

---

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN EDUKASI GIZI TERHADAP PENINGKATAN  
PRAKTIK PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA SEBAGAI UPAYA  
PENCEGAHAN STUNTING DI DUSUN SIDOKERTO KALURAHAN  
PURWOMARTANI KAPANEWON KALASAN DIY**

**Oleh :**

**Casnuri<sup>1</sup>, Endang Lestiawati<sup>2</sup>, Nur Hayani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga : Email : casnuri.unriyo@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta

<sup>3</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Universitas Respati  
Yogyakarta

**ABSTRAK**

Latar belakang: Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak gangguan perkembangan pada anak yang disebabkan gizi buruk. Praktik pemberian makan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian stunting, sehingga diperlukan adanya edukasi gizi mengenai praktik pemberian makan.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh intervensi edukasi gizi terhadap perbaikan pengetahuan dan praktik pemberian makan (*feeding practice*) pada ibu yang memiliki balita 0-5 tahun di Dusun Sidokerto Kalurahan Purwomartani Kapanewon Kalasan.

Metode Penelitian: Menggunakan desain quasi experimental dengan pre-post test two group design. Jumlah subjek penelitian pada kelompok satu dan dua masing-masing adalah 15 orang. Intervensi berupa edukasi gizi menggunakan booklet PMBA, daftar ukuran rumah tangga dan contoh hidangan yang diberikan 3 kali dengan selang waktu 2 minggu. Data yang dikumpulkan meliputi usia ibu, pendidikan, status bekerja, mendapat penyuluhan gizi, pre-post pengetahuan, pre-post *feeding practice*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi pada kedua kelompok ( $p=0,006$ ;  $p=0,003$ ), terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada skor *feeding practice* sebelum dan setelah intervensi pada kedua kelompok ( $p=0,002$ ;  $p=0,05$ ).

Kata kunci: Edukasi; Praktik Pemberian Makan; Stunting

**THE EFFECTIVENESS OF PROVIDING NUTRITION EDUCATION ON IMPROVING FEEDING PRACTICES TO TODDLERS AS AN EFFORT TO PREVENT STUNTING IN SIDOKERTO VILLAGE, PURWOMARTANI KAPANEWON KAPANEWON KASAN DIY**

**Casnuri<sup>1</sup>, Endang Lestiawati<sup>2</sup>, Nur Hayani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Midwifery Study Program Diploma Three Program Email : [casnuri.unriyo@gmail.com](mailto:casnuri.unriyo@gmail.com)

<sup>2</sup>Undergraduate Nursing Study Program, Respati University, Yogyakarta

<sup>3</sup>Midwifery Study Program Diploma Three Program Yogyakarta Respati University

**ABSTRACT**

*Background: Stunting is a chronic nutritional problem due to lack of nutritional intake in the long term resulting in impaired growth in children and developmental disorders in children caused by malnutrition. Feeding practices are one of the factors that contribute to the incidence of stunting, so nutrition education is needed regarding feeding practices.*

*Research Objectives: To determine the effect of nutrition education interventions on improving knowledge and feeding practice in mothers with toddlers 0-5 years in Sidokerto Hamlet, Purwomartani Kapanewon Kalasan.*

*Research Method: Using a quasi-experimental design with a pre-post test two group design. The number of research subjects in groups one and two were 15 people each. The intervention was in the form of nutrition education using IYCF booklets, a list of household sizes and examples of dishes given 3 times with an interval of 2 weeks. The data collected included mother's age, education, working status, received nutrition counseling, pre-post knowledge, pre-post feeding practice. The statistical analysis used was the Wilcoxon test. The results showed that there was a significant mean difference in the knowledge scores before and after the intervention in the two groups ( $p=0.006$ ;  $p=0.003$ ), there was a significant mean difference in the feeding practice scores before and after the intervention in the two groups ( $p=0.002$ ;  $p=0.05$ ).*

*Keywords: Education; Feeding practice; Stunting*

**PENDAHULUAN**

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar (WHO, 2015). Stunting atau anak pendek digambarkan sebagai seorang balita yang memiliki tinggi badan lebih rendah dari standar tinggi badan balita seumurnya. Stunting merupakan salah satu karakteristik

yang menandakan terjadinya masalah gizi yang berulang dan dalam waktu yang lama. Stunting pada awal masa anak-anak diketahui memiliki tingkat kecerdasan, kemampuan motorik, dan integrasi neurosensori yang lebih rendah. Dengan demikian, stunting pada masa balita akan memengaruhi kualitas kehidupan di masa usia sekolah, remaja, bahkan dewasa.<sup>1</sup> Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang disebabkan oleh kekurangan

asupan gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan yang dialami anak dibawah usia 2 tahun atau 1000 hari sejak lahir. Angka prevalensi stunting di Indonesia sebesar 24,4% pada tahun 2021 dan sebanyak 17,3% di DIY, sedangkan di Kapanewon Kalasan sebesar 7,4%. Persentase ini menempatkan Kalasan menjadi kapanewon dengan angka stunting tertinggi di wilayah Kabupaten Sleman. Menurut kajian Unicef Indonesia, terdapat berbagai hambatan yang menyebabkan tingginya angka balita di Indonesia. Salah satu hambatan utamanya adalah pengetahuan yang tidak memadai dan praktik-praktik gizi yang tidak tepat [8]. Salah satu upaya untuk menurunkan prevalensi stunting adalah dengan meningkatkan pengetahuan ibu tentang Praktik Edukasi Gizi. Praktik edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku pemberian makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Academic Nutrition and Dietetics (AND) mendefinisikan edukasi gizi sebagai suatu proses yang formal untuk melatih kemampuan klien atau meningkatkan pengetahuan klien dalam memilih makanan, aktifitas fisik, dan perilaku yang berkaitan dengan pemeliharaan atau perbaikan kesehatan [10]. Dengan demikian kegiatan yang harus dilakukan untuk memperbaiki pengetahuan, sikap,

perilaku gizi adalah edukasi gizi. Edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan feeding practice ibu meskipun pertumbuhan anak tidak meningkat secara langsung [5]. Edukasi gizi kepada ibu dan para pengasuh balita menjadi salah satu rekomendasi Unicef Indonesia untuk mengentaskan masalah stunting di Indonesia. Edukasi gizi dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Dari penelitian yang sudah dilakukan, metode intervensi penyuluhan gizi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu balita [11]. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap praktik pemberian makan pada ibu yang memiliki balita usia 0-5 tahun.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan yaitu quasi experiment pre-posttest two group design. Variabel bebas penelitian adalah edukasi gizi dan variabel terikat adalah praktik pemberian makan balita. Kegiatan intervensi dilakukan sebanyak 3 kali, dimana satu minggu sebelum pelaksanaan intervensi, dilakukan test pendahuluan (pre-test). Intervensi pertama pada kelompok perlakuan adalah pemberian materi dengan alat bantu booklet PMBA. Intervensi kedua kembali diberikan

materi dengan metode tanya jawab, alat bantu PMBA dan daftar ukuran rumah tangga (URT). Intervensi ketiga adalah pemberian materi, tanya jawab, alat bantu PMBA, ukuran rumah tangga, dan food sample. Pada kelompok kontrol, intervensi pertama adalah pemberian materi dengan alat bantu booklet PMBA. Intervensi kedua kembali diberikan materi dengan metode tanya jawab, alat bantu PMBA, daftar ukuran rumah tangga (URT), dan gambar cara mencuci tangan yang benar. Intervensi ketiga adalah pemberian materi, tanya jawab, alat bantu yang digunakan adalah booklet PMBA dan daftar ukuran rumah tangga. Frekuensi intervensi cukup dilakukan tiga kali karena pengulangan tersebut merupakan ukuran yang optimal. Jika lebih dari tiga kali, akan menimbulkan

kebosanan [11]. Seminggu setelah intervensi akhir, dilakukan post test.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik responden

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan jumlah masing-masing kelompok 15 orang. Karakteristik usia responden tidak ada perbedaan pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol yaitu berusia 20-35 tahun. Berdasarkan pendidikan, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan. Sebagian besar pendidikan responden berpendidikan menengah pada setiap kelompok. Proporsi pekerjaan sebagai buruh lebih banyak ditemukan pada kelompok perlakuan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Perlakuan		Kontrol	
	n (15)	%	n (15)	%
<20	0	0		
20-35	15	100	15	100
>35	0	0		
Menengah	12	80	11	73.3
Perguruan Tinggi	3	20	4	26.7
Karyawan (buruh lepas)	10	66.7	8	53.3
IRT	5	33.3	7	46.7

Data Primer: 2022

2. Perbedaan Rata-rata Variabel Penelitian antar Kelompok setelah Intervensi  
Setelah intervensi, tidak ada perbedaan skor variabel pengetahuan antara

kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan (nilai  $p < 0,05$ ) rata-rata skor pengetahuan

sebelum intervensi dan setelah menunjukkan bahwa intervensi yang intervensi pada kelompok perlakuan dan dilakukan dapat meningkatkan skor kelompok kontrol. Hasil ini pengetahuan.

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Variabel Penelitian antar Kelompok setelah Intervensi

Variabel	Kelompok				Pvalue
	Perlakuan		Kontrol		
	Rata-Rata	SD	Rata-Rata	SD	
Pengetahuan	12.25	1.77	12.70	1.59	0.406
Pemberian Makan Balita	35.75	2.47	35.50		0.806

3. Tabel 2. Perbandingan Rerata Skor Praktik Pemberian Makan Balita Kelompok Perlakuan dan kelompok Kontrol sebelum dan setelah Intervensi

Praktik Pemberian Makan	Rata-rata	SD	Pvalue
Perlakuan Sebelum	33.65	2.03	0.002
Setelah	35.75	2.04	
Kontrol Sebelum	33.85	3.08	0.05
Setelah	35.50	3.08	

## PEMBAHASAN

Karakteristik responden penelitian yang ditinjau dari usia, tingkat pendidikan, dan status bekerja tidak berbeda antara kelompok A dan kelompok B. Sehingga dapat dikatakan bahwa secara karakteristik responden penelitian homogen.

Pengetahuan merupakan rangsangan yang diperoleh seseorang melalui indera sehingga menimbulkan rangsangan pada sikap dan perilaku [12]. Indera penglihatan merupakan indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak manusia. Sekitar 75%-87% pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan, 13% melalui indera

pendengaran dan 12% melalui indera yang lain [11]. Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum intervensi. Sementara, hasil penelitian yang bermakna ditunjukkan oleh nilai rata-rata pengetahuan setelah intervensi. Hal tersebut dapat saja terjadi akibat adanya akses informasi yang semakin luas. Meskipun persentase sampel yang belum pernah mendapat penyuluhan gizi cukup tinggi, namun informasi mengenai gizi dapat diperoleh di berbagai media. Sehingga faktor tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hasil penelitian

ini.

Edukasi gizi mencakup pemberian pengetahuan dan pemberian motivasi ke arah perubahan sikap dan perilaku pemberian makan balita. Edukasi gizi dengan media berupa booklet dan contoh langsung (*food sample*) akan lebih mudah dipahami oleh subjek penelitian karena menarik perhatian dan tidak membosankan. Hal ini diperlihatkan oleh kedua kelompok melalui peningkatan skor pengetahuan dan *feeding practice*. Menurut ahli indera, 75% hingga 87% pengetahuan manusia disalurkan melalui indera pandang. Gambar yang terdapat dalam buku PMBA, cara mencuci tangan yang benar serta contoh hidangan merupakan stimulus yang mungkin mudah diingat oleh sampel sehingga nilai pengetahuan, sikap dan perilaku pemberian makan meningkat [6]. Meskipun demikian, peningkatan skor pengetahuan dan *feeding practice* kelompok perlakuan lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Keadaan ini dapat dijelaskan adanya penggunaan *food sample* sebagai media intervensi edukasi gizi. Berdasarkan pengamatan di lapangan, penggunaan *food sample* lebih menarik daripada hanya sekedar gambar serta memberikan kesan yang lebih baik daripada hanya menggunakan gambar atau booklet. Praktik pemberian makan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status

gizi balita.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan rerata yang bermakna *feeding practice* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan hasil skor *feeding practice* yang bermakna setelah pemberian edukasi gizi. Keadaan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang mendapati bahwa intervensi gizi berupa edukasi gizi mampu meningkatkan *feeding practice* yang ditandai oleh meningkatnya asupan zat gizi anak serta frekuensi dan bentuk makanan yang sesuai.<sup>18</sup> Edukasi gizi kepada ibu balita usia 0 hingga 5 tahun merupakan salah satu intervensi yang efektif diberikan, karena pada usia tersebut merupakan usia emas kehidupan.<sup>13</sup> Kajian intervensi gizi terhadap stunting membuktikan bahwa perbaikan intervensi terhadap tumbuh kejar linier yang berupa peningkatan panjang badan tidak dapat langsung diamati. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, perubahan dapat diamati pada saat anak tersebut berusia lebih dari 24 bulan yaitu sekitar usia 48 bulan. Adanya *catch-up* setelah usia 24 bulan merefleksikan ketersediaan makanan, pola konsumsi, komposisi zat gizi yang cukup serta terhindar dari infeksi. Dengan demikian edukasi gizi harus juga ditekankan pada pencegahan terhadap infeksi.<sup>15</sup>

## KESIMPULAN

Intervensi edukasi gizi sebanyak tiga kali setiap minggu di posyandu dapat meningkatkan skor pengetahuan dan feeding practice ibu balita stunting. Kelompok yang mendapat intervensi dengan menggunakan media food sample memiliki peningkatan skor yang lebih tinggi pada pengetahuan dan feeding practice.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada responden penelitian, dan semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Aprilia Yuna Trisuci, Nugraha Susiana & Mawarni Endang Siti. (2019). Efektifitas Kelas Edukasi Makanan Pendamping Asi dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Bayi.

Bappenas, 2013. "Cegah Stunting di 1000 hari Pertama Kehidupan Investasi Bersama Untuk Masa Depan Anak Bangsa."

[https://www.bappenas.go.id/index.php/download\\_file/view/31591/8804](https://www.bappenas.go.id/index.php/download_file/view/31591/8804)

Bappenas, 2012. Kerangka Kebijakan Gerakan Sadar Gizi dalam rangka Seribu Hari Kehidupan (1000 HPK) versi 5 September 2012. Diakses dari <http://www.kgm.bappenas.go.id> tanggal 16 Desember 2019.

Dewi Mey LM, Rita Ridayani, Neny San AS, Jusuf Kristianto & Muslim (2020). Penggunaan Media Edukasi Gizi Aplikasi Electronic Diary Food (EDIFO) Dan Metode Penyuluhan serta Pengaruhnya Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil.

Helmyati, S. 2018. Fortifikasi Pangan Berbasis Sumber Daya Nusantra. Yogyakarta. Gajah Mada University Press.

Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia 2016. Jakarta: Kemenkes; 2017.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Strategi Global Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA), Jakarta.

Kementrian Kesehatan RI. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes; 2019

Khomsan A, Anwar F, Mudjajanto ES. Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Ibu Peserta Posyandu. Jurnal Gizi dan Pangan. 2009; 4(1): 33-41.

Muljati S, Triwinarto A, Budiman B. Determinan Stunting pada Anak Usia 2-3 tahun di Tingkat Provinsi (Determinants of Stunting in Children 2-3 Years of Age at Province Level): PGM. 2011; 34(1): 50-62.

Naulia Resi Putria, Hendrawati & La Suadi. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting.

Pipit Fitri Choliyah (2020). Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu dan Pola Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA) di Kecamatan Kapetakan Cirebon Jawa Barat

Rahmawati I, Sudargo T, Pramastri I. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Balita Gizi Kurang dan Buruk di Kabupaten Kotawaringin Barat Propinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2007; 4(2) : 69-76.

Republik Indonesia. 2014. Peraturan Menteri Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2014 Tentang Pelaksanaan Pemberian Tunjangan Kinerja Bagi Pegawai Di Lingkungan Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia. Jakarta: Kemenkumham RI.

SEANUTS. 2011. Gizi Seimbang untuk Mengatasi Masalah Gizi Ganda dan Sosialisasi Hasil Penelitian SEANUTS 25 Februari 2011.

Susilana R, Riyana C. Media Pembelajaran: Hakikat, Pengembangan, dan Penilaian. Bandung: CV. Wacana Prima; 2009. 25-6.

Ulfani DH, Martianto D, Baliwati YF. FaktorFaktor Sosial Ekonomi dan Kesehatan Masyarakat Kaitannya dengan Masalah Gizi Underweight, Stunted, dan Wasted di Indonesia: Pendekatan Ekologi Gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2011; 6(1): 63-4.

WHO. 2010. Nutritional Landscape Information System (NLIS) country profile indicators interpretation guide. Geneva : WHO.