


## **PKM Pemberdayaan Masyarakat Penerima Makanan Bergizi Gratis Melalui Komunikasi Sosial untuk Meningkatkan Pemenuhan Gizi Nasional di Desa Adidharma Kabupaten Cirebon**

Elis Suswati<sup>1\*</sup>, Iing Mustain<sup>2</sup>, Yeyen Herlina<sup>3</sup>

Akademi Maritim Suaka Bahari, Jl. Jenderal Sudirman No.156, Kec. Talun, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat  
E-mail: [elissuswati164@gmail.com](mailto:elissuswati164@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4172>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 14 Nov 2025

Revised: 20 Nov 2025

Accepted: 11 Dec 2025

#### Kata Kunci:

Pemberdayaan Masyarakat, Komunikasi Sosial, Gizi Seimbang, Makanan Bergizi Gratis

#### Keywords:

Community Empowerment, Social Communication, Balanced Nutrition, Free Nutritious Meal

### ABSTRACT

Masalah gizi tetap menjadi isu penting di Indonesia, termasuk Kabupaten Cirebon yang mencatat prevalensi stunting 22,9%. Rendahnya pengetahuan gizi masyarakat dan keterbatasan dalam memanfaatkan bantuan pangan memperburuk kondisi tersebut. Program PkM ini bertujuan memberdayakan penerima Program Makan Siang Gratis (MBG) di Desa Adidharma melalui komunikasi sosial untuk meningkatkan literasi gizi dan mendorong perilaku sehat. Kegiatan menggunakan metode PAR dengan 60 partisipan terdiri dari kader posyandu dan penerima MBG. Rangkaian program meliputi pelatihan komunikasi sosial, edukasi gizi dan higiene, praktik pengolahan pangan bergizi lokal, pemanfaatan media digital, serta pendampingan tiga bulan. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan pre/post-test, lalu dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi dari 62% menjadi 87% serta keterampilan komunikasi dari 55% menjadi 85%. Posyandu menjadi lebih interaktif, masyarakat mulai menerapkan pola makan sehat, dan terbentuk kader gizi sebagai agen perubahan. Inovasi media digital seperti Grup WhatsApp, video edukasi, dan modul visual efektif memperluas jangkauan edukasi. Secara keseluruhan, program meningkatkan kapasitas kader, mengubah perilaku gizi masyarakat, dan memperkuat kemandirian keluarga dalam pemenuhan gizi, sekaligus mendukung SDGs nomor 2 dan 3 melalui pendekatan komunikasi sosial yang partisipatif dan berkelanjutan.

*Nutrition remains a critical issue in Indonesia, including in Cirebon Regency, which recorded a stunting prevalence of 22.9%. Low public nutrition knowledge and limited access to food aid exacerbate this situation. The Community Service Program (PKM) aims to empower recipients of the Free Lunch Program (MBG) in Adidharma Village through social communication to improve nutritional literacy and encourage healthy behaviors. The program used the PAR method with 60 participants, consisting of integrated health post (Posyandu) cadres and MBG recipients. The program included social communication training, nutrition and hygiene education, local nutritious food processing practices, digital media utilization, and three-month mentoring. Data were obtained through observation, interviews, and pre-/post-tests, then analyzed descriptively. The results showed an increase in nutritional knowledge from 62% to 87% and communication skills from 55% to 85%. Posyandu became more interactive, communities began adopting healthy eating patterns, and nutrition cadres were formed as agents of change. Digital media innovations such as WhatsApp Groups, educational videos, and visual modules effectively expanded the reach of education. Overall, the program increases the capacity of cadres, changes community nutritional behavior, and strengthens family independence in meeting nutritional needs, while supporting SDGs 2 and 3 through a participatory and sustainable social communication approach.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Elis Suswati, et al (2025). PKM Pemberdayaan Masyarakat Penerima Makanan Bergizi Gratis Melalui Komunikasi Sosial untuk Meningkatkan Pemenuhan Gizi Nasional di Desa Adidharma Kabupaten Cirebon, 4(2) 12886-12891. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4172>

## PENDAHULUAN

Masalah gizi masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan manusia di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting di Kabupaten Cirebon mencapai 22,9 persen, angka yang menunjukkan peningkatan dibanding tahun sebelumnya (Apriluana & Fikawati, 2018). Kondisi ini menggambarkan bahwa upaya peningkatan status gizi masyarakat belum sepenuhnya efektif, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang, keterbatasan ekonomi, serta akses informasi yang minim menjadi faktor utama yang menghambat pemenuhan kebutuhan gizi keluarga (Ngoma et al., 2019).

Program pemerintah seperti Makan Bergizi Gratis (MBG) merupakan langkah strategis untuk memperkuat ketahanan pangan sekaligus meningkatkan gizi masyarakat. Namun, efektivitas program ini sangat bergantung pada kemampuan penerima manfaat dalam memahami, mengolah, dan memanfaatkan bantuan makanan bergizi secara optimal. Dalam konteks ini, pendekatan komunikasi sosial berperan penting sebagai sarana edukasi dan pemberdayaan masyarakat (Effendy, 2004; Listrikasari & Huda, 2024). Melalui komunikasi sosial, pesan-pesan kesehatan dapat disampaikan dengan cara yang sesuai dengan budaya, nilai, dan norma masyarakat setempat, sehingga lebih mudah diterima dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Tadale et al., 2021).

Selain itu, pemberdayaan masyarakat menjadi kunci dalam keberlanjutan program kesehatan berbasis komunitas. Dengan melibatkan kader posyandu dan kelompok ibu rumah tangga, kegiatan edukasi gizi dapat ditransformasikan menjadi gerakan sosial yang mandiri dan berkelanjutan (Sabarisman, 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan kapasitas kader melalui pelatihan komunikasi dan gizi dapat secara signifikan meningkatkan perilaku sehat keluarga serta menurunkan risiko stunting di tingkat desa (Nisa et al., 2024).

Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan komunikasi sosial dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan pemberdayaan masyarakat penerima manfaat Program Makan Bergizi Gratis di Desa Adidharma, Kabupaten Cirebon. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ke-2 (Zero Hunger) dan ke-3 (Good Health and Well-Being), serta memperkuat peran perguruan tinggi dalam mendukung pembangunan kesehatan berbasis masyarakat.

## METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan pemberdayaan berbasis komunikasi sosial. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengintegrasikan proses edukasi gizi dengan partisipasi aktif masyarakat dalam membangun perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan (Toana & Rowa, 2024). Model kegiatan mengacu pada prinsip Participatory Action Research (PAR), yang menempatkan masyarakat sebagai subjek sekaligus mitra dalam proses identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan (Sabarisman, 2019).

Kegiatan dilaksanakan di Desa Adidharma, Kecamatan Gunungjati, Kabupaten Cirebon, yang merupakan salah satu wilayah dengan angka stunting cukup tinggi di Jawa Barat. Sasaran utama kegiatan ini adalah kader posyandu dan penerima manfaat Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, serta keluarga dengan balita. Sebanyak 60 peserta terlibat aktif dalam kegiatan pelatihan, pendampingan, dan praktik lapangan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui lima tahap utama:

1. Sosialisasi dan Identifikasi Kebutuhan

Tahap ini meliputi pemetaan kondisi awal masyarakat terkait pengetahuan gizi dan komunikasi sosial melalui observasi dan wawancara singkat dengan mitra posyandu. Data awal digunakan sebagai dasar penyusunan materi pelatihan (Arza & Afifah, 2022).

2. Pelatihan Komunikasi Sosial dan Edukasi Gizi

Kegiatan pelatihan dilaksanakan secara interaktif menggunakan media visual seperti poster, leaflet, dan video pendek. Peserta dilatih tentang teknik komunikasi empatik, penyampaian pesan kesehatan, dan prinsip gizi seimbang (Effendy, 2004; Listrikasari & Huda, 2024).

3. **Praktik Pengolahan Makanan Bergizi Lokal**  
Peserta mempraktikkan langsung cara mengolah bahan pangan lokal agar tetap bergizi dan higienis. Contoh menu yang dibuat antara lain ayam kemangi, tempe tepung, dan sayur jagung manis. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kreativitas dan keterampilan kader dalam menyediakan makanan sehat berbasis lokal (Nisa et al., 2024).
4. **Penerapan Teknologi Edukasi Digital**  
Tim pengabdian memperkenalkan penggunaan WhatsApp Group dan video tutorial sebagai media edukasi berkelanjutan. Selain itu, e-book gizi keluarga disusun untuk membantu kader dalam penyuluhan di tingkat posyandu (Firdaus, 2023).
5. **Pendampingan dan Evaluasi**  
Pendampingan dilakukan selama tiga bulan pascapelatihan melalui kunjungan lapangan dan pemantauan aktivitas kader. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.

Data dikumpulkan melalui Observasi langsung, untuk mengamati keterlibatan peserta dalam kegiatan pelatihan dan praktik. Wawancara semi-terstruktur, dengan kader posyandu dan masyarakat penerima manfaat untuk menilai persepsi dan perubahan perilaku. Kuesioner pre-test dan post-test, untuk mengukur peningkatan pengetahuan tentang gizi dan kemampuan komunikasi sosial.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif sederhana. Hasil kualitatif digunakan untuk menafsirkan perubahan sikap dan perilaku peserta, sedangkan data kuantitatif digunakan untuk menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan dan keterampilan (Cahyati & Islami, 2022).

Untuk memastikan keberlanjutan kegiatan, dibentuk Kader Gizi Lokal yang bertugas melanjutkan edukasi gizi melalui kegiatan posyandu dan PKK. Selain itu, dibuat Grup WhatsApp Edukasi Gizi yang berfungsi sebagai wadah berbagi informasi, materi, dan diskusi antar kader. Langkah ini selaras dengan strategi community empowerment yang menekankan kolaborasi dan pembelajaran sepanjang hayat (Tadale et al., 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan secara bertahap mulai bulan Agustus hingga September 2025 di Desa Adidharma, Kecamatan Gunungjati, Kabupaten Cirebon. Sebanyak 60 peserta yang terdiri atas kader posyandu dan penerima manfaat Program Makan Bergizi Gratis (MBG) mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan, pendampingan, serta praktik lapangan. Pelaksanaan kegiatan meliputi tiga komponen utama:

1. **Pelatihan Komunikasi Sosial**



Gambar 1. Pemaparan tentang komunikasi sosial

2. **Edukasi Gizi dan Hygiene Sanitasi, dan**



Gambar 2. Pemaparan edukasi gizi dan hygiene sanitasi

### 3. Praktik Pengolahan Makanan Bergizi Lokal



Gambar 3. Praktik pengolahan makanan (pengolahan ayam)



Gambar 4. Praktik pengolahan buah dan sayur

Kegiatan pelatihan diawali dengan sesi sosialisasi mengenai pentingnya komunikasi sosial dalam penyuluhan kesehatan masyarakat. Peserta diberikan pemahaman tentang komunikasi interpersonal, komunikasi empatik, serta teknik penyampaian pesan secara efektif kepada masyarakat. Materi ini sejalan dengan teori aksi sosial Weber yang menekankan pentingnya pemahaman terhadap konteks sosial penerima pesan agar komunikasi menjadi bermakna (Effendy, 2004).

Pada sesi edukasi gizi, peserta memperoleh pengetahuan tentang konsep gizi seimbang, pengenalan makronutrien dan mikronutrien, serta praktik hygiene sanitasi dasar. Melalui metode *learning by doing*, kader posyandu mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar, menyimpan bahan pangan, dan mengolah makanan tanpa kehilangan kandungan gizi (Nisa et al., 2024).

Pelatihan praktik pengolahan makanan dilaksanakan secara interaktif. Peserta dibimbing untuk mengolah bahan pangan lokal seperti ayam, tempe, dan sayuran menjadi menu sehat, seperti ayam kemangi, tempe tepung, dan sayur jagung manis. Kegiatan ini juga menekankan kreativitas penyajian makanan yang menarik bagi anak-anak, agar meningkatkan minat makan balita (Tadale et al., 2021).

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan keterampilan kader setelah mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang meningkat dari 62% menjadi 87%, sedangkan kemampuan komunikasi efektif meningkat dari 55% menjadi 85%.

Selain peningkatan pengetahuan, terdapat pula perubahan positif dalam sikap dan perilaku kader. Sebagian besar peserta menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menyampaikan pesan edukatif, menggunakan bahasa yang sederhana, dan menunjukkan empati terhadap warga sasaran. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Firdaus (2023) yang menegaskan bahwa komunikasi interpersonal berbasis empati dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan kesehatan di tingkat desa.

Kegiatan pendampingan pasca pelatihan selama tiga bulan menunjukkan bahwa kader secara konsisten menerapkan hasil pelatihan dalam kegiatan posyandu. Mereka rutin menambahkan sesi edukasi gizi, praktik cuci tangan, serta demo masak sederhana setiap bulan. Keberhasilan ini didukung oleh kohesi sosial masyarakat Desa Adidharma yang kuat, di mana semangat gotong royong menjadi modal sosial utama dalam keberlanjutan program (Sabarisman, 2019).

Inovasi teknologi sederhana menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan kegiatan. Melalui grup WhatsApp dan video edukatif, peserta mendapatkan akses informasi yang berkelanjutan. Materi edukasi yang dikirim setiap minggu meliputi tips gizi seimbang, resep sehat, dan video pendek praktik memasak.

Sebanyak 92% peserta menyatakan bahwa media digital membantu mereka memahami materi lebih mudah dan cepat. Hasil ini memperkuat pandangan Arza dan Afifah (2022) bahwa integrasi media daring dalam edukasi gizi dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan memperluas jangkauan sasaran.

Selain itu, pembuatan Modul Edukasi Visual Gizi Keluarga (MEV-GIKA) dan E-book Gizi Seimbang menjadi produk inovatif yang digunakan kader dalam penyuluhan. Penggunaan media visual ini efektif karena sesuai dengan karakteristik masyarakat pedesaan yang lebih mudah memahami pesan berbasis gambar dan contoh konkret (Cahyati & Islami, 2022).

Kegiatan ini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas kader posyandu dan perubahan perilaku masyarakat. Dampak yang teridentifikasi meliputi:

1. Peningkatan Kepercayaan Diri Kader, setelah pelatihan, kader lebih percaya diri dalam menyampaikan materi gizi dan berinteraksi dengan masyarakat.
2. Kegiatan Posyandu Lebih Interaktif, Posyandu kini tidak hanya fokus pada penimbangan dan pencatatan, tetapi juga menyertakan kegiatan edukasi gizi dan praktik kebersihan.
3. Perubahan Pola Konsumsi Masyarakat, Masyarakat mulai mengurangi konsumsi makanan instan dan beralih ke bahan pangan lokal yang lebih bergizi.
4. Terbentuknya Kader Gizi Lokal, Sebanyak 10 kader terpilih menjadi agen perubahan yang bertugas melanjutkan edukasi di tingkat RT dan PKK. Hasil-hasil ini mendukung penelitian Toana dan Rowa (2024) bahwa sinergi antara komunikasi sosial dan pemberdayaan masyarakat dapat memperkuat collective action dalam penanganan masalah gizi di tingkat lokal.

### **SIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “Pemberdayaan Masyarakat Penerima Makanan Bergizi Gratis Melalui Komunikasi Sosial untuk Meningkatkan Pemenuhan Gizi Nasional di Desa Adidharma Kabupaten Cirebon” berhasil meningkatkan kapasitas dan partisipasi masyarakat dalam pemenuhan gizi keluarga.

Penerapan pendekatan komunikasi sosial terbukti efektif dalam memperkuat kemampuan kader posyandu dan penerima manfaat Program Makan Bergizi Gratis (MBG) untuk memahami serta menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pelatihan dan pendampingan yang sistematis, terjadi peningkatan signifikan terhadap pengetahuan kader dari 62% menjadi 87%, serta kemampuan komunikasi efektif dari 55% menjadi 85%.

Program ini juga menunjukkan keberhasilan dalam menciptakan perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat, peningkatan keterampilan pengolahan makanan bergizi berbasis bahan lokal, serta pembentukan kader gizi lokal sebagai agen perubahan. Inovasi penggunaan media digital seperti WhatsApp Group, video edukasi, dan modul gizi visual turut memperkuat keberlanjutan program.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas layanan posyandu, memperkuat kohesi sosial masyarakat, serta mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) ke-2 dan ke-3, yakni Zero Hunger dan Good Health and Well-being.

Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah Keberlanjutan Pelatihan, diperlukan pelatihan lanjutan secara berkala untuk memperdalam kompetensi kader dalam edukasi gizi, komunikasi sosial, dan inovasi pengolahan makanan sehat berbasis lokal. Dukungan Pemerintah Desa dan Puskesmas, Pemerintah desa dan puskesmas diharapkan memberikan dukungan fasilitas seperti alat dapur sehat, media edukatif, serta insentif bagi kader agar motivasi dan keberlanjutan program tetap terjaga. Pengembangan Jejaring dan Kolaborasi, perlu dibangun jejaring kolaboratif antarposyandu, PKK, dan perguruan tinggi untuk memperluas dampak kegiatan serta mendorong publikasi hasil pengabdian dalam bentuk artikel ilmiah dan media digital. Digitalisasi Program Posyandu, pengembangan aplikasi sederhana berbasis mobile untuk pencatatan gizi, dokumentasi kegiatan, dan distribusi materi edukatif dapat meningkatkan efisiensi dan akurasi data posyandu.

Dengan demikian, hasil PkM ini tidak hanya memperkuat ketahanan pangan dan kesehatan masyarakat desa, tetapi juga menjadi model praktik baik (best practice) yang dapat direplikasi di wilayah lain dalam rangka mendukung program nasional pencegahan stunting dan peningkatan kesejahteraan keluarga.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi atau Kemendiknasaintek atas Program pendanaan dari Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Tahun Anggaran 2025.

### **REFERENSI**

- Apriluana, G., & Fikawati, S. (2018). Analisis faktor-faktor risiko terhadap kejadian stunting pada balita (0–59 bulan) di negara berkembang dan Asia Tenggara. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 28(4), 247–256.
- Arza, P., & Afifah, S. N. (2022). Efektivitas edukasi gizi dengan tatap muka dan online terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi susu siswa SMP. *Jurnal Endurance*, 7(2), 255–260.

- Cahyati, N., & Islami, C. C. (2022). Pemahaman ibu mengenai stunting dan dampak terhadap tumbuh kembang anak usia dini. *Buhuts al Athfal: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 2(2), 175–191.
- Effendy, O. U. (2004). *Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Firdaus, D. (2023). Pola komunikasi interpersonal bidan desa tentang pencegahan stunting di Ponkesdes. Institut Agama Islam Negeri Madura.
- Listrikasari, D. R., & Huda, A. M. (2024). Adaptasi komunikasi budaya mahasiswa asing di Universitas Negeri Surabaya. *Commer*, 8(1), 130–140.
- Ngoma, D. N., Adu, A. A., & Dodo, D. O. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian gizi kurang pada balita di Kelurahan Oesapa Kota Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 76–84.
- Nisa, A. A., Sarifah, S., Nurdin, J. M. I., Fadhla, S., Adawiyah, S., & Khasanah, J. (2024). Ceria Bersama: Implementasi program edukasi dan demonstrasi pembuatan MP-ASI untuk mencegah stunting di Desa Sidawangi, Kabupaten Cirebon. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 6(2), 176–185.
- Sabarisman, M. (2019). Peran tenaga kesejahteraan sosial kecamatan dalam peningkatan kesejahteraan keluarga penerima manfaat bantuan sosial pangan. *Sosio Informa*, 5(2), 89–98.
- Tadale, D. L., Ramadhan, K., & Nurfatimah, N. (2021). Peningkatan pengetahuan ibu balita terkait gizi seimbang balita untuk mencegah stunting melalui penyuluhan. *Community Empowerment*, 6(1), 48–53.
- Toana, A. A., & Rowa, H. (2024). Model partisipasi penta helix dalam penanganan stunting di Kota Depok: Hambatan, strategi, dan tantangan penguatan kesejahteraan sosial. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(4), 2145–2158.