

EDUKASI IBU TENTANG PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI PADA BALITA DI DESA DALAN NAMAN KECAMATAN KUALA

Ahmad Zidan¹, Aldi Ramadhani², Dea Ananda Br.SK³, Ikhwanil Marwiyah⁴,
Indah Rahayau Ritonga⁵, Rizky Ramadhan⁶, Nur Asiyah Siregar⁷, Virda Puspa Dewi⁸,
Yulia Tri Utami⁹, Dewi Agustina¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
e-mail: nurasiyahsiregars@gmail.com

Abstrak

Gizi buruk, atau dalam istilah medis dikenal sebagai malnutrisi, adalah kondisi kesehatan yang terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup atau mengalami ketidakseimbangan dalam asupan nutrisi. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu dalam pemberian makanan bergizi pada balita di Desa Dalan Naman, Kecamatan Kuala, Kabupaten Langkat. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan metode one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 42 ibu balita di desa tersebut, yang menerima intervensi berupa ceramah dan demonstrasi mengenai pemberian makanan bergizi. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara, kemudian dianalisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa sebelum edukasi, hanya 12% ibu yang memiliki pengetahuan baik, yang meningkat menjadi 90% setelah edukasi (p-value= 0,000). Dalam hal perilaku, 43% ibu menunjukkan perilaku baik sebelum edukasi, dan meningkat menjadi 93% setelah edukasi (p-value= 0,000). Penelitian ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu terkait pemberian makanan bergizi pada balita. Berdasarkan hasil ini, disarankan untuk melanjutkan program edukasi gizi di posyandu dan kegiatan kesehatan masyarakat untuk memperbaiki pola makan balita secara berkelanjutan.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Pengetahuan Ibu, Perilaku Ibu, Pemberian Makanan Bergizi, Balita.

Abstract

Malnutrition, or in medical terms known as malnutrition, is a health condition that occurs when the body does not get enough nutritional intake or experiences an imbalance in nutritional intake. This research evaluates the effectiveness of nutrition education on mothers' knowledge and behavior in providing nutritious food to toddlers in Dalan Naman Village, Kuala District, Langkat Regency. This research uses a quasi-experimental design with the one group pretest-posttest method. The research subjects were 42 mothers of toddlers in the village, who received intervention in the form of lectures and demonstrations regarding providing nutritious food. Data was collected through questionnaires and interviews, then analyzed using the non-parametric Wilcoxon test. The results show that before education, only 12% of mothers had good knowledge, which increased to 90% after education (p-value= 0.000). In terms of behavior, 43% of mothers showed good behavior before education, and this increased to 93% after education (p-value= 0.000). These findings indicate that nutrition education significantly increases mothers' knowledge and behavior regarding providing nutritious food to toddlers. Based on these results, it is recommended to continue nutrition education programs at posyandu and community health activities to improve the diet of toddlers in a sustainable manner.

Keywords: Nutrition Education, Maternal Knowledge, Maternal Behavior, Providing Nutritious Food, Toddlers.

PENDAHULUAN

Gizi buruk, atau dalam istilah medis dikenal sebagai malnutrisi, adalah kondisi kesehatan yang terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup atau mengalami ketidakseimbangan dalam asupan nutrisi. Gizi buruk dapat terjadi karena berbagai faktor, termasuk kekurangan zat gizi penting, konsumsi makanan yang tidak seimbang, atau masalah kesehatan yang mengganggu penyerapan nutrisi.

Gizi buruk sangat erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan, balita dapat menentukan kesejahteraan suatu bangsa, karena anak balita ini yang akan membangun bangsa sebagai generasi penerus. Untuk memastikan pertumbuhan balita yang optimal, asupan gizi harus seimbang.

Disebabkan masa pertumbuhan dan perkembangan, seperti fungsi kognitif dan tubuh yang sehat, anak membutuhkan banyak nutrisi yang baik. Namun kekurangan nutrisi di tahun pertama pertumbuhan balita dapat menyebabkan konsekuensi yang tidak dapat diperbaiki, seperti stunting, kondisi di mana pertumbuhan balita terhambat (Mediani et.al., 2020).

Salah satu komponen kegiatan pendidikan kesehatan adalah pendidikan. Pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang diberikan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan tujuan mengajar mereka untuk mengubah perilaku atau tindakan yang tidak sehat menjadi perilaku atau tindakan yang lebih sehat. Pendidikan kesehatan mencakup beberapa bagian, seperti menerapkan strategi belajar mengajar, mempertahankan keputusan untuk mengubah perilaku atau tindakan, dan memberikan pendidikan tentang kesehatan (Laili & Andriani, 2019).

Ibu mungkin tidak tahu bagaimana memberikan makanan yang bergizi pada anak mereka atau bagaimana memastikan bahwa anak-anak menerima konsumsi makanan yang seimbang secara gizi. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan terganggunya perkembangan dan pertumbuhan anak, terutama pada pertumbuhan otak. Anak-anak usia dini lebih rentan terhadap penyakit dan peradangan karena sistem kekebalan mereka belum kuat untuk menangkal virus atau kuman dari luar. Akibatnya, banyak orang tua yang tidak memperhatikan konsumsi nutrisi mereka.

Praktek memberikan makanan pada anak adalah cara yang efektif untuk meningkatkan status kesehatan anak dan mengurangi angka kematian anak. Orang tua harus berhati-hati saat memberikan jenis makanan pada anak karena setiap anak membutuhkan asupan nutrisi dan protein yang berbeda-beda. Mereka harus mendapatkan makanan yang memiliki gizi seimbang, yaitu susunan makanan yang memiliki zat gizi dalam jenis dan jumlah yang cocok dengan kebutuhan anak, seperti daging, buah-buahan dan sayuran.

Pemberian makanan bergizi pada balita adalah aspek krusial dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Di berbagai wilayah, termasuk di Desa Dalan Naman Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara, masih terdapat tantangan besar dalam memastikan bahwa balita mendapatkan asupan gizi yang memadai. Pengetahuan dan perilaku ibu dalam hal ini memegang peranan penting, karena mereka adalah pihak utama yang menentukan jenis dan kualitas makanan yang diberikan kepada anak mereka.

Pengetahuan ibu sangat penting untuk meningkatkan kesehatan gizi anak. Metode alternatif untuk meningkatkan pemahaman tentang cara memperbaiki kondisi gizi anak adalah edukasi gizi. Harapan adalah dengan semakin banyaknya pengetahuan ibu, ibu dapat lebih termotivasi dan berperilaku lebih baik untuk memberi makan anak mereka makanan yang sehat. Jika balita dapat memperbaiki gizinya pada enam bulan pertama, mereka dapat tumbuh normal dan tidak mengalami stunting pada usia selanjutnya.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu terhadap pemberian makan bergizi pada balita di Desa Dalan Naman Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang pemberian makanan bergizi pada balita di Desa Dalan Naman Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat.

METODE

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan menggunakan desain penelitian quassy experiment design (desain eksperimen semu) dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest. Metode yang digunakan dalam penelitian berupa ceramah edukasi gizi dan demonstrasi pemberian makanan bergizi pada balita dan anak. Penelitian ini dilakukan di Balai Desa Dalan Naman Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu balita dan anak di Desa Dalan Naman Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. Jumlah populasi tidak sama sehingga untuk memperoleh sampel maka pengambilan subjek ditentukan secara proporsional dengan jumlah sampel keseluruhan yaitu sebanyak 42 responden dari empat dusun di Desa Dalan Naman. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik observasi/pengukuran langsung, membagi kuesioner atau angket dan wawancara dengan pertanyaan tertutup untuk mengisi lembar ceklist. Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Balita

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Balita

Data Umum	Jumlah (n)	Persentase (%)
-----------	------------	----------------

Jenis Kelamin		
Perempuan	12	48%
Laki-laki	13	52%
Usia		
0-1 Tahun	8	32%
1 Tahun	9	36%
2 Tahun	4	16%
4 Tahun	2	8%
5 Tahun	2	8%
Berat Badan		
2 – 6 kg	8	32%
7 – 11 kg	13	52%
12 – 16 kg	4	16%
Tinggi Badan		
50 – 59 cm	4	16%
60 – 69 cm	3	12%
70 – 79 cm	9	36%
80 – 89 cm	5	20%
90 – 100 cm	4	16%
Total	25	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar balita berada pada rentang usia 1 tahun sebanyak 9 orang (36%). Balita yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 12 orang (48%) dan laki-laki berjumlah 13 orang (52%). Berat badan balita sebagian besar berada pada rentang berat badan 7 – 11 kg sebanyak 13 orang (52%), dan tinggi badan balita sebagian besar berada pada rentang tinggi 70-79 cm sebanyak 9 orang (36%).

Gambaran Status Gizi Balita

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Balita

Data Umum	Jumlah (n)	Persentase (%)
BB/TB		
Gizi Buruk	12	29%
Gizi Kurang	9	21%
Gizi Baik	17	40%
Berisiko Gizi Lebih	2	5%
Gizi Lebih	1	2%
Obesitas	1	2%
TB/U		
Sangat Pendek	5	12%
Pendek	3	7%
Normal	34	81%
Tinggi-tinggi	-	-
BB/U		
Sangat Kurang	13	31%
Kurang	6	14%
Normal	20	48%
Resiko Berat Badan Lebih	3	7%
IMT/U		
Gizi Buruk	8	19%
Gizi Kurang	6	14%
Gizi Baik	19	45%
Berisiko Gizi Lebih	5	12%
Gizi Lebih	3	7%
Obesitas	1	2%
Total	42	100,0

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dilihat dari berat badan menurut tinggi badan sebanyak 17 balita (40%) memiliki gizi baik, dilihat dari tinggi badan menurut umur sebanyak 34 balita (81%) memiliki tinggi badan normal, diilihat dari berat badan umur sebanyak 20 balita (48%) memiliki berat badan normal, dan dilihat dari indeks masa tubuh menurut umur sebanyak 19 balita (45%) memiliki gizi baik.

Karakteristik Responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Data Umum	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
26 – 30	9	21%
31 – 35	7	17%
35 – 40	5	12%
41 – 45	10	24%
46 – 50	5	12%
51 – 56	6	14%
Pendidikan		
SD	7	17%
SMP	8	19%
SMA	27	64%
Pekerjaan		
IRT	16	38%
Petani	11	26%
Kedai	2	5%
Ladang	4	10%
Kuli Bangunan	1	2%
Wiraswasta	2	5%
Buruh	2	5%
Penjual Gorengan	1	2%
Pedagang	3	7%
Total	42	100,0

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 41-45 tahun sebanyak 10 orang (24%), Pendidikan responden terbanyak yaitu SMA sebanyak 27 orang (64%), dan pekerjaan responden yang paling terbanyak adalah IRT yaitu sebanyak 16 orang (38%).

Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Ibu Sebelum (Pre Test) dan Sesudah (Post Test) Dilakukan Edukasi Pemberian Makanan Bergizi Di Balai Desa Dalam Naman.

Pengetahuan Ibu	Kelompok Responden			
	Pre-Test		Post-Test	
	Jumlah (n)	Persentase	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	5	12%	38	90%
Cukup	19	45%	4	10%
Kurang	18	43%	-	-
Total	42	100,0	42	100,0
Mean	23,125		30,8333333	

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan edukasi responden yang memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 5 orang (12%), dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 38 orang (90%).

Perilaku Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 5. Distribusi Perilaku Ibu Sebelum (Pre Test) dan Sesudah (Post Test) Dilakukan Edukasi Pemberian Makanan Bergizi di Balai Desa Dalam Naman.

Pengetahuan Ibu	Kelompok Responden			
	Pre-Test		Post-Test	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	18	43%	38	93%
Kurang Baik	24	57%	3	7%
Total	42	100,0	42	100,0
Mean	30,83333		30,66667	

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan edukasi responden yang memiliki perilaku yang baik yaitu sebanyak 18 orang (43%), dan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 38 orang (93%).

Efektivitas Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu

Tabel 6. Hasil Uji Perbedaan Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Gizi di Balai Desa Dalam Naman.

Pengetahuan Ibu	Pre Test	Post Test	p-Value	Rentang Nilai Perbedaan
Mean	23,125	30,8333333	0,000	7,7083333

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi didapatkan nilai p-value 0,000 atau $p < 0,05$ dan rentang nilai perbedaan antara seblum dan sesudah dilakukan edukasi yaitu 7,7083333 berarti terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu.

Pemberian edukasi gizi dalam penelitian ini, menyebabkan perubahan pengetahuan responden dikarenakan pada pemberian edukasi, peneliti menyebarkan leaflet yang dimana leaflet tersebut berisikan penjelasan mengenai pemberian makanan bergizi bagi anak. Pada saat melakukan edukasi, peneliti juga mendemonstrasikan pemberian makanan yang bergizi bagi anak. Hasil yang didapatkan, responden yang dari tidak tahu menjadi tahu bagaimana makanan yang baik untuk anak mereka, menjadi tau cara menyusun menu dan pola makan yang benar untuk mereka.

Menurut (Kartiko Widi 2010:2) Pengetahuan merupakan berbagai suatu hal yang dapat ditemui dan diperoleh seseorang melalui pengamatan indera. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan indera atau akal budinya untuk mengenali suatu benda maupun kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ratna bahwa edukasi gizi yang dilakukan melalui media memiliki dampak yang signifikan, berdampak pada peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian makan anak sebelum dan sesudah membaca materi edukasi. Selain itu, penelitian Hidayat menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilakukan di Balai Desa Dalam Naman dapat meningkatkan pemahaman ibu tentang pemberian makan, sehingga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi balita.

Dengan menggunakan sampel makanan dan buku panduan, kelompok yang mendapatkan intervensi lebih memahami. Hal ini disebabkan fakta bahwa media merupakan komponen penting dari keberhasilan pendidikan kesehatan karena akan membantu pendidik dalam menyampaikan materi kepada peserta didik. Namun, penelitian Rohmah dkk. menemukan bahwa pendidikan praktik pemberian makanan bergizi mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu tentang pemberian makanan sebelum dan sesudah pelatihan praktik PMBA (pemberian makan pada bayi dan anak), yang dilakukan sebagai upaya untuk mencegah stunting.

Efektivitas Edukasi Terhadap Perilaku Ibu

Tabel 7. Hasil Uji Perbedaan Perilaku Ibu Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Gizi di Balai Desa Dalam Naman.

Perilaku Ibu	Pre Test	Post Test	p-Value	Rentang Nilai Perbedaan
Mean	30,83333	30,66667	0,000	0,16666

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku ibu sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi didapatkan nilai p-value 0,0005 atau $p < 0,05$ dan rentang nilai perbedaan sebelum dan sesudah diberi edukasi yaitu 0,16666 berarti terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap perilaku ibu.

Menurut Ramadhani (2017: 6), perilaku juga merupakan ekspresi dari nilai-nilai yang dianut seseorang. Perilaku dapat dirancang untuk menimbulkan perilaku yang diinginkan. Hal ini dapat diartikan dengan adanya tingkat pengetahuan yang tinggi didukung dengan sikap yang baik yang mencerminkan perilaku yang baik mengenai makan sehat. Tindakan dipahami sebagai persiapan atau kesiapan untuk bertindak, bukan melakukan atau bertindak. Perilaku juga mempengaruhi pengalaman seseorang yang dihasilkan dari dorongan pikiran, kebiasaan, dan pengaruh lingkungan orang tersebut.

Hal ini sesuai dengan penelitian Aiman dkk. menyatakan bahwa tiga metode akan digunakan untuk melaksanakan pelayanan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian makanan bayi yang benar (IYCF). yaitu metode ceramah, latihan pre-post test dan metode. Setelah mendapatkan pelatihan dan praktik langsung, pengetahuan peserta mengenai PMBA meningkat kurang lebih 18%. Di sisi lain, penelitian Kusumawardani dkk. mengungkapkan bahwa pengetahuan ibu anak usia dini meningkat setelah dilakukan edukasi dengan metode ceramah dan diskusi serta dilakukan intervensi edukasi dan simulasi/latihan gizi seimbang. Selain itu, kegiatan simulasi/hands-on merupakan alternatif dari dan meningkatkan keterampilan dalam menyajikan makanan bergizi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari kegiatan yang sudah dilaksanakan di Balai Desa Dalam Naman dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan perilaku pada sasaran setelah dilakukannya intervensi, hal ini berarti terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu di Balai Desa Dalam Naman.

Bagi ibu di Desa Dalam Naman hendaknya perlu meningkatkan pengetahuan tentang gizi anak serta meningkatkan perilaku yang baik dalam pemberian makan anak terutama pada tahap pemngolahan makanan. Diharapkan tenaga kesehatan dan para kader posyandu membuat program pendidikan gizi dapat dilakukan dengan baik di posyandu Desa Dalam Naman.

SARAN

Program edukasi gizi di desa sebaiknya dilanjutkan dan diperluas, terutama melalui kegiatan posyandu, untuk menjangkau lebih banyak ibu balita. Penyuluhan berkelanjutan dapat membantu menjaga peningkatan pengetahuan dan perilaku yang baik dalam pemberian makanan bergizi pada balita. Disarankan untuk melakukan pendampingan berkala kepada para ibu balita agar mereka tetap konsisten dalam menerapkan pola makan bergizi. Pendampingan ini dapat dilakukan oleh petugas kesehatan setempat melalui kunjungan rumah atau kelompok belajar ibu. Perlu dilakukan monitoring dan evaluasi berkala untuk memastikan efektivitas program edukasi dan adanya perbaikan berkelanjutan dalam pengetahuan dan perilaku ibu balita terkait gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam penelitian ini. Terima kasih kepada para ibu balita di Desa Dalam Naman, Kecamatan Kuala, Kabupaten Langkat, yang telah berpartisipasi dan berkontribusi aktif selama proses penyuluhan.

Kami juga ingin menyampaikan apresiasi kepada para petugas kesehatan setempat dan kader posyandu yang telah memberikan dukungan, baik secara logistik maupun moral sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8. https://doi.org/10.32528/pengabdian_iptek.v5i1.2154
- Martyastuti, N. E., Mastuti, D. N. R., & Nugroho, S. T. (2020). Edubuzi: Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian Makanan Bergizi Pada Balita. *Community of Publishing in Nursing*, 8(1), 97-104.

- Masri, E., Sari, W. K., & Yensasnidar, Y. (2020). Efektifitas Pemberian Makanan Tambahan dan Konseling Gizi dalam Perbaikan Status Gizi Balita. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(2), 28-35.
- Mediani, H. S., Nurhidayah, I., & Lukman, M. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Pencegahan Stunting pada Balita Pendahuluan Gizi masih menjadi permasalahan yang cukup tinggi terutama di Indonesia dengan angka kejadian stunting tetinggi ke 5 di dunia (UNICEF, 2018). Menurut WHO Child Growth Stan. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 82–90.
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran ibu dalam pemberian makanan bergizi pada balita status gizi baik yang kesulitan makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119-125.
- Ramadhani, S. T. (2017). Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswa Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga UNY*.
- Widi, R. K. (2010). *Asas Metodologi Penelitian*. Graha Ilmu