

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu tentang Nutrisi Balita Stunting di Puskesmas Pulau Mandangin

Ahmadi¹, Mei Lestari Ika Widyyati², Atik Ana Rafti³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

Email Korespondensi: ahmadiku01@gmail.com

ABSTRAK

Edukasi gizi merupakan salah satu upaya efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemenuhan nutrisi balita sebagai bagian dari pencegahan stunting. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita stunting. Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimental *one group pre-post test* dengan melibatkan 42 responden yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan sebanyak 20 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Edukasi gizi diberikan melalui ceramah dan media leaflet, kemudian dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu berada pada kategori pengetahuan kurang (50,0%) dan cukup (47,6%), dengan hanya 2,4% yang memiliki pengetahuan baik, setelah edukasi, proporsi pengetahuan baik meningkat menjadi 64,3%, sementara kategori pengetahuan kurang menjadi 9,5% dan kategori cukup menjadi 26,2%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan perubahan kategori pengetahuan ibu dari *pre-test* ke *post-test* serta hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai $p = 0,000$. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman ibu terkait pemenuhan nutrisi balita sebagai langkah pencegahan stunting. Penelitian ini merekomendasikan penerapan edukasi gizi secara rutin di fasilitas pelayanan kesehatan untuk memperkuat upaya promotif dan preventif terkait kesehatan gizi anak.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Pengetahuan Ibu, Balita, Nutrisi, Stunting

The Effect of Nutrition Education on Mothers' Knowledge of Nutrition for Stunted Toddlers at the Mandangin Island Community Health Center

ABSTRACT

Nutrition education is an effective strategy to improve maternal knowledge regarding appropriate nutritional intake for toddlers, particularly in efforts to prevent stunting. This study aimed to analyze the effect of nutrition education on increasing the knowledge of mothers with stunted toddlers. A pre-experimental design with a one-group pre-post test approach was employed, involving 42 respondents selected using simple random sampling. The research instrument consisted of a 20-item knowledge questionnaire that had been tested for validity and reliability. Nutrition education was delivered through lectures and leaflet media, followed by assessments of maternal knowledge before and after the intervention. The results showed a significant increase in knowledge, as indicated by changes in knowledge categories from pre-test to post-test and the Wilcoxon test result with $p = 0.000$. These findings demonstrate that nutrition education plays an important role in enhancing maternal understanding of toddler nutrition as a

preventive measure against stunting. Routine implementation of nutrition education in healthcare settings is recommended to strengthen promotive and preventive efforts related to child nutritional health.

Keywords: *Nutrition Education, Maternal Knowledge, Toddlers, Nutrition, Stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi beban kesehatan masyarakat di Indonesia, ditandai oleh tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan usianya akibat kekurangan gizi jangka panjang, infeksi berulang, dan pola asuh yang kurang optimal. Pengetahuan gizi ibu merupakan faktor penting dalam mencegah terjadinya stunting karena pemahaman yang baik tentang kebutuhan nutrisi balita memungkinkan orang tua mengambil keputusan yang tepat dalam pemilihan makanan dan penerapan pola makan sehari-hari. Berbagai studi menunjukkan bahwa literasi gizi ibu berhubungan langsung dengan status gizi dan pertumbuhan anak, sehingga meningkatkan pengetahuan ibu merupakan salah satu strategi fundamental dalam upaya penurunan prevalensi stunting di Indonesia.

Edukasi gizi telah terbukti sebagai intervensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terkait pemenuhan gizi pada balita. Pendekatan edukatif, seperti pelatihan atau penyuluhan berbasis pre–post test, memungkinkan evaluasi perubahan pengetahuan secara objektif setelah diberikan intervensi. Media edukasi yang variative termasuk booklet, poster, flipchart, hingga video edukasi telah dilaporkan mampu meningkatkan pemahaman ibu secara signifikan. Wibowo et al. (2023) menunjukkan bahwa cooking demo dan poster gizi seimbang berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu (Wibowo et al., 2023). Hal serupa disampaikan oleh Naulia et al. (2021), yang menekankan pentingnya inovasi media untuk membentuk sikap dan perilaku gizi yang lebih baik (Naulia et al., 2021). Penggunaan media interaktif seperti video juga mendukung peningkatan minat dan pemahaman (Suryani & Nadia, 2022).

Metode edukasi yang melibatkan interaksi aktif juga memberikan hasil yang menjanjikan. Amri (2022) menunjukkan efektivitas demonstrasi langsung dalam meningkatkan pemahaman ibu terkait pencegahan stunting (Amri, 2022). Virgian et al. (2022) melaporkan bahwa diskusi kelompok dan multimedia membantu ibu memahami konsep gizi seimbang secara lebih komprehensif (Virgian et al., 2022). Media komunikasi digital seperti WhatsApp Group pun terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi ketika digunakan sebagai sarana berbagi informasi (Melati & Afifah, 2021; Muzarofatus, 2021). Selain itu, intervensi berbasis ceramah dan e-booklet juga terbukti mampu menciptakan perubahan perilaku positif terkait gizi (Kurniasari et al., 2022), dan pendekatan kelompok kecil dapat meningkatkan penerimaan ibu terhadap praktik gizi yang benar (Azrimaidaliza et al., 2022).

Di sisi lain, beberapa penelitian menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan gizi ibu berkaitan erat dengan tingginya kejadian stunting. Herawahyuni et al. (2023) menemukan bahwa ibu dengan literasi gizi baik cenderung mampu mengambil keputusan nutrisi yang tepat bagi anaknya (Herawahyuni et al., 2023). Linasari (2021) menekankan pentingnya deteksi dini dan tindakan preventif berbasis pengetahuan gizi untuk mencegah gangguan pertumbuhan (Linasari, 2021). Sikap pengasuhan dan perilaku pemenuhan gizi yang dipengaruhi oleh

pengetahuan ibu juga berperan penting dalam kejadian stunting (Lolan & Sutriyawan, 2021). Wahyuni et al. (2024) menambahkan bahwa literasi gizi ibu memengaruhi pola makan keluarga, sehingga berdampak pada status gizi balita (Wahyuni et al., 2024). Pengetahuan ibu mengenai kecukupan gizi bahkan menjadi salah satu faktor utama dalam menentukan tinggi badan anak (Wulandari & Muniroh, 2020). Intervensi edukasi terkait ASI eksklusif dan MP-ASI juga terbukti efektif dalam menurunkan risiko stunting (Prasadajudio et al., 2023; Rifandy et al., 2022).

Berdasarkan temuan penelitian, edukasi gizi yang dirancang dengan metode tepat, media menarik, dan partisipasi aktif ibu merupakan strategi penting dalam peningkatan pengetahuan dan pencegahan stunting. Namun, masih diperlukan penelitian di berbagai wilayah dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda untuk memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas intervensi edukatif dalam meningkatkan pengetahuan ibu terkait gizi balita. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang nutrisi balita stunting di wilayah kerja Puskesmas Pulau Mandangin.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test* untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang nutrisi balita stunting. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pulau Mandangin, Kabupaten Sampang, pada bulan Mei–Juni 2024.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki balita stunting di wilayah tersebut sebanyak 47 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 42 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu yang memiliki balita stunting, berdomisili di wilayah penelitian, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Responden yang tidak mengikuti seluruh sesi edukasi atau tidak mengembalikan kuesioner lengkap dikeluarkan dari penelitian.

Variabel independen adalah edukasi gizi, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan ibu mengenai nutrisi balita stunting. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan berjumlah 20 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,900 yang menunjukkan reliabilitas sangat baik. Edukasi gizi dilakukan menggunakan media leaflet dan penjelasan langsung sesuai Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang telah disusun.

Prosedur penelitian diawali dengan pengisian kuesioner pre-test, dilanjutkan dengan pemberian edukasi gizi selama ± 30 menit, kemudian diakhiri dengan pengisian post-test pada responden. Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan pendampingan kader setempat.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat pengetahuan. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk menilai perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan tingkat signifikansi (α) = 0,05. Penelitian ini telah mendapatkan

izin etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang dengan nomor surat 023/KEP/UNT/DEA/V/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 42 ibu yang memiliki balita stunting. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 20–30 tahun (85,7%), seluruhnya bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan dasar. Tabel 1 menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi gizi.

Tabel 1. Gambaran tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi gizi.

Tingkat Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Kurang	21 (50,0)	4 (9,5)
Cukup	20 (47,6)	11 (26,2)
Baik	1 (2,4)	27 (64,3)
Total	42 (100)	42 (100)

Terjadi peningkatan kategori pengetahuan dari hasil pre-test ke post-test, terlihat dari meningkatnya proporsi responden dengan pengetahuan baik dari 2,4% menjadi 64,3%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang nutrisi balita stunting. Peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan pada hasil post-test mengindikasikan bahwa penyampaian informasi melalui ceramah dan leaflet efektif membantu ibu memahami materi gizi yang diberikan. Temuan ini konsisten dengan studi Wibowo et al. (2023), yang melaporkan bahwa penggunaan media poster dan demonstrasi memasak memberikan peningkatan pengetahuan yang bermakna pada ibu balita (Wibowo et al., 2023).

Selain itu, hasil ini mendukung Naulia et al. (2021) yang menekankan bahwa inovasi media edukasi dapat memengaruhi pemahaman dan sikap ibu dalam pemenuhan gizi anak (Naulia et al., 2021). Metode edukasi yang digunakan dalam penelitian ini melalui penjelasan langsung dan materi cetak memungkinkan ibu menerima informasi dengan jelas, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam memahami konsep gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryani dan Nadia (2022), yang menemukan bahwa media visual dan interaktif meningkatkan minat serta pemahaman ibu dalam edukasi gizi (Suryani & Nadia, 2022).

Partisipasi aktif responden juga menjadi faktor pendukung keberhasilan edukasi. Penelitian sebelumnya oleh Amri (2022) menyatakan bahwa demonstrasi langsung dan interaksi selama sesi edukasi membuat ibu lebih mudah memahami praktik pencegahan stunting (Amri, 2022). Penggunaan media diskusi atau FGD yang efektif, sebagaimana dilaporkan Virgian et al. (2022), juga relevan dengan kondisi di lapangan di mana responden berperan aktif dalam sesi edukasi (Virgian

et al., 2022).

Peningkatan pengetahuan ibu memiliki implikasi penting terhadap pencegahan stunting. Herawahyuni et al. (2023) menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih tepat dalam mengatur makanan anak sehingga mengurangi risiko stunting (Herawahyuni et al., 2023). Selain itu, Wahyuni et al. (2024) menemukan bahwa literasi gizi ibu berpengaruh langsung pada kebiasaan makan keluarga, termasuk pemilihan makanan bernutrisi bagi balita. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi dapat menjadi langkah strategis dalam upaya menurunkan angka stunting.

Hasil penelitian ini mengonfirmasi pentingnya intervensi edukasi yang terstruktur dalam upaya memperbaiki pengetahuan dan perilaku ibu dalam pemenuhan gizi balita. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga tidak dapat dibandingkan dengan kondisi tanpa intervensi. Selain itu, pengukuran dilakukan dalam jangka waktu pendek sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan perilaku jangka panjang. Ke depan, penelitian dengan desain eksperimen dan evaluasi jangka panjang akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak edukasi gizi terhadap perubahan perilaku dan status gizi balita.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang nutrisi balita stunting, ditandai oleh peningkatan kategori pengetahuan baik dan hasil uji Wilcoxon yang bermakna. Edukasi melalui ceramah dan leaflet efektif sebagai upaya peningkatan pemahaman ibu, sementara penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan menilai dampak jangka panjang terhadap perilaku.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Pulau Mandangin Kabupaten Sampang atas izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi serta pihak-pihak yang membantu dalam pelaksanaan edukasi gizi dan pengumpulan data penelitian ini.

Conflict of Interest dan Funding Disclosure

Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan terkait dengan penelitian maupun penulisan artikel ini. Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pendonor, pemerintah, ataupun sektor swasta.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, A. F. (2022). Edukasi Emotional Demonstration Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Terhadap Pencegahan Stunting. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 341–350. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.341-350>
- Azrimaidaliza, A., Femelia, W., Chalida, N. N., & Putri, R. E. (2022). Edukasi Gizi Bagi Ibu Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 5(2), 168–177. <https://doi.org/10.25077/bina.v5i2.313>

- Herawahyuni, H., Zainuddin, A., & Yasnani, Y. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Balita Usia 6-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Benu-Benu, Kecamatan Kendari Barat, Kota Kendari Tahun 2022. *Jgki*, 4(1). <https://doi.org/10.37887/jgki.v4i1.43103>
- Kurniasari, E. S., Mintarsih, S. N., Yuniarti, Y., Susiloretni, K. A., & Supadi, J. (2022). Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, 9(2). <https://doi.org/10.31983/jrg.v9i2.7590>
- Linasari, D. (2021). *Risk Factors for the Prevalence of Stunting in Young Children and Its Prevention*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210723.042>
- Lolan, Y. P., & Sutriyawan, A. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Sikap Orang Tua Tentang Pola Asuh Makanan Bergizi Dengan Kejadian Stunting. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(2), 116–124. <https://doi.org/10.37676/jnph.v9i2.1815>
- Melati, I. P., & Afifah, C. A. N. (2021). Edukasi Gizi Pencegahan Stunting Berbasis Whatsapp Group Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Jakagi*, 1(2), 61–69. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v1i2.153>
- Muzarofatus, D. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Pada Anak Sekolah Melalui Media Whatsapp Group. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (Ijcdh)*, 1(02), 14. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v1i02.2497>
- Naulia, R. P., Hendrawati, H., & Saudi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(02), 95–101. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i02.903>
- Prasadajudio, M., Devaera, Y., Noormanto, N., Kuswiyanto, R. B., Sudarmanto, B., Andriastuti, M., Sidiartha, I. G. L., Sitorus, N. L., & Basrowi, R. W. (2023). Disease-Related Malnutrition in Pediatric Patients With Chronic Disease: A Developing Country Perspective. *Current Developments in Nutrition*, 7(4), 100021. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2022.100021>
- Rifandy, M. R., Nur, M. L., & Riwu, R. R. (2022). Hubungan Perilaku Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif Dan Pemberian MP-ASI Terhadap Kejadian Stunting Di Kelurahan Naioni Kota Kupang. *Poltekita Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 320–326. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i3.1524>
- Suryani, S., & Nadia, N. (2022). Peran Media Video Animasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Nursing Care and Health Technology Journal (Nchat)*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.34>
- Virgian, K., Setiawati, D., Asmalinda, W., & Veratiwi, V. (2022). Pelaksanaan Kelas Ibu Balita Dengan Metode Focus Group Discussion (Fgd) Dan Multimedia Di Posyandu Anyelir Wilayah Kerja Puskesmas Dempo Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(8), 2589–2602. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6668>
- Wahyuni, F. C., Karomah, U., Basrowi, R. W., Sitorus, N. L., & Lestari, L. A. (2024). Hubungan Literasi Gizi Dan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian Stunting: A Scoping Review. *Amerta Nutrition*, 7(3SP), 71–85. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3sp.2023.71-85>

- Wibowo, Moh. A., Adhianata, H., & Iskandar, Z. (2023). Efikasi Edukasi Gizi Melalui Cooking Demo Dan Poster Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Stunting. *Refleksi*, 2(1), 51–57. <https://doi.org/10.25273/refleksi.v2i1.18897>
- Wulandari, R. C., & Muniroh, L. (2020). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Tingkat Pengetahuan Ibu, Dan Tinggi Badan Orangtua Dengan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambak Wedi Surabaya. *Amerta Nutrition*, 4(2), 95. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i2.2020.95-102>