

ORIGINAL ARTICLE

Edukasi Kesehatan dalam Mengenali dan Mengatur Makanan terhadap Pengetahuan Ibu Balita

Siti Hardiyanti* | Rezka Nurvinanda | Indri Puji Lestari

1. Rumah Sehat Baznas Timah Pangkalpinang
2,3 Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Citra Internasional

*Corresponding Author: sitihardiyanti504@gmail.com

Informasi Artikel

Received : 6 Maret 2024
Revised : 17 April 2024
Accepted: 18 April 2024

DOI

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Kata Kunci

Edukasi kesehatan,
Mengenali Makanan,
Mengatur Makanan,
Balita,
Pengetahuan Ibu.

Key Word

Health education,
regarding food,
Managing food,
Toddlers,
Maternal knowledge.

ABSTRAK

Ibu yang kurang memahami pentingnya gizi dan tidak menerapkan pola makan yang sehat dapat membuat pertumbuhan dan perkembangan balita menjadi terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan dalam mengenali dan mengatur makanan terhadap pengetahuan ibu balita. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *Pre Experimen design* menggunakan rancangan *One-Group Pre-test dan Post-test*. Sampel pada penelitian ini adalah 36 ibu yang dipilih secara *consecutive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara dan penyebaran kuesioner. Selanjutnya, data diolah dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada nilai rata-rata saat pretest dan posttest, dengan nilai rata-rata *pretest* 79.36 dan peningkatan *posttest* sebesar 82.55. Ditemukan adanya perubahan yang signifikan antara *pretest* dengan *posttest* dengan nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0.003, ($0.003 < 0.05$). Kesimpulan bagi institusi pelayanan kesehatan dapat melakukan evaluasi lebih lanjut terhadap efektivitas program edukasi gizi yang diimplementasikan.

ABSTRACT

Mothers who do not understand the importance of nutrition and do not adopt healthy eating patterns can disrupt the growth and development of toddlers. This research aims to determine the effect of health education in recognizing and managing food on the knowledge of mothers of toddlers. This research is quantitative research with the *Pre Experiment design* method using a *One-Group Pre-test and Post-test* design. The sample in this study was 36 mothers selected by *consecutive sampling*. Data collection was carried out through interviews and distributing questionnaires. Next, the data was processed and analyzed using univariate and bivariate analysis. The results of the research show that there is a difference in the average score during the pretest and posttest, with an average pretest score of 79.36 and an increase in the posttest of 82.55. It was found that there was a significant change between the pretest and posttest with the *p-value* obtained being 0.003, ($0.003 < 0.05$). The conclusion is that health service institutions can carry out further evaluations of the effectiveness of the implemented nutrition education programs.

Altra: Jurnal Keperawatan Holistik (AJKH)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Website: <https://jurnalaltranusamedika.com/index.php/jkai>

E-mail: holistiknusamedika@gmail.com

Pendahuluan

Gizi yang baik memainkan peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Nutrisi yang cukup dan seimbang sangat dibutuhkan untuk memastikan anak tumbuh dengan baik, memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat, serta memiliki kemampuan kognitif dan fisik yang optimal, terutama dalam bentuk asam lemak omega-3, vitamin B, zat besi, dan yodium, sangat penting untuk perkembangan otak anak. Kekurangan nutrisi ini dapat menghambat perkembangan otak dan fungsi kognitif anak, termasuk kemampuan belajar, konsentrasi, dan memori (Suprpto, 2022).

Menurut laporan Unicef, jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia mencapai 767,9 juta orang pada 2021. Berdasarkan data Survei Status Gizi Nasional (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia di angka 21,6%. Jumlah ini menurun dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 24,4%. Walaupun menurun, angka tersebut masih tinggi, mengingat target prevalensi stunting di tahun 2024 sebesar 14% dan standard WHO di bawah 20% (Kementrian Kesehatan, 2023).

Berdasarkan data gizi kurang pada Balita yang di dapatkan dari dinas kesehatan (Dinkes) provinsi Kepulauan Bangka Belitung jumlah data yang di peroleh pada tiga tahun terakhir dari tahun 2020 penderita gizi kurang mencapai jumlah 2548 balita dengan prevalansi 0,18%. Tahun 2021 penderita gizi kurang di provinsi Kepulauan Bangka Belitung mencapai jumlah 1857 balita dengan prevalansi 0,22%. Tahun 2022 sebanyak 2145 balita dengan prevalansi 0,23% (Dinkes Kota Pangkalpinang, 2022).

Menurut data dari Rumah Sehat Baznas Timah Pangkalpinang bahwa jumlah penderita gizi kurang pada tahun 2020 berjumlah 15 balita 0,3%. Pada tahun 2021 berjumlah 20 balita 0,4%. Pada tahun 2022 berjumlah 23 balita 0,46%. Pada tahun 2023 di bulan Januari-Februari berjumlah 34 balita 0,27%, Maret-April berjumlah 42 balita 0,33%, Juni-Juli berjumlah 50 balita 0,4% (Baznas Timah Pangkalpinang, 2023).

Gizi yang baik dan seimbang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada usia balita. Namun, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya gizi dan tidak menerapkan pola makan yang sehat. Hal ini menyebabkan banyak anak balita mengalami masalah gizi, seperti stunting, kurang energi, dan kurang gizi (Listyarini et al., 2020). Perbaikan pola makan menjadi aspek penting dalam penanganan kasus gizi kurang pada anak. Anak-anak dengan gizi kurang perlu diberikan makanan yang kaya nutrisi dan seimbang. Kualitas dan kuantitas makanan harus diperhatikan, serta memastikan anak mendapatkan asupan protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup (Mulyati & Andayani, 2018).

Salah satu faktor penyebab gizi kurang pada balita adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman orang tua atau pengasuh dalam mengenali dan mengatur makanan yang sehat dan bergizi. Oleh karena itu, edukasi pendidikan gizi sangat penting untuk diberikan kepada orang tua atau pengasuh agar mereka dapat memahami pentingnya gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Hanum et al., 2019).

Edukasi pendidikan gizi harus dimulai dengan mengenali jenis makanan sehat yang dapat memenuhi kebutuhan gizi balita. Makanan sehat harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup. Karbohidrat dapat diperoleh dari nasi, roti, atau sereal. Protein dapat ditemukan dalam daging, ikan, telur, atau tahu. Lemak sehat dapat diperoleh dari minyak ikan, minyak zaitun, atau alpukat. Vitamin dan mineral dapat ditemukan dalam buah-buahan, sayuran, dan susu (Putri, 2019).

Edukasi pada gizi kurang memiliki peran yang penting dalam memerangi masalah ini. Pendidikan yang efektif dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi yang seimbang, mempromosikan pola makan yang sehat, dan mengurangi risiko terjadinya gizi kurang. Dengan mengetahui pentingnya gizi yang seimbang, masyarakat akan lebih mampu membuat keputusan yang tepat dan

memilih makanan yang bergizi. Edukasi berperan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang akibat buruk gizi kurang, seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, dan masalah kesehatan lainnya (Femyliati & Kurniasari, 2022).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dini Junita, pada tahun 2020 dengan metode penelitian kualitatif, monitoring dan evaluasi (monev) pada teknik pengambilan data wawancara dan observasi pada objek penelitian. Pada penelitian ini mengemukakan atas penelitian ini sebagai berikut, peran edukasi pada penelitian ini sangat efektif dalam meningkatkan edukasi pada ibu supaya dalam pemberian makan pada anak sesuai dan tepat akan kebutuhan anak terutama pada balita (Junita & Wulansari, 2020).

Penelitian yang dikemukakan oleh Resi Putri Naulia pada tahun 2021, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pemenuhan nutrisi sehingga nutrisi gizi dapat menjadi salah satu intervensi alternatif untuk meningkatkan perilaku kesehatan dalam mencegah gizi kurang terhadap balita (Naulia et al., 2021).

Edukasi pendidikan kesehatan memiliki peran yang sangat vital dalam mencegah gizi kurang pada balita. Dengan memberikan pemahaman kepada orang tua dan masyarakat sekitar tentang pentingnya makanan bergizi, pengenalan makanan sehat, dan cara mengatur pola makan yang seimbang, dapat membantu mengurangi risiko gizi kurang pada balita. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Edukasi Kesehatan Dalam Mengenali dan Mengatur Makanan Terhadap Pengetahuan Ibu Balita. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas program "Edukasi Kesehatan Dalam Mengenali dan Mengatur Makanan Terhadap Pengetahuan Ibu Balita.

Metode

Penelitian ini merupakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *Pre Experimen design* menggunakan rancangan *One-Group Pre-test* dan *Post-test*. Penelitian

ini dilakukan pada tanggal 14 September 2023 – 12 Oktober 2023 kepada 36 orang ibu yang memiliki balita di Rumah Sehat Baznas Timah Pangkalpinang. 36 orang ibu dipilih dengan menggunakan teknik consecutive sampling berdasarkan kriteria seperti ibu yang memiliki balita dengan masalah kekurangan gizi, bersedia menjadi responden, serta bisa membaca dan menulis.

Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan pengukuran awal pengetahuan ibu, kemudian peneliti melakukan edukasi kesehatan menggunakan alat bantu berupa powerpoint dan *leaflet*, serta terakhir peneliti kembali melakukan pengukuran akhir pengetahuan ibu. Data yang sudah terkumpul, kemudian dilakukan analisis secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel dan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test*.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Berat Badan Balita (n=36)

Berat Badan	BB1		BB2		BB3	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Sangat Kurang	34	94.4	34	94.4	36	100
Kurang	2	5.6	2	5.6	0	0
Total	36	100	36	100	36	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dengan kategori berat badan sangat kurang pada pengukuran BB1 sebanyak 34 (94%) orang lebih banyak dibandingkan dengan kategori berat badan kurang. Sedangkan kategori berat badan sangat kurang pada pengukuran BB2 sebanyak 34 (77.8%) orang lebih banyak dibandingkan dengan kategori berat badan kurang. Sedangkan kategori berat badan sangat kurang pada pengukuran BB3 diperoleh berat badan balita, sebanyak 36 (100%) orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Tinggi Badan Balita (n=36)

TB Balita	TB1		TB2		TB3	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Sangat Pendek	35	97.2	36	100	36	100
Pendek	1	2.8	0	0	0	0
Total	36	100	36	0	36	100

Berdasarkan tabel 2. di atas diperoleh kategori tinggi badan sangat pendek, pada pengukuran tinggi badan TB1 sebanyak 35 (97,2%) paling banyak dibandingkan dengan kategori pendek. Pada kategori tinggi badan sangat pendek pada pengukuran TB2 sebanyak 36 (100%) terbanyak dibandingkan kategori pendek. Pada kategori tinggi badan sangat pendek pada pengukuran tinggi badan TB3 sebanyak 36 (100%) orang paling banyak dibandingkan kategori pendek.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu (n=36)

Pengetahuan	Mean	SD	n
Pre Test	79.36	9.162	36
Post Test	82.55	5.505	36

Berdasarkan tabel 3. diatas menyatakan bahwa nilai rata-rata pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi kesehatan adalah 79.36 dengan SD = 9.162. Setelah diberikan edukasi kesehatan, pengetahuan ibu meningkat menjadi 82.55 dengan SD = 5.505.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Analisis Pengukuran Pengetahuan Ibu Balita Terhadap Pengetahuan Gizi (n=36)

Pengetahuan	Mean	N	SD	P value
Pre-test	79.36	36	9.162	0.003
Post-test	82.55	36	5.505	

Berdasarkan hasil penilaian dengan tingkat pengetahuan ibu tentang gizi pada balita sebelum diberikan pengetahuan diperoleh nilai rata-rata sebesar 79.36 sedangkan setelah diberikan pengetahuan adanya peningkatan menjadi 82.55. Hasil analisa didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan ibu akan pemberian gizi dengan nilai P value yang didapatkan sebesar 0.003 ($p\text{-value} < 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka dapat diartikan adanya perbedaan mean atau rata-rata antara sebelum diberikan pengetahuan dan sesudah diberikan pengetahuan akan gizi pada balita.

Pembahasan

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengar, pencium, rasa dan raba. Sedangkan besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan tentang status gizi dapat membantu ibu dalam memilih makanan yang tepat untuk balita. Sebagai contoh, balita yang mengalami kekurangan gizi perlu mendapatkan asupan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan balita yang status gizinya normal (Rahmawati, 2018).

Peran pendidikan ibu memainkan peran penting dalam mengelola, penerimaan edukasi gizi, pada aspek ini memberikan hasil pada karakteristik responden sebagai berikut, ibu balita lebih banyak pada jenjang pendidikan SMA berjumlah 18 (50%) orang, dibandingkan dengan ibu balita yang berjenjang pendidikan SMP dan SD. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih cepat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh tentang gizi dan kesehatan dalam mengatur pemilihan makanan dan pola makan anak. Tingkat pendidikan ibu juga mempengaruhi kemampuannya untuk berkomunikasi dengan tenaga medis, pendidik, serta keluarga dan komunitas. Hal ini penting dalam menyikapi edukasi kesehatan,

mengenali potensi masalah, dan mencari dukungan ketika diperlukan (Syamsuddin, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada perubahan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan menggunakan media *power point*, dan *leaflet*, dengan nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi adalah sebesar 79.36. Sedangkan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan signifikan pada nilai rata-rata menjadi 82.55. Melalui analisis, ditemukan bahwa perbedaan ini bersifat signifikan, dengan nilai p-value sebesar 0.003 (p-value < 0.05).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Magdalena (2018), berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan terhadap 11 responden dengan metode ceramah didapatkan hasil bahwa perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan pada responden dengan metode ceramah sebanyak 6 orang mengalami kenaikan, 3 orang tidak mengalami kenaikan, dan 2 orang mengalami penurunan setelah diberikan penyuluhan metode ceramah.

Dari Penelitian Susilawati (2017) juga menunjukkan hasil kuesioner *pre-test* dari sampel sebanyak 30 orang ibu balita, sebagian besar ibu berpengetahuan cukup sebanyak 18 ibu (60%) dan sebagian kecil ibu berpengetahuan baik sebanyak 1 ibu (3,3%), mengalami perubahan setelah diberi penyuluhan dengan media audio visual (video) yang naik signifikan sebanyak 29 ibu (96,7%) berpengetahuan baik.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Muharram et al. (2021) yang menyebutkan bahwa jenis edukasi yang paling efektif adalah edukasi yang melibatkan indra pendengaran dan indra penglihatan seperti penyuluhan yang memanfaatkan media cetak (booklet, leaflet, poster dan lembar balik), penyuluhan dengan menggunakan audio visual, penyuluhan dengan film pendek, penyuluhan dengan demonstrasi, penyuluhan dengan metode presentasi, dan penyuluhan dengan menggunakan sosial media.

Menurut asumsi peneliti terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan informasi mengenai gizi pada balita. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian pengetahuan secara efektif dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi balita. Peningkatan pemahaman ini dapat berdampak positif pada praktik gizi dan perawatan anak, sehingga hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu terkait gizi pada balita.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terlihat Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “edukasi kesehatan dalam mengenali dan mengatur makanan terhadap pengetahuan ibu balita” dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi *pre-test* dengan nilai rata-rata *pre-test* 79.36, tingkat pengetahuan ibu sesudah diberikan edukasi *post-test* dengan nilai rata-rata *post-test* 82.55, adanya perbedaan rata-rata terhadap *pre-test* dengan *post-test*, adanya peningkatan dengan nilai rata-rata *pretest* 79.36 dan peningkatan *posttest* sebesar 82.55.

Keterbatasan Studi

Keterbatasan dalam penelitian ini, adalah tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga hasil penelitian tidak bisa digeneralisir.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dorongan dan semangat baik dalam bentuk moril maupun materil. Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Rektor Institut Citra Internasional, Dosen Pembimbing, dan Seluruh Dosen Keperawatan Institut Citra Internasional.

Daftar Pustaka

Baznas Timah Pangkalpinang. (2023). Profil Rumah Sehat Baznas Timah Pangkalpinang. Diambil 15 Januari

- 2024, dari <https://baznasbabel.com/>
- Dinkes Kota Pangkalpinang. (2022). Profil Kesehatan 2020. Pangkalpinang: Dinas Kesehatan.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja. *Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16–22.
- Hanum, F., Khomsan, A., & Heryatno, Y. (2019). Hubungan Asupan Gizi dan Tinggi Badan Ibu dengan Status Gizi Anak Balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.1.%25p>
- Junita, D., & Wulansari, A. (2020). Media Pendidikan Gizi dalam Mengenali dan mengatur Makanan Cegah Balita Gizi Kurang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 123. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.110>
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kemntrian Kesehatan. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022. UPK KEMENKES. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Listyarini, A.D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. (2020). Edukasi Gizi Ibu Hamil dengan Media Booklet Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 73–83. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.70>
- Mulyati, DJ, & Andayani, S. (2018). Penyuluhan Peran Ibu dalam Implementasi Pola Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Abdikarya*, 1(1), 81–85.
- 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(2), 95–101. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i02.903>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, M.R. (2019). Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Status Gizi pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam. *Jurnal Bidan Komunitas*, 2(2), 96–106.
- Rahmawati, FN (2018). Hubungan Sanitasi Rumah dan Angka Kuman Udara Kamar Tidur dengan Kasus Pneumonia Balita di Kecamatan Kenjeran Surabaya. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 10(3), 306–312.
- Suprpto. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Jurnal Kesehatan (JoH)*, 9(2), 81–87. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n2.500>
- Syamsuddin, R. (2021). *Keterampilan Berbahasa Indonesia Pendidikan Dasar*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Wirakhmi, I.N., Utami, T., & Yulianto, D.A. (2023). Penentu Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Purwokerto Utara II. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 557. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3215>