

PENINGKATAN KAPASITAS PARA IBU RUMAH TANGGA DENGAN MEDIA EDUKASI “CINTA” (CIPTAKAN NUTRISI TERBAIK UNTUK KELUARGA) : UPAYA PENCEGAHAN DIABETES KELUARGA DI KELURAHAN MERUYA SELATAN, JAKARTA BARAT

Novena Ulita, Mira Zulia Suriastuti, Engga Probi Endri, Qeisha Zulva, Zahra Ramadani, Alya Revalin, Robella Sevi, Edo Yudidah, Andrean Bagus

Fakultas Desain dan Seni Kreatif, Universitas Mercu Buana
novena.ulita@mercubuana.ac.id

Abstract

The prevalence of diabetes in urban areas, including West Jakarta, is increasing and threatening the health of future generations. Housewives play a strategic role in maintaining family consumption patterns, but limited nutritional literacy is a major obstacle. Mercu Buana University, through a 2025 Kemdiktisaintek PKM grant (Contract Number: 01-1-4/039/SPK-PKM/VIII/2025), conducted a community service program promoting the educational media CINTA (Create the Best Nutrition for Families). The activity was carried out in Meruya Selatan Village with the involvement of the National Food Agency as a strategic partner. The innovations presented included a CINTA menu board, a follow-up poster with the theme "Prevent Diabetes for Families through CINTA," and regular blood sugar checks. The implementation results showed a significant increase in participants' understanding of balanced nutrition, healthy menu preparation skills, and preventive health awareness. This program is expected to be replicated in other urban areas to support family food security and diabetes prevention.

Keywords: PKM, nutrition education, LOVE, diabetes, healthy family.

Abstrak

Prevalensi diabetes di wilayah perkotaan, termasuk Jakarta Barat, semakin meningkat dan mengancam kesehatan generasi mendatang. Ibu rumah tangga memiliki peran strategis dalam menjaga pola konsumsi keluarga, namun keterbatasan literasi gizi menjadi kendala utama. Universitas Mercu Buana melalui hibah PKM Kemdiktisaintek 2025 (Nomor Kontrak: 01-1-4/039/SPK-PKM/VIII/2025) menyelenggarakan program pengabdian masyarakat dengan mengusung media edukasi CINTA (Ciptakan Nutrisi Terbaik untuk Keluarga). Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Meruya Selatan dengan melibatkan Badan Pangan Nasional sebagai mitra strategis. Inovasi yang dihadirkan berupa papan menu CINTA, poster lanjutan bertema “Cegah Diabetes untuk Keluarga melalui CINTA”, serta pemeriksaan gula darah berkala. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman gizi seimbang, keterampilan penyusunan menu sehat, dan kesadaran kesehatan preventif peserta. Program ini diharapkan dapat direplikasi di wilayah perkotaan lain untuk mendukung ketahanan pangan keluarga dan pencegahan diabetes.

Keywords: PKM, edukasi gizi, CINTA, diabetes, keluarga sehat.

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang terus meningkat prevalensinya di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa angka kejadian diabetes mengalami kenaikan signifikan, tidak hanya pada usia dewasa tetapi juga mulai mengancam anak-anak dan remaja. Kondisi ini diperparah dengan perubahan gaya hidup urban yang ditandai oleh rendahnya aktivitas fisik dan tingginya konsumsi makanan olahan tinggi gula, garam, dan lemak (Purnamasari dkk., 2022). Gaya hidup sehat terbukti memberikan manfaat besar dalam mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, jantung, dan kanker. Selain itu, penerapan gaya hidup sehat juga dapat meningkatkan kualitas hidup, kebahagiaan, daya tahan tubuh, serta membantu menjaga kesehatan mental dan kemampuan fokus (Amry dkk., 2025).

Peran ibu rumah tangga sangat krusial dalam menjaga kualitas konsumsi pangan keluarga. Menurut Winarni dkk. (2023), ibu rumah tangga adalah “gatekeeper” utama dalam pengelolaan gizi keluarga, mulai dari pemilihan bahan makanan, pengolahan, hingga penyajian. Apabila literasi gizi ibu rendah, maka risiko keluarga terpapar penyakit tidak menular semakin tinggi. Oleh karena itu, pemberdayaan ibu melalui edukasi gizi menjadi salah satu strategi penting dalam mencegah diabetes sejak dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran dan niat perubahan perilaku ibu dalam pengelolaan konsumsi keluarga (Habibie dkk., 2022). Temuan serupa

juga diungkapkan oleh Ristiani dkk. (2025), bahwa edukasi gizi seimbang kepada ibu balita berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran penerapan pola makan bergizi di rumah tangga.

Upaya pemberdayaan ini sejalan dengan konsep B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman) yang digagas oleh Badan Pangan Nasional. Konsumsi pangan berbasis B2SA terbukti efektif dalam menjaga ketahanan pangan keluarga sekaligus menekan risiko penyakit degeneratif (Badan Pangan Nasional, 2023). Namun, implementasi di lapangan masih menghadapi tantangan, terutama rendahnya pemahaman masyarakat tentang penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Handayani dkk., 2021).

Penggunaan media edukasi visual menjadi salah satu solusi. Menurut Arumsari (2019), media visual seperti poster, papan menu, dan infografis terbukti mampu meningkatkan pemahaman gizi karena lebih mudah diterima dan diaplikasikan masyarakat. Edukasi berbasis visual juga dinilai lebih efektif menjangkau masyarakat dengan latar belakang pendidikan beragam, khususnya ibu rumah tangga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Universitas Mercu Buana melaksanakan Program Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan judul “Peningkatan Kapasitas Ibu Rumah Tangga dengan Media Edukasi CINTA (Ciptakan Nutrisi Terbaik untuk Keluarga)”. Kegiatan ini didanai oleh hibah PKM Kemdiktisaintek 2025 (Nomor Kontrak: 01-1-4/039/SPK-PKM/VIII/2025) dan dilaksanakan di Kelurahan Meruya Selatan, Jakarta Barat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi, keterampilan menyusun menu sehat berbasis pangan

lokal, serta kesadaran preventif melalui pemeriksaan kesehatan. Selain itu, kegiatan ini melibatkan Badan Pangan Nasional sebagai mitra strategis, sehingga memperkuat sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah, dan masyarakat.

Dengan adanya inovasi berupa papan menu CINTA, poster lanjutan bertema pencegahan diabetes keluarga, serta pemeriksaan gula darah berkala, diharapkan ibu rumah tangga dapat lebih mudah menerapkan pola konsumsi sehat dalam kehidupan sehari-hari. Program ini juga menjadi kontribusi nyata Universitas Mercu Buana dalam mendukung upaya pemerintah mencetak generasi emas Indonesia 2045 yang sehat, cerdas, dan berdaya.

TINJAUAN PUSTAKA

Permasalahan gizi keluarga di wilayah urban bersifat multidimensional, melibatkan aspek sosial, ekonomi, budaya, dan edukasi. WHO (2022) menyatakan bahwa peningkatan prevalensi diabetes dapat ditekan melalui perubahan perilaku konsumsi sehat yang dimulai dari lingkup keluarga. Lingkungan keluarga berperan strategis karena pola makan yang diterapkan sejak dini akan membentuk kebiasaan hingga dewasa.

Dalam konteks Indonesia, Badan Pangan Nasional (2023) menegaskan pentingnya penerapan pola konsumsi B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman) sebagai strategi ketahanan pangan sekaligus pencegahan penyakit tidak menular. Pemanfaatan pangan lokal yang beragam dan bernilai gizi tinggi dinilai dapat menekan ketergantungan terhadap makanan olahan yang berisiko memicu diabetes.

Ibu rumah tangga memegang peran utama sebagai pengelola konsumsi pangan keluarga. Syah et al.

(2024) menekankan bahwa ibu merupakan aktor kunci dalam mencetak generasi emas Indonesia, karena keputusan mereka dalam memilih dan mengolah makanan sangat menentukan kualitas gizi keluarga. Namun, banyak ibu menghadapi kendala berupa keterbatasan informasi gizi, keterbatasan waktu, serta persepsi bahwa makanan sehat cenderung mahal (Setiawan, 2020).

Dalam menghadapi tantangan tersebut, pendekatan edukasi gizi berbasis media visual dinilai efektif. Arumsari (2019) menunjukkan bahwa media edukatif seperti poster, papan menu, dan infografis dapat meningkatkan pemahaman gizi karena sederhana, komunikatif, serta mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil serupa disampaikan oleh Rahmawati et al. (2022), bahwa penggunaan media komunikasi visual yang partisipatif mampu meningkatkan literasi gizi masyarakat secara signifikan, khususnya di kalangan ibu rumah tangga.

Selain itu, pemanfaatan platform digital dan komunitas lokal memperkuat efektivitas program edukasi. Wardhani et al. (2023) menyebutkan bahwa ruang edukasi berbasis digital seperti grup WhatsApp dapat menjadi sarana interaktif dan berkelanjutan dalam menyampaikan informasi gizi. Pendekatan ini relevan dengan kehidupan urban yang serba cepat, sehingga ibu rumah tangga tetap dapat memperoleh informasi meskipun memiliki keterbatasan waktu.

Dengan demikian, intervensi pemberdayaan ibu rumah tangga melalui media edukasi visual dan digital, yang terintegrasi dengan dukungan kelembagaan seperti Badan Pangan Nasional, diharapkan mampu memperkuat literasi gizi keluarga. Hal ini sekaligus menjadi strategi preventif

dalam menekan risiko diabetes tidak hanya pada anak, tetapi juga seluruh anggota keluarga.

METODE

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) “CINTA” dilaksanakan di Kelurahan Meruya Selatan, Jakarta Barat, selama 5 bulan, dimulai dari tanggal 18 Juni 2025 dengan melibatkan ibu rumah tangga sebagai peserta utama. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dan interaktif, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan.

Program CINTA terdiri atas beberapa rangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan literasi gizi keluarga. Salah satu kegiatan tersebut adalah Focus Group Discussion (FGD) yang dilaksanakan pada 24 September, dengan fokus pada penyusunan menu keluarga sehat dan bergizi yang mengutamakan pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan sambutan dari Ketua Pelaksana serta Ketua PKK Kelurahan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi gizi oleh narasumber dari Badan Pangan Nasional, yang membahas pola konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) serta strategi pencegahan diabetes. Setelah sesi materi, peserta mengikuti workshop penyusunan menu sehat menggunakan Papan Menu CINTA sebagai panduan praktis dalam menentukan variasi menu keluarga sehari-hari, serta memperoleh poster edukasi bertema “Cegah Diabetes untuk Keluarga melalui CINTA.” Untuk menilai efektivitas kegiatan, peserta juga mengerjakan pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman gizi.

Selain itu, dilakukan pula

pemeriksaan gula darah menggunakan alat glucometer sebagai langkah preventif untuk memantau kesehatan ibu rumah tangga. Data kuantitatif dari pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif, sedangkan data kualitatif dari hasil diskusi, observasi, dan dokumentasi dianalisis dengan pendekatan konten tematik. Keberlanjutan program dijalankan melalui forum digital “Ruang Edukasi Para Ibu CINTA” serta pendampingan kader PKK sebagai agen gizi di masyarakat, dengan rencana pelaksanaan cek gula darah berkala sebagai bagian dari monitoring kesehatan preventif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

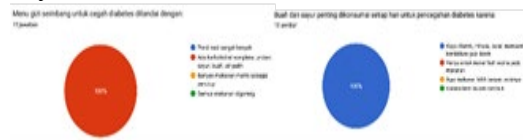
Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) “CINTA” dilaksanakan selama lima bulan yaitu sejak 18 Juni 2025 hingga 24 September 2025 di Kelurahan Meruya Selatan. Selama pelaksanaannya, kegiatan berjalan dengan baik dan diikuti oleh 25 ibu rumah tangga sebagai peserta aktif. Rangkaian kegiatan meliputi sambutan, pemaparan materi gizi oleh Badan Pangan Nasional, workshop penyusunan menu sehat, penyampaian materi visual berupa papan menu dan poster, pelatihan publik speaking, serta pemeriksaan gula darah.



Gambar 1: Pemaparan Materi Gizi oleh Narasumber Badan Pangan Nasional, 24 September 2025

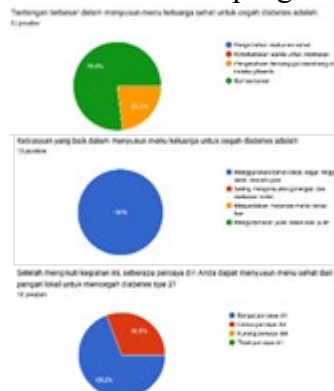
1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang dan pola konsumsi B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta hanya memahami aspek dasar seperti pentingnya konsumsi sayur dan buah.



Gambar 2: Hasil Pre-Test Pengetahuan dan Sikap Peserta Mengenai B2SA serta Penyusunan Menu Sehat Keluarga, 24 September 2025.

Setelah kegiatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dibanding pre-test. Sebanyak 100% peserta sudah memahami kebiasaan menyusun menu sehat keluarga, 76,9% mampu mengenali seluruh tantangan, dan 69,2% merasa sangat percaya diri dalam menyusun menu berbasis pangan lokal.



Gambar 3: Hasil Post-Test Pengetahuan dan Sikap Peserta Mengenai B2SA serta Penyusunan Menu Sehat Keluarga, 24 September 2025.

2. Perubahan Sikap Konsumsi

Sebagian besar peserta menyatakan termotivasi untuk mengurangi konsumsi makanan instan dan mulai membiasakan diri membaca label gizi sebelum membeli produk pangan. Lebih dari 70% peserta juga

menyatakan akan mencoba menerapkan variasi menu sehat keluarga dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang lebih terjangkau dan bergizi.

3. Efektivitas Media Edukasi

Media edukasi yang digunakan mendapat respon positif dari peserta. Papan Menu CINTA dinilai sangat membantu dalam memberikan gambaran praktis tentang penyusunan menu keluarga, sementara poster bertema “Cegah Diabetes untuk Keluarga melalui CINTA” dianggap relevan untuk meningkatkan kesadaran pencegahan penyakit tidak menular di tingkat rumah tangga.



Gambar 4: Penerapan Teknologi Program CINTA (Ciptakan Nutrisi Terbaik untuk Keluarga)

4. Pemeriksaan Gula Darah

Kegiatan ini juga dilengkapi dengan pemeriksaan gula darah sebagai langkah preventif. Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian kecil peserta memiliki kadar gula darah di atas normal. Peserta dengan hasil tersebut kemudian diarahkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan.

5. Keberlanjutan Program

Sebagai tindak lanjut, dibentuk forum digital “Ruang Edukasi Para Ibu CINTA” untuk memfasilitasi komunikasi dan pendampingan berkelanjutan. Selain itu, kader PKK dilibatkan sebagai agen gizi di

masyarakat, serta direncanakan pemeriksaan gula darah berkala guna meningkatkan kesadaran kesehatan preventif. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan gizi, mengubah sikap konsumsi, serta mendorong kesadaran kesehatan preventif ibu rumah tangga. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan partisipatif melalui media visual edukatif dan monitoring kesehatan sederhana dapat menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan diabetes di tingkat keluarga.

SIMPULAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) CINTA (Ciptakan Nutrisi Terbaik untuk Keluarga) dilaksanakan selama lima bulan, dimulai dari 18 Juni 2025 hingga 24 September 2025, dan berlokasi di Kelurahan Meruya Selatan. Program ini berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi gizi, keterampilan praktis, serta kesadaran kesehatan preventif bagi ibu rumah tangga. Melalui pemaparan materi gizi oleh Badan Pangan Nasional, workshop penyusunan menu dengan Papan Menu CINTA, serta distribusi poster “Cegah Diabetes untuk Keluarga melalui CINTA”, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai pola konsumsi B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman) serta kemampuan menyusun menu sehat berbasis pangan lokal. Pemeriksaan gula darah yang dilakukan juga menambah nilai praktis kegiatan dengan memberikan deteksi dini kondisi kesehatan peserta. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan deteksi dini kondisi kesehatan peserta. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis media visual dan interaktif mampu mendorong perubahan

perilaku konsumsi sehat di tingkat keluarga, sehingga relevan untuk direplikasi sebagai strategi pencegahan diabetes di wilayah perkotaan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat, Kementerian Pendidikan Tinggi dan Sains Teknologi atas dukungan pendanaan hibah tahun 2025 (*Nomor Kontrak: 01-I-4/039/SPK-PKM/VIII/2025*) sehingga Program Kemitraan Masyarakat (PKM) CINTA dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Badan Pangan Nasional yang telah berperan sebagai mitra strategis dalam memberikan materi terkait pola konsumsi B2SA dan pendampingan penyusunan menu sehat keluarga.

Penulis juga berterima kasih kepada PKK Kelurahan Meruya Selatan yang telah menjadi mitra lapangan sekaligus pendukung aktif dalam pelaksanaan kegiatan, serta kepada para dosen dan mahasiswa Universitas Mercu Buana yang telah berkontribusi dalam perancangan media edukasi, pelaksanaan workshop, hingga pendampingan masyarakat. Dukungan semua pihak telah menjadi faktor kunci keberhasilan rangkaian kegiatan PKM ini, mulai dari tahap pertama yang berfokus pada pencegahan diabetes anak hingga tahap lanjutan yang memperluas cakupan pada kesehatan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pangan Nasional. (2023). Pedoman Penerapan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA).

- Jakarta: Bapanas. [Badan Pangan Nasional - Buku Digital](#)
- Arumsari, P. (2019). Edukasi gizi berbasis komunitas sebagai strategi perubahan perilaku keluarga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. [186361-ID-pengaruh-edukasi-gizi-dengan-ceramah-dan.pdf](#)
- Syah, S., Natasha, N. D., Handini, M., & Handayani, E. (2025). Menguatkan peran ibu dalam mencetak generasi emas: Program pemberdayaan di DPC IWAPI Depok. *Universitas Siber Asia*.
- Tim Penyusun. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Admin. (2024). Prevalensi diabetes melitus anak di Jakarta: Membangun kesadaran dini untuk masa depan yang lebih sehat. Dinas Kesehatan DKI Jakarta. <https://dinkes.jakarta.go.id/berita/read/prevalensi-diabetes-melitus-anak-di-jakarta>
- Depdiknas. 2002. Sains. Jakarta: Pusat Kurikulum, BalitbangDepdiknas.
- Kecamatan Kembangan. (2023). *Kecamatan Kembangan dalam angka 2023*. https://barat.jakarta.go.id/batik/storage/layanan/astik/statistik/Kecamatan_Kembangan_Dalam_Angka_2023.pdf
- Rifat, I. D., Hasneli, Y., & Indriati, G. (2023). Gambaran komplikasi diabetes melitus pada penderita diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 52–69.
- <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5540>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2024). *Provinsi DKI Jakarta dalam angka: Volume 54 Tahun 2024*.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi & Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Buku panduan indikator kinerja utama*. <http://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2021/06/Buku-Panduan-IKU-2021-28062021.pdf>
- LPPM Universitas Mercu Buana. (2021). *Rip P2M 2021–2025*. <https://siris.mercubuana.ac.id/home?roles=Dosen>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar: Prevalensi Penyakit Tidak Menular di Indonesia. [Survei Kesehatan Indonesia \(SKI\) 2023 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKKP Kemenkes](#)
- WHO. (2022). Diabetes Mellitus and Prevention Strategies. World Health Organization. [Diabetes](#)
- Sindonews. (2025). UMB Edukasi Kaum Ibu Tingkatkan Nutrisi Keluarga. [UMB Edukasi Kaum Ibu Tingkatkan Nutrisi Keluarga](#)
- Ristiani, R., Pakpahan, A. L. H., Elpriska, E., & Syariena, S. (2025). Edukasi gizi seimbang anak pada ibu di posyandu balita dalam upaya pencegahan stunting. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(7), 2953–2958. <https://doi.org/10.31604/jpm.v8i7.2953-2958>