

INOVASI EDUKASI SEGARATA: MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA MELALUI GIZI SEIMBANG DAN PENGELOLAAN KEUANGAN

Diterima: 05 Mei 2025

Direview : 15 Mei 2025

Disetujui : 03 Agustus 2025

*Rezyana Budi Syahputri¹, Arie Rachma Putri², Alfiati Nurrokhmini³, Faizah Khotimatul Husna⁴, Rahmawati Riantisari⁵

Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Jombor Indah, Gemolong, Buntalan, Kec. Klaten Tengah, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah^{1,2,3,4,5}

E-mail: rezyanabs@umkla.ac.id

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat "Inovasi Edukasi SEGARATA" bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga di Kabupaten Klaten melalui integrasi edukasi gizi seimbang dan pengelolaan keuangan. Latar belakang program ini didasarkan pada tantangan gizi ganda, seperti stunting (14,7%), anemia pada ibu hamil (46,2%) dan remaja putri (30,4%), serta obesitas (21,3%), yang diperparah oleh rendahnya literasi keuangan (hanya 38,6% keluarga merencanakan anggaran pangan sehat). Metode pelaksanaan meliputi empat tahap: persiapan, pelaksanaan (edukasi dan pelatihan), evaluasi, dan penyusunan luaran (booklet "SEGARATA" dan artikel ilmiah). Kegiatan ini melibatkan 35 peserta, sebagian besar ibu rumah tangga berusia 46–55 tahun dengan penghasilan Rp 2–5 juta/bulan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi seimbang (*mean difference* -1,343; *p-value* 0,000), keterampilan menyusun menu (*mean difference* -4,286; *p-value* 0,000), dan pemahaman pengelolaan anggaran (*mean difference* +7,914; *p-value* 0,000). Selain itu, 80% peserta mampu menyusun menu sehat, 70% mengidentifikasi makanan kaya zat besi, dan 50% keluarga mulai merencanakan anggaran pangan. Pendekatan partisipatif melalui diskusi dan praktik langsung terbukti efektif dalam mengubah sikap dan perilaku. Program ini juga mendorong pemanfaatan pangan lokal, dengan peningkatan konsumsi sebesar 25%. Dampak program mencakup peningkatan ketahanan pangan keluarga dan kesejahteraan melalui pemberdayaan berbasis edukasi. Booklet "SEGARATA" yang terdaftar sebagai HKI menjadi media berkelanjutan untuk penyebaran informasi. Kesimpulannya, integrasi gizi dan literasi keuangan dalam program SEGARATA berhasil menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan, relevan dengan kebutuhan masyarakat berpenghasilan menengah ke bawah. Rekomendasi untuk pengembangan selanjutnya adalah perluasan cakupan peserta dan pendampingan jangka panjang.

Kata kunci: gizi seimbang, literasi keuangan, ketahanan pangan, pemberdayaan masyarakat, Kabupaten Klaten.

ABSTRACT

The community service program "SEGARATA Educational Innovation" aims to improve family welfare in Klaten Regency through integrated education on balanced nutrition and financial management. The program addresses dual nutritional challenges, including stunting (14.7%), anemia among pregnant women (46.2%) and adolescent girls (30.4%), and obesity (21.3%), exacerbated by low financial literacy (only 38.6% of families budget for healthy food). The implementation method consists of four stages: preparation, execution (education and training), evaluation, and output development (the "SEGARATA" booklet and a scientific article). The program involved 35 participants, mostly housewives aged 46–55 years with a monthly income of Rp 2–5 million. Evaluation results showed significant improvements in knowledge of balanced nutrition (*mean difference* -1.343; *p-value* 0.000), skills in meal planning (*mean difference* -4.286; *p-value* 0.000), and understanding of budget management (*mean difference* +7.914; *p-value* 0.000). Additionally, 80% of participants could prepare healthy menus, 70% identified iron-rich foods, and 50% of families began budgeting for nutritious food. The participatory approach, including discussions and hands-on practice, effectively changed attitudes and behaviors. The program also promoted the use of local food, increasing consumption by 25%. The program's impact includes enhanced family food security and welfare through education-based empowerment. The "SEGARATA" booklet,

registered as intellectual property, serves as a sustainable medium for disseminating information. In conclusion, integrating nutrition and financial literacy in the SEGARATA program successfully fostered lasting behavioral changes, aligning with the needs of low- to middle-income communities. Recommendations for future development include expanding participant reach and providing long-term mentoring.

Keywords: *balanced nutrition, financial literacy, food security, community empowerment, Klaten Regency.*

PENDAHULUAN

Literasi kesehatan merupakan komponen krusial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat. *World Health Organization* (WHO) mengatakan literasi kesehatan mencakup kemampuan kognitif dan sosial yang menentukan keinginan dan kemampuan seseorang untuk mendapatkan, memahami, dan menggunakan informasi untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan yang baik (WHO, 2013). Salah satu aspek penting dari literasi kesehatan adalah pemahaman tentang gizi dan kemampuan untuk membuat pilihan makanan yang sehat. Namun, tantangan dalam meningkatkan literasi kesehatan tidak hanya terbatas pada pengetahuan gizi semata. Faktor ekonomi, terutama kemampuan pengelolaan keuangan untuk pembelian bahan pangan yang sehat, juga memainkan peran penting dalam menentukan pola makan masyarakat (French et al., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan finansial sering kali menjadi hambatan utama bagi masyarakat dalam mengakses makanan bergizi (Darmon & Drewnowski, 2020). Di Indonesia, masalah gizi ganda, kekurangan gizi dan kelebihan berat badan, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan (Rachmi et al., 2017). Situasi ini diperparah oleh rendahnya literasi keuangan masyarakat, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk mengalokasikan sumber daya finansial secara efektif untuk kebutuhan pangan yang sehat (Sari et al., 2017).

Kabupaten Klaten menghadapi tantangan ganda dalam aspek gizi dan pengelolaan keuangan untuk pangan sehat. Masalah gizi yang menjadi perhatian utama adalah stunting pada balita. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada tahun 2021 masih berada di angka 14,7% (D. K. K. Klaten, 2022). Meskipun angka ini menurun dari tahun-tahun sebelumnya, masih diperlukan upaya berkelanjutan untuk mencapai target nasional di bawah 14% pada tahun 2024. Selain stunting, masalah gizi lain yang perlu mendapat perhatian adalah anemia pada ibu hamil dan remaja putri. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Klaten mencapai 46,2%, yang berpotensi mempengaruhi kesehatan ibu dan janin (W. Oktaviani et al., 2020). Sementara itu, anemia pada remaja putri juga masih tinggi, mencapai 30,4% (Purwaningsih et al., 2019). Obesitas juga menjadi masalah gizi yang semakin meningkat di Kabupaten Klaten. Studi oleh (Prasetyo et

al., 2018) menemukan bahwa prevalensi obesitas pada orang dewasa di Klaten mencapai 21,3%, dengan faktor risiko utama meliputi pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (Prasetyo et al., 2018).

Terkait dengan pengelolaan keuangan untuk bahan pangan sehat, terdapat beberapa permasalahan prioritas. Pertama, rendahnya literasi keuangan masyarakat dalam merencanakan pengeluaran untuk pangan sehat. Penelitian lain oleh Widayati (2021) menunjukkan bahwa hanya 38,6% rumah tangga di Klaten yang memiliki perencanaan keuangan khusus untuk pemenuhan gizi keluarga (Widayati, 2021). Kedua, fluktuasi harga pangan yang mempengaruhi daya beli masyarakat terhadap bahan pangan bergizi. Data dari Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Klaten (2023) menunjukkan bahwa harga pangan strategis seperti telur, daging ayam, dan sayuran mengalami kenaikan rata-rata 15% dalam setahun terakhir, yang berdampak pada kemampuan masyarakat untuk mengakses pangan bergizi (Dinas Ketahanan Pangan Klaten, 2023). Ketiga, kurangnya diversifikasi pangan lokal yang berpotensi menjadi sumber gizi berkualitas dan terjangkau. Studi (Nugroho et al., 2017) mengidentifikasi beberapa tanaman pangan lokal di Klaten yang kaya gizi namun belum dimanfaatkan secara optimal, seperti kelor, ganyong, dan gadung (Nugroho et al., 2017). Keempat, terbatasnya akses terhadap informasi dan edukasi mengenai manajemen keuangan keluarga untuk pemenuhan gizi. Survei yang dilakukan oleh Puskesmas Klaten Selatan (2022) menunjukkan bahwa hanya 25% keluarga yang pernah mendapatkan penyuluhan tentang perencanaan keuangan untuk pangan sehat.

Program pengabdian masyarakat dengan tema permasalahan gizi dan pengelolaan keuangan untuk pembelian bahan pangan sehat bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan gizi dan kemampuan finansial dalam konteks pemilihan dan pembelian makanan sehat. Melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan edukasi gizi dengan pelatihan pengelolaan keuangan, program ini diharapkan dapat memberdayakan masyarakat untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait pola makan mereka. Intervensi semacam ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan tidak hanya pengetahuan, tetapi juga perilaku terkait pemilihan makanan sehat (Vidgen & Gallegos, 2014). Lebih lanjut, penggabungan aspek literasi keuangan dalam program gizi telah menunjukkan potensi untuk meningkatkan keberlangsungan perubahan perilaku dalam jangka panjang (Gaines et al., 2014). Dengan memadukan edukasi gizi dan pengelolaan keuangan, program pengabdian ini bertujuan untuk memberikan dampak yang lebih komprehensif dan berkelanjutan terhadap kesehatan

masyarakat. Harapannya, melalui peningkatan literasi kesehatan dan keterampilan pengelolaan keuangan, masyarakat akan lebih mampu membuat pilihan makanan yang sehat dan terjangkau, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan status gizi dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Majelis Ekonomi dan Ketenagakerjaan Pimpinan Daerah Aisyiyah Kabupaten Klaten merupakan bagian dari organisasi Aisyiyah yang berfokus pada pemberdayaan ekonomi dan ketenagakerjaan, khususnya bagi perempuan. Majelis ini menjalankan berbagai program untuk meningkatkan kemandirian ekonomi perempuan melalui pelatihan kewirausahaan, pengembangan usaha kecil dan meningkatkan akses ke pekerjaan. Selain itu, mereka mendorong pengelolaan keuangan berbasis syariah dalam upaya mendukung praktik ekonomi yang lebih moral dan berkelanjutan. Dengan upaya ini, Majelis Ekonomi dan Ketenagakerjaan Aisyiyah membantu keluarga, perempuan, dan masyarakat Kabupaten Klaten secara keseluruhan dengan meningkatkan kesejahteraan mereka. Mereka juga membantu pertumbuhan ekonomi lokal.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran hidup sehat, terutama dalam pemenuhan gizi keluarga. salah satu permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi adalah kurangnya kemampuan dalam pengelolaan sumberdaya termasuk didalamnya sumberdaya keuangan. selain itu keikutsertaan mahasiswa dalam pengabdian ini dapat memberikan pengalaman dan memberikan kesempatan untuk menerapkan keterampilan yang dimiliki. Dari latar belakang dan tujaun diatas dapat tergambar secara jelas pada tabel berikut:

Tabel 1. Permasalahan, solusi yang ditawarkan, target luaran dan indikator capaian

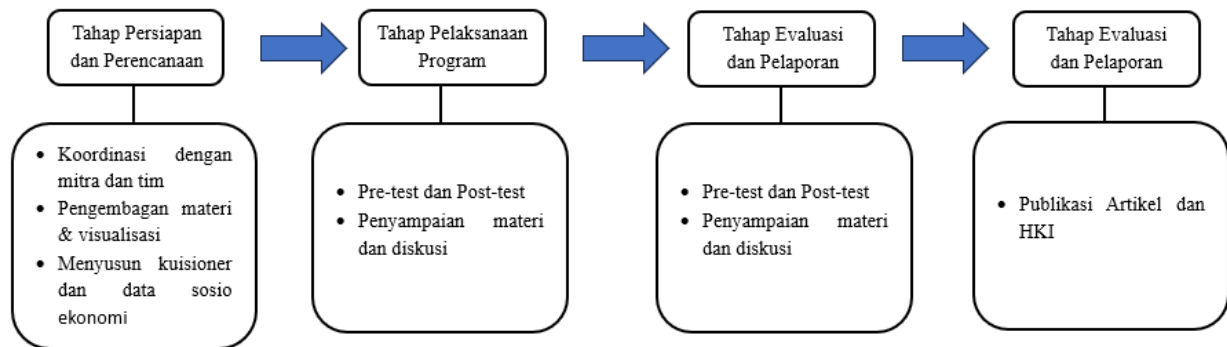
No	Permasalahan	Solusi	Target Luaran	Indikator Capaian
1	Stunting pada balita (prevalensi 14,7%)	Edukasi gizi seimbang untuk 1000 hari pertama kehidupan	Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi	80% ibu mampu menyusun menu sehat sesuai standar gizi seimbang
2	Anemia pada ibu hamil (prevalensi 46,2%) dan remaja putri (30,4%)	Edukasi tentang makanan kaya zat besi	Peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi	70% peserta mampu mengidentifikasi dan mengolah 5 jenis makanan kaya zat besi

No	Permasalahan	Solusi	Target Luaran	Indikator Capaian
4	Kurangnya diversifikasi pangan lokal	Promosi pangan lokal bergizi	Peningkatan konsumsi pangan lokal	Konsumsi pangan lokal meningkat 25%
5	Terbatasnya akses informasi dan edukasi gizi serta manajemen keuangan	Pengembangan Booklet “SEGARATA”	Peningkatan aksesibilitas informasi gizi dan keuangan	Tersusun 1 Booklet “SEGARATA” yang komprehensif

Tabel ini memberikan gambaran komprehensif tentang solusi yang ditawarkan untuk setiap permasalahan prioritas, disertai dengan target luaran yang spesifik dan indikator capaian yang terukur. Implementasi solusi-solusi ini diharapkan dapat secara signifikan meningkatkan status gizi masyarakat dan kemampuan pengelolaan keuangan keluarga untuk pemenuhan pangan sehat di Kabupaten Klaten. Melalui pendekatan SEGARATA yang mengintegrasikan aspek gizi seimbang dan anggaran rumah tangga, program ini bertujuan untuk menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam pola makan dan pengelolaan keuangan keluarga. Target dan indikator yang disajikan dalam tabel ini akan memudahkan proses monitoring dan evaluasi keberhasilan program, serta memungkinkan penyesuaian strategi jika diperlukan selama implementasi.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat "Inovasi Edukasi SEGARATA: Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Melalui Gizi Seimbang Dan Pengelolaan Keuangan" akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan terencana. Metode pelaksanaan ini dirancang untuk mengatasi permasalahan prioritas yang telah diidentifikasi, yaitu stunting pada balita, anemia pada ibu hamil dan remaja putri, serta rendahnya literasi keuangan untuk pemenuhan gizi keluarga di Kabupaten Klaten.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

Berikut ini adalah penjelasan secara rinci tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan:

1. Tahapan Persiapan dan Perencanaan (2 minggu)

- Koordinasi dengan Majelis Ekonomi dan Ketenagakerjaan Pimpinan Daerah Aisyiyah Kabupaten Klaten sebagai Mitra.
- Koordinasi dengan tim kegiatan untuk merumuskan materi edukasi yang akan disampaikan.
- Pengembangan materi dan visualisasi booklet SEGARATA yang mencakup aspek gizi seimbang dan pengelolaan keuangan rumah tangga.
- Menyusun kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.
- Mengumpulkan data sosio-ekonomi keluarga dan pola pengeluaran untuk pangan.

2. Tahapan Pelaksanaan Program (1 hari)

- Melakukan pre-test untuk mengetahui pengetahuan dan keterampilan.
- Penyampaian materi mengenai :
 - 1) Pedoman gizi seimbang dan pemanfaatan bahan lokal bergizi
 - 2) Penyusunan menu seimbang sesuai kebutuhan gizi keluarga
 - 3) Perencanaan dan penyusunan anggaran belanja pangan sehat keluarga
 - 4) Strategi belanja cerdas
- Diskusi dengan peserta (tanya jawab)
- Melakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.

3. Tahapan Evaluasi dan Pelaporan (1 bulan)

- a. Melakukan post-test untuk mengukur permasalahan mengenai obesitas dengan indikator olahraga, perencanaan keuangan dan konsumsi bahan lokal.
- b. Menganalisis hasil pre-test dan post-test yang sudah dilakukan.
- c. Menyusun laporan akhir pengabdian kepada masyarakat di lingkungan persyarikatan.

4. Tahapan Penyusunan Luaran (2 bulan)

- a. Menyusun dan mempublikasikan artikel ilmiah di jurnal nasional terakreditasi
- b. Mendaftarkan HKI Booklet “SEGARATA”

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pemahaman terhadap karakteristik demografis peserta kegiatan pengabdian menjadi langkah awal dalam menganalisis latar belakang sosial dan ekonomi responden. Informasi yang dikumpulkan mencakup variabel usia, tingkat pendidikan terakhir, jenis pekerjaan, jumlah anak, jumlah anggota keluarga, serta penghasilan rumah tangga. Profil ini memberikan gambaran umum yang dapat membantu menyesuaikan program pengabdian dengan kebutuhan dan kondisi masyarakat sasaran. Tabel 2 menyajikan rincian data dari 35 responden yang terlibat dalam kegiatan tersebut.

Tabel 2. Profil Responden Pengabdian (n=35)

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	36–45 tahun	7	20,0
	46–55 tahun	16	45,7
	> 56 tahun	12	34,3
Pendidikan Terakhir	Tamat SD	1	2,9
	Tamat SMP	3	8,6
	Tamat SMA	15	42,9
	Diploma	1	2,9
	S1/S2/S3	15	42,9
Pekerjaan	Bekerja penuh waktu	10	28,6
	Bekerja paruh waktu	2	5,7
	Ibu rumah tangga	23	65,7
Jumlah Anak	1–2 anak	16	45,7
	3–4 anak	18	51,4
	≥ 5 anak	1	2,9
Jumlah Anggota Keluarga	1–2 orang	4	11,4

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Penghasilan Rumah Tangga	3–4 orang	18	51,4
	5–6 orang	13	37,1
	< Rp 2.000.000	12	34,3
	Rp 2.000.000 – Rp 5.000.000	17	48,6
	Rp 5.000.000 – Rp 10.000.000	6	17,1

Sebagian besar peserta dalam kegiatan pengabdian ini merupakan ibu rumah tangga berusia antara 46 hingga 55 tahun (45,7%), diikuti oleh yang berusia di atas 56 tahun (34,3%), dan sisanya berusia 36–45 tahun. Dari sisi pendidikan, mayoritas peserta telah menamatkan pendidikan SMA (42,9%) dan perguruan tinggi (S1/S2/S3) dengan persentase yang sama. Hanya sebagian kecil yang berpendidikan SMP ke bawah. Dengan latar pendidikan menengah ke atas yang cukup dominan, peserta diharapkan memiliki daya serap yang baik terhadap materi yang disampaikan selama intervensi. Sebagian besar peserta juga merupakan ibu rumah tangga penuh waktu (65,7%), sementara sisanya bekerja secara penuh atau paruh waktu.

Dari sisi struktur keluarga, mayoritas peserta memiliki 3–4 anak (51,4%) dan tinggal bersama 3–6 anggota keluarga. Jumlah anggota keluarga ini cukup relevan dengan kebutuhan pengelolaan pangan dan anggaran rumah tangga yang efisien. Dalam hal penghasilan, sebagian besar keluarga memiliki pendapatan bulanan antara Rp 2.000.000 hingga Rp 5.000.000 (48,6%), dan sepertiga lainnya berada di bawah Rp 2.000.000 per bulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok ekonomi menengah ke bawah, sehingga program edukasi mengenai pangan lokal bergizi dan pengelolaan anggaran keluarga menjadi sangat relevan dan dibutuhkan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan keluarga.

1) Tingkat Pemahaman

Setelah pelaksanaan program SEGARATA (Sehat dengan Gizi Seimbang dan Anggaran Rumah Tangga), dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Tingkat pemahaman ini menjadi tolok ukur penting untuk menilai efektivitas pendekatan edukatif dan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan. Hasil evaluasi mencerminkan sejauh mana program SEGARATA mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta dalam hal gizi seimbang serta pengelolaan anggaran pangan keluarga.

Tabel 3. Tabel Perbedaan Nilai Pretest dan Posttest pada Berbagai Aspek Intervensi SEGARATA (n=35)

Aspek yang Diukur	Mean Difference (Pre-Post)	p-value
Pengetahuan tentang gizi seimbang	-1,343	0,000
Sikap tentang menyusun menu gizi seimbang	+0,257	0,002
Keterampilan dalam Menyusun menu gizi seimbang	-4,286	0,000
Pengetahuan makanan yang tinggi zat besi	-0,686	0,000
Keterampilan mengolah makanan yang tinggi zat besi	-0,657	0,000
Pengetahuan konsep anggaran pangan sehat	+7,914	0,000
Penerapan strategi pengelolaan anggaran	-0,343	0,001

Inovasi SEGARATA (Sehat dengan Gizi Seimbang dan Anggaran Rumah Tangga) yang dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif telah menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu rumah tangga dalam hal gizi seimbang dan pengelolaan anggaran pangan keluarga. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan tentang gizi seimbang, dengan nilai mean difference sebesar -1,343 dan *p-value* 0,000. Hal ini sejalan dengan temuan (Febriani et al., 2021) yang melaporkan bahwa edukasi gizi melalui penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang pola makan sehat.

Selain itu, aspek sikap menyusun menu gizi seimbang juga mengalami peningkatan signifikan (*mean difference* +0,257; *p-value* 0,002), menunjukkan perubahan positif dalam kesiapan dan kepercayaan diri peserta dalam mengatur menu harian. Keterampilan menyusun menu gizi seimbang meningkat secara signifikan dengan *mean difference* -4,286 dan *p-value* 0,000, menandakan keberhasilan pendekatan partisipatif dalam sesi praktik menyusun menu berbasis pangan lokal. Pada aspek pengetahuan dan keterampilan terkait pangan kaya zat besi, hasil menunjukkan perbedaan signifikan dengan *p-value* 0,000, mengindikasikan bahwa materi intervensi mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya zat gizi mikro seperti zat besi. Hal ini penting mengingat prevalensi anemia masih tinggi pada kelompok ibu rumah tangga usia produktif.

Pemahaman konsep anggaran pangan sehat mengalami peningkatan paling besar dengan *mean difference* +7,914 dan *p-value* 0,000, menunjukkan bahwa pendekatan edukatif mengenai perencanaan belanja rumah tangga sangat relevan dengan kondisi ekonomi peserta. Aspek penerapan strategi pengelolaan anggaran juga menunjukkan perubahan signifikan (*p-value* 0,001), menandakan bahwa peserta tidak hanya memahami teori, tetapi mulai mampu mengaplikasikan prinsip anggaran dalam pengelolaan pangan

harian mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian oleh Suandi et al. (2024), yang menunjukkan bahwa pemberdayaan ekonomi berbasis pangan lokal dapat meningkatkan ketahanan pangan dan kesejahteraan keluarga. Secara keseluruhan, program SEGARATA terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dalam membangun keluarga sehat dan mandiri secara ekonomi melalui edukasi gizi dan pengelolaan anggaran yang berbasis pada potensi pangan lokal.

2) Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan program SEGARATA dirancang secara sistematis dan partisipatif agar materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh para peserta. Kegiatan berlangsung dalam beberapa sesi yang mencakup penyampaian materi, diskusi interaktif, hingga praktik langsung terkait penyusunan menu gizi seimbang dan pengelolaan anggaran rumah tangga. Seluruh rangkaian kegiatan disusun untuk mendorong keterlibatan aktif peserta serta memastikan materi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut merupakan penjelasan mengenai jalannya kegiatan program SEGARATA.



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 3A. Sesi Praktek



Gambar 3B. Sesi Tanya Jawab



Gambar 4. Sesi Penutup



Gambar 5. Seminar Kit

SIMPULAN

Program pengabdian SEGARATA (Sehat dengan Gizi Seimbang dan Anggaran Rumah Tangga) berhasil meningkatkan pemahaman, sikap, dan keterampilan peserta dalam hal gizi seimbang serta pengelolaan anggaran pangan keluarga. Berdasarkan data demografis, mayoritas peserta adalah ibu rumah tangga berusia 46–55 tahun, dengan tingkat pendidikan mayoritas tamatan SMA dan perguruan tinggi, serta sebagian besar berpenghasilan antara Rp 2.000.000 hingga Rp 5.000.000 per bulan. Hal ini menunjukkan bahwa program ini sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat sasaran, terutama dalam meningkatkan kualitas gizi dan efisiensi pengelolaan anggaran rumah tangga mereka.

Evaluasi terhadap tingkat pemahaman menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam berbagai aspek, seperti pengetahuan tentang gizi seimbang, keterampilan menyusun menu berbasis pangan lokal, serta pengelolaan anggaran pangan sehat. Program ini berhasil memberikan dampak positif terhadap perubahan sikap dan keterampilan peserta, dengan hasil

yang konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga. Pelaksanaan program yang melibatkan sesi materi, diskusi, dan praktik langsung telah memastikan keterlibatan aktif peserta, sehingga mereka dapat mengaplikasikan apa yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, program SEGARATA terbukti efektif dalam memperkuat ketahanan pangan dan meningkatkan kesejahteraan keluarga melalui pendekatan berbasis edukasi gizi dan pengelolaan anggaran yang berbasis pada potensi pangan lokal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Majelis Pendidikan Tinggi, Penelitian, dan Pengembangan PP Muhammadiyah atas dukungan pendanaan melalui Program RisetMu, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra Majelis Ekonomi dan Kewirausahaan Pimpinan Daerah Aisyiyah Klaten dan peserta pengabdian kepada masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2020). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, 73(10), 643–660.
- Febriani, W., Wati, D. A., Komala, R., & Gustianing, D. (2021). *RUMAH TANGGA DI DE DESA WONOKRIYO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2021*. 3(2), 84–88.
- French, S. A., Tangney, C. C., Crane, M. M., Wang, Y., & Appelhans, B. M. (2019). Nutrition quality of food purchases varies by household income: the SHoPPER study. *BMC Public Health*, 19(1), 231.
- Gaines, A., Robb, C. A., Knol, L. L., & Sickler, S. (2014). Examining the role of financial factors, resources and skills in predicting food security status among college students. *International Journal of Consumer Studies*, 38(4), 374–384.
- Klaten, D. K. K. (2022). *Laporan Tahunan Kesehatan Kabupaten Klaten 2021*.
- Klaten, D. K. P. K. (2023). *Laporan Perkembangan Harga Pangan Strategis Tahun 2023*.
- Nugroho, A., Hartin, S., & Pramudya, R. (2017). Potensi Tanaman Pangan Lokal sebagai Sumber Gizi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pertanian Dan Pangan*, 6(3), 210–225.
- Organization, W. H. (2013). Health literacy: The solid facts. In *Health literacy: The solid facts*. WHO Regional Office for Europe.
- Prasetyo, D., Novitasari, R., & Rahma, F. (2018). Prevalensi dan Faktor Risiko Obesitas pada Orang Dewasa di Kabupaten Klaten. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 78–89.
- Purwaningsih, E., Widajanti, S., & Susilo, T. (2019). Prevalensi Anemia dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya pada Remaja Putri di Kabupaten Klaten. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 27–34.

- Rachmi, C. N., Li, M., & Baur, A. (2017). Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review. *Public Health*.
- Sari, R., Fatimah, & Suyanto. (2017). Bringing voluntary financial education in emerging economy: Role of financial socialization during elementary years. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 26(3–4), 183–192.
- Selatan, P. K. (2022). *Survei Pengetahuan Gizi dan Manajemen Keuangan Keluarga*.
- Suandi, Silvia Mawarti Perdana, Yusma Damayanti, Endy Effran, Mursyid, A. W. (2024). PENINGKATAN KETAHANAN PANGAN MELALUI PEMBERDAYAAN DI DESA JUJUN dan merugikan terhadap stunting , sedangkan penelitian mengenai pemberdayaan sosial PKK mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana menerapkan DASHAT telah dilakukan di Desa Jujun. *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)*, 05(02), 69–75.
- Vidgen, H. A., & Gallegos. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 50–59.
- W. Oktaviani, S., Margawati, & Pramono, A. (2020). Prevalensi dan Faktor Risiko Anemia pada Ibu Hamil di Kabupaten Klaten. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8.
- Widayati, A. (2021). Literasi Keuangan dan Perencanaan Pangan Sehat Keluarga di Kabupaten Klaten. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 24(1), 45–57.