih sehat.

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Edukasi yang dilakukan secara langsung dan interaktif terbukti lebih efektif karena memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta, sehingga peserta dapat lebih aktif bertanya dan memahami materi yang disampaikan (Sudayasa et al., 2021). Metode ini juga dapat meningkatkan partisipasi dan ketertarikan masyarakat terhadap materi gizi yang diberikan.

Selain itu, penggunaan media edukasi seperti leaflet, poster, dan media visual lainnya berperan penting dalam mendukung proses penyampaian informasi. Media edukasi dapat membantu masyarakat dalam memahami materi secara lebih sederhana serta meningkatkan

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

daya ingat terhadap pesan-pesan kesehatan yang disampaikan (Sari & Lestari, 2022). Media cetak juga dapat digunakan kembali oleh masyarakat sebagai bahan bacaan setelah kegiatan edukasi selesai.

Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang diharapkan dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku ke arah pola hidup sehat, seperti peningkatan konsumsi sayur dan buah, pengurangan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta penerapan pola makan yang beragam dan berimbang. Perubahan perilaku ini sangat penting dalam mencegah berbagai masalah gizi dan penyakit tidak menular yang masih menjadi permasalahan kesehatan di masyarakat (Putri & Hidayat, 2023).

Dengan demikian, edukasi gizi seimbang dapat dijadikan sebagai salah satu upaya strategis dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara rutin dan melibatkan berbagai pihak, seperti tenaga kesehatan, kader posyandu, dan pemerintah desa, agar dampak yang dihasilkan dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

## D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan warga masyarakat Desa Sajira, Kabupaten Lebak. Peningkatan pengetahuan terlihat jelas dari hasil evaluasi *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan kenaikan persentase pengetahuan baik dari 45,0% sebelum edukasi menjadi 85,0% setelah edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang yang diberikan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan penggunaan media leaflet dapat diterima dengan baik oleh warga masyarakat. Metode edukasi yang digunakan dinilai efektif dalam menyampaikan informasi mengenai prinsip dan manfaat gizi seimbang. Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi seimbang dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Peningkatan pengetahuan warga masyarakat diharapkan dapat menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku hidup sehat, khususnya dalam penerapan pola makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang memungkinkan masyarakat untuk lebih bijak dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan sehari-hari. Edukasi gizi juga berpotensi membantu masyarakat dalam upaya pencegahan berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan pola makan tidak seimbang. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, disarankan agar kegiatan edukasi gizi seimbang dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan menjangkau sasaran yang lebih luas. Kegiatan selanjutnya dapat dikembangkan dengan menambahkan variasi metode dan media edukasi agar pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh masyarakat. Selain itu, keterlibatan pihak terkait seperti tenaga kesehatan dan perangkat desa diharapkan dapat meningkatkan efektivitas serta keberlanjutan program pengabdian kepada masyarakat. Dengan adanya kerja sama berbagai pihak, program edukasi gizi seimbang diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih optimal bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Food and Agriculture Organization, International Fund for Agricultural Development, UNICEF, World Food Programme, & World Health Organization. (2020). *The state of food security and nutrition in the world 2020*. Rome: FAO.
- Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Republik Indonesia. (2020). *Profil desa dan kelurahan Indonesia*. Jakarta: Kemendes PDTT.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, A., & Prasetyo, B. (2024). Edukasi gizi dan peningkatan pengetahuan masyarakat dalam program pengabdian. *Jurnal Abdimas Nusantara*, 8(1), 55–63.
- Putri, A. R., & Hidayat, R. (2023). Edukasi gizi sebagai strategi promotif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 7(2), 101–109.
- Rahmawati, D., Fitriani, N., & Sulastri. (2023). Peran edukasi gizi dalam perubahan perilaku makan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 210–218.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya peningkatan kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74.
- Sari, D. P., & Lestari, E. (2022). Efektivitas media leaflet dalam edukasi gizi seimbang pada

# Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat

Volume. 7, No. 2, Juni 2026

masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 12–19.

Sari, N. P., & Lestari, W. (2022). Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 45–52.

Sudayasa, I. P., Haryati, Purnamasari, Y., Chintia, Y. F., Anwar, N. R., Permatasari, P., & Pebriyenti. (2021). Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui edukasi kesehatan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(2), 175–183.

Susanto, R., & Wulandari, N. (2021). Peran edukasi kesehatan dalam peningkatan perilaku hidup sehat masyarakat desa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 55–63.

UNICEF. (2021). *Nutrition education and community-based interventions*. New York: UNICEF.

World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization, & Food and Agriculture Organization. (2020). *Nutrition education and community health*. Rome: FAO