

NILAI KEAGAMAAN SEBAGAI PENGUAT PERSATUAN DALAM EDUKASI GIZI MASYARAKAT

**Naifah Nafisah¹, Chindy Aurel Asqiya Azzahra², Rheva Precelya Amanda³,
Anisa Fitri Aulia⁴, Muhammad Zamzam⁵**

Program Studi DIII Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang,
Sumatera Selatan, Palembang, Indonesia

Corresponding Author: naifahnafisah13@gmail.com¹, chindyaurel88@gmail.com²,
rheva7107@gmail.com³, anisafitriaulia24@gmail.com⁴

Abstrak

Edukasi gizi masyarakat merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat dan bergizi seimbang. Dalam pelaksanaannya, edukasi gizi tidak hanya membutuhkan informasi ilmiah, tetapi juga pendekatan sosial dan budaya yang sesuai dengan kehidupan masyarakat. Nilai keagamaan dapat menjadi salah satu pendekatan untuk menumbuhkan kepedulian, tanggung jawab, dan semangat kebersamaan dalam menjaga kesehatan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran nilai keagamaan dalam memperkuat persatuan masyarakat melalui kegiatan edukasi gizi. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan mengkaji literatur yang berkaitan dengan nilai keagamaan, promosi kesehatan, dan pendidikan gizi masyarakat. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai kepedulian, kebersihan, kesederhanaan, dan gotong royong dapat mendukung pelaksanaan edukasi gizi yang melibatkan berbagai kelompok masyarakat. Integrasi nilai keagamaan dengan pengetahuan gizi berbasis ilmiah diharapkan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dan mendorong terbentuknya lingkungan yang mendukung pola hidup sehat. Dengan demikian, nilai keagamaan dapat berperan sebagai penguat persatuan sekaligus landasan etis dalam pelaksanaan edukasi gizi masyarakat.

Kata kunci: nilai keagamaan; persatuan; edukasi gizi; masyarakat; kesehatan

Abstract

Community nutrition education is an important effort to improve public knowledge and awareness of healthy eating habits and balanced nutrition. Its implementation requires not only scientific

Article history

Received: Oktober 2026
Reviewed: Oktober 2026
Published: Oktober 2026
Plagiarism checker no
234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed
under a [creative commons
attribution-noncommercial
4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

information but also social and cultural approaches that are relevant to community life. Religious values can serve as an approach to fostering care, responsibility, and solidarity in maintaining health. This article aims to examine the role of religious values in strengthening community unity through nutrition education. The method used is a literature review of sources related to religious values, health promotion, and community nutrition education. The findings suggest that values such as compassion, cleanliness, moderation, and mutual cooperation can support nutrition education programs involving diverse community groups. Integrating religious values with evidence-based nutrition knowledge may encourage community participation and promote an environment that supports healthy lifestyles. Therefore, religious values can serve as an ethical foundation for strengthening unity and supporting the implementation of community nutrition education.

Keywords: religious values; unity; nutrition education; community; health

Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan adalah melalui penerapan pola makan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi. Namun, pengetahuan mengenai gizi belum tentu membuat seseorang mampu menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Faktor ekonomi, budaya, kebiasaan keluarga, lingkungan, dan tingkat pemahaman masyarakat turut memengaruhi perilaku konsumsi pangan. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu dilaksanakan dengan pendekatan yang dapat diterima dan dipahami oleh masyarakat.

Edukasi gizi masyarakat merupakan kegiatan penyampaian informasi dan pembelajaran mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi, pemilihan bahan pangan, pengolahan makanan, serta penerapan pola makan yang seimbang. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti penyuluhan kesehatan, kegiatan posyandu, diskusi kelompok, demonstrasi pengolahan makanan, dan pendampingan keluarga. Menurut World Health Organization (2020), keterlibatan masyarakat merupakan bagian penting dalam promosi kesehatan karena dapat mendorong kerja sama berbagai pihak dalam mencapai tujuan kesehatan bersama.

Selain pengetahuan ilmiah, nilai-nilai yang berkembang dalam kehidupan masyarakat juga dapat memengaruhi penerimaan terhadap pesan kesehatan. Bagi masyarakat yang menjadikan agama sebagai bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, nilai keagamaan dapat menjadi landasan untuk menumbuhkan kepedulian terhadap kesehatan diri sendiri dan orang lain. Nilai seperti

menjaga kebersihan, menghindari perilaku berlebihan, membantu sesama, dan bertanggung jawab terhadap keluarga memiliki keterkaitan dengan upaya membangun kebiasaan hidup sehat.

Dalam kehidupan bermasyarakat, nilai keagamaan juga dapat menjadi salah satu sarana untuk memperkuat persatuan. Kegiatan keagamaan sering kali mempertemukan individu dari latar belakang sosial yang berbeda sehingga membuka peluang untuk membangun hubungan, meningkatkan kepedulian, dan memperkuat kerja sama. Nilai kebersamaan tersebut dapat dikembangkan dalam kegiatan edukasi gizi, misalnya melalui penyuluhan bersama, kegiatan berbagi pangan, serta pendampingan keluarga yang membutuhkan informasi dan dukungan terkait pemenuhan gizi.

Meskipun demikian, penggunaan nilai keagamaan dalam edukasi gizi perlu dilakukan secara tepat. Pesan keagamaan tidak dapat menggantikan pengetahuan ilmiah mengenai kebutuhan gizi, keamanan pangan, dan kesehatan. Selain itu, pendekatan yang digunakan harus menghormati perbedaan keyakinan, kondisi ekonomi, dan kebiasaan masyarakat. Edukasi gizi seharusnya menjadi ruang pembelajaran bersama, bukan sarana untuk menghakimi pilihan makanan atau keadaan seseorang.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana nilai keagamaan dapat memperkuat persatuan dalam edukasi gizi masyarakat serta menjelaskan bentuk penerapannya dalam kegiatan promosi kesehatan. Pembahasan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengintegrasikan nilai sosial dan keagamaan dengan pengetahuan gizi berbasis ilmiah untuk mendukung terciptanya masyarakat yang sehat, peduli, dan saling bekerja sama.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka atau literature review dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan untuk mengkaji dan memahami hubungan antara nilai keagamaan, persatuan masyarakat, dan edukasi gizi berdasarkan literatur yang relevan.

Sumber data diperoleh dari artikel jurnal ilmiah dan publikasi lembaga kesehatan yang membahas promosi kesehatan, edukasi gizi, keterlibatan masyarakat, serta penerapan nilai keagamaan dalam kehidupan sosial. Literatur dipilih berdasarkan keterkaitannya dengan tujuan pembahasan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkan informasi ke dalam beberapa tema, yaitu nilai keagamaan yang mendukung perilaku sehat, peran kebersamaan dalam edukasi gizi, bentuk penerapan nilai keagamaan dalam kegiatan masyarakat, serta tantangan dalam pelaksanaannya.

Hasil analisis disusun secara naratif untuk menjelaskan hubungan antartema dan merumuskan pemahaman mengenai potensi nilai keagamaan sebagai penguat persatuan dalam edukasi gizi masyarakat. Karena penelitian ini menggunakan tinjauan pustaka, hasil yang disampaikan merupakan sintesis konseptual dari literatur, bukan hasil pengukuran langsung terhadap perilaku atau status gizi masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan kajian literatur, nilai keagamaan memiliki potensi untuk mendukung pelaksanaan edukasi gizi masyarakat melalui pembentukan sikap peduli, tanggung jawab, dan kebersamaan. Nilai-nilai tersebut dapat menjadi dasar untuk mengajak masyarakat memperhatikan kesehatan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Nilai kepedulian dapat diwujudkan melalui perhatian terhadap kebutuhan gizi anak, ibu hamil, lansia, dan kelompok masyarakat yang membutuhkan dukungan. Nilai kebersihan dapat dikaitkan dengan penerapan kebersihan diri, pengolahan makanan yang aman, dan sanitasi lingkungan. Sementara itu, nilai kesederhanaan dapat digunakan untuk mendorong kebiasaan konsumsi yang tidak berlebihan serta pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Selain itu, nilai gotong royong dan kebersamaan dapat mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi gizi secara kolektif. Masyarakat dapat bekerja sama dalam kegiatan penyuluhan, berbagi informasi kesehatan, menyiapkan makanan bergizi dengan bahan pangan lokal, serta memberikan dukungan kepada keluarga yang mengalami kesulitan memenuhi kebutuhan pangan.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa penerapan nilai keagamaan dalam edukasi gizi perlu disertai informasi yang benar secara ilmiah. Keterlibatan tokoh agama, tenaga gizi, kader kesehatan, dan masyarakat dapat membantu menghubungkan nilai-nilai yang dianut dengan praktik pemenuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan.

Pembahasan

Nilai keagamaan dalam membentuk kesadaran gizi masyarakat

Nilai keagamaan dapat menjadi landasan moral dalam membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Ajaran tentang kebersihan, kepedulian terhadap sesama, tanggung jawab, dan pengendalian diri dapat dikaitkan dengan perilaku yang mendukung kesehatan. Dalam konteks masyarakat Muslim, misalnya, konsep halalan thayyiban dapat menjadi pengantar untuk membicarakan makanan yang halal, baik, dan aman dikonsumsi.

Namun, makanan yang halal tidak secara otomatis memenuhi seluruh kebutuhan gizi seseorang. Pemenuhan gizi tetap perlu memperhatikan variasi makanan, keseimbangan zat gizi, jumlah konsumsi, dan kebutuhan individu. Oleh karena itu, nilai keagamaan sebaiknya digunakan untuk memperkuat motivasi dalam menjaga kesehatan, sedangkan informasi mengenai pemenuhan gizi harus tetap mengacu pada pengetahuan ilmiah.

Integrasi nilai keagamaan dengan edukasi gizi juga dapat membantu menyampaikan pesan kesehatan melalui bahasa yang dekat dengan kehidupan masyarakat. Ketika pesan disampaikan dengan menghargai keyakinan dan kebiasaan setempat, masyarakat dapat memiliki ruang untuk memahami pentingnya kesehatan tanpa merasa dihakimi. Meskipun demikian, penerimaan terhadap pendekatan tersebut dapat berbeda-beda sehingga penyampaian pesan perlu disesuaikan dengan karakteristik masyarakat.

Persatuan sebagai dasar kerja sama dalam edukasi gizi

Persatuan merupakan salah satu unsur penting dalam membangun masyarakat yang peduli terhadap kesehatan bersama. Dalam edukasi gizi, persatuan dapat diwujudkan melalui kesediaan masyarakat untuk saling berbagi informasi, bekerja sama dalam kegiatan kesehatan, dan memberikan dukungan kepada kelompok yang membutuhkan.

Nilai gotong royong dapat diterapkan melalui kegiatan seperti penyuluhan gizi di lingkungan tempat tinggal, demonstrasi memasak makanan bergizi dengan bahan lokal, serta pendampingan keluarga dalam memahami kebutuhan gizi. Kegiatan tersebut tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membuka kesempatan bagi masyarakat untuk berinteraksi dan memperkuat hubungan sosial.

World Health Organization (2020) menjelaskan pentingnya keterlibatan masyarakat dalam upaya promosi kesehatan. Keterlibatan tersebut memungkinkan masyarakat berpartisipasi dalam mengenali masalah dan mencari solusi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Dalam konteks ini, persatuan dapat menjadi modal sosial untuk mendukung keberlanjutan edukasi gizi.

Tokoh agama dapat berperan dalam membangun kepedulian dan mengajak masyarakat berpartisipasi, sedangkan tenaga gizi bertugas memastikan ketepatan informasi yang diberikan. Kader kesehatan dan anggota masyarakat juga dapat membantu menyampaikan pesan serta mengidentifikasi kebutuhan warga. Kerja sama tersebut memungkinkan edukasi gizi dilaksanakan secara lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Penerapan nilai keagamaan dalam kegiatan edukasi gizi

Penerapan nilai keagamaan dalam edukasi gizi dapat dilakukan melalui kegiatan yang sederhana dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Salah satunya adalah penyuluhan gizi yang membahas pentingnya pola makan seimbang, kebersihan makanan, dan pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Kegiatan tersebut dapat diselenggarakan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader, tokoh agama, dan kelompok masyarakat.

Selain penyuluhan, kegiatan memasak bersama dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan pilihan menu bergizi dengan bahan pangan yang mudah diperoleh. Masyarakat dapat belajar mengenai variasi makanan, cara pengolahan yang aman, dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Melalui kegiatan tersebut, nilai kebersamaan dan gotong royong dapat diterapkan secara nyata.

Kegiatan berbagi makanan juga dapat dikembangkan sebagai bentuk kepedulian terhadap masyarakat yang membutuhkan. Namun, kegiatan tersebut sebaiknya tidak hanya berfokus pada pembagian makanan, tetapi juga memperhatikan keamanan pangan dan kesesuaian makanan dengan kebutuhan penerima. Dengan demikian, kepedulian sosial dapat berjalan seiring dengan prinsip edukasi gizi yang benar.

Agar kegiatan berjalan efektif, penyelenggara perlu menggunakan bahasa yang sederhana dan contoh yang sesuai dengan kondisi ekonomi masyarakat. Rekomendasi makanan sebaiknya mempertimbangkan ketersediaan bahan pangan dan kemampuan keluarga. Pendekatan ini penting

agar edukasi gizi tidak hanya menyampaikan anjuran, tetapi juga membantu masyarakat memahami cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tantangan dalam mengintegrasikan nilai keagamaan dan edukasi gizi

Meskipun memiliki potensi, integrasi nilai keagamaan dalam edukasi gizi menghadapi beberapa tantangan. Salah satunya adalah perbedaan pemahaman keagamaan, kebiasaan makan, dan kondisi sosial ekonomi masyarakat. Pesan yang sesuai bagi suatu kelompok belum tentu dapat diterapkan secara langsung oleh kelompok lain.

Tantangan lainnya adalah risiko penyampaian pesan kesehatan yang terlalu menekankan aspek moral sehingga membuat masyarakat merasa bersalah ketika tidak mampu memenuhi anjuran gizi. Padahal, perilaku makan juga dipengaruhi oleh pendapatan, ketersediaan pangan, waktu, dan akses terhadap layanan kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan edukasi perlu menghindari sikap menyalahkan individu dan lebih mengutamakan dukungan serta pemecahan masalah bersama.

Selain itu, nilai keagamaan tidak dapat dijadikan pengganti kompetensi tenaga kesehatan. Informasi mengenai kebutuhan gizi khusus, penanganan masalah gizi, dan pola makan bagi individu dengan kondisi kesehatan tertentu harus disampaikan berdasarkan pedoman ilmiah dan arahan tenaga profesional.

Dengan demikian, keberhasilan integrasi nilai keagamaan dalam edukasi gizi memerlukan kerja sama lintas sektor, komunikasi yang inklusif, dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Persatuan masyarakat akan lebih bermakna apabila diwujudkan melalui tindakan nyata yang mendukung kesehatan tanpa membedakan latar belakang atau keadaan seseorang.

Simpulan

Nilai keagamaan dapat menjadi salah satu penguat persatuan dalam edukasi gizi masyarakat melalui penanaman sikap peduli, tanggung jawab, kebersihan, kesederhanaan, dan gotong royong. Nilai-nilai tersebut dapat mendorong masyarakat untuk bekerja sama dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan membangun kebiasaan hidup sehat. Penerapannya dapat dilakukan melalui penyuluhan, kegiatan memasak bersama, pendampingan keluarga, dan kegiatan sosial yang memperhatikan kebutuhan gizi masyarakat. Namun, integrasi nilai keagamaan harus tetap mengutamakan informasi gizi berbasis ilmiah, menghormati perbedaan keyakinan, dan mempertimbangkan kondisi sosial ekonomi masyarakat. Oleh karena itu, kolaborasi antara tokoh agama, tenaga gizi, kader kesehatan, dan masyarakat diperlukan agar edukasi gizi dapat berlangsung secara inklusif dan berkelanjutan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui efektivitas pendekatan tersebut dalam meningkatkan pengetahuan, perilaku makan, dan partisipasi masyarakat.

Daftar Pustaka

Anshory, J., Wijaya, H., Joto, N. A., & Santosa, B. (2026). Integrating Islamic nutrition education for health-literate and sustainable communities. *Islamic Research*, 9(2), 154-160. <https://doi.org/10.47076/c7ytab48>

- Arumsari, I., Ayunin, E. N., & Linda, O. (2023). Islamic Health Promoting University (I-HELP U): Case study of nutrition intervention program institutionalization at a university level. *Journal of Community Empowerment for Health*, 6(1), 46-51. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.79253>
- World Health Organization. (2018). Guideline: Implementing effective actions for improving adolescent nutrition. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513708>
- World Health Organization. (2020). Community engagement: A health promotion guide for universal health coverage in the hands of the people. World Health Organization. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240010529>