

# Gerakan Masyarakat Sadar Gizi (GEMAR GIZI): Penguatan Literasi Gizi Seimbang pada Kader Posyandu

<sup>1</sup>Ayudhia Rachmawati, <sup>2</sup>Bryan Setya Pradita, <sup>2</sup>Lasya Fauzia, <sup>2</sup>Afanin Qanit  
Adhanajwan, <sup>2</sup>Ainida Dewi Arwana, <sup>2</sup>Ratu Zulaikha

<sup>1</sup>Departemen Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia.

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia.

Corresponding Author. Email : [rachmawatiayudhia@fkm.unmul.ac.id](mailto:rachmawatiayudhia@fkm.unmul.ac.id)

## ARTICLE INFO

### Article History:

Received : 15-08-2026  
Revised : 07-10-2026  
Accepted : 10-10-2026  
Online : 19-10-2026

### Keywords:

*Balanced Nutrition;  
GEMAR GIZI;  
Nutrition Education;  
Nutrition Literacy;  
Posyandu Cadres.*

## ABSTRACT

**Abstract:** The implementation of balanced nutrition in the community still faces challenges, including limited understanding of food selection, meal portioning, nutrient adequacy, and the application of the Isi Piringku (My Plate) guideline. These limitations may affect appropriate dietary practices and the delivery of nutrition information to families and communities. The Gerakan Masyarakat Sadar Gizi (GEMAR GIZI) community service program aimed to improve Posyandu cadres' knowledge of balanced nutrition principles and their practical application, thereby strengthening their role in community nutrition education. The activity was conducted on July 11, 2026, involving 30 Posyandu cadres. The implementation stages included a pre-test to assess baseline knowledge, nutrition education through interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, presentations, and leaflets, followed by a post-test evaluation. The assessment instrument consisted of five statements, and the results were analyzed using the Wilcoxon test at  $\alpha=0.05$ . The results showed an increase in correct responses from 114 (76.0%) to 124 (82.7%), while incorrect responses decreased from 36 to 26. The Wilcoxon test indicated a significant difference in knowledge before and after the educational intervention ( $Z = -2.101$ ;  $p = 0.036$ ). The GEMAR GIZI program demonstrated that participatory nutrition education can improve Posyandu cadres' knowledge of balanced nutrition and may strengthen their role in delivering nutrition education to the community.

**Abstrak:** Penerapan gizi seimbang di masyarakat masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan pemahaman mengenai pemilihan pangan, pengaturan porsi makan, pemenuhan zat gizi, dan penerapan pedoman Isi Piringku. Kondisi tersebut dapat memengaruhi ketepatan praktik konsumsi pangan serta penyampaian informasi gizi kepada keluarga dan masyarakat. Kegiatan pengabdian Gerakan Masyarakat Sadar Gizi (GEMAR GIZI) bertujuan meningkatkan pengetahuan kader Posyandu mengenai prinsip dan penerapan gizi seimbang sehingga kader dapat mendukung edukasi gizi di masyarakat. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Juli 2026 dengan melibatkan 30 kader posyandu. Tahapan pelaksanaan meliputi pengukuran pengetahuan awal melalui *pre-test*, penyampaian edukasi menggunakan ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, presentasi, dan *leaflet*, kemudian evaluasi melalui *post-test*. Instrumen evaluasi terdiri atas lima pernyataan dan hasil dianalisis menggunakan uji Wilcoxon pada  $\alpha=0,05$ . Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan jumlah jawaban benar dari 114 (76,0%) menjadi 124 (82,7%), sedangkan jawaban salah menurun dari 36 menjadi 26. Uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah edukasi ( $Z=-2,101$ ;  $p=0,036$ ). Kegiatan GEMAR GIZI

---

menunjukkan bahwa edukasi partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan memperkuat kader Posyandu mengenai gizi seimbang dan berpotensi memperkuat peran kader dalam penyampaian edukasi gizi kepada masyarakat.

---



This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

---

## A. LATAR BELAKANG

Pola konsumsi yang tidak seimbang masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat karena berkaitan dengan peningkatan beban penyakit tidak menular dan penurunan kualitas kesehatan. Analisis *Global Burden of Disease* menunjukkan bahwa pola makan suboptimal, terutama konsumsi natrium yang tinggi serta rendahnya konsumsi buah, sayur, dan biji-bijian utuh, berkontribusi terhadap kematian dan *disability-adjusted life years* akibat penyakit tidak menular di berbagai negara (GBD 2017 Diet Collaborators, 2019). Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menentukan kemampuan individu memahami informasi pangan dan membuat pilihan konsumsi yang sesuai. Kajian sistematis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung berkaitan dengan pola konsumsi yang lebih sehat, terutama konsumsi buah dan sayur (Spronk et al., 2014). Tingkat literasi gizi yang memadai juga berkaitan dengan kualitas diet dan perilaku hidup sehat yang lebih baik pada kelompok dewasa (Alpat Yavaş et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penguatan pengetahuan dan literasi gizi merupakan komponen penting dalam upaya promotif untuk membentuk pola konsumsi yang lebih sehat.

Hasil analisis situasi di Desa Loa Ulung menunjukkan adanya kesenjangan antara prinsip gizi seimbang dengan pemahaman dan pola konsumsi keluarga. Survei terhadap 82 rumah tangga menunjukkan bahwa hanya 45,1% responden memahami makanan bergizi sebagai menu yang terdiri atas makanan pokok, lauk, sayur, dan buah. Sebanyak 15,9% responden masih menganggap makanan seadanya sebagai makanan bergizi, sedangkan 12,2% responden belum mengetahui konsep makanan bergizi. Pola konsumsi keluarga menunjukkan bahwa hanya 26,8% responden terbiasa mengonsumsi makanan pokok yang dilengkapi lauk hewani, lauk nabati, serta sayur atau buah dalam satu kali makan. Sebanyak 19,5% responden masih mengonsumsi makanan pokok tanpa disertai lauk, sayur, maupun buah. Konsumsi minuman berpemanis setiap hari ditemukan pada 50,0% responden, sedangkan konsumsi makanan instan atau olahan kemasan lebih dari dua kali seminggu ditemukan pada 39,0% responden. Hipertensi ditemukan pada 32,9% responden dan menjadi penyakit tidak menular dengan proporsi tertinggi dalam hasil survei. Penetapan prioritas menggunakan metode *Urgency, Seriousness, Growth* (USG) menempatkan rendahnya pengetahuan mengenai pola konsumsi sehat dan gizi seimbang sebagai masalah prioritas dengan skor 172. Besarnya kesenjangan tersebut menunjukkan kebutuhan terhadap intervensi edukatif yang tidak hanya memperkenalkan konsep makanan bergizi, tetapi juga memberikan pemahaman praktis mengenai pemilihan pangan, komposisi makanan, pengaturan porsi, dan pembatasan konsumsi gula, garam, serta lemak.

Edukasi gizi merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi kesenjangan pengetahuan dan mendukung perubahan perilaku konsumsi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan gizi berbasis masyarakat mampu memperbaiki pengetahuan dan praktik terkait pemberian makan serta kualitas konsumsi keluarga (Effendy et al., 2020). Adapun penelitian pada ibu hamil di Indonesia juga menunjukkan peningkatan bermakna pada pengetahuan, sikap, dan praktik gizi setelah pemberian edukasi interaktif yang mengombinasikan ceramah, simulasi,

permainan, dan media edukasi (Permatasari et al., 2021). Intervensi pendidikan gizi dengan berbagai strategi pada masyarakat Indonesia dilaporkan mampu menghasilkan perubahan positif pada aspek pengetahuan, sikap, *self-efficacy*, dan perilaku makan (Indriasari et al., 2021). Intervensi edukatif yang dirancang berdasarkan kebutuhan peserta juga terbukti mampu memperbaiki pengetahuan dan praktik pemberian makan pada intervensi berbasis komunitas (Rachmah et al., 2023). Bukti tersebut memperkuat penggunaan pendekatan edukasi partisipatif sebagai solusi terhadap masalah pengetahuan dan pola konsumsi yang ditemukan dalam analisis situasi.

Efektivitas edukasi gizi dipengaruhi oleh metode penyampaian dan ketersediaan media yang memungkinkan informasi dipahami serta digunakan kembali oleh peserta. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa informasi gizi diperoleh melalui berbagai sumber, termasuk tenaga kesehatan, relawan kesehatan, keluarga, media massa, internet, dan bahan edukasi, sehingga ketersediaan sumber informasi yang akurat menjadi penting dalam mendukung pengambilan keputusan terkait pangan (Rachmawati et al., 2021). Penggunaan media digital dalam pemberdayaan kader kesehatan juga dilaporkan mampu meningkatkan pengetahuan dan mendukung kapasitas kader dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat (Friska et al., 2022). Pelatihan yang memadukan penyampaian materi dengan sosialisasi pesan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan kader dalam menjalankan fungsi edukasinya di Posyandu (Candra et al., 2021). Pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan simulasi dan pendampingan juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pemantauan pertumbuhan serta penyuluhan kesehatan (Nurbaya et al., 2022). Kombinasi edukasi interaktif dan media yang dapat digunakan kembali menjadi pendekatan yang relevan untuk mendukung keberlanjutan penyampaian informasi setelah kegiatan pengabdian selesai.

Kader Posyandu memiliki posisi strategis dalam upaya penguatan literasi kesehatan karena berinteraksi secara langsung dan berkelanjutan dengan keluarga di tingkat komunitas. Kapasitas kader perlu diperkuat agar informasi kesehatan dan gizi yang disampaikan kepada masyarakat memiliki dasar pengetahuan yang memadai. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan karakteristik kader berkaitan dengan pengetahuan mereka dalam menjalankan upaya pencegahan masalah gizi sehingga penguatan pengetahuan melalui pelatihan tetap diperlukan (Mediani et al., 2022). Pelatihan singkat pada kader terbukti meningkatkan pengetahuan yang dibutuhkan untuk menjalankan kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas (Siswati et al., 2022). Penelitian terbaru terhadap kader kesehatan di Indonesia masih menemukan 52% kader memiliki pengetahuan mengenai pencegahan masalah gizi pada kategori rendah hingga sangat rendah serta menunjukkan perlunya peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui pelatihan yang terstruktur (Widiasih et al., 2025). Temuan tersebut memberikan dasar bahwa peningkatan kapasitas kader perlu menjadi bagian penting dalam intervensi promotif berbasis masyarakat.

Program Gerakan Masyarakat Sadar Gizi (GEMAR GIZI) dikembangkan sebagai respons terhadap masalah prioritas yang ditemukan melalui analisis situasi PBL dengan menempatkan kader Posyandu sebagai sasaran penguatan kapasitas. Program dirancang menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, presentasi visual, dan *leaflet* sebagai media yang dapat digunakan kembali dalam kegiatan edukasi masyarakat. Materi mencakup prinsip gizi seimbang, fungsi zat gizi, penerapan Isi Piringku, konsumsi air putih, pemantauan berat badan, pembatasan gula, garam, dan lemak, serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pemilihan metode tersebut didasarkan pada bukti bahwa edukasi interaktif, penggunaan media, simulasi, dan penguatan kapasitas kader dapat meningkatkan pengetahuan serta mendukung penyampaian pesan gizi di tingkat komunitas (Candra et al., 2021; Effendy et al., 2020; Nurbaya et al., 2022; Permatasari et al., 2021). Berdasarkan permasalahan

tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kader Posyandu mengenai prinsip dan penerapan gizi seimbang melalui Program GEMAR GIZI, sekaligus memperkuat kapasitas kader dalam menyampaikan edukasi dan mempromosikan pola konsumsi sehat kepada keluarga dan masyarakat.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Program GEMAR GIZI (Gerakan Masyarakat Sadar Gizi) dilaksanakan dalam rangka kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman dengan pendampingan dosen. Bentuk kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dan edukasi kesehatan berbasis partisipatif mengenai gizi seimbang. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta pemanfaatan media presentasi dan *leaflet*. Mitra sasaran kegiatan adalah 30 kader Posyandu di Desa Loa Ulung, dengan pelaksanaan kegiatan dipusatkan di Posyandu Flamboyan I pada 11 Juli 2026. Pemilihan kader didasarkan pada perannya dalam menyampaikan informasi kesehatan dan mendukung upaya promotif serta preventif pada tingkat keluarga dan masyarakat.

### **1) Pra-Kegiatan**

Tahap pra-kegiatan diawali dengan analisis situasi melalui kegiatan PBL untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan dan kebutuhan masyarakat. Hasil analisis menjadi dasar penetapan rendahnya pengetahuan mengenai pola konsumsi sehat dan gizi seimbang sebagai salah satu masalah prioritas yang memerlukan intervensi edukatif. Koordinasi dilakukan bersama pengelola Posyandu dan pihak desa untuk menentukan sasaran, waktu, tempat, serta teknis kegiatan. Tim menyusun materi edukasi yang mencakup empat pilar gizi seimbang, fungsi zat gizi, konsep Isi Piringku, konsumsi air putih, pemantauan berat badan, pembatasan gula, garam, dan lemak, pemilihan serta pengolahan pangan, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perangkat kegiatan yang disiapkan berupa media presentasi, *leaflet* “Gizi Seimbang untuk Keluarga Sehat”, serta instrumen *pre-test* dan *post-test*. Versi digital *leaflet* juga disiapkan sebagai media edukasi yang dapat dimanfaatkan kembali oleh kader.

### **2) Pelaksanaan Kegiatan GEMAR GIZI**

Pelaksanaan GEMAR GIZI dimulai dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Sesi edukasi diberikan melalui ceramah interaktif menggunakan media presentasi dan *leaflet* dengan penekanan pada penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Materi Isi Piringku digunakan untuk menjelaskan jenis dan proporsi pangan dalam satu kali makan, sedangkan materi pendukung mencakup fungsi zat gizi, kecukupan air putih, pemantauan berat badan, pembatasan gula, garam, dan lemak, serta PHBS. Diskusi dan tanya jawab digunakan untuk mengidentifikasi pemahaman peserta serta menghubungkan materi dengan kondisi yang dijumpai pada keluarga dan masyarakat. Topik diskusi meliputi pemilihan lauk, variasi menu, pengaturan porsi makan, kebiasaan mengonsumsi minuman manis, dan praktik pemenuhan gizi keluarga. Kegiatan diakhiri dengan pengisian *post-test* dan pembagian *leaflet* digital kepada peserta.

### **3) Monitoring dan Evaluasi**

Monitoring selama kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan peserta dalam mengikuti materi, memberikan tanggapan, mengajukan pertanyaan, dan berpartisipasi dalam diskusi. Evaluasi pasca-edukasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada peserta yang sama. Instrumen evaluasi terdiri atas lima pernyataan yang mencakup konsep Isi Piringku, perilaku mencuci tangan menggunakan sabun, pemantauan berat badan, kebutuhan vitamin dan mineral, serta konsumsi air putih. Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban

salah diberi skor 0. Data dianalisis secara deskriptif melalui jumlah dan proporsi jawaban benar dan salah pada setiap butir pertanyaan. Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan setelah edukasi dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank* karena data berasal dari pengukuran berpasangan pada peserta yang sama. Tingkat kemaknaan ditetapkan pada  $\alpha=0,05$  dengan nilai  $p<0,05$  menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah kegiatan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Pra-Kegiatan

Tahap pra-kegiatan menghasilkan kesepakatan mengenai sasaran, waktu, lokasi, serta teknis pelaksanaan Program GEMAR GIZI melalui koordinasi dengan pengelola Posyandu dan pihak Desa Loa Ulung. Sebanyak 30 kader Posyandu ditetapkan sebagai peserta kegiatan. Persiapan program meliputi penyusunan materi presentasi, instrumen *pre-test* dan *post-test*, serta *leaflet* "Gizi Seimbang untuk Keluarga Sehat". Materi disusun berdasarkan masalah prioritas yang ditemukan melalui analisis situasi PBL, terutama keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai pola konsumsi sehat dan gizi seimbang. Substansi edukasi mencakup empat pilar gizi seimbang, fungsi zat gizi, konsep Isi Piringku, konsumsi air putih, pemantauan berat badan, pembatasan gula, garam dan lemak, pemilihan serta pengolahan pangan, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Penyusunan materi yang menekankan prinsip gizi seimbang relevan dengan kebutuhan untuk menerjemahkan pedoman gizi ke dalam pesan yang mudah dipahami dan diterapkan masyarakat. Sosialisasi prinsip dan pesan gizi seimbang telah digunakan sebagai pendekatan untuk memperkenalkan konsep konsumsi pangan yang lebih sesuai dengan pedoman gizi kepada masyarakat (Ardiaria et al., 2020). Media *leaflet* dipilih sebagai pendamping edukasi karena informasi dapat dilihat selama kegiatan dan dipelajari kembali oleh kader setelah kegiatan berakhir. Penggunaan kombinasi penyuluhan, *leaflet*, dan media visual pada kegiatan promosi gizi seimbang juga dilaporkan dapat meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran (Widyaningrum et al., 2022).

### 2) Pelaksanaan Program GEMAR GIZI

Program GEMAR GIZI dilaksanakan pada 11 Juli 2026 di Posyandu Flamboyan I dengan melibatkan 30 kader Posyandu. Kegiatan dimulai dengan pengisian *pre-test* untuk memperoleh gambaran pengetahuan peserta sebelum edukasi. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif menggunakan presentasi dan *leaflet*, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Penyampaian materi difokuskan pada penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari melalui pengaturan jenis dan proporsi makanan berdasarkan konsep Isi Piringku, pemenuhan zat gizi, konsumsi air putih, pemantauan berat badan, pembatasan gula, garam dan lemak, serta PHBS. Proses penyampaian materi dan evaluasi peserta ditampilkan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** (a) *Leaflet* edukasi GEMAR GIZI; (b) Penyampaian materi gizi seimbang dan proses pengisian *post-test* oleh kader Posyandu.

Keterlibatan peserta terlihat selama diskusi mengenai pemilihan lauk, variasi menu, kebiasaan konsumsi minuman manis, pembagian porsi makan, dan penerapan gizi seimbang pada keluarga. Interaksi tersebut memberikan ruang bagi peserta untuk mengaitkan informasi yang diperoleh dengan kondisi yang mereka jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan yang bersifat interaktif dan berorientasi pada tindakan dilaporkan lebih efektif dalam memperkuat pengetahuan, sikap, dan praktik *community health workers* dibandingkan penyampaian informasi secara pasif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan interaktif mampu menghasilkan peningkatan pengetahuan dan praktik yang tetap dipertahankan hingga satu tahun setelah intervensi (De Melo E Lima et al., 2018). Temuan tersebut mendukung penggunaan pendekatan partisipatif dalam GEMAR GIZI untuk memberikan kesempatan kepada kader berdiskusi, mengklarifikasi informasi, dan mengaitkan pesan kesehatan dengan pengalaman di masyarakat.

Penggunaan pesan gizi yang disertai bentuk penerapan praktis juga memiliki peran dalam membantu peserta memahami konsep yang diberikan. Ronitawati et al. (2020) menerapkan edukasi gizi seimbang menggunakan media “Isi Bekalku” yang menggabungkan penjelasan prinsip gizi dengan penerapan komposisi pangan dan menemukan perubahan positif pada pengetahuan serta perilaku peserta. Intervensi berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi, aktivitas interaktif, dan praktik penyusunan menu sesuai konsep Isi Piringku dilaporkan efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta dalam menyediakan makanan bergizi seimbang (Amalia et al., 2025). Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian informasi gizi akan lebih bermakna ketika materi dikaitkan dengan pilihan dan praktik konsumsi sehari-hari.

### 3) Monitoring dan Evaluasi

Monitoring selama kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap keterlibatan peserta dalam mengikuti materi, memberikan tanggapan, mengajukan pertanyaan, dan berpartisipasi dalam diskusi. Hasil observasi menunjukkan keterlibatan peserta terutama pada pembahasan pola konsumsi keluarga dan penerapan Isi Piringku. Respons tersebut menggambarkan bahwa materi yang dekat dengan praktik sehari-hari dapat memunculkan interaksi antara peserta dan fasilitator. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* pada 30 peserta yang sama.

Instrumen evaluasi terdiri atas lima pernyataan mengenai konsep Isi Piringku, perilaku mencuci tangan menggunakan sabun, pemantauan berat badan, kebutuhan vitamin dan mineral, serta konsumsi air putih. Pengetahuan awal peserta menunjukkan variasi antarbutir. Pemahaman paling rendah ditemukan pada pernyataan mengenai proporsi makanan berdasarkan Isi Piringku, dengan 6 peserta (20,0%) menjawab benar. Pemahaman relatif tinggi ditemukan pada pemantauan berat badan dengan 29 peserta (96,7%) menjawab benar dan konsumsi air putih dengan 28 peserta (93,3%) menjawab benar. Distribusi jawaban sebelum dan setelah edukasi disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Jawaban *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta GEMAR GIZI

| No           | Pernyataan                                                                                        | <i>Pre-Test</i> |          | <i>Post-Test</i> |           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|------------------|-----------|
|              |                                                                                                   | B (%)           | S (%)    | B (%)            | S (%)     |
| 1            | Di dalam piring makan kita, porsi nasi sebaiknya sama lebih sedikit dengan porsi sayuran          | 6 (20)          | 24 (80)  | 6 (20)           | 24 (80)   |
| 2            | Kita tidak perlu menggunakan sabun saat mencuci tangan, dengan airnya mengalir                    | 25 (83,3)       | 5 (16,7) | 29 (96,7)        | 1 (3,3)   |
| 3            | Rutin menimbang berat badan itu penting supaya kita tahu apakah tubuh kita sudah ideal atau belum | 29 (96,7)       | 1 (3,3)  | 30 (100)         | 0 (0)     |
| 4            | Vitamin dan mineral tetap wajib ada di makanan kita, meskipun tubuh cuma butuh sedikit saja       | 26 (86,7)       | 4 (13,3) | 29 (96,7)        | 1 (3,3)   |
| 5            | Minum air putih 8 gelas sehari bisa membantu membuang racun dari dalam tubuh lewat air kencing    | 28 (93,3)       | 2 (6,7)  | 30 (100)         | 0 (0)     |
| <b>Total</b> |                                                                                                   | 114 (76)        | 36 (24)  | 124 (82,7)       | 26 (17,3) |

*Keterangan: persentase total dihitung dari 150 respons, yaitu 30 peserta × 5 pernyataan.*

Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan jawaban benar pada empat dari lima pernyataan. Jawaban benar mengenai penggunaan sabun saat mencuci tangan meningkat dari 25 peserta (83,3%) menjadi 29 peserta (96,7%). Pemahaman mengenai kebutuhan vitamin dan mineral meningkat dari 26 peserta (86,7%) menjadi 29 peserta (96,7%). Seluruh peserta mampu menjawab dengan benar pernyataan mengenai pemantauan berat badan dan konsumsi air putih setelah edukasi. Jumlah keseluruhan jawaban benar meningkat dari 114 (76,0%) pada *pre-test* menjadi 124 (82,7%) pada *post-test*.

Peningkatan tersebut selaras dengan hasil berbagai kegiatan edukasi gizi berbasis masyarakat. Widyaningrum et al. (2022) melaporkan peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan penyuluhan, *leaflet*, dan video. Ronitawati et al. (2020) juga menunjukkan perubahan positif pada pengetahuan peserta setelah edukasi gizi seimbang yang dilengkapi media aplikatif. Kegiatan edukasi lainnya mengenai gizi seimbang dan konsumsi sayur serta buah yang dilakukan menunjukkan

bahwa 59% peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah intervensi, meskipun perubahan keseluruhan belum signifikan secara statistik (Agestika et al., 2022). Hasil tersebut menunjukkan bahwa respons terhadap edukasi dapat berbeda menurut karakteristik peserta, metode, intensitas, dan durasi kegiatan. Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan setelah GEMAR GIZI dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank* Skor Pengetahuan Peserta

| Data                        | Z      | p     | Keterangan                    |
|-----------------------------|--------|-------|-------------------------------|
| <i>Pre-Test – Post-Test</i> | -2.101 | 0.036 | Terdapat Perbedaan Signifikan |

Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* menunjukkan nilai  $Z=-2,101$  dengan  $p=0,036$ . Nilai  $p<0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan setelah pelaksanaan GEMAR GIZI. Temuan statistik tersebut konsisten dengan peningkatan proporsi jawaban benar setelah kegiatan. Peningkatan literasi gizi setelah pemberian intervensi edukatif juga ditunjukkan oleh Okanmelu et al. (2025) pada *community health workers*. Intervensi multimedia dalam penelitian tersebut meningkatkan skor keseluruhan *food and nutrition literacy* secara signifikan, termasuk kemampuan dalam perencanaan dan persiapan makanan. Hasil tersebut memperkuat pentingnya pengembangan media edukasi yang mudah digunakan dan dapat diakses kembali untuk mempertahankan proses pembelajaran setelah kegiatan selesai.

#### 4) Kendala yang Dihadapi dan Tindak Lanjut

Evaluasi per butir menunjukkan bahwa pemahaman mengenai proporsi makanan dalam konsep Isi Piringku menjadi bagian yang belum mengalami peningkatan. Sebanyak 6 peserta (20,0%) menjawab benar dan 24 peserta (80,0%) menjawab salah baik pada *pre-test* maupun *post-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan secara keseluruhan belum mencerminkan keberhasilan pada seluruh materi. Proporsi makanan dalam Isi Piringku merupakan konsep visual dan aplikatif sehingga pemahaman peserta kemungkinan membutuhkan metode yang lebih konkret daripada penyampaian materi secara verbal dan tampilan dua dimensi.

Demonstrasi penyusunan makanan menjadi salah satu alternatif penguatan materi pada kegiatan berikutnya. Wulandari et al. (2026) menerapkan penyuluhan interaktif, demonstrasi penyusunan Isi Piringku, permainan edukatif, poster, dan *leaflet* pada kegiatan berbasis Posyandu. Evaluasi kegiatan tersebut menunjukkan peningkatan hasil *post-test* sebesar 11,3% dan 27,66% pada dua lokasi sasaran serta partisipasi aktif peserta selama kegiatan praktik. Ronitawati et al. (2020) juga menekankan penerapan komposisi pangan melalui media yang memungkinkan peserta melihat bentuk porsi secara lebih konkret. Hasil tersebut mendukung pengembangan GEMAR GIZI melalui penggunaan replika makanan, piring bersekat, gambar proporsi pangan, atau demonstrasi penyusunan menu menggunakan bahan pangan lokal.

Durasi intervensi menjadi aspek lain yang perlu diperhatikan dalam pengembangan program. Agestika et al. (2022) menemukan adanya peningkatan pengetahuan pada sebagian peserta setelah pendidikan gizi, tetapi intervensi berdurasi singkat belum menghasilkan perubahan yang signifikan secara keseluruhan. Pelatihan interaktif yang dilaksanakan secara lebih intensif juga diketahui mampu mempertahankan perubahan pengetahuan dan praktik dalam jangka lebih panjang (De Melo E Lima et al., 2018). Pengembangan GEMAR GIZI dapat diarahkan pada edukasi berkala atau sesi penguatan sehingga materi yang belum dipahami pada pertemuan pertama dapat dievaluasi kembali.

Pembagian *leaflet* digital menjadi bagian dari strategi keberlanjutan GEMAR GIZI karena media tersebut dapat disimpan, dibaca kembali, dan dimanfaatkan kader saat menyampaikan informasi kepada masyarakat. Okanmelu et al. (2025) menunjukkan bahwa pemanfaatan materi multimedia yang disampaikan melalui media digital dapat

meningkatkan *food and nutrition literacy* pada *community health workers*. Penguatan GEMAR GIZI selanjutnya dapat mengombinasikan *leaflet* digital dengan demonstrasi Isi Piringku, contoh menu berbasis pangan lokal, dan penyampaian pesan gizi secara berkala. Strategi tersebut diharapkan tidak hanya mempertahankan peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengembangkan kemampuan kader dalam menerapkan dan menyampaikan prinsip gizi seimbang kepada keluarga dan masyarakat.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Program GEMAR GIZI (Gerakan Masyarakat Sadar Gizi) berhasil meningkatkan pengetahuan kader Posyandu mengenai prinsip dan penerapan gizi seimbang. Proporsi jawaban benar meningkat dari 76,0% pada pre-test menjadi 82,7% pada post-test. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan setelah edukasi ( $Z = -2,101$ ;  $p = 0,036$ ). Peningkatan pemahaman terutama terlihat pada materi perilaku mencuci tangan, kebutuhan vitamin dan mineral, pemantauan berat badan, serta konsumsi air putih. Materi mengenai proporsi makanan dalam konsep Isi Piringku masih memerlukan penguatan karena belum menunjukkan perubahan setelah kegiatan edukasi. Capaian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan pemanfaatan *leaflet* dapat mendukung penguatan literasi gizi kader Posyandu.

Pengembangan GEMAR GIZI perlu diarahkan pada pendekatan yang lebih aplikatif melalui demonstrasi penyusunan porsi makan, simulasi menggunakan replika pangan atau piring bersekat, serta pemanfaatan contoh menu berbasis pangan lokal untuk memperkuat pemahaman mengenai Isi Piringku. Evaluasi kegiatan berikutnya perlu mencakup aspek keterampilan kader dalam menyusun menu gizi seimbang dan menyampaikan edukasi kepada masyarakat agar capaian program tidak hanya dinilai berdasarkan peningkatan pengetahuan. Pemanfaatan *leaflet* digital dapat dilanjutkan sebagai media edukasi dalam kegiatan Posyandu dan komunikasi kesehatan kepada keluarga. Monitoring secara berkala juga diperlukan untuk menilai keberlanjutan pengetahuan, keterampilan, serta penerapan pesan gizi pada tingkat keluarga dan masyarakat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman atas fasilitasi dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan GEMAR GIZI. Apresiasi juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Loa Ulung, Posyandu Flamboyan I, serta seluruh kader Posyandu yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung pelaksanaan kegiatan mulai dari proses persiapan, edukasi, diskusi, hingga evaluasi. Dukungan dan keterlibatan seluruh pihak menjadi bagian penting dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan serta upaya penguatan edukasi gizi seimbang di masyarakat.

**REFERENSI**

- Agestika, L., Srimiati, M., & Jenie, R. P. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu PAUD tentang Gizi Seimbang dan Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah di Desa Sukanagalih, Cianjur. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 450–457. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.389>
- Alpat Yavaş, İ., Guney-Coskun, M., Saleki, N., Sezer Karataş, F. E., & Keskin, E. (2024). Nutrition literacy and its relationship with diet quality and quality of life among white-collar employees: a study from Türkiye. *BMC Public Health*, 24(3478), 1. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21078-4>
- Amalia, R. N., Najmah, Fajar, N. A., Apriliani, F., Hervilanti, P., LG, R. C. C., Dianaulina, D., Yuliantari, D., Saputra, J. A., & LG, R. E. G. (2025). Rusun Berdaya dan Beraksi: Pemberdayaan Ibu dalam Pemberian Bekal Gizi Seimbang dalam Pencegahan Stunting di Rusun 23 Ilir Kota Palembang. *Panrita Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(3), 614–625. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
- Ardiaria, M., Subagyo, H. W., & Puruhita, N. (2020). Sosialisasi Prinsip Dan Pesan Gizi Seimbang Sebagai Pengganti Program Empat Sehat Lima Sempurna. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 8(1), 51–56.
- Candra, A., Probosari, E., Puruhita, N., Adi, E. M., & Ardiaria, M. (2021). Pelatihan Pengukuran Antropometri Dan Sosialisasi Pesan Gizi Seimbang Untuk Kader Pos Pelayanan Terpadu/Posyandu. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 9(1), 31–38.
- De Melo E Lima, T. R., De Mascena Diniz Maia, P. F. C., Valente, E. P., Vezzini, F., & Tamburlini, G. (2018). Effectiveness of an action-oriented educational intervention in ensuring long term improvement of knowledge, attitudes and practices of community health workers in maternal and infant health: A randomized controlled study. *BMC Medical Education*, 18(224), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1332-x>
- Effendy, D. S., Prangthip, P., Soonthornworasiri, N., Winichagoon, P., & Kwanbunjan, K. (2020). Nutrition education in Southeast Sulawesi Province, Indonesia: A cluster randomized controlled study. *Maternal and Child Nutrition*, 16(e13030), 1. <https://doi.org/10.1111/mcn.13030>
- Friska, D., Kekalih, A., Runtu, F., Rahmawati, A., Ibrahim, N. A. A., Anugrapaksi, E., Utami, N. P. B. S., Wijaya, A. D., & Ayuningtyas, R. (2022). Health cadres empowerment program through smartphone application-based educational videos to promote child growth and development. *Frontiers in Public Health*, Volume 10-2022. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.887288>
- GBD 2017 Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958–1972.
- Indriasari, R., Nadjamuddin, U., Arsyad, D. S., & Iswarawanti, D. N. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: a cluster randomized controlled study. *Nutr Res Pract*, 15(5), 639–654. <https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639>
- Mediani, H. S., Hendrawati, S., Pahria, T., Mediawati, A. S., & Suryani, M. (2022). Factors Affecting the Knowledge and Motivation of Health Cadres in Stunting Prevention Among Children in Indonesia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 1069–1082. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S356736>
- Nurbaya, N., Haji Saeni, R., & Irwan, Z. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Posyandu Melalui Kegiatan Edukasi Dan Simulasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 678–686. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6579>

- Okanmelu, E. C., Sekgala, M. D., Delobelle, P., Alaba, O., Holliday, N., Hill, J., Lembani, M., & Mchiza, Z. J. (2025). Supporting community health workers in South Africa for context-specific food and nutrition literacy: implementation of a multi-media education-entertainment intervention. *BMC Nutrition*, 11(144), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40795-025-01124-z>
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamshah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(180), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Rachmah, Q., Astina, J., Atmaka, D. R., & Khairani, L. (2023). The Effect of Educational Intervention Based on Theory of Planned Behavior Approach on Complementary Feeding: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Pediatrics (United Kingdom)*, 2023(1), 1–11. <https://doi.org/10.1155/2023/1086919>
- Rahmawati, W., van der Pligt, P., Willcox, J. C., & Worsley, A. F. (2021). Sources of nutrition information for Indonesian women during pregnancy: how is information sought and provided? *Public Health Nutrition*, 24(12), 3859–3869. <https://doi.org/DOI: 10.1017/S1368980021002317>
- Ronitawati, P., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V., Dwi, M., Prabowo, Y., Budiarti, T., & Nabilah, A. (2020). Edukasi Bekal Sehat Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Media “Isi Bekalku” Pada Siswa Sekolah Dasar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(3), 407–414. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i3.2526>
- Siswati, T., Iskandar, S., Pramestuti, N., Raharjo, J., Rialihanto, M. P., Rubaya, A. K., & Wiratama, B. S. (2022). Effect of a Short Course on Improving the Cadres’ Knowledge in the Context of Reducing Stunting through Home Visits in Yogyakarta, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9843), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169843>
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O’Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726. <https://doi.org/DOI: 10.1017/S0007114514000087>
- Widiasih, R., Sunjaya, D. K., Rahayuwati, L., Rusyidi, B., Ermianti, Sari, C. W. M., Mardani, Rusdi, & Tung, S. E. H. (2025). Evaluating the knowledge, roles, and skills of health cadres in stunting prevention: A mixed-method study in Indonesia. *Belitung Nursing Journal*, 11(3), 330–339. <https://doi.org/10.33546/bnj.3722>
- Widyaningrum, F., Sari, A., Shaleha, B. A., Tasya, R. A., & Wibisono, A. F. D. (2022). Promosi Kesehatan Gizi Seimbang Pada Anak Balita Melalui Penyuluhan, Media Leaflet, dan Video di Posyandu Melati 01 Jatimulya Kota Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(2), 69–73.
- Wulandari, C., Tambunan, V. R., & Lestari, D. (2026). Optimalisasi Tumbuh Kembang Balita melalui Stimulasi Sensory Play dan Program Isi Piringku Melalui Posyandu di Wedung, Demak. *Jurnal Parikesit*, 4(1), 107–116. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v4i1.26606>