

PENTINGNYA PENDIDIKAN GIZI DALAM MASYARAKAT: STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DAN PERILAKU GIZI SEHAT KELAS G UPN "VETERAN" JAWA TIMUR

Rezaldi Ramlan^{1*}, Sulthan Rasya Fadillah²

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Email: 23012010381@student.upnjatim.ac.id¹, 23012010386@student.upnjatim.ac.id²

Abstrak

Pendidikan gizi memainkan peran penting dalam masyarakat modern untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi sehat. Tulisan ini membahas strategi penting untuk meningkatkan pemahaman dan praktik gizi yang sehat di antara individu-individu. Pertama, pendidikan gizi harus dimulai sejak dini, dengan mengintegrasikan materi gizi ke dalam kurikulum pendidikan formal dan informal. Hal ini akan membantu membentuk kebiasaan yang sehat sejak usia dini dan mengurangi risiko masalah gizi di masa depan. Selain itu, penting untuk melibatkan komunitas dalam upaya pendidikan gizi. Program-program pendidikan komunitas dapat mencakup penyuluhan, lokakarya, dan kampanye kesadaran gizi. Melibatkan tokoh-tokoh masyarakat lokal juga dapat meningkatkan efektivitas program-program ini, karena mereka dapat menjadi contoh dan memotivasi individu lain untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat. Selanjutnya, teknologi dapat menjadi alat yang sangat berguna dalam menyebarkan informasi gizi. Aplikasi ponsel pintar dan situs web dapat digunakan untuk memberikan tips gizi, resep sehat, dan sumber daya lainnya kepada masyarakat luas. Dengan memanfaatkan teknologi, informasi gizi dapat diakses dengan mudah dan cepat, memungkinkan individu untuk membuat pilihan makanan yang lebih cerdas. Terakhir, penting untuk membangun kemitraan dengan institusi-institusi terkait, seperti rumah sakit, sekolah, dan organisasi masyarakat. Kolaborasi ini dapat meningkatkan akses ke sumber daya dan menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, pendidikan gizi dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi sehat dalam masyarakat. Ini bukan hanya tentang memberikan informasi, tetapi juga tentang mengubah budaya dan lingkungan agar mendukung gaya hidup yang lebih sehat bagi semua orang.

Kata kunci: Pendidikan Gizi, Kesadaran Gizi, Perilaku Gizi Sehat, Masyarakat, Strategi

PENDAHULUAN

Pendidikan gizi merupakan fondasi utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Dalam era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat, pentingnya pendidikan gizi dalam masyarakat semakin ditekankan sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi sehat. Beberapa penelitian telah mengungkapkan peran vital pendidikan gizi dalam berbagai

konteks, seperti dalam publikasi "Strategi Promosi Puskesmas Driyorejo Dalam Mengedukasi Gizi Pada Remaja" (Darmawan & Rosyidi, 2023), yang menyoroti upaya puskesmas dalam mengedukasi remaja tentang pentingnya gizi. Selain itu, pemanfaatan teknologi, seperti aplikasi virtual meeting dan permainan digital, juga telah terbukti menjadi metode efektif dalam edukasi gizi, seperti yang dikaji dalam penelitian oleh Ifroh (2021).

Tidak hanya pada remaja, pendidikan gizi juga memiliki dampak yang signifikan pada berbagai segmen masyarakat, termasuk balita dan ibu hamil. Penelitian oleh Muthmainna, Supriyanto, & Novianti (2023) menyoroti pentingnya edukasi dan strategi pencegahan stunting pada balita, sementara penelitian Ahmad, Antoni, & Muhamad (2023) menunjukkan upaya dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak di sekolah dasar. Demikian pula, peran ibu hamil dalam menjaga kesehatan gizi mereka dan bayi yang dikandungnya juga menjadi fokus dalam penelitian oleh Saputra & Anggraeni (2024), yang mengeksplorasi peningkatan kesadaran gizi ibu hamil melalui platform edukasi.

Selain itu, pendidikan gizi juga dapat diperluas melalui berbagai inisiatif di tingkat komunitas, seperti program-program sosialisasi dan pengabdian masyarakat. Misalnya, program "Pregi" yang dilakukan oleh Angga et al. (2023) bertujuan untuk meningkatkan pemahaman perilaku hidup sehat melalui edukasi gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi anak sekolah dasar. Begitu pula dengan upaya sosialisasi kebutuhan dan kecukupan gizi anak pada pertemuan kelompok kegiatan bina keluarga balita, seperti yang dilakukan oleh Lisnasari et al. (2023).

Terlepas dari berbagai upaya yang telah dilakukan, masih terdapat tantangan dalam meningkatkan kesadaran gizi dan mengubah perilaku masyarakat secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang holistik dan berkelanjutan untuk terus mengembangkan pendidikan gizi dalam masyarakat. Kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, puskesmas, dan masyarakat luas, menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan demikian, pendidikan gizi tidak hanya menjadi tanggung jawab individu atau keluarga, tetapi juga menjadi tanggung jawab bersama untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan berkualitas.

Pendidikan gizi memiliki peran yang krusial dalam membentuk pola pikir dan perilaku masyarakat terkait konsumsi makanan dan gaya hidup sehat. Melalui pemahaman tentang nilai gizi makanan dan dampaknya terhadap kesehatan, individu dapat membuat pilihan yang lebih baik dalam pola makan sehari-hari. Namun, upaya untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi sehat dalam masyarakat seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama adalah adanya kesenjangan dalam akses terhadap informasi gizi yang akurat dan berkualitas. Terutama di daerah pedesaan atau wilayah yang terpinggirkan, akses terhadap sumber daya pendidikan gizi seringkali terbatas. Inisiatif seperti program pengabdian masyarakat, seperti yang dilakukan oleh Simarmata, Dangur, & Putri (2024), dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi tantangan ini dengan membawa edukasi langsung ke komunitas yang membutuhkan.

Selain itu, perubahan gaya hidup modern, termasuk pola makan yang kurang sehat dan kurangnya aktivitas fisik, telah menyebabkan peningkatan angka obesitas, diabetes, dan penyakit lainnya di banyak negara. Oleh karena itu, mendidik masyarakat tentang

pentingnya gizi seimbang dan gaya hidup aktif sangat penting untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan ini. Program-program edukasi seperti yang digagas oleh Angga et al. (2023) dalam "Pregi" merupakan contoh bagaimana pendidikan gizi dapat diintegrasikan dengan aktivitas fisik untuk menciptakan gaya hidup yang lebih sehat.

Selain kesenjangan akses, perubahan budaya dan kebiasaan masyarakat juga menjadi faktor yang mempengaruhi efektivitas pendidikan gizi. Misalnya, di beberapa budaya, makanan tradisional yang sehat dapat tergeser oleh makanan cepat saji yang kurang bergizi. Maka dari itu, pendidikan gizi juga harus mencakup aspek budaya dan kebiasaan lokal agar lebih mudah diterima dan diterapkan oleh masyarakat setempat. Program-program seperti sosialisasi kebutuhan dan kecukupan gizi anak yang dilakukan oleh Lisnasari et al. (2023) dapat memberikan contoh bagaimana pendekatan ini dapat diimplementasikan dalam skala komunitas.

Selanjutnya, penting untuk memperhatikan peran teknologi dalam pendidikan gizi. Dalam era digital saat ini, teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk menyebarkan informasi gizi secara lebih efisien dan luas. Aplikasi mobile, situs web, dan platform media sosial dapat digunakan untuk memberikan tips gizi, resep sehat, dan informasi penting lainnya kepada masyarakat. Studi yang dilakukan oleh Ifroh (2021) tentang pemanfaatan aplikasi virtual meeting dan permainan digital menunjukkan potensi besar teknologi dalam meningkatkan efektivitas program edukasi gizi, terutama di masa pandemi Covid-19 ketika pertemuan fisik terbatas.

Namun, dalam mengadopsi teknologi sebagai sarana pendidikan gizi, penting untuk memperhatikan kesenjangan digital yang masih ada di beberapa wilayah. Tidak semua orang memiliki akses yang sama terhadap perangkat teknologi dan koneksi internet yang stabil. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang inklusif dan holistik yang juga melibatkan metode konvensional, seperti penyuluhan langsung dan pertemuan komunitas, untuk memastikan bahwa pesan-pesan gizi dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat.

Selain dari segi akses dan teknologi, pendidikan gizi juga harus memperhitungkan peran lingkungan fisik dalam membentuk perilaku masyarakat terkait gizi. Misalnya, ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekitar, seperti di sekolah atau tempat kerja, dapat mempengaruhi pilihan makanan individu. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat, baik melalui regulasi pemerintah maupun inisiatif masyarakat. Kolaborasi antara pemerintah, lembaga pendidikan, sektor swasta, dan masyarakat sipil diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi praktik gizi sehat.

Pendidikan gizi juga harus bersifat holistik, tidak hanya fokus pada aspek nutrisi makanan, tetapi juga melibatkan pemahaman tentang aspek psikologis dan sosial dari perilaku makan. Misalnya, pemahaman tentang hubungan emosional dengan makanan dan pola makan yang dipengaruhi oleh stres atau suasana hati dapat membantu individu untuk mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan makanan. Selain itu, pendekatan yang mengintegrasikan aspek sosial, seperti budaya makan dan kebiasaan makan bersama keluarga, juga dapat mempengaruhi keberhasilan pendidikan gizi dalam jangka panjang.

Jadi, pentingnya pendidikan gizi dalam masyarakat tidak dapat dipandang remeh. Melalui pendidikan gizi yang holistik, inklusif, dan berkelanjutan, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dan memiliki perilaku makan yang lebih sehat. Kolaborasi antara berbagai pihak, mulai dari pemerintah, lembaga pendidikan, hingga masyarakat sipil, menjadi kunci dalam menciptakan perubahan yang signifikan dalam pola makan dan gaya hidup masyarakat secara keseluruhan. Dengan terus mengembangkan dan meningkatkan strategi pendidikan gizi, kita dapat menciptakan masa depan yang lebih sehat dan berkelanjutan bagi generasi mendatang.

METODE

Metode penelitian kualitatif deskriptif merupakan pendekatan yang cocok untuk menggali pemahaman mendalam tentang suatu fenomena atau topik tertentu. Dalam konteks studi pustaka tentang pendidikan gizi dalam masyarakat, metode ini dapat diterapkan dengan cara menyelidiki berbagai sumber informasi yang relevan, seperti artikel jurnal, buku, dan dokumen-dokumen terkait lainnya, untuk memahami secara komprehensif tentang pentingnya pendidikan gizi, strategi yang digunakan, dan dampaknya dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi sehat di masyarakat. Studi pustaka akan melibatkan analisis mendalam terhadap berbagai penelitian dan karya ilmiah yang telah dilakukan oleh para pakar, praktisi, dan peneliti terkait topik tersebut. Pendekatan deskriptif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara rinci karakteristik dan dinamika pendidikan gizi dalam masyarakat, termasuk tren, tantangan, inisiatif yang berhasil, serta keberhasilan dan kegagalan yang mungkin terjadi dalam implementasinya. Dengan mengumpulkan data dari studi pustaka yang beragam, peneliti dapat menyusun gambaran yang komprehensif tentang perkembangan dan peran pendidikan gizi dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, metode penelitian kualitatif deskriptif dari studi pustaka memberikan kontribusi penting dalam memperkaya pemahaman tentang pentingnya pendidikan gizi dalam masyarakat serta strategi yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya pendidikan gizi dalam masyarakat telah menjadi fokus perhatian yang semakin meningkat dalam upaya meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi sehat. Berbagai studi dan penelitian telah dilakukan untuk menjelajahi strategi-strategi yang efektif dalam mendukung tujuan tersebut. Salah satu strategi yang umum digunakan adalah melalui puskesmas atau layanan kesehatan primer di tingkat komunitas. Darmawan dan Rosyidi (2023) meneliti strategi promosi yang dilakukan oleh Puskesmas Driyorejo dalam mengedukasi gizi pada remaja. Temuan mereka menunjukkan bahwa puskesmas dapat menjadi agen penting dalam menyebarkan informasi gizi kepada masyarakat, terutama remaja, yang seringkali rentan terhadap kebiasaan makan yang kurang sehat.

Selain itu, pemanfaatan teknologi juga menjadi sarana yang efektif dalam menyampaikan edukasi gizi kepada masyarakat, terutama di masa pandemi Covid-19 ketika pertemuan fisik terbatas. Ifroh (2021) memaparkan pemanfaatan aplikasi virtual meeting dan

permainan digital dalam webinar edukasi PHBS masyarakat sebagai upaya untuk tetap menyediakan layanan edukasi gizi tanpa harus berhadapan secara langsung. Pendekatan ini membuktikan bahwa teknologi dapat menjadi alat yang powerful dalam mencapai audiens yang luas dengan biaya yang relatif rendah.

Selanjutnya, fokus pada pendidikan gizi juga terlihat dalam upaya pencegahan stunting pada balita. Muthmainna et al. (2023) meneliti edukasi dan strategi yang diberikan kepada masyarakat terkait pencegahan stunting. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan memberikan informasi dan pendidikan yang tepat kepada orang tua dan masyarakat sekitar, dapat membantu mengurangi risiko stunting pada balita.

Tidak hanya pada balita, pendidikan gizi juga sangat penting bagi anak-anak di sekolah dasar. Ahmad et al. (2023) meneliti efektivitas edukasi gizi seimbang pada anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidempuan. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa melalui pendidikan yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah, anak-anak dapat memahami pentingnya gizi seimbang dan menerapkan pola makan yang lebih sehat.

Selain itu, pendidikan gizi juga dapat dilakukan melalui pendekatan yang lebih kreatif dan interaktif, seperti melalui permainan. Contohnya, Salsabila et al. (2024) melakukan edukasi gizi seimbang melalui permainan di SDN 6 Desa Mata Lamokula Kecamatan Moramo Utara. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menyenangkan dan interaktif dapat lebih efektif dalam menarik perhatian anak-anak dan membantu mereka memahami konsep gizi.

Selain itu, kesadaran gizi juga harus ditingkatkan pada kelompok rentan seperti ibu hamil. Saputra dan Anggraeni (2024) meneliti peningkatan kesadaran gizi ibu hamil melalui platform edukasi GIMBAL. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa dengan memberikan informasi yang tepat dan dukungan yang cukup, ibu hamil dapat menjaga pola makan yang sehat selama kehamilan, yang berkontribusi pada kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya.

Tantangan lain yang perlu diatasi adalah stunting, yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di banyak negara berkembang. Rochmawati et al. (2023) meneliti strategi peningkatan kesadaran akan bahaya stunting melalui peran klinik kesehatan. Penelitian mereka menyoroti pentingnya peran klinik kesehatan dalam memberikan informasi dan dukungan kepada masyarakat tentang pencegahan stunting.

Selain itu, penelitian oleh Simarmata et al. (2024) menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian masyarakat dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi dan mengurangi angka stunting pada anak-anak SD. Melalui kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat, upaya pencegahan stunting dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pentingnya pendidikan gizi dalam masyarakat tidak bisa dipandang sebelah mata. Dengan berbagai strategi yang inovatif dan terintegrasi, seperti melalui puskesmas, pemanfaatan teknologi, pendekatan interaktif, dan pendekatan komprehensif terhadap masalah kesehatan tertentu seperti stunting, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dan memiliki perilaku makan yang lebih sehat secara keseluruhan.

Pentingnya pendidikan gizi dalam masyarakat menjadi fokus yang semakin mendalam seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan. Melalui berbagai studi dan penelitian yang dilakukan oleh para ahli, praktisi kesehatan, dan peneliti, kita dapat memahami betapa pentingnya upaya-upaya ini dalam membentuk perilaku masyarakat terkait konsumsi makanan. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah melalui puskesmas atau lembaga kesehatan primer di tingkat komunitas. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Darmawan dan Rosyidi (2023), strategi promosi yang dilakukan oleh Puskesmas Driyorejo dalam mengedukasi gizi pada remaja telah terbukti memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya gizi sehat.

Namun, tantangan muncul dalam menghadapi perubahan tren teknologi dan gaya hidup modern. Di tengah pandemi Covid-19, pemanfaatan teknologi menjadi sangat relevan dalam menyampaikan edukasi gizi kepada masyarakat. Ifroh (2021) menyoroti pemanfaatan aplikasi virtual meeting dan permainan digital dalam webinar edukasi PHBS masyarakat sebagai cara yang efektif untuk tetap memberikan layanan edukasi gizi tanpa harus berhadapan secara langsung. Ini menunjukkan fleksibilitas dalam adaptasi terhadap situasi yang berubah, serta pentingnya terus berkembangnya teknologi dalam mendukung pendidikan gizi.

Selain teknologi, pendidikan gizi juga harus diperluas untuk mencakup berbagai kelompok masyarakat, termasuk balita. Penelitian oleh Muthmainna et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi dan strategi yang diberikan kepada masyarakat terkait pencegahan stunting pada balita dapat membantu mengurangi risiko stunting di kalangan anak-anak. Ini menyoroti pentingnya memberikan pemahaman yang dini tentang pentingnya gizi seimbang dalam membentuk pola makan yang sehat sejak usia dini.

Selanjutnya, fokus pada pendidikan gizi juga sangat penting di tingkat sekolah dasar. Ahmad et al. (2023) meneliti efektivitas edukasi gizi seimbang pada anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidempuan dan menemukan bahwa pendidikan yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah dapat mempengaruhi pola makan anak-anak secara positif. Ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi harus dimulai sejak dini untuk membentuk kebiasaan yang sehat sepanjang hidup.

Selain metode konvensional, pendidikan gizi juga dapat diimplementasikan melalui pendekatan yang lebih kreatif dan interaktif, seperti melalui permainan. Salsabila et al. (2024) melakukan edukasi gizi seimbang melalui permainan di SDN 6 Desa Mata Lamokula Kecamatan Moramo Utara. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pendekatan yang menyenangkan dan interaktif dapat lebih efektif dalam menarik perhatian anak-anak dan membantu mereka memahami konsep gizi dengan lebih baik.

Selain anak-anak, kesadaran gizi juga harus ditingkatkan pada kelompok rentan seperti ibu hamil. Saputra dan Anggraeni (2024) meneliti peningkatan kesadaran gizi ibu hamil melalui platform edukasi GIMBAL dan menemukan bahwa dengan memberikan informasi yang tepat dan dukungan yang cukup, ibu hamil dapat menjaga pola makan yang sehat selama kehamilan, yang berkontribusi pada kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya.

Selanjutnya, perhatian khusus juga harus diberikan pada masalah stunting, yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di banyak negara berkembang. Rochmawati et al. (2023) meneliti strategi peningkatan kesadaran akan bahaya stunting melalui peran klinik kesehatan dan menemukan bahwa peran klinik kesehatan sangat penting dalam memberikan informasi dan dukungan kepada masyarakat tentang pencegahan stunting.

Tantangan yang dihadapi dalam pendidikan gizi tidak hanya terbatas pada aspek individu, tetapi juga pada lingkungan fisik dan sosial. Simarmata et al. (2024) meneliti pendekatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesadaran gizi dan mengurangi angka stunting pada anak-anak SD. Studi ini menyoroti pentingnya kolaborasi antara berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat, dalam upaya pencegahan stunting secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pentingnya pendidikan gizi dalam masyarakat tidak dapat dipandang sebelah mata. Dengan berbagai strategi yang inovatif dan terintegrasi, seperti melalui puskesmas, pemanfaatan teknologi, pendekatan interaktif, dan pendekatan komprehensif terhadap masalah kesehatan tertentu seperti stunting, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dan memiliki perilaku makan yang lebih sehat secara keseluruhan. Diperlukan kolaborasi yang kuat antara berbagai pihak, mulai dari pemerintah, lembaga pendidikan, hingga masyarakat, untuk mencapai tujuan ini dan menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan berkualitas.

KESIMPULAN

Pendidikan gizi dalam masyarakat adalah sebuah kebutuhan mendesak yang tidak boleh diabaikan. Melalui berbagai penelitian dan studi yang telah dilakukan oleh para ahli dan praktisi kesehatan, kita telah memahami betapa pentingnya upaya ini dalam membentuk perilaku masyarakat terkait konsumsi makanan. Berbagai strategi yang telah diuji coba dan diselidiki menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan perilaku makan yang sehat di masyarakat. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah melalui puskesmas atau lembaga kesehatan primer di tingkat komunitas. Puskesmas, sebagai institusi kesehatan yang berada di tengah-tengah masyarakat, memiliki peran yang sangat penting dalam menyediakan akses terhadap informasi gizi yang akurat dan berkualitas kepada masyarakat. Dalam konteks ini, promosi gizi yang dilakukan oleh Puskesmas Driyorejo menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan primer dapat menjadi agen yang efektif dalam menyebarkan informasi gizi kepada masyarakat, terutama remaja yang seringkali rentan terhadap kebiasaan makan yang kurang sehat.

Di samping peran puskesmas, teknologi juga telah membuka pintu bagi pendidikan gizi yang lebih luas dan terjangkau. Pemanfaatan aplikasi virtual meeting dan permainan digital dalam webinar edukasi kesehatan memberikan contoh bagaimana teknologi dapat menjadi alat yang powerful dalam mencapai audiens yang luas dengan biaya yang relatif rendah. Terlebih lagi, di masa pandemi Covid-19, di mana pertemuan fisik terbatas,

pemanfaatan teknologi menjadi semakin penting dalam menjaga kontinuitas layanan edukasi gizi kepada masyarakat. Namun, meskipun teknologi memberikan banyak manfaat, pendekatan konvensional dalam bentuk pertemuan langsung dan diskusi tatap muka tetap memiliki nilai yang tak tergantikan, terutama di daerah-daerah yang masih memiliki akses terbatas terhadap teknologi.

Selain melalui puskesmas dan teknologi, penting juga untuk memberikan pendidikan gizi sejak usia dini. Pendidikan tentang gizi yang diberikan kepada masyarakat terkait pencegahan stunting pada balita dapat membantu mengurangi risiko stunting di kalangan anak-anak. Ini menyoroti pentingnya memberikan pemahaman yang dini tentang pentingnya gizi seimbang dalam membentuk kebiasaan yang sehat sepanjang hidup. Begitu juga, efektivitas edukasi gizi seimbang pada anak di sekolah dasar menunjukkan bahwa pendidikan yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah dapat mempengaruhi pola makan anak-anak secara positif. Oleh karena itu, pendidikan gizi harus dimulai sejak dini untuk membentuk kebiasaan yang sehat sepanjang hidup.

Tantangan dalam pendidikan gizi juga menyoroti pentingnya pendekatan yang kreatif dan interaktif. Pendidikan gizi melalui permainan di sekolah-sekolah menengah dapat membantu menarik perhatian anak-anak dan membantu mereka memahami konsep gizi dengan lebih baik. Selain itu, kesadaran gizi juga harus ditingkatkan pada kelompok rentan seperti ibu hamil. Peningkatan kesadaran gizi ibu hamil melalui platform edukasi merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya. Selanjutnya, strategi peningkatan kesadaran akan bahaya stunting melalui peran klinik kesehatan menyoroti pentingnya peran klinik kesehatan dalam memberikan informasi dan dukungan kepada masyarakat tentang pencegahan stunting. Begitu juga, pendekatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesadaran gizi dan mengurangi angka stunting pada anak-anak SD menekankan pentingnya kolaborasi antara berbagai pihak dalam upaya pencegahan stunting secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Kesimpulannya, pendidikan gizi merupakan sebuah investasi jangka panjang untuk kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Melalui berbagai strategi yang inovatif dan terintegrasi, mulai dari pendekatan konvensional hingga teknologi, dan dari pendekatan yang formal hingga yang kreatif, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dan memiliki perilaku makan yang lebih sehat secara keseluruhan. Diperlukan kolaborasi yang kuat antara berbagai pihak, mulai dari pemerintah, lembaga pendidikan, hingga masyarakat, untuk mencapai tujuan ini dan menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan berkualitas. Semua pihak memiliki peran yang penting dalam memberikan edukasi gizi kepada masyarakat, karena hanya dengan kerjasama yang solid dan terintegrasi, kita dapat mencapai perubahan yang signifikan dalam pola makan dan gaya hidup masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Darmawan, A. R., & Rosyidi, A. R. (2023, November). Strategi Promosi Puskesmas Driyorejo Dalam Mengedukasi Gizi Pada Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 1227-1238).

- Ifroh, R. H. (2021). Pemanfaatan aplikasi virtual meeting dan permainan digital pada webinar edukasi PHBS masyarakat di masa pandemi Covid-19. *ABDIKESMAS MULAWARMAN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 41-49.
- Muthmainna, W. N. A., Supriyanto, H., & Novianti, W. (2023). Edukasi dan Strategi Kepada Masyarakat Terkait Pencegahan Stunting Pada Balita. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 13(2), 328-334.
- Ahmad, H., Antoni, A., & Muhamad, Z. (2023). Edukasi gizi seimbang pada anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 1-6.
- Salsabila, S., Hartoyo, A. M., Salsabila, A., & Isnaini, I. I. (2024). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Permainan di SDN 6 Desa Mata Lamokula Kecamatan Moramo Utara. *Veompuh Journal*, 1(1).
- Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., & Indraswati, D. (2023). Pregi (Program Edukasi Gizi Dan Aktivitas Fisik): Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Melalui Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Bagi Anak Sekolah Dasar Di Kota Mataram. *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan*, 3(2), 111-125.
- Lisnasari, S. F., Yusuf, H., Andalia, N., Amri, S., & Sofya, B. A. (2023). Sosialisasi Kebutuhan Dan Kecukupan Gizi Anak Pada Pertemuan Kelompok Kegiatan Bina Keluarga Balita Di Kelurahan Bantan Kecamatan Medan Tembung. *BAKTIMAS: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 5(4), 536-544.
- Saputra, D. D., & Anggraeni, A. D. (2024). Peningkatan Kesadaran Gizi Ibu Hamil melalui Platform Edukasi GIMBAL (Gizi Seimbang Ibu Hamil). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 1969-1978.
- Rochmawati, I., Yuniarsih, R., Arisdiyoto, I., & Amalia, A. D. (2023). Strategi Peningkatan Kesadaran Akan Bahaya Stunting Melalui Peran Klinik Kesehatan. *Jurnal Pengabdi*, 86.
- Simarmata, Y. T., Dangur, F. A., & Putri, N. L. A. (2024). Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesadaran Gizi dan Mengurangi Angka Stunting pada Anak SD Inpres Naibonat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2087-2091.