

Pemberdayaan kader gizi dalam penguatan literasi gizi siswa di SMPN 1 Pamekasan

Akh. Syaiful Rijal*¹, Febrihada Gahas¹, Imam Khairi Ahmad¹,
Ira Sri¹, Zaskia¹, Prasetyo¹

¹ Universitas Islam Negeri Madura

*Correspondence: akhnyaifulrijal@gmail.com

© The Author(s) 2025

Abstrak

Pemberdayaan kader gizi di SMPN 1 Pamekasan merupakan langkah strategis dan mendesak dalam penguatan literasi gizi siswa. Upaya ini tidak hanya mendukung pencapaian gizi seimbang, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pendidikan kesehatan yang kontekstual dan partisipatif. Fokus pengabdian kepada masyarakat ini adalah bagaimana pemberdayaan kader gizi yang efektif dan berkelanjutan dalam membentuk ekosistem sekolah yang mendukung kesehatan siswa. Metode Penelitian Tindakan Partisipatif (Participatory Action Research/PAR) dipilih karena pendekatannya yang kolaboratif, reflektif, dan berorientasi pada pemberdayaan. Dalam konteks pengabdian ini, PAR memungkinkan keterlibatan aktif siswa, guru, kader gizi, serta pihak sekolah dalam mengidentifikasi, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi intervensi untuk memperkuat literasi gizi di SMPN 1 Pamekasan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan literasi Gizi, terlebih ada pengarahan dan pengetahuan tambahan dari ahli gizi, guru dan kader atau teman sejawat.

Kata kunci: Kader gizi, literasi gizi, tutor sebaya.

Abstract

Empowering nutrition cadres at SMPN 1 Pamekasan is a strategic and urgent step in strengthening students' nutritional literacy. This effort not only supports the achievement of balanced nutrition but also serves as a contextual and participatory health education tool. The focus of this community service is how to effectively and sustainably empower nutrition cadres in forming a school ecosystem that supports student health. The Participatory Action Research (PAR) method was chosen because of its collaborative, reflective, and empowerment-oriented approach. In the context of this service, PAR allows for the active involvement of students, teachers, nutrition cadres, and the school in identifying, planning, implementing, and evaluating interventions to strengthen nutritional literacy at SMPN 1 Pamekasan. The results of the service indicate an increase in nutritional literacy, especially with additional guidance and knowledge from nutritionists, teachers, cadres, or colleagues.

Keywords: Nutrition cadres, nutrition literacy, peer tutors.

How to cite: Rijal, A. S., Gahas, F., Ahmad, I. K., Sri, I., Zaskia, & Prasetyo. (2025). Pemberdayaan kader gizi dalam penguatan literasi gizi siswa di SMPN 1 Pamekasan. *Jurnal Alpatih*, 3(2), 85-95. <https://doi.org/10.70115/alpatih.v3i2.388>

Received: 10 November 2025

| Revised: 20 November 2025

Accepted: 15 Desember 2025

| Published: 31 Desember 2025



Pendahuluan

Literasi gizi merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki siswa sekolah menengah pertama untuk mendukung pertumbuhan, kesehatan, serta pencapaian akademik yang optimal. Kerangka literasi gizi memberikan landasan teoretis utama dalam pengabdian ini. Nutbeam (2008) menjelaskan bahwa literasi kesehatan, termasuk literasi gizi, mencakup tiga level: fungsional, interaktif, dan kritis. Fungsional literasi gizi terkait kemampuan dasar memahami informasi gizi, interaktif literasi gizi melibatkan keterampilan komunikasi dan penerapan informasi dalam kehidupan sehari-hari, sementara kritis literasi gizi mengacu pada kemampuan menganalisis serta mengambil keputusan sehat dalam konteks sosial yang lebih luas. Gibbs et al. (2015) menegaskan bahwa penguatan literasi gizi di sekolah dapat membentuk perilaku makan sehat dan meningkatkan daya kritis siswa terhadap pilihan makanan. Oleh karena itu, literasi gizi menjadi inti dari seluruh program pemberdayaan kader gizi. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran gizi siswa masih rendah, sehingga pola konsumsi makanan cenderung tidak seimbang. Kondisi ini menjadi tantangan serius, khususnya di SMPN 1 Pamekasan, di mana siswa kerap terpapar pilihan makanan cepat saji atau jajanan sekolah yang kurang memenuhi standar gizi seimbang. Oleh karena itu, pemberdayaan kader gizi di sekolah menjadi strategi yang relevan untuk memperkuat literasi gizi sekaligus membangun kebiasaan makan sehat sejak dini.

Rendahnya literasi gizi siswa berdampak pada meningkatnya risiko masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan, obesitas, maupun defisiensi zat gizi mikro. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022), konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak pada anak sekolah merupakan faktor dominan yang memicu gangguan gizi dan penyakit tidak menular di kemudian hari. Mengingat siswa SMP berada pada fase pertumbuhan pesat, kebutuhan gizi yang tepat menjadi sangat krusial. Pemberdayaan kader gizi yang terdiri dari siswa maupun guru yang dilatih dapat menjadi agen perubahan yang mendorong siswa lain untuk memahami, menyadari, dan menerapkan perilaku konsumsi sehat secara berkelanjutan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis kader gizi terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan praktik konsumsi sehat di sekolah. Misalnya, penelitian oleh Wati et al. (2021) menemukan bahwa pelatihan kader gizi di sekolah mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya sarapan sehat dan mengurangi konsumsi makanan ultra-proses. Studi lain oleh Lestari dan Dewi (2020) menekankan bahwa pelibatan siswa sebagai kader gizi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan partisipasi teman sebaya dalam kegiatan promosi kesehatan di sekolah.

Selain itu, hasil observasi awal di SMPN 1 Pamekasan menunjukkan bahwa meskipun sekolah memiliki program kesehatan, peran kader gizi belum dimaksimalkan secara sistematis sehingga literasi gizi siswa masih perlu diperkuat melalui model pemberdayaan yang terstruktur. Pemberdayaan kader gizi dalam penguatan literasi gizi siswa berlandaskan pada konsep pemberdayaan masyarakat yang menekankan partisipasi aktif, kemandirian, dan keberlanjutan. Menurut Ife (2013), pemberdayaan adalah proses meningkatkan kapasitas individu maupun kelompok agar mampu mengontrol keputusan yang memengaruhi kehidupannya. Dalam konteks SMPN 1 Pamekasan, kader gizi yang terdiri dari siswa dan guru berfungsi sebagai agen perubahan yang diberdayakan melalui pelatihan, pendampingan, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan edukasi gizi. Dengan strategi ini, literasi gizi bukan hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga dipraktikkan secara langsung melalui peran kader di lingkungan sekolah.

Penguatan literasi gizi di sekolah merupakan salah satu strategi penting dalam membangun perilaku konsumsi sehat sejak usia remaja. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Yuliana et al. (2021), yang menunjukkan bahwa pelatihan kader gizi sekolah dasar mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam memilih makanan sehat dan mengurangi konsumsi jajanan tidak bergizi. Temuan tersebut menegaskan bahwa

pemberdayaan kader gizi sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah dapat memberikan dampak nyata terhadap perbaikan kebiasaan makan siswa. Relevansi dengan SMPN 1 Pamekasan terletak pada potensi kader gizi yang belum dimanfaatkan secara optimal, sehingga diperlukan intervensi sistematis melalui pelatihan dan pendampingan.

Selain itu, Nurfadilah dan Siregar (2020) melalui program edukasi gizi berbasis media visual dan praktik langsung menemukan bahwa pengetahuan gizi siswa meningkat hingga 75% setelah intervensi. Pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa sebagai kader gizi tidak hanya menambah pemahaman, tetapi juga membentuk keterampilan praktis dalam merencanakan menu sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa strategi edukatif berbasis pengalaman langsung sangat relevan untuk memperkuat literasi gizi siswa SMP. Lebih lanjut, Wahyuni et al. (2022) menekankan pentingnya integrasi kader gizi sekolah dengan kebijakan nasional, khususnya program makan bergizi gratis. Melalui pembentukan tim gizi sekolah dan SOP pendampingan, mereka berhasil meningkatkan efektivitas distribusi makanan bergizi serta meningkatkan kepuasan siswa terhadap program. Pengabdian ini memberikan dasar bahwa pemberdayaan kader gizi perlu didukung sistem kelembagaan sekolah agar memiliki keberlanjutan dan sinergi dengan program pemerintah.

Di sisi lain, penelitian Wibowo dan Hariani (2023) menyoroti peran orang tua dan komite sekolah dalam memperkuat literasi gizi melalui kolaborasi dengan kader gizi siswa. Melibatkan aktor komunitas sekolah terbukti meningkatkan partisipasi siswa dalam praktik makan sehat serta memperkuat rasa tanggung jawab kolektif terhadap kesehatan anak. Implikasi dari studi ini menegaskan bahwa pemberdayaan kader gizi tidak dapat berjalan sendiri, tetapi harus dikuatkan melalui dukungan orang tua, guru, dan tenaga kesehatan. Berdasarkan kajian terdahulu, terlihat bahwa pemberdayaan kader gizi merupakan pendekatan efektif, partisipatif, dan berkelanjutan dalam meningkatkan literasi gizi siswa. Pengabdian di SMPN 1 Pamekasan akan mengadopsi praktik-praktik baik dari penelitian sebelumnya, sekaligus menyesuikannya dengan konteks lokal melalui pembentukan kader gizi sekolah, pendampingan berkelanjutan, integrasi program makan bergizi gratis, serta pelibatan orang tua dan komunitas sekolah. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu menghasilkan model pemberdayaan kader gizi yang dapat direplikasi di sekolah lain di Kabupaten Pamekasan.

Pemberdayaan kader gizi di SMPN 1 Pamekasan merupakan langkah strategis dan mendesak dalam penguatan literasi gizi siswa. Upaya ini tidak hanya mendukung pencapaian gizi seimbang, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pendidikan kesehatan yang kontekstual dan partisipatif. Melalui pelatihan, pendampingan, dan keterlibatan aktif kader gizi, diharapkan sekolah dapat membentuk ekosistem sehat yang mendorong perilaku makan bergizi dan berkelanjutan di kalangan siswa. Dengan demikian, program pengabdian ini memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas kesehatan sekaligus kualitas pembelajaran siswa di masa depan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, fokus pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberdayaan kader gizi sebagai agen perubahan dalam penguatan literasi gizi siswa di SMPN 1 Pamekasan, yaitu bagaimana pemberdayaan kader gizi yang efektif dan berkelanjutan dalam membentuk ekosistem sekolah yang mendukung kesehatan siswa?

Metode Pelaksanaan

Metode Penelitian Tindakan Partisipatif (Participatory Action Research/PAR) dipilih karena pendekatannya yang kolaboratif, reflektif, dan berorientasi pada pemberdayaan. Dalam konteks pengabdian ini, PAR memungkinkan keterlibatan aktif siswa, guru, kader gizi, serta pihak sekolah dalam mengidentifikasi, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi intervensi untuk memperkuat literasi gizi di SMPN 1 Pamekasan. Melalui metode PAR, pengabdian ini dirancang sebagai proses dinamis yang menekankan keterlibatan kader gizi sebagai

agen perubahan di sekolah. Analisis data dilakukan dengan pendekatan kualitatif (analisis tematik hasil wawancara dan observasi) serta kuantitatif (statistik deskriptif dan uji perbandingan sederhana pada kuesioner literasi gizi pra–pasca intervensi). Hasil analisis akan ditriangulasi untuk memperkuat validitas, kemudian digunakan sebagai dasar pengembangan model pemberdayaan kader gizi yang efektif dan replikatif bagi sekolah lain. Adapun tahapan kegiatan melalui 4 tahap sebagai berikut:

Waktu dan tempat

Tahap 1: Identifikasi Problem

Tahap awal difokuskan pada pemetaan kondisi aktual literasi gizi siswa, meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi makanan bergizi. Identifikasi dilakukan dengan kuesioner awal, observasi pola konsumsi di sekolah, wawancara semi-terstruktur dengan siswa dan guru, serta focus group discussion (FGD) bersama calon kader gizi. Proses ini memastikan masalah dan kebutuhan dirumuskan secara partisipatif, sehingga solusi yang disusun sesuai konteks lokal (Kemmis & McTaggart, 2007).

Tahap 2: Perencanaan Aksi

Berdasarkan hasil identifikasi, tahap ini merancang intervensi berupa pelatihan kader gizi, penyusunan modul edukasi, perencanaan media kampanye gizi, serta strategi pendampingan siswa. Perencanaan dilakukan secara kolaboratif bersama guru, siswa, dan kader gizi untuk meningkatkan rasa kepemilikan (sense of ownership) serta memperjelas peran masing-masing. Dokumen rencana aksi disusun sebagai panduan pelaksanaan agar setiap pihak memahami tanggung jawabnya (Stringer, 2013).

Tahap 3: Implementasi Aksi

Pada tahap ini, program pemberdayaan kader gizi dilaksanakan melalui pelatihan dasar-dasar gizi seimbang, teknik edukasi teman sebaya (peer education), serta praktik kampanye literasi gizi menggunakan berbagai media (poster, leaflet, demonstrasi menu sehat, lomba gizi seimbang). Kader gizi kemudian berperan aktif memberikan edukasi dan pendampingan kepada teman sebayanya di sekolah. Tim pengabdian bersama guru mendampingi dan memonitor kegiatan agar berjalan sesuai rencana (Minkler & Wallerstein, 2008b).

Tahap 4: Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilakukan dengan pendekatan partisipatif, mencakup pengukuran literasi gizi siswa sebelum dan sesudah intervensi, wawancara reflektif dengan kader gizi, serta FGD bersama guru dan siswa untuk menilai efektivitas program. Evaluasi ini tidak hanya menilai hasil, tetapi juga proses pemberdayaan kader gizi. Hasil evaluasi kemudian dibahas bersama untuk merumuskan tindak lanjut, memperbaiki kelemahan, serta menyusun strategi keberlanjutan program di sekolah (Stringer, 2013).

Melalui empat tahapan ini, program pengabdian diharapkan menghasilkan model pemberdayaan kader gizi yang efektif, aplikatif, dan berkelanjutan dalam meningkatkan literasi gizi siswa SMPN 1 Pamekasan.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1: Identifikasi dan Refleksi Awal

Pada tahap awal, tim pengabdian bersama pihak sekolah melakukan pemetaan kondisi faktual literasi gizi siswa di SMPN 1 Pamekasan. Kegiatan ini dilakukan melalui observasi, kuesioner awal, wawancara, serta focus group discussion (FGD) dengan siswa, guru, dan calon

kader gizi. Hasil identifikasi digunakan untuk menemukan kesenjangan pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi makanan bergizi.



Gambar 1. Identifikasi pada pelaksanaan kader gizi di SMPN 1 Pamekasan

Tahap 2: Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi awal, tim menyusun rencana aksi pemberdayaan kader gizi. Rencana meliputi penyusunan kurikulum pelatihan kader, penentuan media edukasi (modul, leaflet, poster, media sosial sekolah), serta perencanaan program kampanye gizi seimbang. Perencanaan dilakukan secara partisipatif agar kader gizi merasa memiliki tanggung jawab penuh terhadap kegiatan.



Gambar 2. Perencanaan pelaksanaan kader gizi melalui tutor sebaya pada siswa SMPN 1 Pamekasan

Tahap 3: Implementasi

Pada tahap ini dilakukan pelatihan intensif kader gizi mengenai dasar-dasar gizi seimbang, teknik edukasi teman sebaya (peer education), dan strategi kampanye literasi gizi. Kader gizi kemudian melaksanakan aksi nyata berupa penyuluhan, demonstrasi makanan sehat, serta pendampingan siswa dalam memilih makanan sehat. Guru dan tim pengabdian berperan sebagai fasilitator dan mentor untuk memastikan pelaksanaan berjalan efektif.

Selama pelaksanaan program, tim melakukan observasi sistematis terhadap kinerja kader gizi dan respon siswa. Data dikumpulkan melalui catatan lapangan, dokumentasi foto dan video, kuesioner literasi gizi pra-pasca intervensi, serta wawancara semi-terstruktur dengan kader, guru, dan siswa. Indikator utama yang diamati meliputi peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan praktik konsumsi makanan bergizi.



Gambar 3. Pengarahan literasi gizi pada kader gizi di SMPN 1 Pamekasan

Tahap 4: Evaluasi dan Refleksi

Setelah siklus intervensi selesai, tim bersama seluruh pemangku kepentingan melakukan evaluasi partisipatif untuk menilai efektivitas program pemberdayaan kader gizi. Refleksi ini digunakan untuk mengidentifikasi keberhasilan, hambatan, dan peluang perbaikan. Jika diperlukan, siklus PAR dilanjutkan dengan perbaikan strategi agar program lebih berkelanjutan.

Dari data yang diperoleh dengan metode PAR (Participatory Action Research) bahwasanya adanya keterlibatan ahli gizi dari Posyandu setempat memberikan dampak positif pada pengetahuan awal siswa tentang kandungan Gizi di dalam MBG. Selain itu, memberikan kemudahan dalam mengakomodir para siswa yang antusias pada program Makanan Bergizi Gratis.

Saat mengikuti pengajaran kader MBG dapat menerima pengetahuan baru tentang adanya program ini. Disamping dapat memberikan masukan dan saran demi adanya perbaikan menu pada ahli gizi, tujuannya agar siswa dapat menerima dan tidak mempunyai keraguan pada makanan yang diberikan. Ahli gizi secara tidak langsung dapat mengontrol kebutuhan gizi yang akan dibagikan kepada siswa SMPN 1 Pamekasan.

Sistem pemberdayaan kader Gizi kepada para siswa ini dapat memberikan pengaruh jangka panjang sebagai informasi dan keberlanjutan pada program pemerintah yang berjalan secara nasional. Pengaruh jangka pendek dapat menumbuhkan minat siswa dalam upaya memenuhi takaran gizi seimbang, sehingga dapat melaksanakan pembelajaran secara baik dan mempunyai peningkatan mutu pembelajaran.

Temuan terakhir, SMPN 1 Pamekasan salah satu sekolah menengah pertama negeri di Pamekasan yang menjalankan program Makan Bergizi Gratis (MBG) dibandingkan sekolah lainnya yang berjalan kurang lebih 8 Bulan. Secara otomatis, terdapat peningkatan literasi Gizi, terlebih ada pengajaran dan pengetahuan tambahan dari ahli gizi, guru dan kader atau teman sejawat.





Gambar 4. Evaluasi dan refleksi dengan kader gizi di SMPN 1 Pamekasan

Kesimpulan

Pendampingan dan pengkaderan siswa, sebagai agen perubahan gizi berjalan secara simultan, dalam penguatan literasi gizi dapat meningkatkan dan memberikan evaluasi agar sekolah dan siswa dapat meningkatkan dan mengembangkan minat terhadap Gizi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Perbaikan dan pengetahuan Gizi sendiri merupakan upaya membentuk generasi emas dalam menuju Indonesia maju.

Daftar Pustaka

- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2007). Participatory action research: Communicative action and the public sphere. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Strategies of qualitative inquiry* (3rd ed., pp. 271–330). Sage Publications.
- Minkler, M., & Wallerstein, N. (2008). *Community-based participatory research for health: From process to outcomes* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Stringer, E. T. (2013). *Action research* (4th ed.). Sage Publications.
- Sudargo, T., & Kusmayanti, N. (2018). Pemberdayaan kader gizi dalam meningkatkan literasi gizi remaja sekolah menengah pertama di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 112–120. <https://doi.org/10.26714/jkmi.13.2.2018.112-120>
- Syarif, H., & Rachmawati, T. (2020). Literasi gizi dalam konteks pendidikan kesehatan di sekolah: Strategi dan implementasi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 5(1), 45–54. <https://doi.org/10.21009/jpki.051.05>

World Health Organization. (2016). Nutrition in schools: A global review of programs and policies. WHO Press.

