

# Peran pendidikan gizi dalam menanggulangi beban ganda malnutrisi

Riza Alfina

Program Studi Kimia, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: 250603110005@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

pendidikan gizi; malnutrisi; stunting; obesitas; pola makan sehat

## Keywords:

nutrition education; malnutrition; stunting; obesity; healthy eating patterns

## ABSTRAK

Penerapan pola hidup sehat saat ini menghadapi tantangan besar akibat perubahan gaya hidup dan kemudahan akses terhadap makanan yang rendah nutrisi. Hal ini menjadikan munculnya fenomena beban ganda malnutrisi (Double Burden of Malnutrition), di mana kondisi kekurangan gizi seperti stunting dan wasting terjadi bersamaan dengan meningkatnya angka obesitas, baik dalam tingkat populasi maupun individu. Oleh karena itu, pendidikan gizi berperan strategis sebagai alat utama dalam mengubah kebiasaan masyarakat. Melalui edukasi gizi, masyarakat diharapkan mampu memilih makanan yang tidak hanya bernutrisi seimbang, melainkan juga memenuhi

syarat halal dan thoyyib. Selain itu, pendidikan gizi harus mencakup keterampilan membaca label kemasan produk, agar masyarakat lebih waspada terhadap kandungan gula, garam, dan lemak. Pendidikan gizi yang dimulai sejak dini dengan metode komunikasi personal serta inovatif terbukti efektif dalam memperkuat kesadaran kesehatan. Dengan demikian pendidikan gizi merupakan investasi penting untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, dan mampu berdaya saing global pada masa depan.

## ABSTRACT

Implementing a healthy lifestyle currently faces significant challenges due to lifestyle changes and easy access to nutrient-poor foods. This has led to the emergence of the "Double Burden of Malnutrition" phenomenon, where malnutrition conditions such as stunting and wasting occur simultaneously with increasing obesity rates, both at the population and individual levels. Therefore, nutrition education plays a strategic role as a primary tool in changing community habits. Through nutrition education, the public is expected to be able to choose foods that are not only nutritionally balanced but also meet halal and thoyyib (good) requirements. Furthermore, nutrition education must include the skill of reading product labels, so that the public is more aware of sugar, salt, and fat content. Nutrition education starting at an early age through personalized and innovative communication methods has proven effective in strengthening health awareness. Therefore, nutrition education is a crucial investment in developing high-quality, healthy, and globally competitive human resources in the future.

## Pendahuluan

Pada masa kini kehidupan yang sehat dapat diraih dengan menerapkan pola hidup sehat. Terdapat banyak faktor penunjang keberlangsungan pola hidup yang lebih sehat, diantaranya dengan menjaga pola makan yang dikonsumsi setiap hari. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung kadar gizi yang seimbang, pula dapat dipastikan kehalalannya. Makanan halal dan thoyyib merupakan makanan yang cara pengolahannya higienis, ramah lingkungan, serta mengandung kualitas gizi yang tinggi (Yulianti, 2024). Sehingga penerapan pola makan yang sehat salah satunya dapat dilakukan dengan memenuhi kadar gizi pada makanan. Namun masalah kesehatan gizi masih menjadi persoalan utama pada kebanyakan masyarakat. Di tengah arus



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

pembaharuan dan cepatnya perubahan gaya hidup, kesehatan masyarakat sering kali terancam oleh keterbiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat. Fenomena ini tampak di negara berkembang dan juga maju, di mana pola makan sering kali dipengaruhi oleh kemudahan akses terhadap makanan olahan yang cepat saji dan kurang bernutrisi. Maka edukasi gizi tak kalah penting dalam menunjang kehidupan yang sehat. Dalam konteks ini, edukasi gizi muncul sebagai alat penting untuk mengubah kebiasaan pola makan masyarakat dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Edukasi gizi atau pendidikan gizi merupakan suatu cara dan upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi serta perilaku makan, sehingga dapat memenuhi kadar zat gizi yang berstatus optimal (Brun dalam Perdana et al., 2017). Pendidikan gizi adalah upaya yang tepat untuk membantu masyarakat dalam memahami pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang, serta pemilihan dan pengolahan makanan yang baik bagi kesehatan. Pendekatan komunikasi antar pribadi dapat membuat hubungan dengan sesama individu yang terlibat menjadi lebih personal, sehingga pesan edukasi yang disampaikan dapat lebih mudah diterima dan dipahami (Manjilala dalam Aini et al., 2024). Penanaman pemahaman gizi seimbang sejak usia dini terbukti dapat memberikan dampak positif jangka panjang. Sebuah penelitian dalam *Early Childhood Research Quarterly* menunjukkan bahwa intervensi gizi di lingkungan prasekolah dan sekolah dasar mampu meningkatkan pilihan makanan sehat hingga masa remaja. Pendidikan gizi yang diberikan sejak dini dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya memilih makanan yang tepat dan memahami bagaimana gizi memengaruhi kesehatan tubuh. Pola ini memperhatikan variasi jenis makanan, tingkat aktivitas fisik, cara hidup yang sehat, serta pemantauan berat badan secara rutin agar dapat menjaga berat badan normal dan mencegah gangguan gizi (Amalia et al., 2024).

Dengan pengetahuan yang memadai, masyarakat lebih mampu memilih asupan yang dikonsumsi dan mengatur kebiasaan pola makan setiap harinya. Gizi yang tepat bukan sekedar tentang menjaga berat badan ideal ataupun tampak memperindah tampilan secara fisik, namun merupakan bahan bakar esensial yang menentukan seberapa optimal tubuh berfungsi. Dari kemampuan otak berkonsentrasi, waktu pemulihan penyakit pada tubuh, hingga kekuatan sistem kekebalan tubuh melawan virus, dan semua berakar dari apa yang seseorang konsumsi setiap harinya. Tetapi kenyataannya di tengah melimpahnya makanan saat ini baik makanan olahan maupun hasil dari olahan bumi faktanya masih terdapat banyak masyarakat yang kebingungan akan pola makan yang sehat. Akibatnya mayoritas masyarakat hidup dalam kondisi kurang gizi tersembunyi, di mana jumlah zat kalori tercukupi namun jumlah zat mikronutrien terabaikan. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang terhadap masyarakat bukan sekedar memberikan informasi tambahan, melainkan sebuah keharusan strategis. Peningkatan literasi gizi adalah suatu jembatan yang akan menghubungkan masyarakat dari kondisi kesehatan yang rentan menuju sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, berdaya saing, dan siap menghadapi tantangan global pada masa yang akan datang. Edukasi dapat diperoleh melalui berbagai sumber, seperti seminar kesehatan, konseling gizi, sosialisasi gizi, ataupun melalui media cetak dan media digital.

## Pembahasan

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*giza*” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Secara lebih luas gizi adalah proses di mana sistem organ memfungsikan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui beberapa tahap seperti proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi, agar tubuh tetap bertahan hidup, berfungsi normal, dan menghasilkan energi (Djoko dalam Novianti & Parrangan, 2022). Peran gizi tidak hanya sebatas sebagai fondasi kehidupan serta penentu kualitas sumber daya manusia, melainkan pada masa kini juga berperan penting dalam menghadapi tantangan kesehatan global yang kompleks. Namun seiring berkembangnya zaman, masalah gizi tidak lagi sekedar kekurangan gizi, melainkan juga kelebihan nutrisi yang salah. Yang pada masa kini kerap dikenal dengan istilah *Double Burden of Malnutrition* atau Beban Ganda Malnutrisi. Persoalan ini menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh suatu populasi atau individu yang terjangkit, di mana ketidakseimbangan gizi seperti stunting, wasting, dan obesitas terjadi dalam waktu yang bersamaan. Beban ganda malnutrisi terdiri dari stunting dan wasting (kekurangan gizi) dan obesitas (kelebihan gizi) merupakan keadaan dimana adanya penggabungan atau kombinasi dari malnutrisi tersebut dalam suatu populasi, keluarga, dan bahkan pada individu yang sama (Tzioumis & Adair dalam Aprilia & Subhan, 2025).

Pada tingkat individu, ditandai dengan terjadinya kombinasi dari dua atau lebih malnutrisi seperti stunting dan wasting ataupun obesitas dan anemia yang terjadi secara bersamaan. Di tingkat keluarga keadaan ini dialami oleh ibu dan anak, di mana terdapat anak stunting ibu wasting, anak stunting dan wasting lalu ibu mengalami obesitas, ataupun anak stunting dan anemia sedangkan ibu obesitas, dan lainnya. Sedangkan pada tingkat populasi ditandai dengan adanya peningkatan yang drastis dari obesitas dan terjadi kekurangan penurunan kekurangan gizi di suatu wilayah populasi yang sama (Aprilia & Subhan, 2025). Stunting sendiri adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang menghambat perkembangan fisik dan kognitif anak-anak. Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang dihadapi oleh banyak negara, termasuk Indonesia. Kondisi ini mengacu pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh malnutrisi kronis, sering kali terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan seorang anak. Dampak dari stunting tidak hanya terbatas pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif anak, yang dapat memengaruhi prestasi pendidikan dan produktivitas di masa depan (Harini et al., 2024). Anak yang mengalami stunting akan mengalami hambatan dalam kemampuan fisik, hambatan dalam kecerdasan, dapat mudah terjangkit penyakit, serta mengalami masalah dalam pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, masalah stunting perlu diperhatikan dengan khusus agar dapat menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Amalia et al., 2024).

Sedangkan wasting merupakan kondisi kekurangan gizi akut yang terjadi pada balita, hal ini ditandai dengan berat badan balita yang tidak setara dengan tinggi badannya (Syarifaini et al., 2022). Dalam artian lebih spesifik wasting keadaan dimana berat badan rendah menurut tinggi badan (*weight for weight*). Wasting berpeluang terjadi karena

kurangnya akses ke pelayanan kesehatan, tidak terpenuhinya kebutuhan gizi yang cukup (seperti pemberian ASI eksklusif yang tidak mencukupi atau asupan gizi yang tidak sesuai dengan standar kualitas dan jumlah makanan bergizi), kurangnya pemahaman ibu tentang penyimpanan dan pengolahan makanan, serta kondisi sanitasi lingkungan yang buruk. Bayi yang lahir dengan berat badan rendah juga rentan akan mengalami wasting (Virda, 2020). Wasting juga menyebabkan pertumbuhan anak kurang optimal dan pembentukan otot yang terhambat. Selain itu anak yang mengalami wasting akan memiliki sistem imun yang lemah. Sehingga lebih mudah terkena penyakit seperti flu, batuk, diare, ataupun penyakit infeksi yang berat. Wasting juga dapat menghambat perkembangan otak, gangguan fungsi otak secara permanen, dan penurunan kemampuan berpikir. (Syarfaini et al., 2022).

Sebaliknya, obesitas merupakan kondisi di mana jumlah kadar lemak dalam tubuh sangat tinggi. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dan pengeluaran energi, sehingga energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak pada tubuh (Tiara, Ulfa Intan, 2020). Menurut Rahmawati et al., (2021) durasi tidur yang terlalu singkat dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar, sehingga meningkat pula pada frekuensi makan. Hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan asupan makanan seseorang. Durasi tidur yang kurang (2-4 jam sehari) akan menyebabkan turunnya 18% kadar hormon leptin dan meningkatnya 28% hormon ghrelin yang menyebabkan meningkatnya nafsu makan hingga 23-24%. Seseorang dengan jam tidur singkat akan mengalami peningkatan rasa lelah pada di siang hari, yang menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas fisik dan jumlah energi yang dikeluarkan. Oleh karena itu jika peningkatan asupan energi tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang maka hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Penerapan pola hidup sehat sangat didukung oleh kesadaran setiap individu dalam memilih asupan gizi yang tidak hanya seimbang, melainkan juga memenuhi standar halal dan baik (*thoyyib*). Persoalan beban malnutrisi saat ini menjadi tantangan utama, di mana penyebab masalah tersebut sering kali ditemukan pada pola hidup yang modern dengan konsumsi makanan olahan yang tinggi. Selain faktor makanan regulasi berat badan di masyarakat juga sangat dipengaruhi oleh praktik pengasuhan serta kualitas istirahat. Oleh karena itu pendidikan gizi menjadi sarana penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap kesehatan. Melalui pemahaman yang lebih mendalam, kebiasaan makan diharapkan diubah oleh masyarakat secara mandiri, sehingga kualitas hidup dapat ditingkatkan dan generasi masa depan yang lebih sehat dan produktif dapat diwujudkan.

### Saran

Untuk mengatasi masalah gizi secara menyeluruh, diperlukan kerjasama dari berbagai sektor seperti pemerintah, lembaga kesehatan, dan lembaga pendidikan. Di sini peran pemerintah salah satunya memperbaiki program pembelajaran kesehatan dengan menggunakan media yang kreatif dan sesuai dengan perkembangan teknologi, agar

dapat menjangkau lebih banyak masyarakat. Selain itu peran orang tua dalam menghadapi persoalan ini adalah memberi asupan makanan yang teratur dan menerapkan pola tidur yang tepat pada anak upaya menghindari resiko obesitas. Pada institusi pendidikan juga dianjurkan untuk mengedukasi tentang gizi saat proses pembelajaran guna membekali generasi muda dengan kemandirian dalam memilih asupan yang sehat. Selain itu, masyarakat umum sebaiknya memperhatikan label informasi nilai gizi pada setiap produk kemasan. Hal ini penting agar konsumen dapat memantau asupan gizi serta memilih produk yang sehat dan berkualitas. Dengan demikian, keputusan membeli dan mengonsumsi makanan benar-benar didasarkan pada kebutuhan tubuh. Di sisi lain, penelitian lanjutan diperlukan untuk menilai seberapa efektif berbagai metode edukasi dalam mengubah cara berperilaku seseorang, terutama di berbagai kelompok usia.

## Daftar Pustaka

- Aini, N., Ilmiya, I., & Berliani, L. R. (2024). *Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa SMA Tentang Gizi Seimbang*. 3(9), 2657–2668.
- Amalia, R. S., Ayu, S. C., Karami, A. F., Huriyatul, S., Baskara, M. R., & Idhan, R. (2024). Psikoedukasi Berbasis Kelompok dengan Berbantuan Teknologi Untuk Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Orang Tua Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Stunting Di Desa Madiredo Kecamatan Pujon. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(2), 160–173. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i2.1786>. <http://repository.uin-malang.ac.id/19366/>
- Aprilia, M., & Subhan, M. (2025). BEBAN GANDA DAN TIGA MALNUTRISI ANTARA IBU-ANAK DAN PENGARUHNYA TERHADAP KEJADIAN STUNTING DI DESA GUNUNG SELAN KECAMATAN. 13(01), 34–47.
- Harini, S., Jannah, A., Mulyanto, A. D., & Rahman, H. (2024). Peningkatan Pola Asuh Melalui Penyuluhan Gizi dan Kesehatan di Kelurahan Samaan, Kota Malang. *JRCE (Journal of Research on Community Engagement)*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.18860/jrce.v6i1.29285>. <http://repository.uin-malang.ac.id/20860/>
- Novianti, A. G., & Parrangan, S. (2022). DIET MAKANAN SEHAT SESUAI GOLONGAN DARAH DENGAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI BERBASIS MOBILE. *Jurnal Teknologi Informasi*, volume 10(1), 2.
- Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>.
- Rahmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674>. <http://repository.uin-malang.ac.id/8651/>

- Syarfaini, Nurfatmi, R., Alam, S., & Jayadi, Y. I. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Terhadap Kejadian Wasting pada. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 1–12.
- Tiara, Ulfa Intan. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- Virida, N. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Ny. K Dengan Diagnosa Medis Cerebro Vaskuler Infark Di Ruang Icu Rumah Sakit Dr. Ramelan Surabaya. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 228–234.
- Yulianti, E. (2024). *Penerapan Makanan Halal Toyyib di Kampus*. <http://repository.uin-malang.ac.id/20900/>