

EDUKASI GIZI: KUNCI IBU CERDAS UNTUK KELUARGA SEHAT

Lina Mahayaty¹, Retty Nirmala S².

^{1,2}Prodi Profesi Ners STIKes William Booth Jl.Cimanuk No. 20 Surabaya.

*Corresponding Author : Lina Mahayaty

Email: linavania@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan. Masalah gizi kurang pada anak usia dini masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Di PAUD Puri Menganti Indah, hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa 35% dari 30 anak mengalami gizi kurang berdasarkan indikator BB/TB. Kondisi ini berkaitan erat dengan rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang, di mana sebagian besar ibu berpendidikan SMA, tidak bekerja, dan 60% anak merupakan anak pertama. **Metode.** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyuluhan gizi interaktif, demonstrasi memasak makanan sehat, dan pembagian buku saku gizi. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu, serta pengukuran ulang status gizi anak. **Hasil.** Sebelum edukasi, distribusi pengetahuan ibu adalah 10 orang dalam kategori kurang, 15 cukup, dan 5 baik. Setelah edukasi, terjadi peningkatan signifikan: 5 orang dalam kategori kurang, 10 cukup, dan 15 baik. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan literasi gizi ibu. **Diskusi.** Peningkatan pengetahuan ibu sejalan dengan teori-teori perubahan perilaku seperti Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, dan Social Cognitive Theory. Temuan ini juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis teori dan kontekstual mampu meningkatkan pemahaman dan praktik gizi dalam keluarga.

Kata kunci: Edukasi gizi, Ibu, Peningkatan pengetahuan,

ABSTRACT

Introduction. Malnutrition in early childhood remains a significant public health issue in Indonesia. At PAUD Puri Menganti Indah, nutritional status measurements indicate that 35% of 30 children suffer from malnutrition based on the weight-for-height (BB/TB) indicator. This condition is closely related to low maternal knowledge of balanced nutrition, as most mothers have a high school education, are unemployed, and 60% of the children are their firstborns. **Methods.** This community service activity adopts an educational-participatory approach through interactive nutrition counseling, cooking demonstrations of healthy meals, and the distribution of nutrition pocket books. The evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments to measure the increase in maternal knowledge, as well as re-measuring the children's nutritional status. **Results.** Before the nutrition education, the distribution of maternal knowledge was as follows: 10 mothers in the low category, 15 in the moderate category, and 5 in the good category. After the intervention, a significant improvement was observed: 5 mothers in the low category, 10 in the moderate category, and 15 in the good category. These results indicate that the educational approach effectively improves maternal nutrition literacy. **Discussion.** The improvement in

maternal knowledge aligns with behavioral change theories such as the Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, and Social Cognitive Theory. These findings are also supported by several studies indicating that nutrition education based on theoretical and contextual approaches effectively enhances understanding and dietary practices within families.

Keywords: Knowledge, Mothers, Nutrition education

PENDAHULUAN

Gizi merupakan pondasi dasar tumbuh kembang anak, terutama pada masa anak-anak yang dianggap sebagai masa emas kehidupan manusia. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat sehingga kebutuhan zat gizi makro dan mikro menjadi sangat penting. Masa ini dikenal dengan istilah 1.000 hari pertama kehidupan yang dimulai sejak dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun. Pada masa ini, perkembangan sel otak dan organ tubuh berlangsung sangat pesat dan tidak terjadi pada kelompok usia lainnya. Kekurangan gizi pada masa ini dapat berdampak permanen pada perkembangan otak dan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Namun, di Indonesia, masalah gizi pada anak masih menjadi masalah yang serius. Menurut laporan Kementerian Kesehatan, pola makan yang lengkap pada anak merupakan salah satu faktor krusial untuk menjamin tumbuh kembang yang optimal dan kecerdasan otak yang optimal. Gizi yang cukup dan seimbang sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan tulang, otot, dan organ tubuh lainnya. Selain itu, gizi yang cukup juga menunjang tumbuh kembang otak dan daya tahan tubuh, serta merupakan investasi jangka panjang bagi masa depan anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Keadaan tersebut tercermin dari hasil pengukuran status gizi di PAUD Puri Menganti Indah, yang berdasarkan indikator berat badan (BB/TB) yang digunakan dalam Z-score, ditemukan sebanyak 35% anak mengalami gizi buruk. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga anak di lembaga pendidikan usia dini berada dalam kondisi yang kurang ideal untuk tumbuh kembang yang optimal. Hal ini mencerminkan kesulitan mendasar dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, baik dari segi asupan makanan, pola makan, maupun pengetahuan orang tua, khususnya ibu, tentang gizi.

Masalah gizi buruk pada anak usia dini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan yang terhambat, tetapi juga memengaruhi perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas di masa mendatang. Anak dengan status gizi buruk memiliki risiko lebih tinggi terhadap infeksi, keterlambatan perkembangan, dan kesulitan mengikuti proses belajar. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan kualitas hidup dan menambah beban ekonomi bagi keluarga dan negara.

Kondisi ini diperburuk dengan rendahnya literasi gizi pada orang tua, khususnya ibu, yang memegang peranan utama dalam mengurus dan memberi makan di rumah. Banyak ibu yang masih belum memahami pentingnya variasi makanan, porsi yang tepat, dan kandungan gizi dalam makanan sehari-hari. Selain itu, pengaruh iklan makanan cepat saji, kendala ekonomi, dan minimnya akses terhadap informasi gizi yang tepat juga memperburuk keadaan.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat dan berkelanjutan berupa edukasi gizi bagi ibu sebagai pelaku utama dalam keluarga. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik makan sehat, guna menciptakan lingkungan rumah yang mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Melalui bakti sosial ini diharapkan akan terjadi perubahan positif pada tumbuh kembang dan gizi anak, sehingga dapat menekan angka gizi buruk di lingkungan PAUD Puri Menganti Indah.

Permasalahan gizi kurang yang ditemukan di PAUD Puri Menganti Indah tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari akumulasi berbagai faktor yang berlangsung dalam kurun waktu tertentu. Untuk memahami akar permasalahan secara menyeluruh, penting untuk menelusuri kronologi terjadinya kondisi ini berdasarkan observasi lapangan, wawancara dengan pihak PAUD, serta hasil pengukuran status gizi anak.

Kegiatan pengukuran status gizi dilakukan sebagai bagian dari program pemantauan kesehatan anak usia dini. Pengukuran dilakukan menggunakan indikator berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB) dengan acuan grafik Z-score dari WHO. Dari total 30 anak yang terdata, sebanyak 35% anak teridentifikasi mengalami gizi kurang. Hasil ini menimbulkan kekhawatiran karena angka tersebut jauh di atas ambang batas prevalensi gizi kurang yang ditetapkan WHO, yaitu 10% sebagai batas masalah kesehatan masyarakat yang serius (WHO, 2021)

Setelah dilakukan penelusuran lebih lanjut, ditemukan bahwa sebagian besar anak yang mengalami gizi kurang berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Selain itu, wawancara dengan guru dan orang tua menunjukkan bahwa banyak ibu yang belum memahami prinsip dasar gizi seimbang. Beberapa anak terbiasa mengonsumsi makanan instan, jajanan tinggi gula dan garam, serta kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kebiasaan sarapan juga tidak konsisten, dan sebagian anak datang ke sekolah dalam kondisi belum makan.

Pihak PAUD sendiri telah berupaya memberikan edukasi dasar mengenai pentingnya makanan sehat, namun keterbatasan sumber daya dan waktu membuat intervensi tersebut belum optimal. Guru PAUD menyampaikan bahwa sebagian besar orang tua belum memiliki kesadaran penuh akan pentingnya peran mereka dalam membentuk pola makan anak. Selain itu, belum ada program edukasi gizi yang terstruktur dan berkelanjutan yang melibatkan orang tua secara aktif.

Kondisi ini diperparah oleh kurangnya akses terhadap informasi gizi yang benar. Banyak ibu yang memperoleh informasi dari media sosial atau lingkungan sekitar yang belum tentu akurat. Hal ini menyebabkan munculnya miskonsepsi, seperti anggapan bahwa anak yang gemuk pasti sehat, atau bahwa makanan mahal selalu lebih bergizi. Padahal, pemahaman yang keliru ini justru dapat memperburuk status gizi anak.

Dengan melihat kronologi tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan gizi kurang di PAUD Puri Menganti Indah merupakan hasil dari kombinasi antara kurangnya pengetahuan gizi, pola makan yang tidak sehat, keterbatasan ekonomi, serta belum optimalnya peran lembaga pendidikan dalam memberikan edukasi kepada orang tua. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang menasar langsung pada peningkatan literasi gizi ibu sebagai pengambil keputusan utama dalam penyediaan makanan di rumah.

Penekanan pada edukasi gizi sebagai solusi utama dalam kegiatan ini bukan tanpa dasar. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan perbaikan status gizi anak. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Wenny Rahmawati dan Dwi Norma Retnaningrum (2022) di Desa Sukomulyo, Malang, membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan ibu mengenai kebutuhan gizi dengan status gizi balita. Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik korelasional dengan teknik stratified random sampling terhadap 74 ibu yang memiliki balita. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu, semakin baik pula status gizi

anak. Nilai korelasi Spearman rank sebesar 0,405 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$ memperkuat temuan tersebut (Rahmawati, W., & Retnaningrum, D. N. (2022).

Penelitian lain yang dilakukan dalam Forum Ilmiah Tahunan IAKMI juga menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media video secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian edukasi yang tepat dapat memberikan dampak nyata terhadap peningkatan literasi gizi dan perubahan perilaku (Mitra, M. (2023).

Dengan mengacu pada hasil-hasil penelitian tersebut, program edukasi gizi yang dirancang dalam kegiatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang. Edukasi yang diberikan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif dan kontekstual, sehingga dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, solusi ini tidak hanya menasar perbaikan status gizi anak dalam jangka pendek, tetapi juga membangun fondasi perilaku sehat dalam keluarga untuk jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan pendekatan yang sistematis dan partisipatif, agar mampu menjawab permasalahan gizi kurang yang ditemukan di PAUD Puri Menganti Indah. Metode pelaksanaan difokuskan pada pemberdayaan ibu sebagai tokoh sentral dalam pengasuhan anak, melalui edukasi gizi yang aplikatif dan mudah dipahami.

Langkah pertama yang dilakukan adalah tahap persiapan, yang mencakup koordinasi dengan pihak PAUD untuk menentukan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini, tim pelaksana juga menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta, yaitu ibu-ibu dengan latar belakang pendidikan dan ekonomi yang beragam. Materi disusun dalam bentuk visual menarik, bahasa sederhana, dan dilengkapi dengan alat bantu seperti leaflet, buku saku gizi, serta bahan untuk demonstrasi memasak.

Selanjutnya, kegiatan inti dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan gizi interaktif. Dalam sesi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang, bahaya konsumsi makanan instan, pentingnya sarapan, serta cara menyusun menu sehat untuk anak usia dini. Penyuluhan dilakukan secara dialogis, dengan melibatkan peserta dalam diskusi dan tanya jawab, sehingga mereka tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari.

Setelah kegiatan edukasi selesai, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil evaluasi tingkat pengetahuan tentang Nutrisi Pada Anak Usia Dini didapatkan hasil:

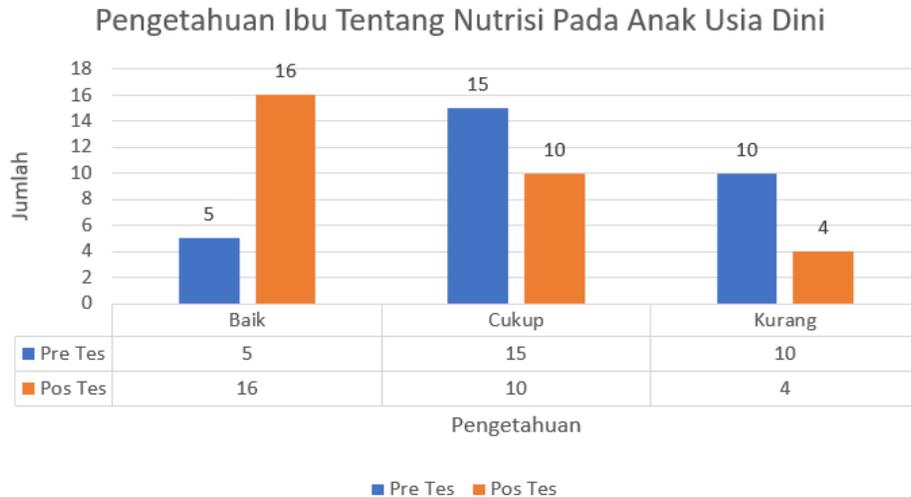


Diagram 1. Pengetahuan Ibu tentang Nutrisi Pada Anak Usia Dini sebelum dan sesudah pemberian edukasi di PAUD Puri Menganti

PEMBAHASAN

Edukasi gizi telah lama diakui sebagai strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi masyarakat, terutama pada kelompok ibu yang memiliki peran sentral dalam pengasuhan anak. Namun, efektivitas edukasi tidak hanya bergantung pada penyampaian informasi, melainkan juga pada pendekatan yang digunakan dan konteks sosial peserta. Oleh karena itu, penting untuk menelaah bagaimana teori-teori perubahan perilaku diterapkan dalam penelitian-penelitian edukasi gizi, serta bagaimana hasilnya dapat dijadikan dasar dalam merancang intervensi yang tepat. Penelitian oleh Sari et al. (2021) di Puskesmas Karanganyar menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis HBM secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terhadap pemberian makanan bergizi. Dalam studi ini, ibu yang sebelumnya tidak menyadari risiko gizi buruk pada anak menjadi lebih waspada dan termotivasi untuk mengubah pola makan keluarga setelah memahami konsekuensi jangka panjang dari kekurangan gizi. Fitriani et al. (2022) melakukan studi kuantitatif terhadap 120 ibu balita di Kabupaten Sleman dan menemukan bahwa niat ibu untuk memberikan makanan sehat sangat dipengaruhi oleh sikap positif terhadap gizi, norma sosial (dukungan dari suami dan tenaga kesehatan), serta persepsi kontrol diri. Edukasi gizi yang diberikan dalam bentuk diskusi kelompok dan simulasi menu terbukti meningkatkan ketiga aspek tersebut secara signifikan. Lestari et al. (2023) meneliti efektivitas edukasi gizi berbasis SCT di lingkungan posyandu. Mereka menemukan bahwa pembelajaran melalui observasi (demo masak), modeling (contoh dari kader atau fasilitator), dan reinforcement (penguatan sosial) sangat efektif dalam meningkatkan self-efficacy ibu. Hasilnya, 78% ibu yang mengikuti program mampu menyusun menu sehat sendiri dalam waktu dua minggu setelah intervensi. Handayani et al. (2021) meneliti program pemberdayaan ibu melalui edukasi gizi dan pelatihan keterampilan memasak di daerah urban miskin. Hasilnya menunjukkan bahwa ibu yang diberdayakan tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan, tetapi juga menjadi agen perubahan di komunitasnya. Mereka mulai berbagi informasi dengan tetangga dan membentuk kelompok masak sehat. Nurhayati et al. (2020) menggunakan

pendekatan taksonomi Bloom dalam edukasi gizi kepada ibu rumah tangga di daerah pesisir. Mereka menyusun materi edukasi yang mendorong peserta untuk tidak hanya mengetahui dan memahami, tetapi juga menerapkan dan mengevaluasi praktik gizi di rumah. Hasilnya, terjadi peningkatan signifikan dalam kemampuan ibu menyusun menu sehat dan menyesuainya dengan kondisi lokal.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi yang dirancang dengan pendekatan berbasis teori dan kontekstual terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu. Teori-teori seperti HBM, TPB, SCT, dan Empowerment bukan hanya konsep abstrak, tetapi telah dibuktikan secara empiris dalam berbagai studi di Indonesia. Dalam konteks PAUD Puri Menganti Indah, penerapan pendekatan-pendekatan tersebut telah menunjukkan hasil yang positif. Peningkatan jumlah ibu dengan pengetahuan baik dari 5 menjadi 15 orang setelah edukasi merupakan indikator keberhasilan awal yang menjanjikan. Namun, untuk memastikan keberlanjutan dampak, diperlukan tindak lanjut berupa pembinaan rutin, pelibatan komunitas, dan integrasi edukasi gizi dalam program sekolah.

KESIMPULAN

1. Sebelum dilakukan edukasi sebanyak 15 orang mempunyai pengetahuan cukup
2. Setelah dilakukan edukasi sebanyak 6 orang mempunyai pengetahuan baik
3. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan dengan pemberian edukasi kesehatan

Ucapan Terima Kasih

1. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William Booth Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Ketua LPPM yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
3. Semua responden yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, R., Suryani, T., & Wibowo, A. (2022). Theory of planned behavior dalam prediksi pemberian makanan sehat oleh ibu balita di Kabupaten Sleman. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 123–132.
- Handayani, T., Prasetyo, D., & Laksmi, M. (2021). Pemberdayaan ibu melalui edukasi gizi dan pelatihan keterampilan memasak di daerah urban miskin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(1), 45–54.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Masalah gizi, permasalahan kita bersama. Diunduh dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/masalah-gizi-permasalahan-kita-bersama>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Penuhi kebutuhan gizi pada 1000 hari kehidupan. Diunduh dari <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/penuhi-kebutuhan-gizi-pada-1000-hari-kehidupan>

- Lestari, A., Nugroho, H., & Wulandari, S. (2023). Penerapan *social cognitive theory* dalam edukasi gizi anak usia dini di posyandu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(3), 201–210.
- Mitra, M. (2023). Edukasi gizi ibu hamil melalui video terhadap pengetahuan dan sikap ibu dalam upaya pencegahan stunting. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI*. Diunduh dari <https://www.researchgate.net/publication/371789672>
- Nurhayati, S., Rahmawati, E., & Yusuf, M. (2020). Taksonomi Bloom dalam edukasi gizi untuk ibu rumah tangga di daerah pesisir. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 5(2), 89–97.
- Pratiwi, N., Sari, D. P., & Kurniawan, A. (2023). Difusi inovasi dalam edukasi gizi komunitas PAUD melalui tokoh informal. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 8(1), 55–66.
- Rahmawati, W., & Retnaningrum, D. N. (2022). *The role of mother's knowledge regarding nutritional needs of toddler's nutritional status*. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot)*, STIKES Widyagama Husada Malang.
- Sari, D. P., Wibisono, A., & Lestari, M. (2021). Penerapan health belief model dalam edukasi gizi ibu balita di Puskesmas Karanganyar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 33–41.
- World Health Organization. (2021). *Indicators for assessing infant and young child feeding practices*. Diunduh dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789240018389>
- Wulandari, M., Hidayat, R., & Putri, A. (2022). Pengaruh reward dalam edukasi gizi terhadap perubahan perilaku ibu balita. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(2), 77–85

