

## PROGRAM PENINGKATAN KESADARAN GIZI UNTUK ANAK-ANAK DI DESA GUNUNG KIDUL MELALUI AKTIVITAS MEMASAK

*NUTRITION AWARENESS IMPROVEMENT PROGRAM FOR CHILDREN IN GUNUNG KIDUL VILLAGE THROUGH COOKING ACTIVITIES*

**Faris Dadak Setiawan**<sup>1</sup>

farisdadak.2022@student.uny.ac.id  
Universitas Negeri Yogyakarta

**Fransiska Julian Kristi**<sup>2</sup>

franskajulian.2022@student.uny.ac.id  
Universitas Negeri Yogyakarta

**Muhammad Rafly Saifullah**<sup>3</sup>

muhammadrafly.2022@student.uny.ac.id  
Universitas Negeri Yogyakarta

### Article history

Received : 21-06-2024  
Revised : 09-07-2024  
Accepted : 28-08-2024

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak pada anak-anak di Desa Gunung Kidul. Metode observasi partisipatif digunakan untuk memahami dampak program terhadap pengetahuan dan perilaku makan anak-anak serta mengidentifikasi kendala dan faktor pendukung dalam pelaksanaannya. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi anak-anak setelah mengikuti program, dengan skor rata-rata pengetahuan gizi meningkat dari 50% menjadi 80%. Selain itu, terjadi perubahan positif dalam perilaku makan, dengan anak-anak lebih sering memilih makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Kendala utama yang dihadapi termasuk keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi dan kompleksitas beberapa konsep gizi. Dukungan kuat dari orang tua dan komunitas serta antusiasme anak-anak menjadi faktor pendukung utama yang berkontribusi terhadap keberhasilan program. Program ini juga memiliki dampak positif yang lebih luas terhadap komunitas, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk penerapan pola makan sehat. Penelitian ini menunjukkan bahwa program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak memiliki potensi besar untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat di kalangan anak-anak di Desa Gunung Kidul.

**Kata Kunci** : Kesadaran Gizi, Aktivitas Memasak, Anak-Anak, Perilaku Makan, Observasi Partisipatif

### Abstract

*This study aims to evaluate the effectiveness of a nutrition awareness program through cooking activities for children in Gunung Kidul Village. The participatory observation method was used to understand the impact of the program on children's nutritional knowledge and eating behavior, as well as to identify obstacles and supporting factors in its implementation. The results showed a significant increase in children's nutritional knowledge after participating in the program, with the average nutrition knowledge score rising from 50% to 80%. Additionally, there were positive changes in eating behavior, with children more frequently choosing healthy foods and reducing fast food consumption. Major obstacles included limited access to nutritious food and the complexity of some nutritional concepts. Strong support from parents and the community, as well as the enthusiasm of the children, were key factors contributing to the program's success. This study demonstrates the potential of cooking activities to enhance children's nutrition awareness and healthy eating behaviors in Gunung Kidul Village.*

**Keywords** : Nutrition Awareness, Cooking Activities, Children, Eating Behavior, Participatory Observation

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang kaya akan keberagaman budaya, termasuk dalam hal kuliner. Namun, ironi muncul ketika masih banyak anak-anak di berbagai daerah, termasuk di Desa Gunung Kidul, yang mengalami masalah gizi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2019), prevalensi stunting dan malnutrisi di kalangan anak-anak Indonesia masih tergolong tinggi, terutama di daerah pedesaan. Masalah ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik anak, tetapi juga perkembangan kognitif mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Desa Gunung Kidul, sebuah daerah yang terkenal dengan keindahan alam dan budayanya, juga menghadapi tantangan serupa. Meskipun memiliki potensi pertanian yang besar, kesadaran akan pentingnya gizi seimbang masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan teman-teman (2020) dalam jurnal "Gizi dan Pangan," salah satu penyebab utama kurangnya gizi pada anak-anak di desa ini adalah minimnya pengetahuan orang tua tentang komposisi makanan yang seimbang dan cara penyajiannya. Hal ini diperparah dengan terbatasnya akses terhadap bahan makanan bergizi di daerah terpencil.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan intervensi yang efektif dan tepat sasaran. Salah satu pendekatan yang inovatif adalah melalui program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak. Aktivitas memasak tidak hanya mengenalkan anak-anak pada berbagai jenis makanan bergizi, tetapi juga mengajarkan mereka keterampilan dasar dalam menyiapkan makanan sehat. Menurut sebuah artikel dalam "Journal of Nutrition Education and Behavior" (2018), aktivitas memasak dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada anak-anak, karena mereka terlibat langsung dalam proses pembuatan makanan.

Program yang diusulkan oleh mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dari Program Studi Pendidikan Tata Boga ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi melalui kegiatan memasak yang menyenangkan dan interaktif. Dengan melibatkan anak-anak secara langsung dalam proses memasak, diharapkan mereka dapat lebih memahami pentingnya asupan gizi yang seimbang serta mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga akan melibatkan orang tua dan masyarakat setempat,

sehingga tercipta lingkungan yang mendukung pola makan sehat.

Selain itu, program ini juga diharapkan dapat memanfaatkan potensi lokal, seperti penggunaan bahan-bahan pangan lokal yang mudah didapatkan dan kaya akan nutrisi. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam "Indonesian Journal of Public Health" (2019), penggunaan bahan pangan lokal dapat meningkatkan keberlanjutan program gizi karena lebih mudah diakses dan diterima oleh masyarakat setempat.

Lebih jauh, penelitian yang dilakukan oleh Martines et al. (2016) dalam "Global Health Journal" menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas, seperti program memasak, memiliki dampak yang signifikan dalam mengubah perilaku makan dan meningkatkan status gizi. Intervensi semacam ini tidak hanya menyediakan pengetahuan praktis tentang nutrisi tetapi juga memperkuat keterikatan sosial dan dukungan komunitas, yang merupakan faktor penting dalam perubahan perilaku jangka panjang.

Mengintegrasikan aspek pendidikan gizi dengan aktivitas praktis seperti memasak juga dapat menumbuhkan minat dan kesadaran anak-anak terhadap pentingnya pola makan sehat sejak dini. Hal ini sejalan dengan temuan dalam buku "Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice" yang menyatakan bahwa metode pembelajaran yang interaktif dan aplikatif lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan dibandingkan dengan metode konvensional.

Dalam konteks Desa Gunung Kidul, program ini juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk melestarikan budaya kuliner lokal. Anak-anak akan diajarkan untuk memasak menggunakan resep tradisional yang telah disesuaikan dengan prinsip-prinsip gizi modern. Ini tidak hanya meningkatkan kualitas gizi tetapi juga memperkuat identitas budaya mereka. Penggunaan bahan pangan lokal yang beragam, seperti ubi jalar, singkong, dan berbagai sayuran hijau yang tumbuh subur di daerah tersebut, juga akan memperkaya variasi diet dan memastikan asupan nutrisi yang lebih lengkap.

Pada akhirnya, keberhasilan program ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat direplikasi di daerah-daerah lain dengan masalah gizi serupa. Kolaborasi antara akademisi, pemerintah, dan masyarakat lokal merupakan kunci utama untuk mencapai keberhasilan jangka panjang. Dengan dukungan yang kuat dan strategi yang berkelanjutan, program peningkatan kesadaran gizi melalui

aktivitas memasak ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengatasi masalah gizi di Indonesia, khususnya di Desa Gunung Kidul.

Tingkat efektivitas program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada anak-anak di Desa Gunung Kidul menjadi salah satu fokus utama dalam penelitian ini. Program ini bertujuan untuk mengedukasi anak-anak mengenai pentingnya gizi seimbang dengan cara yang menyenangkan dan interaktif, namun perlu dievaluasi seberapa efektif metode ini dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang nutrisi serta mengubah kebiasaan makan sehari-hari. Aspek yang akan dianalisis meliputi perbandingan pengetahuan gizi anak-anak sebelum dan sesudah mengikuti program, perubahan dalam pola makan mereka, serta penerimaan terhadap berbagai jenis makanan sehat yang diperkenalkan melalui kegiatan memasak.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi kendala dan faktor pendukung yang mempengaruhi pelaksanaan program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak di Desa Gunung Kidul. Kendala yang mungkin dihadapi termasuk keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi, kurangnya keterlibatan orang tua dan masyarakat, serta tantangan logistik dalam mengorganisir kegiatan memasak secara rutin. Di sisi lain, penelitian ini juga akan mengeksplorasi faktor-faktor yang mendukung, seperti antusiasme anak-anak dan orang tua, dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah desa, serta keberadaan sumber daya lokal yang dapat dimanfaatkan dalam program ini.

Penelitian ini perlu dilakukan untuk memastikan bahwa intervensi yang diterapkan benar-benar efektif dan dapat diadaptasi untuk digunakan di daerah lain dengan masalah gizi serupa. Dengan memahami efektivitas program dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya, diharapkan dapat disusun strategi yang lebih baik dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran gizi di kalangan anak-anak, tidak hanya di Desa Gunung Kidul tetapi juga di berbagai daerah lain di Indonesia. Hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi penting dalam upaya meningkatkan status gizi anak-anak melalui pendekatan yang inovatif dan berbasis komunitas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasi partisipatif untuk mengevaluasi efektivitas program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas

memasak pada anak-anak di Desa Gunung Kidul. Metode observasi partisipatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk terlibat langsung dalam kegiatan yang diobservasi, sehingga dapat memperoleh pemahaman mendalam tentang dinamika dan konteks program tersebut. Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan perilaku dan interaksi peserta secara langsung dalam lingkungan alami mereka.

### Desain Penelitian

Desain penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang diamati secara rinci dan mendalam. Penelitian ini akan dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan evaluasi.

#### 1. Tahap Perencanaan

- o Pada tahap ini, peneliti akan melakukan survei awal untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kondisi gizi anak-anak di Desa Gunung Kidul. Survei ini melibatkan wawancara dengan orang tua, guru, dan tokoh masyarakat setempat untuk mengumpulkan informasi tentang kebiasaan makan anak-anak, pengetahuan gizi, serta sumber daya yang tersedia di desa.
- o Berdasarkan hasil survei, peneliti akan merancang program aktivitas memasak yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lokal. Program ini akan mencakup materi edukasi tentang gizi seimbang, resep masakan sehat, dan teknik memasak yang sederhana namun bergizi.
- o Peneliti akan berkoordinasi dengan pihak sekolah, orang tua, dan komunitas untuk mengatur jadwal dan tempat pelaksanaan kegiatan memasak. Persiapan logistik seperti pembelian bahan pangan, peralatan memasak, dan materi edukasi juga dilakukan pada tahap ini.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

- o Program aktivitas memasak akan dilaksanakan selama enam bulan, dengan frekuensi satu kali per minggu. Setiap sesi memasak akan diikuti oleh kelompok anak-anak yang terdiri dari 10-15 orang, dengan melibatkan orang tua dan guru sebagai pendamping.
- o Kegiatan memasak akan dimulai dengan sesi edukasi singkat tentang pentingnya gizi seimbang dan bahan-bahan pangan yang akan digunakan. Setelah itu, anak-anak akan diajak untuk mempraktikkan resep yang telah

disiapkan, di bawah bimbingan peneliti dan pendamping.

- o Selama proses memasak, peneliti akan mengamati interaksi anak-anak, cara mereka mempersiapkan dan mengolah bahan pangan, serta respon mereka terhadap kegiatan tersebut. Peneliti juga akan mencatat setiap masalah atau kendala yang muncul selama pelaksanaan program.

### 3. Tahap Observasi

- o Observasi partisipatif dilakukan secara terus-menerus selama program berlangsung. Peneliti akan mencatat perubahan dalam pengetahuan dan perilaku makan anak-anak, serta dampak program terhadap kesadaran gizi mereka.
- o Peneliti juga akan melakukan wawancara mendalam dengan peserta, orang tua, dan pendamping untuk mendapatkan umpan balik tentang program. Wawancara ini bertujuan untuk mengevaluasi penerimaan peserta terhadap kegiatan memasak, kesulitan yang dihadapi, serta saran untuk perbaikan program.
- o Selain itu, peneliti akan mengumpulkan data melalui kuesioner yang disebarluaskan sebelum dan setelah program untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap gizi seimbang.

### 4. Tahap Evaluasi

- o Hasil observasi dan wawancara akan dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul selama pelaksanaan program. Analisis ini akan membantu peneliti memahami faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program, baik yang mendukung maupun yang menghambat.
- o Peneliti akan membandingkan data kuesioner sebelum dan sesudah program untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku makan anak-anak. Data ini akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum tentang dampak program.
- o Berdasarkan hasil analisis, peneliti akan menyusun rekomendasi untuk perbaikan program di masa depan. Rekomendasi ini akan mencakup strategi untuk meningkatkan efektivitas program, cara mengatasi kendala yang dihadapi, serta langkah-langkah untuk

menjaga keberlanjutan program setelah penelitian berakhir.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah anak-anak usia sekolah dasar (SD) yang tinggal di Desa Gunung Kidul. Sebanyak 100 anak akan dipilih sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi untuk sampel adalah anak-anak yang berusia antara 7-12 tahun, sehat secara fisik, dan mendapatkan izin dari orang tua untuk berpartisipasi dalam program. Selain itu, orang tua dan guru juga akan dilibatkan sebagai pendamping dan narasumber dalam wawancara mendalam.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- **Panduan Observasi:** Untuk mencatat interaksi, perilaku, dan respon anak-anak selama kegiatan memasak.
- **Panduan Wawancara:** Untuk mengumpulkan informasi dari peserta, orang tua, dan pendamping tentang pengalaman mereka selama program.
- **Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Gizi:** Untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap anak-anak sebelum dan sesudah program.
- **Jurnal Reflektif:** Untuk mencatat refleksi peneliti tentang proses pelaksanaan dan hasil observasi.

### Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu:

- **Observasi Partisipatif:** Peneliti akan terlibat langsung dalam kegiatan memasak, mengamati dan mencatat setiap aspek yang relevan.
- **Wawancara Mendalam:** Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk mendapatkan informasi yang mendalam dan detail dari peserta, orang tua, dan pendamping.
- **Kuesioner:** Kuesioner akan diberikan kepada anak-anak sebelum dan sesudah program untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap mereka terhadap gizi.
- **Dokumentasi:** Pengumpulan data sekunder berupa dokumen-dokumen terkait program, seperti daftar resep, materi edukasi, dan catatan kegiatan.

### Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif:

- **Analisis Kualitatif:** Data dari observasi dan wawancara akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Peneliti akan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data, mengkategorikannya, dan menyusun narasi yang menggambarkan fenomena yang diamati.
- **Analisis Kuantitatif:** Data dari kuesioner akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Peneliti akan menghitung frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi untuk menggambarkan perubahan pengetahuan dan sikap anak-anak sebelum dan sesudah program.

### Validitas dan Reliabilitas

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas data, penelitian ini akan menerapkan beberapa langkah berikut:

- **Triangulasi Data:** Menggunakan berbagai sumber data dan teknik pengumpulan data untuk memverifikasi temuan.
- **Member Checking:** Meminta peserta untuk memeriksa dan mengkonfirmasi hasil wawancara dan observasi.
- **Peer Debriefing:** Melibatkan rekan peneliti untuk mereview dan memberikan masukan terhadap analisis data.
- **Audit Trail:** Mencatat semua langkah dan keputusan yang diambil selama penelitian untuk memastikan transparansi dan akuntabilitas.

### Etika Penelitian

Penelitian ini akan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk:

- **Informed Consent:** Mendapatkan izin tertulis dari orang tua dan anak-anak untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- **Confidentiality:** Menjaga kerahasiaan identitas dan informasi pribadi peserta.
- **Voluntary Participation:** Memastikan bahwa partisipasi dalam penelitian adalah sukarela dan peserta dapat menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi.
- **Non-Maleficence:** Memastikan bahwa kegiatan penelitian tidak membahayakan atau merugikan peserta.

Dengan menggunakan metode observasi partisipatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak di Desa Gunung Kidul. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami konteks dan dinamika yang mempengaruhi program, serta memberikan

rekomendasi yang berbasis bukti untuk perbaikan dan pengembangan program di masa depan. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan status gizi anak-anak di Indonesia melalui pendekatan yang inovatif, partisipatif, dan berbasis komunitas. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pemerintah dan lembaga terkait dalam merancang kebijakan dan program gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan observasi partisipatif terhadap program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak yang dilakukan di Desa Gunung Kidul. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari berbagai tahapan observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi.

#### 1. Observasi Selama Program

Observasi partisipatif dilakukan selama enam bulan, dengan setiap sesi memasak dilakukan sekali dalam seminggu. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak sangat antusias mengikuti kegiatan memasak. Mereka menunjukkan peningkatan keterampilan memasak dari minggu ke minggu, mulai dari cara memotong sayuran hingga teknik memasak yang lebih kompleks. Anak-anak juga terlihat semakin memahami pentingnya memilih bahan makanan yang sehat dan bergizi.



Gambar 1. Sosialisasi gelombang 1

#### 2. Perubahan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi anak-anak diukur sebelum dan setelah program menggunakan kuesioner. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi. Sebelum program, rata-rata skor pengetahuan gizi anak-anak adalah 50%, yang mencerminkan pemahaman dasar yang terbatas tentang gizi. Setelah program, rata-rata skor meningkat menjadi 80%, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka tentang

konsep-konsep gizi seperti jenis-jenis nutrisi, fungsi nutrisi bagi tubuh, dan pentingnya pola makan seimbang.

### **3. Perubahan Perilaku Makan**

Perubahan perilaku makan diukur melalui observasi langsung dan wawancara dengan orang tua dan guru. Sebelum program, kebiasaan makan anak-anak cenderung kurang sehat, dengan konsumsi tinggi makanan cepat saji dan rendah sayuran serta buah-buahan. Setelah program, terjadi perubahan signifikan dalam pola makan mereka. Anak-anak lebih sering memilih makanan sehat, seperti sayuran dan buah-buahan, dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka menjadi lebih tertarik untuk membantu menyiapkan makanan di rumah dan lebih sadar tentang pentingnya makanan bergizi.

### **4. Kendala dan Faktor Pendukung**

Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan program antara lain adalah keterbatasan akses ke beberapa bahan pangan tertentu yang tidak selalu tersedia di desa. Selain itu, beberapa anak mengalami kesulitan dalam memahami konsep-konsep gizi yang lebih kompleks. Namun, faktor pendukung yang signifikan adalah antusiasme anak-anak dan dukungan kuat dari orang tua dan komunitas. Keterlibatan aktif orang tua dalam setiap sesi memasak membantu memperkuat pemahaman anak-anak tentang pentingnya gizi seimbang.

### **5. Dampak Terhadap Komunitas**

Program ini juga memiliki dampak positif terhadap komunitas secara keseluruhan. Selain meningkatkan kesadaran gizi di kalangan anak-anak, program ini juga berhasil melibatkan orang tua dan anggota komunitas lainnya dalam kegiatan edukatif. Hal ini menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk penerapan pola makan sehat di rumah dan di sekolah. Beberapa orang tua melaporkan bahwa mereka mulai mengadopsi resep-resep sehat yang diajarkan dalam program dan mengimplementasikannya dalam menu harian keluarga.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat di kalangan anak-anak di Desa Gunung Kidul. Berikut adalah pembahasan lebih mendalam mengenai temuan-temuan tersebut.

#### **1. Efektivitas Program dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi**

Peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi anak-anak menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif dan aplikatif, seperti aktivitas memasak, efektif dalam menyampaikan informasi gizi. Metode ini memungkinkan anak-anak untuk belajar melalui pengalaman langsung, yang lebih mudah dipahami dan diingat dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi melalui aktivitas praktis dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak tentang pentingnya pola makan seimbang (Contento, 2011).

#### **2. Perubahan Perilaku Makan**

Perubahan signifikan dalam perilaku makan anak-anak menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi diikuti oleh perubahan dalam tindakan nyata. Anak-anak yang sebelumnya lebih memilih makanan cepat saji, mulai beralih ke pilihan makanan yang lebih sehat setelah memahami manfaatnya. Ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran dan pengetahuan gizi dapat menjadi langkah awal yang efektif untuk mengubah kebiasaan makan yang kurang sehat. Hasil ini konsisten dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Birch dan Fisher (1998), yang menyatakan bahwa pendidikan gizi dapat mempengaruhi pilihan makanan dan kebiasaan makan anak-anak.

#### **3. Kendala dan Faktor Pendukung**

Meskipun program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan anak-anak, beberapa kendala masih dihadapi, seperti keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi dan kompleksitas konsep-konsep gizi tertentu. Untuk mengatasi kendala ini, penting untuk melibatkan lebih banyak sumber daya dan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah lokal dan organisasi non-pemerintah yang berfokus pada isu gizi dan kesehatan. Di sisi lain, dukungan kuat dari orang tua dan komunitas merupakan faktor kunci yang mendukung keberhasilan program ini. Partisipasi aktif orang tua tidak hanya memperkuat pembelajaran anak-anak tetapi juga memastikan keberlanjutan perubahan perilaku di rumah.

#### **4. Dampak Terhadap Komunitas**

Dampak positif program terhadap komunitas menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dapat meningkatkan efektivitas program gizi. Dengan melibatkan orang tua dan anggota komunitas dalam kegiatan edukatif, program ini berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Temuan ini mendukung penelitian

oleh Martines et al. (2016), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat mengubah perilaku makan dan meningkatkan status gizi secara signifikan. Keberhasilan program ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam menangani masalah gizi di masyarakat.

## 5. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa implikasi dan rekomendasi dapat disusun untuk pengembangan program serupa di masa depan:

- **Peningkatan Ketersediaan Bahan Pangan Bergizi:** Untuk mengatasi keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi, perlu adanya upaya untuk meningkatkan ketersediaan dan aksesibilitas bahan pangan tersebut di desa. Ini bisa dilakukan melalui kerjasama dengan pemasok lokal, pengembangan kebun pangan komunitas, atau program distribusi bahan pangan.
- **Edukasi Berkelanjutan:** Pendidikan gizi tidak boleh berhenti setelah program selesai. Perlu adanya upaya berkelanjutan untuk memberikan edukasi gizi kepada anak-anak dan orang tua melalui berbagai media, seperti poster, brosur, dan program radio komunitas.
- **Pelatihan Guru dan Orang Tua:** Guru dan orang tua perlu diberikan pelatihan tentang gizi seimbang dan cara menyampaikan informasi tersebut kepada anak-anak. Ini akan memastikan bahwa pendidikan gizi terus berlanjut di rumah dan di sekolah.
- **Kolaborasi dengan Pihak Terkait:** Kerjasama dengan pemerintah lokal, sekolah, dan organisasi non-pemerintah penting untuk memastikan dukungan yang berkelanjutan dan pengembangan program yang lebih efektif.
- **Penelitian Lanjutan:** Perlu adanya penelitian lanjutan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang program ini terhadap status gizi anak-anak dan untuk mengidentifikasi strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi di masyarakat.



Gambar 1. Foto bersama usai kegiatan

## 6. Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program ini sangat penting untuk memastikan bahwa perubahan positif yang telah dicapai dapat terus dipertahankan. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk memastikan keberlanjutan program meliputi:

- **Pembentukan Kelompok Pendukung:** Membentuk kelompok pendukung yang terdiri dari orang tua, guru, dan anggota komunitas untuk memantau dan mendukung pelaksanaan program secara berkelanjutan.
- **Integrasi dengan Kurikulum Sekolah:** Mengintegrasikan pendidikan gizi ke dalam kurikulum sekolah sehingga pendidikan gizi menjadi bagian dari pembelajaran rutin anak-anak.
- **Pendanaan Berkelanjutan:** Mencari sumber pendanaan yang berkelanjutan, seperti hibah dari pemerintah atau organisasi non-pemerintah, untuk mendukung kelanjutan program.
- **Evaluasi Rutin:** Melakukan evaluasi rutin terhadap pelaksanaan program untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan untuk memastikan bahwa tujuan program tetap tercapai.

Penelitian ini menunjukkan bahwa program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak memiliki potensi besar untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat di kalangan anak-anak. Dengan pendekatan yang partisipatif dan berbasis komunitas, program ini tidak hanya memberikan edukasi gizi yang efektif tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam upaya peningkatan status gizi anak-anak di Indonesia dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan di masa depan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak pada anak-anak di Desa Gunung Kidul. Metode observasi partisipatif digunakan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang bagaimana program ini mempengaruhi pengetahuan dan perilaku makan anak-anak serta untuk mengidentifikasi kendala dan faktor pendukung dalam pelaksanaannya.

## Efektivitas Program

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program aktivitas memasak berhasil meningkatkan pengetahuan gizi anak-anak secara signifikan. Sebelum mengikuti program, rata-rata skor pengetahuan gizi anak-anak relatif rendah, namun setelah mengikuti program, skor tersebut meningkat secara substansial. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan aplikatif seperti memasak dapat menjadi metode yang efektif untuk menyampaikan informasi gizi kepada anak-anak.

## Perubahan Perilaku Makan

Perubahan positif dalam perilaku makan anak-anak juga diamati. Anak-anak yang sebelumnya lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang sehat, mulai beralih ke pilihan makanan yang lebih bergizi setelah mengikuti program. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran dan pengetahuan gizi dapat mengarah pada perubahan nyata dalam kebiasaan makan sehari-hari.

## Kendala dan Faktor Pendukung

Beberapa kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan program termasuk keterbatasan akses terhadap bahan pangan bergizi dan kompleksitas beberapa konsep gizi. Namun, dukungan kuat dari orang tua dan komunitas serta antusiasme anak-anak menjadi faktor pendukung utama yang berkontribusi terhadap keberhasilan program. Partisipasi aktif orang tua tidak hanya memperkuat pembelajaran anak-anak tetapi juga membantu memastikan keberlanjutan perubahan perilaku di rumah.

## Dampak Terhadap Komunitas

Program ini juga memberikan dampak positif yang lebih luas terhadap komunitas. Dengan melibatkan orang tua dan anggota komunitas dalam kegiatan edukatif, program ini berhasil menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk penerapan pola makan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dapat meningkatkan efektivitas program gizi dan berkontribusi pada perubahan perilaku yang lebih luas.

## Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat disusun untuk pengembangan program serupa di masa depan. Peningkatan ketersediaan bahan pangan bergizi, edukasi berkelanjutan, pelatihan bagi guru dan orang tua, serta kolaborasi dengan pihak terkait merupakan langkah-langkah penting yang perlu diambil untuk memastikan keberhasilan dan keberlanjutan program. Penelitian lanjutan juga diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari program

ini dan untuk mengidentifikasi strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi di masyarakat.

## Keberlanjutan Program

Untuk memastikan bahwa perubahan positif yang telah dicapai dapat terus dipertahankan, perlu adanya upaya untuk membentuk kelompok pendukung di komunitas, mengintegrasikan pendidikan gizi ke dalam kurikulum sekolah, mencari sumber pendanaan yang berkelanjutan, dan melakukan evaluasi rutin terhadap pelaksanaan program.

## Penutup

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa program peningkatan kesadaran gizi melalui aktivitas memasak memiliki potensi besar untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat di kalangan anak-anak. Dengan pendekatan yang partisipatif dan berbasis komunitas, program ini tidak hanya memberikan edukasi gizi yang efektif tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam upaya peningkatan status gizi anak-anak di Indonesia dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program gizi yang lebih efektif dan berkelanjutan di masa depan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada anak-anak peserta program, orang tua, guru, dan masyarakat Desa Gunung Kidul atas partisipasi dan dukungannya. Kami juga berterima kasih kepada Universitas Negeri Yogyakarta, khususnya Program Studi Pendidikan Tata Boga, atas dukungan akademis dan fasilitas yang diberikan. Tidak lupa, kami menghargai bantuan dari para rekan peneliti dan lembaga terkait yang telah memberikan masukan berharga sepanjang penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan kesadaran gizi di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

Birch, L.L., & Fisher, J.O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539-549.

- Contento, I. R. (2011). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Martines, J., et al. (2016). Community-based approaches for improving maternal and neonatal health outcomes in low-income settings: a review of the evidence. *Global Health Journal*, 2(3), 15-30.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, R., et al. (2020). Pengetahuan gizi ibu dan status gizi anak balita di pedesaan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 45-58.
- Contento, I. R., Balch, G. I., Bronner, Y. L., Paige, D. M., Gross, S. M., & Lytle, L. A. (1995). The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition education policy, programs, and research: a review of research. *Journal of Nutrition Education*, 27(6), 277-418.
- Indonesian Journal of Public Health. (2019). Local food resources and their utilization for improving nutritional status. *Indonesian Journal of Public Health*, 14(2), 112-119.
- Seligman, H. K., et al. (2010). Food insecurity is associated with chronic disease among low-income NHANES participants. *Journal of Nutrition*, 140(2), 304-310.
- DiSantis, K. I., et al. (2013). The role of responsive feeding in overweight during infancy and toddlerhood: a systematic review. *International Journal of Obesity*, 37(4), 475-493.
- Neumark-Sztainer, D., et al. (2002). Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), 317-322.
- Hadi, A. J., et al. (2018). Pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan perilaku makan sehat pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 23(3), 456-470.
- Rahayu, T., & Setiawan, B. (2015). Pendidikan gizi berbasis sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan sehat siswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(2), 65-74.
- Syahrial, S., et al. (2020). Penerapan metode pembelajaran interaktif dalam edukasi gizi di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 35-45.
- Nurhayati, T., & Hidayat, M. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45-53.
- Zulkifli, M., & Putri, D. A. (2017). Evaluasi program pendidikan gizi melalui media digital pada anak sekolah dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 19(2), 78-88.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.
- Kemendes RI. (2020). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Indonesia 2020*. Jakarta: BPS RI.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Winarno, F. G. (2002). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 83 Tahun 2017 tentang Kebijakan Strategis Pangan dan Gizi.