

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU BALITA MELALUI EDUKASI GIZI SEIMBANG DI POSYANDU DESA PAGEREJO

Putu Ayu Aryanda Parawidnyaningsih¹, Reza Hesty Viona², Prada Marwah Al Kamilah³, Triesta Mystah Istyadzah⁴, I Made Krisna Naradha⁵, Claudia Key⁶, Gere Yusuf Kelly⁷, Ni Kadek Niken Ayu Lestari⁸, M. Raffli Naresca Pradana⁹, Atik Sri Wulandari¹⁰, Sukma Sahadewa¹¹, Ayu Cahyani Noviana¹²

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ¹⁻¹²

Email: atik.wulandari31@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 3 Bulan : Maret Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<i>Nutritional issues in toddlers remain a public health challenge in Indonesia, particularly related to stunting, malnutrition, and feeding patterns that do not comply with the principles of balanced nutrition. The lack of knowledge of mothers as primary caregivers is one factor contributing to inappropriate child feeding practices. This activity aims to improve the knowledge of mothers of toddlers regarding balanced nutrition through health education at the Pagerejo Village Integrated Health Post (Posyandu). The method used is a participatory educational approach through interactive counseling, discussion, and evaluation using a pre-test and post-test design. The activity was carried out on February 18, 2026, at the Pagerejo Village Health Post (Ponkesdes), involving 30 mothers with toddlers aged 0–5 years. The material provided included the concept of balanced nutrition, the "Isi Piringku" principle, toddler nutritional needs, the importance of animal protein, and stunting prevention. The evaluation results showed an increase in the average knowledge score from 58.6 in the pre-test to 79 in the post-test, with a percentage increase of 34,8%. In addition, participants showed high enthusiasm during the discussion session and expressed a commitment to implementing a balanced nutritional diet at home. The conclusion of this activity is that balanced nutrition education at Posyandu (Integrated Health Post) is effective in increasing the knowledge of mothers of toddlers and has the potential to encourage changes in more appropriate child feeding behavior. Continued education and the active involvement of health cadres are necessary to maintain the program's sustainability.</i> Keyword: Nutrition education, balanced nutrition, mothers of toddlers, Posyandu, increasing knowledge, stunting

Abstrak

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama terkait kejadian stunting, gizi kurang, maupun pola pemberian makan yang belum sesuai prinsip gizi seimbang. Rendahnya pengetahuan ibu sebagai pengasuh utama merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap ketidaktepatan praktik pemberian makan anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang melalui edukasi kesehatan di Posyandu Desa Pagerejo. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif partisipatif melalui penyuluhan interaktif, diskusi, serta evaluasi menggunakan desain pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada 18 Februari 2026 di Ponkesdes Desa Pagerejo dengan melibatkan 30 ibu yang memiliki balita usia 0–5 tahun. Materi yang diberikan meliputi konsep gizi seimbang, prinsip "Isi Piringku", kebutuhan zat gizi balita, pentingnya protein hewani, serta pencegahan stunting. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 58,6 pada pre-test menjadi 79 pada post-test, dengan persentase peningkatan sebesar 34,8%. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi

selama sesi diskusi dan menyatakan komitmen untuk menerapkan pola makan gizi seimbang di rumah. Simpulan dari kegiatan ini adalah edukasi gizi seimbang di Posyandu efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita dan berpotensi mendorong perubahan perilaku pemberian makan anak secara lebih tepat. Edukasi berkelanjutan dan keterlibatan aktif kader kesehatan diperlukan untuk menjaga keberlanjutan program.

Kata Kunci: Edukasi gizi, gizi seimbang, ibu balita, Posyandu, peningkatan pengetahuan, stunting

A. PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita masih menjadi isu prioritas dalam pembangunan kesehatan di Indonesia, terutama dalam konteks pencapaian target pembangunan berkelanjutan bidang kesehatan. Prevalensi stunting nasional memang menunjukkan tren penurunan dalam beberapa tahun terakhir, namun angkanya masih berada di atas ambang batas yang direkomendasikan oleh World Health Organization (<20%) sehingga memerlukan intervensi yang berkelanjutan dan terintegrasi (World Health Organization, 2023). Laporan global terbaru juga menegaskan bahwa stunting, wasting, dan underweight masih menjadi tantangan utama di negara berkembang, termasuk Indonesia (UNICEF et al., 2023). Kondisi ini diperburuk oleh ketimpangan akses pangan bergizi, sanitasi, dan edukasi kesehatan di wilayah pedesaan (Beal et al., 2022).

Masa balita (0–59 bulan) merupakan periode emas (*golden age*) yang sangat menentukan kualitas pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan sistem imun anak. Sekitar 80% perkembangan otak terjadi pada dua tahun pertama kehidupan, sehingga kekurangan zat gizi pada periode ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kapasitas belajar, produktivitas, dan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa (Cusick & Georgieff, 2021; WHO, 2023). Selain itu, fenomena beban ganda malnutrisi (*double burden of malnutrition*), yaitu koeksistensi antara kekurangan gizi dan kelebihan berat badan, mulai meningkat pada kelompok usia anak di bawah lima tahun (UNICEF et al., 2023; Global Nutrition Report, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa salah satu determinan utama masalah gizi balita adalah rendahnya pengetahuan ibu terkait prinsip gizi seimbang, praktik pemberian ASI, serta pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai usia (Rachmah et al., 2022). Intervensi edukasi kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu dalam pemberian makan anak (Sari et al., 2023; Salam et al., 2021). Dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat, posyandu sebagai Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) memiliki peran strategis dalam pemantauan pertumbuhan, deteksi dini masalah gizi, serta edukasi berkelanjutan kepada ibu balita

(Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pendekatan edukasi interaktif dengan desain pre-test dan post-test dilaporkan mampu meningkatkan skor pengetahuan ibu secara signifikan serta mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik (Rachmah et al., 2022; Sari et al., 2023). Oleh karena itu, penguatan program edukasi gizi berbasis komunitas menjadi strategi penting dalam upaya percepatan penurunan stunting dan perbaikan status gizi balita di Indonesia.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test dan post-test*, yang bertujuan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Desa Pagerejo (Ponkesdes depan Balai Desa Pagerejo) pada tanggal 18 Februari 2026, dengan keseluruhan tahapan persiapan hingga evaluasi berlangsung selama satu minggu.

Sasaran penelitian adalah 30 ibu yang memiliki balita usia 0–5 tahun dan aktif mengikuti kegiatan Posyandu. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berdomisili di Desa Pagerejo, memiliki balita, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta mengisi kuesioner pre-test dan post-test. Kader Posyandu dilibatkan sebagai mitra pendukung untuk mendukung keberlanjutan program.

Pendekatan yang digunakan adalah edukatif partisipatif berbasis komunitas melalui ceramah interaktif menggunakan media leaflet, diskusi kelompok kecil, serta sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi konsep gizi seimbang, prinsip “Isi Piringku”, kebutuhan zat gizi balita, pentingnya protein hewani, dan pencegahan stunting.

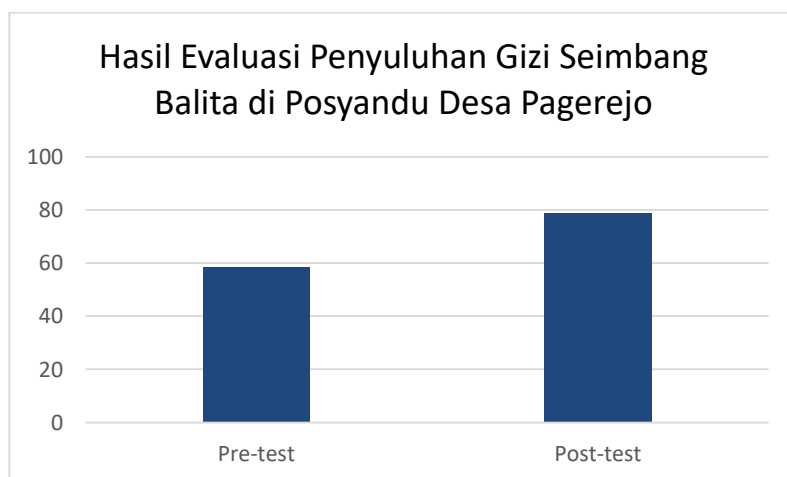
Pengumpulan data dilakukan menggunakan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test guna mengetahui adanya perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi. Hasil evaluasi digunakan untuk menginterpretasikan efektivitas intervensi dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi seimbang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang di Posyandu Desa Pagerejo diikuti oleh 30 ibu balita dengan tingkat partisipasi 100%. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 90 menit dan mencakup pre-test, penyampaian materi, diskusi interaktif, serta post-test.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi. Rata-rata nilai pre-test sebesar 58,6 meningkat menjadi 79 pada post-test, sehingga terjadi kenaikan sebesar 20,4 poin atau sekitar 34,8%. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta belum memahami secara tepat konsep “Isi Piringku”, frekuensi makan sesuai usia balita, dan pentingnya protein hewani dalam pencegahan stunting. Setelah edukasi, mayoritas peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar, terutama terkait variasi sumber protein dan proporsi makanan dalam satu piring.

Secara kualitatif, peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama diskusi dan menyampaikan berbagai pengalaman terkait praktik pemberian makan anak. Setelah kegiatan, sebagian besar ibu menyatakan komitmen untuk memperbaiki variasi dan kualitas menu makanan balita di rumah. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita.



Gambar 1. Hasil Evaluasi Penyuluhan Gizi Seimbang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu balita dari 58,6 menjadi 79 setelah intervensi, dengan kenaikan sebesar 34,8%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan aspek kognitif peserta. Perubahan distribusi kategori pengetahuan dari cukup atau kurang menjadi baik menegaskan bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan skor rata-rata, tetapi juga memperbaiki kualitas pemahaman secara menyeluruh. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik pemberian makan anak (Sari et al., 2023; Rachmah et al., 2022).

Pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif dan diskusi dua arah memungkinkan peserta mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari, sehingga meningkatkan retensi informasi. Strategi ini sesuai dengan rekomendasi World Health Organization yang menekankan pentingnya edukasi komunitas dalam mendukung praktik Infant and Young Child Feeding (IYCF) optimal sebagai upaya pencegahan stunting (WHO, 2023). Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menegaskan bahwa Posyandu merupakan ujung tombak promosi gizi seimbang di tingkat masyarakat (Kemenkes RI, 2023).

Dari perspektif teori perilaku kesehatan, hasil ini dapat dijelaskan melalui kerangka Health Belief Model yang dikembangkan oleh Irwin M. Rosenstock. Model ini menjelaskan bahwa peningkatan persepsi kerentanan dan keparahan terhadap stunting, serta pemahaman manfaat tindakan preventif seperti penerapan prinsip “Isi Piringku”, dapat meningkatkan motivasi individu untuk berubah. Edukasi yang diberikan berhasil memperkuat persepsi manfaat dan mengurangi hambatan perseptual dalam praktik pemberian makan anak.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, perubahan perilaku jangka panjang tetap dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, ketersediaan pangan, serta kebiasaan keluarga. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa keberlanjutan edukasi dan pendampingan kader sangat penting untuk memastikan transformasi pengetahuan menjadi praktik nyata (Beal et al., 2022). Oleh karena itu, edukasi rutin dan integrasi dengan pemantauan pertumbuhan di Posyandu menjadi strategi yang relevan dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil ini memperkuat bukti bahwa edukasi gizi seimbang berbasis komunitas merupakan intervensi promotif yang efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu balita dan berpotensi mendukung perbaikan status gizi anak di tingkat komunitas.

D. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di Posyandu Desa Pagerejo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita. Hasil pengolahan data menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor dari 58,6 pada pre-test menjadi 79 pada post-test, dengan selisih 20,4 poin atau sekitar 34,8%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas melalui metode ceramah interaktif dan diskusi partisipatif mampu memperbaiki pemahaman ibu mengenai prinsip gizi seimbang, komposisi “Isi Piringku”, serta pentingnya variasi zat gizi dalam mencegah masalah gizi dan stunting. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif peserta, tetapi juga menumbuhkan

kesadaran dan motivasi ibu untuk menerapkan pola makan sehat bagi balita di rumah. Dengan demikian, edukasi gizi melalui Posyandu dapat menjadi strategi promotif yang efektif dalam mendukung upaya peningkatan status gizi balita di tingkat masyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2022). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 18(1), e13299.
- Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2021). The role of nutrition in brain development: The golden opportunity of the “first 1000 days.” *The Journal of Pediatrics*, 231, 9–15.
- Global Nutrition Report. (2023). 2023 global nutrition report: The state of global nutrition. Development Initiatives.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Kemenkes RI.
- Rachmah, Q., Mahmudiono, T., & Nindya, T. S. (2022). Maternal nutrition knowledge and complementary feeding practices among children aged 6–23 months in Indonesia. *Malaysian Journal of Nutrition*, 28(2), 215–226.
- Salam, R. A., Das, J. K., Lassi, Z. S., & Bhutta, Z. A. (2021). Impact of community-based interventions on child nutrition outcomes: A systematic review. *Nutrients*, 13(2), 1–15.
- Sari, M., Yuliana, I., & Pratiwi, A. (2023). The effectiveness of nutrition education using pre-test and post-test methods on mothers' knowledge. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 11(1), 45–53.
- UNICEF, WHO, & World Bank Group. (2023). Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank joint child malnutrition estimates 2023 edition. UNICEF.
- World Health Organization. (2023). Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief. WHO.
- World Health Organization. (2023). Infant and young child feeding: Key facts. WHO.
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2021). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & Child Nutrition*, 17(1), e13099.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., & Bhutta, Z. A. (2021). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income countries. *The Lancet*, 397(10282), 1283–1306.
- Akseer, N., Vaivada, T., Rothschild, O., Ho, K., & Bhutta, Z. A. (2022). Understanding

multifactorial drivers of child stunting reduction. *BMJ Global Health*, 7(3), e008318.

Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2021). The stunting syndrome in developing countries. *Paediatrics and International Child Health*, 41(4), 220–226.

Ministry of Health Indonesia. (2023). Strategi nasional percepatan penurunan stunting 2020–2024: Laporan evaluasi terbaru. Kemenkes RI.