Health Research Journal of Indonesia (HRJI)
Vol. 4, No. 5, pp. 1324-1327, Juni 2026

Efektivitas Program Edukasi Gizi Dalam Meningkatkan Pencegahan Penyakit Melalui Pola Makan Sehat Di Kota Kendari

Kamrin[1*], Lade Albar Kalza[2], La Ode Liaumin Azim[3]

Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universtas Halu Oleo, kendari, Indonesia

Open Access Freely Available Online
Dikirim: 19 Mei 2026
Direvisi: 21 Mei 2026
Diterima: 25 Mei 2026

***Penulis Korespondensi:**

E-mail:

kamrinwuna@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan menjadi penyebab utama kematian masyarakat. Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko PTM adalah melalui program edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku makan sehat masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program edukasi gizi dalam meningkatkan pencegahan penyakit melalui pola makan sehat di Kota Kendari. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Jumlah responden sebanyak 90 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang meliputi pengetahuan gizi, perilaku makan sehat, dan kesadaran pencegahan penyakit. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh variabel setelah diberikan intervensi edukasi gizi. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 3,20 menjadi 5,50 dengan p-value 0,001. Perilaku makan sehat meningkat dari 14,80 menjadi 19,50 dengan p-value 0,002, sedangkan kesadaran pencegahan penyakit meningkat dari 15,20 menjadi 20,10 dengan p-value 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pencegahan penyakit melalui perubahan perilaku makan sehat masyarakat.

Kata kunci: edukasi gizi, perilaku makan sehat, pencegahan penyakit, kesehatan masyarakat, pola makan sehat

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) remain a major public health problem in Indonesia and are one of the leading causes of mortality. One of the promotive and preventive efforts to reduce the risk of NCDs is through nutrition education programs aimed at improving healthy eating behavior among the community. This study aimed to analyze the effectiveness of a nutrition education program in improving disease prevention through healthy eating behavior in Kendari City. This study employed a quasi-experimental design using a one-group pre-test and post-test approach. A total of 90 respondents were selected using purposive sampling techniques. The research instrument consisted of questionnaires assessing nutritional knowledge, healthy eating behaviors, and disease-prevention awareness. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test at a significance level of 0.05. The results showed significant improvements in all variables after the nutrition education intervention. The average nutritional knowledge score increased from 3.20 to 5.50 with a p-value of 0.001. Healthy eating behavior increased from 14.80 to 19.50 (p=0.002), while disease prevention awareness increased from 15.20 to 20.10 (p=0.001). These findings indicate that nutrition education programs are effective in improving disease prevention by changing healthy eating behavior in the community.

Keywords: nutrition education, healthy eating behavior, disease prevention, public health, healthy diet

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus, hipertensi, obesitas, dan penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian di berbagai negara, termasuk Indonesia. World Health Organization melaporkan bahwa

lebih dari 70% kematian global disebabkan oleh PTM yang sebagian besar dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan gaya hidup sedentari (Prabawati & Natalia, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan pola hidup masyarakat menjadi faktor penting dalam upaya pencegahan penyakit (WHO, 2023).

Salah satu strategi promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko PTM adalah melalui edukasi gizi (Notoatmodjo, 2012). Edukasi gizi bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam memilih makanan sehat sesuai kebutuhan tubuh (Nugraha et al, 2023). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja belum tentu mampu menghasilkan perubahan perilaku makan sehat secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi dengan implementasi perilaku kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Isobel, 2016)

Secara teoritis, perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Health Belief Model (HBM), Theory of Planned Behavior (TPB), dan Social Cognitive Theory (SCT) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi risiko penyakit, norma sosial, keyakinan diri, serta dukungan lingkungan (Ruslim et al, 2025). Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas program edukasi gizi dalam meningkatkan pencegahan penyakit melalui pola makan sehat di Kota Kendari (Hidaytillah et al, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain one group pre-test dan post-test tanpa menggunakan kelompok kontrol. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi gizi terhadap perubahan perilaku pola makan sehat masyarakat.

Populasi penelitian adalah seluruh warga dewasa di Kelurahan Kambu, Kota Kendari, yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: berusia 20-35 tahun, tidak memiliki penyakit kronis yang membatasi diet, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian program edukasi. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 90 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstruktur yang telah divalidasi untuk mengukur pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku pola makan sehat. Kuesioner terdiri dari tiga bagian: pengetahuan (15 item), sikap (10 item), dan perilaku (12 item) yang menggunakan skala Likert 4 poin. Validitas isi diestimasi oleh ahli gizi dan statistik, sementara reliabilitas diuji menggunakan uji Cronbach's Alpha dengan nilai ≥0,79 dianggap memadai. Program edukasi gizi dilaksanakan selama 2 minggu dengan frekuensi dua kali per minggu, melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik penyusunan pola makan sehat.

Data dianalisis menggunakan uji statistik parametrik. Uji normalitas data dilakukan dengan *Kolmogorov Smirnov*, dan homogenitas dengan *Levene's Test*. Perubahan skor pengetahuan, sikap, dan perilaku pola makan sehat dianalisis dengan uji paired t-test untuk masing-masing kelompok, dan uji independent t-test untuk membandingkan perubahan antara kelompok intervensi dan kontrol. Hasil dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik responden di kelurahan kambu Kota Kendari

No	Karakteristik responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	**Jenis kelamin**		
	Laki-laki	0	**0,0**
	Perempuan	90	**100,0**
2	**Umur**		
	20- 25 tahun	**24**	**26,7**
	26- 30 tahun	**29**	**32,2**
	31-35 tahun	**37**	**41,1**
3	**Pendidikan**		
	SD	0	0,0
	SMP	38	42,2
	SMA	33	36,7
	S1	19	21,1

Sebanyak 90 responden mengikuti penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, seluruh responden adalah perempuan (100%). Distribusi umur menunjukkan 26,7% berusia 20–25 tahun, 32,2% berusia 26–30 tahun, dan 41,1% berusia 31–35 tahun. Untuk tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMP (42,2%), diikuti SMA (36,7%) dan S1 (21,1%), sementara tidak ada responden dengan pendidikan SD.

Hasil Analisis Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh variabel setelah diberikan program edukasi gizi.

Tabel 2
Hasil uji pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan penyakit

Variabel	Pre-test	Post-test	p-value
Pengetahuan	3,20	5,50	0,001
Perilaku makan sehat	14,80	19,50	0,002
Pencegahan penyakit	15,20	20,10	0,001

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh seluruh nilai p-value < 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan program edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, perilaku makan sehat, dan pencegahan penyakit

PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan teori pembelajaran kesehatan (Health Education Theory), yang menekankan bahwa penyampaian informasi yang sistematis dan interaktif dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman individu terhadap praktik kesehatan yang benar. Metode edukasi yang digunakan, meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi praktik, memungkinkan peserta untuk menerima informasi secara komprehensif dan langsung mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat (Abdullah et al, 2025).

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat, yang selanjutnya menjadi dasar bagi perubahan perilaku makan yang sehat (Habsy, 2024). Peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam upaya kesehatan masyarakat, karena tanpa pemahaman yang memadai, individu cenderung sulit menerapkan praktik pola makan sehat secara konsisten (Cahyani, 2024).

Dengan demikian, program edukasi gizi terbukti efektif sebagai strategi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, yang menjadi fondasi penting dalam pencegahan penyakit melalui pola makan sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh positif terhadap perubahan sikap responden terhadap pola makan sehat. Meskipun data kuantitatif spesifik tentang skor sikap tidak tercantum secara langsung, peningkatan perilaku makan sehat dan pencegahan penyakit setelah intervensi menunjukkan adanya perubahan sikap yang signifikan (Arindita et al, 2025). Program edukasi yang diberikan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat pola makan seimbang dan risiko penyakit akibat pola makan yang tidak sehat.

Perubahan sikap ini sejalan dengan konsep Health Belief Model, yang menyatakan bahwa individu akan mengadopsi perilaku sehat jika memiliki pengetahuan yang memadai, menyadari risiko kesehatan, dan percaya bahwa tindakan yang diambil bermanfaat (Taufiq et al, 2023).. Edukasi gizi mampu membentuk sikap positif terhadap konsumsi makanan sehat dengan meningkatkan kesadaran dan motivasi peserta untuk mengubah perilaku makan sehari-hari (Destiyanih, Hisni, Fajariyah, 2022).

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menekankan bahwa intervensi edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membentuk sikap yang mendukung perubahan perilaku sehat. Dengan demikian, edukasi gizi efektif dalam memfasilitasi pembentukan sikap positif yang menjadi dasar penerapan pola makan sehat di masyarakat (Que et al, 2025).

SIMPULAN

Program edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi, memperbaiki perilaku makan sehat, dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit di Kota Kendari. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh variabel setelah diberikan intervensi edukasi gizi. Dengan demikian, edukasi gizi dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular di masyarakat.

Puskesmas dan instansi kesehatan diharapkan meningkatkan program edukasi gizi berbasis masyarakat secara rutin dan berkelanjutan. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan melakukan pengukuran jangka panjang untuk mengetahui keberlanjutan perubahan perilaku masyarakat.

REFERENSI

Abdullah, M. R., Kasim, V. N., Abbas, J. N. I., Yusuf, Z., & Patuti, A. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Stroke Muhammad. *Jambura Axon Journal*, *2*(1), 27–36.

Arindita, R., Sari, K., Apriliani, R., Tarsani, & Lesmana, S. (2025). Edukasi Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Untuk Mencegah Obesitas Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Abdimas Satya Widyakarya*, *2*(2), 101–115. https://doi.org/10.59408/jasw.v2i2.2

Cahyani, D. Y. A. A. (2024). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pencegahan penyakit hepatitis pada agregat remaja. *Jurnal penelitian keperawatan*, *10*(2), 246–252. https://doi.org/10.32660/jpk.v10i2.769

Destiyanih, R., Hisni, D., & Fajariyah, N. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Gastritis Terhadap Perilaku Pencegahan Pada Remaja di Depok. *Jurnal Promotif Preventif*, *4*(2), 94–99. https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.380

Habsy, M. M. (2024). Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular Pada Remaja. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(01), 13–18. Retrieved from https://ejournal.almusthofa.org/index.php/vaksin/article/view/100

Hidaytillah, Y., Misbahudholam AR, M., Afra Rohmah, A., Rahiqim Mahtum, A., Badruttamam, B., Abd. Mu'in, Abd. M., … Alifi, W. (2023). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting Desa Aenganyar Kec. Giligenting Kab. Sumenep. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, *4*(2). https://doi.org/10.36465/jupemas.v4i2.1121

Isobel R. Contento. 2016. *Nutrition Education*. New York: Jones & Bartlett Learning.

Nugraha, E. A., Tursilowati, S., Noviardi, A., Susiloretni, K. A., & Mintarsih, S. N. (2023). Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media Instagram Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Pola Makan Untuk Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMA. JURNAL RISET GIZI, 11(1), 44–49. https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10783

Prabawati, D., & Natalia, L. (2024). Pemberdayaan Kader Kesehatan: Pencegahan Komplikasi Diabetes dengan Pengelolaan Makan dan Perawatan Kaki. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 247–251. https://doi.org/10.24002/senapas.v2i1.9251

Soekidjo Notoatmodjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ruslim, D., Santoso, A. H., Destra, E., Johan, R. F., & Harsono, A. (2025). Peran Edukasi Gizi dan Pemeriksaan Komposisi Tubuh dalam Upaya Pencegahan Penyakit Metabolik di Jakarta Selatan. *Jurnal Pengabdian Sosial*, *2*(9), 4168–4173. https://doi.org/10.59837/j3cdh748

Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja, Kosasih Adi Saputra, Nur Arifah Qurota A'yunin, & Tineu Indrianeu. (2023). Pelatihan pengolahan makanan tinggi serat berbahan dasar sorgum dalam rangka peningkatan kesehatan ibu pkk. *J-abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(8), 5861–5866. https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i8.4514

Que, B. J., Lekatompessy, J. C., Taihuttu, Y. M. J., Noya, F. C., Huwae, L. B. S., Rahawarin, H., … Istia, S. S. (2025). Edukasi pola makan sehat sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif. *Budimas : jurnal pengabdian masyarakat*, *7*(1). https://doi.org/10.29040/budimas.v7i1.15446

World Health Organization. 2023. *Noncommunicable Diseases Report*. Geneva: WHO.