

# EFEKTIVITAS PENYULUHAN GIZI SEIMBANG BALITA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DI DESA CIREBON GIRANG

Shofa Nur Fauzah<sup>1</sup>, Muhammad Duddy Satrianugraha<sup>2</sup>, Habibah Citra Rillia<sup>3</sup>, Adetya Rahma<sup>4</sup>, Asih Ambarsari<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati,

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kedokteran Dasar Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati,

<sup>3</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati

Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati,

Departemen Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati,

@fkunswagati.ac.id

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Tahun 2021, 1 dari 5 (24,4%) anak mengalami stunting. Kejadian ini merupakan salah satu konsekuensi permasalahan gizi di Indonesia. Rendahnya asupan mineral dan vitamin, kurangnya keberagaman pangan dan sumber protein hewani menjadi salah satu faktor penyebab stunting. Perbedaan latar belakang dan karakteristik masyarakat menjadikan edukasi terkait gizi seimbang masih menjadi tantangan. Penelitian sebelumnya menjelaskan penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan ibu terkait pola makan bergizi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan gizi seimbang balita terhadap pengetahuan dan sikap ibu di desa Cirebon girang. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental (One Group Pretest Posttest Design)* telah dilakukan sejak bulan juni hingga juli 2023. Responden adalah ibu yang memiliki anak balita (0-59 bulan) berjumlah 97 ibu dengan menggunakan teknik *Quota Sampling* dan memenuhi kriteria inklusi. **Hasil:** Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan dan sikap terkait gizi seimbang yang signifikan ( $p = <0,001$ ) antara sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Pengetahuan ibu dengan kategori baik meningkat menjadi 75,3 % dari sebelumnya 2,1%, sementara sikap ibu meningkat menjadi 93,8% dari sebelumnya 77,3% dari seluruh total responden. **Kesimpulan:** Penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu. Intervensi penyuluhan berbasis keterampilan dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan pemenuhan gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Efektivitas, Penyuluhan, Gizi, Balita

## ABSTRACT

**Backgrounds:** Background: In 2021, 1 in 5 (24.4%) children will experience stunting. This incident is one of the consequences of nutritional problems in Indonesia. Low intake of minerals and vitamins, lack of food diversity and animal protein sources are one of the factors causing stunting. Differences in community backgrounds and characteristics make education related to balanced nutrition still a challenge. Previous research explains that health education is effective in increasing mothers' knowledge regarding nutritious eating patterns. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of balanced nutrition education for toddlers on the knowledge and attitudes of mothers in Cirebon Girang village. **Method:** Quantitative research with a pre-experimental design (*One Group Pretest Posttest Design*) was carried out from June to July 2023. Respondents were 97 mothers with children under five (0-59 months) using the *Quota Sampling* technique and met the inclusion criteria. **Results:** Wilcoxon test results showed that there was a significant difference in the increase in knowledge and attitudes related to balanced nutrition ( $p = <0.001$ ) between before and after being given counseling. Knowledge of mothers in the good category increased to 75.3 % from the previous 2.1%, while mothers' attitudes increased to 93.8% from previously 77.3% of all total respondents. **Conclusion:** Effective counseling increases mothers' knowledge and attitudes. **Keyword:** Effectiveness, Counseling, Nutrition, Toddlers

## Latar Belakang

Menurut *Global Nutrition Report 2018*, Indonesia termasuk ke dalam 17 negara yang memiliki tiga permasalahan gizi sekaligus, yaitu

stunting (pendek), *wasting* (kurus), dan *overweight* (obesitas)<sup>1</sup>. *World Health Organization* (WHO) menyatakan ketika stunting lebih dari 20% di suatu

masyarakat, masalah kesehatan dianggap kronis.<sup>1</sup> Stunting merupakan permasalahan kesehatan gizi yang belum terselesaikan di Indonesia hingga saat ini, meskipun prevalensinya turun dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022.<sup>2</sup>

Stunting memiliki dampak negatif bagi tiap individu yang mengalaminya, juga bagi perkembangan ekonomi dan kemajuan suatu negara. Dampak stunting dapat dirasakan seumur hidup dan berdampak pada generasi mendatang. Kapasitas kognitif anak yang tidak berkembang, yang akan berdampak pada kehidupan mereka di masa depan, merupakan salah satu dampak stunting. Bakat kognitif sebagai kemampuan anak untuk memecahkan masalah. Perkembangan kemampuan kognitif akan memudahkan anak untuk mendapatkan pengetahuan umum, sebagai hasilnya, anak-anak akan dapat berfungsi secara normal.<sup>3</sup>

Rendahnya asupan mineral dan vitamin, kurangnya keberagaman pangan dan sumber protein hewani infeksi pada ibu, kehamilan remaja, gangguan mental pada ibu, hipertensi, jarak kelahiran anak yang pendek, rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan termasuk akses sanitasi dan air bersih merupakan faktor penyebab stunting. Asupan Karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin merupakan komponen yang sering disebut dengan gizi seimbang.<sup>4,5</sup>

Gizi seimbang adalah susunan pangan yang dikonsumsi dalam satu hari yang beragam dan mengandung zat tenaga (karbohidrat), zat pembangun (protein), dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan. Gizi seimbang sangat penting bagi balita untuk menjaga agar balita tidak kelebihan berat badan dan tidak mudah sakit dan menurunkan risiko penyakit kronis.<sup>1</sup> Ketika anak mengonsumsi makanan yang bergizi tinggi, pertumbuhan fisiknya akan lebih baik. Gizi yang seimbang tidak hanya berguna untuk pertumbuhan tetapi juga perkembangan balita seperti meningkatkan daya pikir, kecerdasan dan kualitas hidup balita.<sup>3,4,5</sup>

Nutrisi yang terpenuhi saat masa menyusui dan masa kanak-kanak dapat memprediksi kualitas generasi selanjutnya.<sup>4</sup> Kecukupan gizi dan pangan merupakan satu-satunya indikator terbaik untuk menilai keberhasilan pembangunan suatu bangsa. Pola asuh mengonsumsi makanan bersama anak-anak meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi bagi perkembangan fisik dan mental anak.<sup>2,6</sup>

Anak-anak yang tidak mendapatkan gizi seimbang dalam sehari-hari akan menjadi dampak buruk bagi kesehatannya, seperti terserang penyakit yang tinggi karena tubuh tidak mampu melawan infeksi, perkembangan otak menjadi lambat, pertumbuhan anak tidak sempurna, produktivitas belajar berkurang, jika keadaannya parah dapat menyebabkan kematian.<sup>5</sup>

Desa Cirebon Girang di Kabupaten Cirebon, tahun 2022 memiliki permasalahan malnutrisi balita yang cukup tinggi berdasarkan beberapa indikator

status gizi yaitu BB/U 48 balita dan BB/TB 12 balita yang mengalami balita gizi buruk.<sup>7</sup> Jumlah ini berkontribusi terhadap data balita kurang gizi Kabupaten Cirebon dengan indeks BB/U di Cirebon pada tahun 2019 mencapai 13743 orang.<sup>7</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Fitria menyatakan bahwa gangguan gizi pada balita dapat disebabkan oleh pemahaman ibu yang tidak konsisten tentang gizi dan kesehatan. Oleh karena itu, pemahaman gizi dan kesehatan seseorang merupakan indikator utama dari status gizi seseorang. Satu-satunya cara terbaik untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi dan kesehatan siswa adalah dengan melakukan penyuluhan. menyatakan bahwa tingkat efektivitas penyuluhan saat ini sekitar 83,3%. Hasilnya, Fitria mengkarakterisasi penyuluhan gizi dan kesehatan ini sangat efektif.<sup>8</sup> Menurut penelitian Sari, dkk ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu tentang pola makan balita.<sup>9</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul efektivitas penyuluhan gizi seimbang balita pada ibu terhadap pengetahuan dan sikap ibu di Desa Cirebon Girang.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian intervensi desain *pre-experimental (one group pretest posttest design)* dengan memberikan penyuluhan kepada Masyarakat. Data diperoleh melalui kuesioner pengetahuan dan sikap yang diberikan kepada 97 responden yang memiliki balita di Desa Cirebon Girang.

Peneliti memilih lokasi tersebut karena berdasarkan profil kesehatan pada tahun 2020 di kecamatan tersebut menduduki peringkat ke-5 dilihat dari TB/U yaitu 599 balita yang menderita sangat pendek atau 15,8%.<sup>10</sup>

Kuesioner diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah penyuluhan (*post test*) untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah penyuluhan. Kuesioner pengetahuan berisikan 14 pertanyaan diadaptasi dari penelitian Sara Novia Kristica Zega tahun 2021, sedangkan kuesioner sikap ibu diadaptasi dari penelitian Rindi Ariska BR Tarigan tahun 2020. Penelitian ini telah melalui uji etik pada KEPK Fakultas Kedokteran UGJ dengan nomor ethical clearance No.69/EC/FKUGJ/VI/2023.

## Hasil Penelitian

Karakteristik responden pada penelitian ini dapat dibedakan berdasarkan umur, pekerjaan, dan pendidikan. Mayoritas (68%) usia responden berada pada rentang 20-30 tahun, usia 30-40 tahun sebanyak 25,8 %, usia 41-50 tahun sebanyak 5,2% dan 51-60 tahun sebanyak 1% dengan pekerjaan 100% adalah ibu rumah tangga.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan didapatkan pendidikan terakhir responden mayoritas memiliki pendidikan SMP (39,2%), diikuti oleh SMA (28,9%) dan SD (29,9%). Responden yang memiliki pendidikan lebih tinggi terbilang hanya sedikit yaitu D3 sebanyak 1,0% dan S1 1,0%.

**Distribusi Frekuensi Karakteristik responden Penyuluhan Gizi Seimbang**

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	N	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
- 22	3	3,1%
- 23	3	3,1%
- 24	6	6,2%
- 25	26	26,8%
- 26	7	7,2%
- 27	11	11,3%
- 28	6	6,2%
- 29	4	4,1%
- 31	2	2,1%
- 35	9	9,3%
- 37	6	6,2%
- 38	5	5,2%
- 40	3	3,1%
- 41	2	2,1%
- 46	3	3,1%
- 58	1	1,0%
<b>Pekerjaan</b>		
- IRT	97	100%
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
- SD	29	29,9%
- SMP	38	39,2%
- SMA	28	28,9%
- D3	1	1,0%
- S1	1	1,0%

**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang**

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang

Kategori	Pengetahuan			
	Sebelum		Sesudah	
	n	Persentase	n	Persentase
Kurang	65	67,0	0	0,0
Cukup	30	30,9	24	24,7
Baik	2	2,1	73	75,3
Total	97	100,0	97	100,0

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan gizi seimbang terlihat bahwa 65 responden (67,0%) memiliki tingkat pengetahuan kurang terkait gizi seimbang. Sebanyak 30 responden (30,9%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, sementara hanya 2 responden (2,1%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik.

Analisis distribusi nilai frekuensi pengetahuan sesudah penyuluhan gizi seimbang terdapat 0 responden (0,0%) dengan pengetahuan kurang, 24 responden (24,7%) dengan pengetahuan cukup, dan 73 responden (75,3%) dengan pengetahuan baik. Total jumlah responden sebelum dan setelah penyuluhan adalah 97 responden.

**Distribusi Frekuensi Sikap Sebelum Penyuluhan Gizi Seimbang**

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Sikap Sebelum Penyuluhan Gizi Seimbang

Kategori	Sikap			
	Sebelum		Sesudah	
	n	Persentase	n	Persentase
<b>Kurang</b>	1	1,0	0	0,0
<b>Cukup</b>	21	21,6	6	6,2
<b>Baik</b>	75	77,3	91	93,8
<b>Total</b>	97	100,0	97	100,0

Hasil analisis sikap ibu sebelum mendapatkan penyuluhan gizi seimbang penelitian ini menunjukkan 1(1,0%) responden dengan sikap kurang, 21 (21,6%) responden dengan sikap cukup, dan 75 (77,3%) responden dengan sikap baik. Sementara hasil analisis sesudah penyuluhan menunjukkan tidak ada responden (0,0%) yang memiliki sikap kurang terkait gizi seimbang. Sebanyak 6 responden (6,2%) memiliki sikap cukup, sedangkan sebagian besar responden yaitu 91 responden (93,8%) menunjukkan sikap yang baik terhadap gizi seimbang. Total jumlah responden setelah penyuluhan adalah 97 responden.

**Efektivitas Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang**

**Tabel 6.** Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang

Kategori	Pengetahuan				Pre-post Z Asymp.Sig (2tailed)
	Sebelum		Sesudah		
	n	(%)	n	(%)	
<b>Kurang</b>	65	67,0	0	0,0	-8.481b
<b>Cukup</b>	30	30,9	24	24,7	
<b>Baik</b>	2	2,1	73	75,3	.0001
<b>Total</b>	97	100,0	97	100,0	

Hasil analisis dengan Uji wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi seimbang pada balita dengan nilai Z hitung (8,481) dengan taraf signifikan 5% dan tingkat signifikansi (2-tailed) kurang dari 0,0001. Hasil uji dengan nilai Z hitung  $\geq$  Z tabel (1,96) dan tingkat signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat dinyatakan terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita di Desa Cirebon Girang.

### Efektivitas Sikap Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang

**Tabel 1** Distribusi Efektivitas Sikap Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang

Kategori	SIKAP				
	Sebelum		Sesudah		Pre-post Z Asymp.Sig (2tailed)
	n	(%)	n	(%)	
<b>Kurang</b>	1	1,0	0	0,0	-4.971b
<b>Cukup</b>	21	21,6	6	6,2	.0001
<b>Baik</b>	75	77,3	91	93,8	
<b>Total</b>	97	100,0	97	100,0	

Hasil analisis dengan uji wilcoxon menunjukkan Z hitung (4,971)  $\geq$  Z tabel (1,96) dengan taraf signifikan 5%, artinya Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan gizi seimbang balita. Selain itu, tingkat signifikansi (two-tailed) lebih besar dari 0,0001. Karena tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, maka terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah penelitian, yang mengimplikasikan bahwa penelitian ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang balita di Desa Cirebon Girang.

### Pembahasan

#### Karakteristik socio demografi dan permasalahan gizi.

Stunting masih menjadi tantangan bagi kesehatan masyarakat tidak hanya di Indonesia tetapi di dunia. Badan Kesehatan Dunia memperkirakan terdapat hampir 149 juta anak balita stunting pada tahun 2020. Besarnya dampak yang ditimbulkan dari permasalahan ini menjadikan strategi penurunan kejadian stunting menjadi urgensi di semua negara. Konsekuensi dari pencegahan yang kurang komprehensif menjadikan masalah stunting beban untuk negara. Risiko infeksi yang dapat menyebabkan kematian dan gangguan perkembangan kognitif sangat mungkin dapat

menjadikan hambatan dan beban bagi tercapainya pembangunan generasi emas tahun 2045 di Indonesia.<sup>3</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stunting lebih berisiko terjadi pada ibu yang melahirkan di usia muda. Distribusi frekuensi terbanyak untuk karakteristik usia adalah ibu berusia 22-25 tahun sebanyak 38,9%, usia 26-30 tahun sebanyak 28,8 %, usia 31-40 sebanyak 25,9 % dan usia 41-58 tahun sebanyak 6%. Usia yang tercatat ini adalah usia ketika ibu melahirkan sehingga besar kemungkinan usia ketika melahirkan anak pertama terjadi di usia yang lebih muda. Kehamilan usia muda banyak dijelaskan oleh penelitian sebelumnya sangat berkaitan erat dengan risiko anemia, BBLR maupun risiko ketika persalinan.<sup>10,11</sup>

Karakteristik demografi selain usia yang banyak dibuktikan memiliki kemungkinan besar menyebabkan masalah gizi adalah rendahnya tingkat pendidikan. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar pendidikan ibu balita adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) 39,2%, Sekolah Dasar (SD) sebanyak 29,9%, Sekolah Menengah Atas (SMA) 28,9%, Diploma (D3)1%, sarjana tingkat 1 (S1) 1%. Rendahnya tingkat pendidikan meningkatkan risiko masalah gizi melalui berbagai cara, diantaranya adalah menjadikan terbatasnya kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan yang layak dan pendapatan yang rendah.<sup>11</sup>

Rendahnya pendapatan menjadikan pemenuhan gizi berkualitas bukanlah menjadi prioritas. Keseimbangan gizi yang seharusnya diberikan pada ibu menyusui dan balita menjadi tidak terpenuhi.<sup>12</sup>

Tidak hanya pendidikan yang dikaitkan dengan penghasilan, tetapi juga berkaitan dengan pekerjaan, hal ini selaras dengan hasil penelitian ini yaitu seluruh (100%) pekerjaan subjek adalah ibu rumah tangga (IRT), sehingga tidak dapat dipungkiri bila kebutuhan gizi tidak terpenuhi karena rendahnya penghasilan keluarga. Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan adanya ketimpangan yang besar antara kelompok terkaya, menengah dan kelompok bawah dalam mengakses porsi konsumsi. Sebagian besar porsi konsumsi nasional yaitu 45,91 % didominasi oleh kelompok terkaya, sebanyak 35,69 % porsi konsumsi dinikmati oleh kelompok menengah dan sisanya hanya 18,40% porsi nasional dinikmati oleh kelompok terbawah. Kecilnya porsi konsumsi pada kelompok terbawah berbanding terbalik dengan kenyataan bahwa angka kemiskinan di Indonesia yang terus meningkat.<sup>12,13</sup>

Secara geografis, desa Cirebon girang bukanlah daerah yang sulit diakses, hanya berkisar 7 km dari kota Cirebon, namun dapat menjadi daerah lokus stunting. Hal ini sejalan dengan data BPS yang menunjukkan bahwa ketimpangan terbesar justru terjadi di wilayah perkotaan. Kenyataan yang mengkhawatirkan ini memperkuat temuan BPS

bahwa selain karena ketidakstabilan ekonomi global, masyarakat Indonesia sudah mengalami pergeseran dalam membelanjakan kebutuhan hidupnya. Standar gaya hidup yang tinggi dipertahankan dengan cara kredit dan utang sehingga menjadikan kelompok ini semakin rentan dan pendapatannya tidak diprioritaskan untuk pemenuhan gizi.<sup>13</sup>

Penyebab masalah gizi yang lain adalah tingginya infeksi diare. Tingginya infeksi diare ini tidak dapat dipisahkan dengan rendahnya sanitasi dan higienitas. Tidak terpenuhinya standarisasi rumah yang layak sanitasinya menjadikan masalah ekonomi menjadi kontributor utama masalah kesehatan. Ketimpangan dalam hal pendidikan dan ekonomi memiliki rantai yang panjang bagi permasalahan kesehatan, sehingga insentif terhadap pendidikan, penghasilan dan penyediaan rumah terjangkau diharapkan dapat membantu menyelesaikan masalah gizi di Indonesia.<sup>14</sup>

### **Efektivitas Penyuluhan Gizi Seimbang Balita Terhadap pengetahuan Ibu Di Desa Cirebon Girang**

Kurangnya makanan menjadi faktor langsung yang berhubungan dengan masalah gizi kurang. Kurangnya asupan makanan yang dimaksud juga berupa tidak tercukupinya kombinasi atau komposisi gizi seimbang pada makanan. Kelompok masyarakat ekonomi rendah yang memiliki kemampuan terbatas dalam hal pemenuhan kebutuhan makanan harian, haruslah memiliki pengetahuan yang cukup terkait gizi seimbang. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting dalam mengatasi masalah gizi. Mayoritas pengetahuan mengenai gizi seimbang di Desa Cirebon Girang adalah kurang yaitu sebesar 67 %, pengetahuan cukup 30,9% dan pengetahuan baik hanya 2,1% sebelum dilakukannya penyuluhan. Kenyataan ini sangat disayangkan ditengah perhatian permasalahan gizi yang dijadikan program prioritas nasional. Pentingnya pengetahuan dalam penurunan kasus stunting atau masalah gizi lain dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yaitu adanya korelasi antara literasi gizi dan pengetahuan gizi dengan kejadian stunting di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Ibu yang memiliki anak stunting cenderung memiliki skor literasi gizi yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang memiliki anak tidak stunting.<sup>15</sup>

Minimnya penghasilan menjadikan masyarakat kelompok ekonomi rendah harus cermat dalam pembelanjaan bahan makanan ditengah ketidakstabilan ekonomi. Mengolah makanan bergizi dengan kebutuhan kalori sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak membutuhkan pengetahuan gizi yang baik. Pengetahuan gizi yang baik ini termasuk pemilihan

bahan makanan yang tinggi kalori dengan memanfaatkan tanaman atau pangan lokal yang ada disekitar masyarakat sebagai sumber pemenuhan kalorinya. Penelitian sebelumnya di Samarinda melaporkan bahwa tidak makan protein dalam sepekan lebih berisiko sembilan kali terkena stunting dibandingkan dengan anak yang setiap hari makan protein, sementara untuk ibu yang kurang dari tiga kali menyiapkan sayur dalam sepekan lebih berisiko sepuluh kali terkena stunting. Keragaman pangan yang rendah berhubungan dengan peningkatan resiko stunting dan masalah gizi lainnya.<sup>15,16</sup> Edukasi gizi pada penelitian ini merujuk pada penelitian sebelumnya mengangkat tentang ragam sumber karbohidrat, protein, sayuran dan buah buah tinggi kalori yang relatif lebih murah, mudah didapat namun tinggi kalori dan baik untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Dampak yang belum optimal dari program pencegahan stunting disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah kurangnya tenaga gizi. Program edukasi harus mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan dan keterbatasan tenaga kesehatan yang ada di masyarakat sehingga optimalisasi sumber daya yang ada di masyarakat perlu dilakukan. Banyaknya faktor risiko stunting yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan seharusnya menjadi evaluasi berbagai pihak yang telah menjalankan program pencegahan stunting. Edukasi gizi seimbang sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan stunting perlu ditingkatkan.<sup>8</sup>

Rendahnya tingkat pendidikan masyarakat harus menjadi pertimbangan dalam hal penyampaian edukasi. Pemahaman terkait gizi seimbang bisa jadi tidak cukup hanya disampaikan dalam satu sesi ceramah, sehingga sumber informasi terkait gizi seimbang pada penelitian ini seperti buku saku ataupun leaflet diharapkan dapat menjadi sumber rujukan yang dapat dibuka setiap saat hingga masyarakat menjadi kompeten.<sup>15</sup>

Edukasi pada penelitian ini dilakukan dengan media piring plastik dan kertas berwarna untuk menggambarkan pembagian porsi nasi atau sumber karbohidrat, lauk atau sumber protein dan sayur sebagai sumber serat, secara bergantian responden diminta untuk menyusun isi piring dengan porsi yang tepat dengan menggunakan kertas warna. Hasil penelitian ini menunjukkan edukasi dengan media yang tepat secara efektif ( $p\text{-value} = 0,0001$ ) dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang baik dari hanya sejumlah 2,1 % menjadi 75,3 % dan pengetahuan kurang menjadi 0,0 %. Leaflet diberikan untuk melengkapi pemahaman edukasi mengenai gizi seimbang.

Edukasi di desa Cirebon Girang bukanlah yang pertama kali dilakukan, namun kurangnya perhatian dalam hal metode penyampaian yang tidak disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat menjadikan edukasi sebelumnya kurang efektif

meningkatkan pengetahuan. Penelitian ini menjadi bahan evaluasi pemberi program untuk memperhatikan juga metode penyampaian yang tepat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tambuwun et al tahun 2019 yang menjelaskan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan pemberian leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil meskipun telah ada edukasi kesehatan sebelumnya.<sup>17</sup>

Pentingnya metode penyampaian edukasi gizi juga ditunjukkan oleh penelitian Suntari dan Gama tahun 2020 yang menjelaskan bahwa untuk merubah perilaku kesehatan terkait stunting perlu upaya edukasi yang lebih intensif. Suntari dan Gama menunjukkan bahwa kegiatan rumah belajar mampu meningkatkan kemampuan dalam memahami risiko risiko yang dapat memicu kejadian stunting. Proses tranfer pengetahuan yang lebih intensif dalam beberapa kali pertemuan dan waktu yang lebih lama dari sekedar ceramah menjadikan proses belajar terjadi dua arah sehingga analisis perilaku berisiko stunting dapat dilakukan.<sup>18</sup>

Hal ini juga sejalan dengan yang dilakukan effendy et al tahun 2020 dengan penelitian menggunakan metode *randomize control trial* (RCT) bahwa edukasi yang lebih intensif melalui kelas gizi mampu meningkatkan Dietary Diversity Score (DDS) dari rerata 2,37 menjadi 3,87 yang tidak dijumpai pada kelompok kontrol. Meskipun tidak ada perbedaan berarti untuk TB/U antara kelas perlakuan dan kontrol, kelas gizi dan kunjungan rumah rutin oleh kader berpotensi untuk melengkapi program pencegahan stunting yang lain. Keterbatasan sumber daya tenaga gizi seharusnya tidak menjadikan proses belajar di masyarakat berhenti tetapi metode inovatif terstruktur dan berkesinambungan sesuai kebutuhan dan tepat sasaran sangat dibutuhkan untuk menekan angka kejadian stunting ataupun masalah gizi lainnya. Pengetahuan sumber makanan tinggi kalori lokal yang terjangkau oleh masyarakat menengah ke bawah ini menjadi materi yang harus tersampaikan.<sup>19</sup>

Hasil ini memberikan wawasan yang penting dalam merancang dan melaksanakan program penyuluhan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dalam masyarakat.

### **Efektivitas Penyuluhan Gizi Seimbang Balita Terhadap Sikap Ibu Di Desa Cirebon Girang**

Teori perubahan perilaku kesehatan manusia banyak menjelaskan pentingnya aspek sikap sebelum terjadinya perilaku kesehatan. *Theory of Reasoned Action* menjelaskan bahwa sikap merupakan satu diantara dua faktor yang dapat mempengaruhi perilaku. Sikap seseorang terhadap perilaku bersama dengan keyakinan tentang apa yang diinginkan orang lain dapat membentuk niat

untuk berperilaku kesehatan yang pada akhirnya akan menghasilkan perilaku sebenarnya.<sup>20</sup>

Hasil analisis penelitian ini didapatkan bahwa responden dengan sikap yang baik meningkat dibandingkan sebelum dilakukan intervensi yaitu 77,3 % menjadi 93,8 % dan yang bersikap kurang menjadi 0%. Meningkatnya sikap positif responden tentang pola pemberian makanan yang bergizi sesuai isi piring ini diharapkan dapat berkembang menjadi perilaku positif. Peningkatan sikap responden setelah intervensi edukasi dan demonstrasi juga ditunjukkan oleh penelitian Arnita, Rahmadhani, & Sari 2020 yaitu dalam pencegahan stunting, sikap ibu dalam pemberian makanan pada anak merupakan hal yang penting karena dengan sikap yang baik dan didukung oleh pengetahuan tinggi akan tercermin perilaku positif.<sup>21,22</sup>

Hasil ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Utamingtyas 2020 diketahui bahwa terdapat perubahan nilai rata-rata sikap ibu balita tentang gizi buruk pre test dan post test dengan media leaflet yaitu terdapat perbedaan rata-rata antara pengetahuan dan sikap ibu balita tentang gizi buruk dengan konseling dan leaflet media di Dusun VII Desa Bangun Rejo yang menunjukkan terjadi perubahan pengetahuan dan sikap ibu sebelum dan setelah mendapatkan konseling dan leaflet media di Dusun VII Desa Bangun Rejo.<sup>23</sup>

Berbeda dengan penelitian lainnya, hal positif terkait sikap tidak diikuti dengan perubahan perilaku. Penelitian yang dilakukan oleh Malihah tahun 2019 mengenai faktor faktor yang mempengaruhi kepatuhan perawat dalam pendokumentasian asuhan keperawatan, penelitian ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh sikap terhadap kepatuhan perawat.<sup>24</sup>

*Theory of Planned Behavior* menjelaskan adanya dimensi lain selain sikap dalam mempengaruhi perilaku, yaitu norma subjektif dan persepsi kemudahan atau kesulitan seseorang dalam mengontrol perilaku kesehatan. Berdasarkan teori ini sikap positif yang ditunjang dengan persepsi individu tentang tekanan sosial untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tertentu dan persepsi kontrol yang tinggi akan meningkatkan kemungkinan seseorang untuk melakukan perilaku kesehatan yang diharapkan.<sup>25</sup>

Banyak harapan dalam hal kesehatan dan pendidikan yang diimpikan oleh setiap keluarga masyarakat Indonesia di masa depan yang lebih baik, untuk itu semua sektor baik kesehatan maupun non kesehatan harus turut mengambil bagian dari penyelesaian masalah gizi anak Indonesia. Penyelesaian masalah gizi anak Indonesia memiliki arti turut menciptakan generasi emas Indonesia di masa yang akan datang.

**Simpulan**

Penyuluhan gizi seimbang pada ibu balita efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap

ibu balita mengenai gizi seimbang di Desa Cirebon Girang.

**Daftar Pustaka**

1. Global Nutrition Report. Global Nutrition Report 2018. Bristol, UK: Development Initiatives; 2018. Available from: <https://globalnutritionreport.org/reports/global-nutrition-report-2018/>
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Faktor-faktor Penyebab Kejadian Stunting pada Balita. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2022. Tersedia dari: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1529/faktor-faktor-penyebab-kejadian-stunting-pada-balita](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1529/faktor-faktor-penyebab-kejadian-stunting-pada-balita)
3. Papotot Gs, Rompies R, Salendu Pm. Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik:Jbm*. 2021 Apr 10;13(3):266
4. Boah M, Azupogo F, Amporfro DA, Abada LA (2019) The epidemiology of undernutrition and its determinants in children under five years in Ghana. *PLoS ONE* 14(7): e0219665. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219665>
5. Negussie Shiferaw Tessema and Nigatu Regassa Geda1,2. Child health outcomes and associated factors among under five years children in Ethiopia: a population attributable fractions analysis of Ethiopia demographic and health survey (2005–2016). Tessema and Geda *BMC Pediatrics* <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05019-z>.
6. M'Kaibi FK, Steyn NP, Ochola SA, Du Plessis L. The relationship between agricultural biodiversity, dietary diversity, household food security, and stunting of children in rural Kenya. *Food Sci Nutr*. 2017;5(2):243-254. doi:10.1002/fsn3.387
7. Kemeneks Ri. Jumlah Balita Kurang Gizi Dengan Indeks Bb/U Berdasarkan Kabupaten/Kota Di Jawa Barat. Dinas Kesehatan . Jakarta: Dinprov; 2019
8. Fitria F, Sudiarti T. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Pada Ibu Balita Di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*. 2021 Jun 1;2(1):9.
9. Sari Aa, Sunarsih T, Pustpitasari D. Pendidikan Dan kesehatan kepada ibu Balita Tentang Gizi Seimbang Balita Dan pemeriksaan pertumbuhan Balita. *Journal Of Innovation In Community Empowerment(Jice)*. 2021 Sep;3(2):118–22.
10. Addo IY, Boadu EF, Osei Bonsu E, Boadi C, Dadzie FA (2023) Prevalence and factors associated with undernutrition among children under the age of five years in Benin. *PLoS ONE* 18(8): e0289933. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289933>
11. Maniragaba, V.N.; Atuhaire, L.K.; Rutayisire, P.C. Modeling the Risk Factors of Undernutrition among Children below Five Years of Age in Uganda Using Generalized Structural Equation Models. *Children* 2023, 10, 1926. <https://doi.org/10.3390/children10121926>.
12. (6)Badan Pusat Statistik. Gini Ratio Menurut Provinsi dan Daerah 2024. [Gini Ratio Menurut Provinsi dan Daerah - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia](#)
13. (7)AGHNAN YARITS ANGGARA. Ketimpangan konsumsi di Indonesia dan nasib kelompok menengah. *ArtikelGoodStats*.2024. [Ketimpangan Konsumsi di Indonesia dan Nasib Kelompok Menengah - GoodStats](#)
14. UNICEF Indonesia. Gizi. Jakarta: UNICEF Indonesia; 2025. Tersedia dari: <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>
15. Wahyuni, F. C., Karomah, U., Basrowi, R. W., Sitorus, N. L., Lestari, L. A. (2023). Hubungan Literasi Gizi dan Pengetahuan Gizi terhadap Kejadian Stunting: A Scoping Review. *Amerta Nutrition*, 7(3SP), 71-85
16. Nurul Afiah1 , Tanti Asrianti2 , Dwi Mulyana3, Risva4. Rendahnya Konsumsi Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Kota Samarinda. *Nutrire Diaita*. Vol.12, No.1, April 2020, p.23-28. ISSN (Print) : 1979-8539
17. Tambuwun S, Engkeng S, Akili RH. Pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK di Kelurahan Molas Kecamatan Bunaken Kota Manado. *Jurnal KESMAS*. 2019;8(6):371-377.
18. Suntari, NLP Yunita., Gama, I.Ketut. (2020). Kegiatan “Rumah Belajar ” sebagai Media Menganalisis Perilaku Keluarga dengan Risiko Kejadian Balita Stunting. *Jurnal Kesehatan*,
19. Eff endy, D.S., Prangthip, P., Soonthornworasiri, N., Winichagoon, P., Kwambunjan, K. (2020). Nutrition education in Southeast Sulawesi Province, Indonesia: A cluster randomized controlled study. *Maternal & Child Nutrition*, 16 (4). <https://doi.org/10.1111/mcn.13030>
20. Fishbein M, Ajzen I. *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley; 1975.
21. Arnita, Rahmadhani, Sari. Hubungan pengetahuan dan sikap ibu dengan upaya pencegahan stunting pada balita di wilayah kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2020;9(1):7-14.

22. Sari Aa, Sunarsih T, Pustpitasari D. Pendidikan Dan kesehatan kepada ibu Balita Tentang Gizi Seimbang Balita Dan pemeriksaan pertumbuhan Balita. *Journal Of Innovation In Community Empowerment(Jice)*. 2021 Sep;3(2):118–22.
23. Utamingtyas F, Royhan Padangsidempuan A. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*. 2020;7(1):171.
24. Rum MR. Pengaruh Kepatuhan Perawat dalam Pendokumentasian Asuhan Keperawatan. *J Ilm Kesehatan*. 2019;18(1).
25. Lestarina NNW. Theory of Planned Behavior sebagai Upaya Peningkatan Kepatuhan pada Klien Diabetes Melitus. *Media Kesehat Masyarakat Indones*. 2018;14(2):201. doi:10.30597/mkmi.v14i2.3987.