

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN KALENDER EDUKATIF TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TERKAIT PEMBERIAN MPASI PADA BADUTA

Desi Tio Pani Br. Panggabean¹, Utami Wahyuningsih²

¹Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
Email: desiotioyani@gmail.com

²Program Studi Gizi Program Sarjana, Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
Email: utamiwahyuningsih@upnvj.ac.id

ABSTRACT

The critical period of child growth, known as the golden period, spans from birth until two years of age. During this developmental phase, ensuring proper nutrition is crucial to support optimal development and prevent malnutrition. Therefore, nutritional education for parents, especially regarding complementary feeding (MPASI) practices, is vital. This study targeted mothers with children under two years old within the working area of UPTD Cinere Community Health Center. The activity aimed to evaluate mothers’ understanding of MPASI practices through nutritional education using a “Nutrition Calendar” medium. We measured participants’ knowledge levels using pre- tests and post-tests. Data were analyzed univariately for frequency distribution and bivariately using the Wilcoxon Signed Rank Test to compare knowledge levels before and after the intervention. Pre-test results indicated that 13.4% of mothers had good knowledge, 46.3% had moderate knowledge, and 40.3% had poor knowledge. Following the education, the percentage of mothers with good knowledge significantly increased to 61.2%, while those with moderate and poor knowledge each constituted 19.4%. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a significant increase in knowledge ($p < 0.05$) after the educational intervention. The use of educational media, such as the “Menu Pintar Si Kecil” (Smart Menu for Little One) Nutrition Calendar, proved effective in enhancing mothers’ understanding of child nutrition, particularly in proper MPASI provision and stunting prevention. This program is recommended for continuous and expanded implementation.

Keywords: Complementary Feeding, Education, Stunting

ABSTRAK

Masa kritis pertumbuhan anak, dikenal sebagai periode emas, berlangsung sejak hari pertama kelahiran hingga usia dua tahun. Pada masa perkembangan ini, sangat penting untuk memastikan gizi yang tepat guna mendukung perkembangan optimal dan mencegah malnutrisi. Oleh karena itu, edukasi gizi bagi orang tua, khususnya dalam pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI), sangat penting. Sasaran kegiatan ini adalah ibu dengan anak di bawah usia dua tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cinere. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman ibu tentang praktik pemberian MPASI melalui edukasi gizi menggunakan media Kalender Gizi. Metode pengukuran tingkat pemahaman peserta menggunakan pre-test dan post-test. Data dianalisis secara univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pre-test menunjukkan 13,4% ibu memiliki pengetahuan baik, 46,3% sedang, dan 40,3% kurang. Setelah edukasi, persentase ibu dengan pengetahuan baik meningkat signifikan menjadi 61,2%, sementara yang sedang dan kurang masing-masing 19,4%. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan ($p < 0,05$) setelah pemberian edukasi. Penggunaan media edukatif seperti Kalender Gizi “Menu Pintar Si Kecil” terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi anak, khususnya dalam pemberian MPASI yang tepat dan pencegahan stunting. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dan diperluas.

Kata kunci: Edukasi, MPASI, Stunting

1. PENDAHULUAN

Periode pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung dengan sangat cepat dimulai dari sejak hari pertama kehamilan, kelahiran, hingga usia dua tahun. Periode ini disebut sebagai “periode emas” atau “periode kritis.” Pada masa ini, anak sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, sehingga membutuhkan perhatian khusus, terutama terhadap kecukupan gizinya. Jika kebutuhan



gizi anak tidak terpenuhi selama periode ini, pertumbuhan dan perkembangan anak dapat terganggu. Selain itu, perkembangan otak anak paling pesat juga terjadi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Indikator pertumbuhan anak dapat dilihat melalui tinggi atau panjang badan anak dan berat badan anak (Fadillah et al., 2022).

Masalah stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis yang menjadi fokus utama perhatian pemerintah Indonesia. Walaupun telah terjadi penurunan prevalensi stunting secara konsisten, persentase anak stunting di Indonesia masih melampaui ambang batas yang direkomendasikan oleh WHO, sehingga perlu dilakukan upaya lebih lanjut untuk mencapai target tersebut (Prameswari et al., 2023). Riset Kesehatan Dasar 2018 melaporkan prevalensi stunting pada anak balita di Indonesia sebesar 29,9%, dengan angka di Provinsi Jawa Barat sebesar 29,1% (Kemenkes RI, 2019). Sementara di Kota Depok, prevalensi stunting pada baduta tercatat sebesar 23,4%. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia tahun 2022, prevalensi stunting pada anak balita di Indonesia mengalami penurunan menjadi 21,6%. Meskipun demikian, angka ini masih tergolong tinggi dan menjadi perhatian serius (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Stunting disebabkan oleh berbagai faktor yang saling terkait, di antaranya adalah kurangnya asupan gizi sejak dalam kandungan, pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang tidak sesuai anjuran, penyakit infeksi berulang, sanitasi dan *hygiene* yang buruk, dan faktor sosial ekonomi (Pertiwi et al., 2024). Salah satu upaya pemerintah dalam mempercepat penurunan prevalensi stunting adalah melalui intervensi gizi spesifik dan sensitif pada kelompok sasaran 1000 HPK. Intervensi gizi spesifik, yang fokus pada ibu hamil hingga balita berusia 2 tahun, hanya berkontribusi 30% dalam penurunan stunting. Sebaliknya, intervensi sensitif seperti jaminan persalinan dasar, penyediaan air bersih dan sanitasi, serta ketahanan pangan, berkontribusi sebesar 70% (Sari et al., 2023).

Pemberian MPASI yang tepat waktu, adekuat dan sesuai merupakan salah satu intervensi penting dalam mencegah stunting pada baduta. Namun, kurangnya pengetahuan orang tua tentang praktik pemberian MPASI yang tepat dapat menyebabkan asupan gizi anak tidak optimal dan meningkatkan risiko stunting (Prameswari et al., 2023). Upaya pendidikan gizi ini dapat dilakukan melalui penyuluhan yang rutin dan didukung oleh media yang menarik sehingga para ibu tidak merasa bosan dan dapat menerima pesan dengan mudah. Kalender “Menu Pintar Si Kecil” merupakan media edukasi yang memuat konten edukasi terkait stunting, pemberian MPASI yang tepat dan rekomendasi menu makan untuk anak. Hasil Penelitian terdahulu oleh Maineny (2022), menyatakan bahwa edukasi gizi melalui Kalender dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu. Peningkatan pengetahuan orang tua tentang pemberian MPASI yang tepat diharapkan dapat berkontribusi pada upaya penurunan angka stunting, khususnya di salah satu puskesmas Kota Depok.

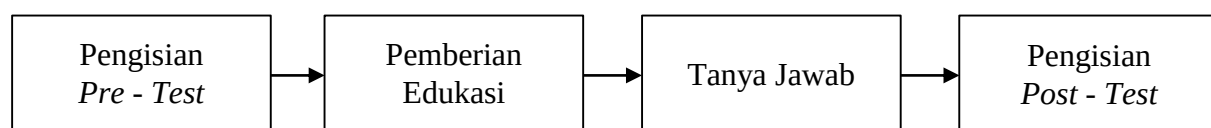
2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan ini dilakukan selama 4 hari di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cinere pada tanggal 7 dan 9-11 September 2024 untuk meningkatkan cakupan jumlah responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cinere. Kegiatan ini berupa edukasi terkait meningkatkan asupan makan anak melalui praktik pemberian MP-ASI yang tepat sebagai upaya tindakan pencegahan stunting. Sebagai instrumen evaluasi, digunakan lembar *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah intervensi. Sasaran dari kegiatan ini berjumlah 67 orang. Kegiatan ini dilakukan secara berulang selama 4 hari dengan tahapan sebagai berikut: pengisian kuesioner *pre-test*, penyampaian materi edukasi, sesi tanya jawab interaktif, pengisian kuesioner *post-test*, dan pemberian souvenir sebagai apresiasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner

karakteristik dan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 butir pertanyaan. Kegiatan ini menggunakan media edukasi dengan bentuk kalender 2025, yang berisi informasi terkait stunting, cara pemberian MP-ASI yang tepat, serta rekomendasi menu MP-ASI. Analisis data dilakukan dalam dua tahap: univariat untuk melihat distribusi frekuensi variabel demografi, dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Setelah uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal, uji *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk menguji perbedaan tingkat pengetahuan mengenai praktik pemberian MPASI sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Metode pelaksanaan kegiatan ini dapat diilustrasikan melalui Gambar 1, sedangkan media yang digunakan sebagai intervensi dapat dilihat pada Gambar 2.

Gambar 1

Flow Chart Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2

Media Intervensi



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi merupakan suatu upaya untuk menghilangkan perilaku yang bersifat negatif dan menggantikannya dengan perilaku yang lebih baik. Proses edukasi berperan dalam meningkatkan pengetahuan individu, yang akan berdampak pada perubahan sikap dan perilaku konsumsi makanan (Hasriani et al., 2023). Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu pengisian *pre – test*, penyampaian materi edukasi tentang stunting dan praktik pemberian MP-ASI, sesi tanya jawab, pengisian *post – test*, untuk mengukur peningkatan pengetahuan, dan pemberian souvenir

sebagai apresiasi. Kegiatan ini dilaksanakan secara intensif selama empat hari berturut-turut, dimulai dari hari Sabtu tanggal 7 September hingga Rabu tanggal 11 September 2024 dengan jumlah sasaran 67 ibu Baduta di salah satu puskesmas Kota Depok. Seperti yang terlihat pada Gambar 3

Gambar 3

Edukasi Gizi dengan Kalender Menu Pintar Si Kecil



Kegiatan pertama dimulai dengan pembukaan dan diikuti oleh pengerjaan pre-test. Menurut Purwanto (2009, dalam Adri (2020), *pre-test* merupakan instrumen evaluasi yang digunakan sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait materi yang akan disampaikan. Selain mengukur pengetahuan awal, *pre-test* juga berfungsi sebagai motivator bagi peserta untuk lebih berkonsentrasi selama proses pembelajaran, sehingga partisipasi mereka dalam kegiatan edukasi menjadi lebih optimal (Adri, 2020). Kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi yang interaktif tentang praktik pemberian MPASI. Materi yang diberikan pada saat edukasi ialah pengertian stunting, penyebab dan dampak stunting, perbedaan stunting dengan gizi buruk, pencegahan stunting, pengertian MPASI, prinsip MPASI, pentingnya zat gizi makro, contoh tekstur dan takaran MPASI sesuai umur anak, jadwal pemberian MPASI, dan tips pemberian MPASI untuk mengatasi Gerakan Tutup Mulut (GTM). Edukasi yang dilakukan dengan menggunakan bantuan media akan jauh lebih efektif. Hal ini dikarenakan media mempermudah dan memperjelas apa yang disampaikan sehingga audiens dapat menerima dan memahami informasi yang disampaikan (Hasriani et al., 2023).

Setelah diberikan edukasi, kegiatan selanjutnya yaitu tanya jawab dan pemberian *post-test*. *Post – test* merupakan instrumen evaluasi yang diberikan di akhir sesi pembelajaran dengan tujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil *post-test* akan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti sesi edukasi (Murniati, 2012). Setelah itu, ibu Baduta diberikan *souvenir* Kalender Edukasi.

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1, Tingkat pengetahuan berdasarkan nilai pretest, terdapat 9 ibu Baduta (13.4%) yang memiliki pengetahuan Baik (skor ≥ 80), kemudian terdapat 31 ibu Baduta (46.3%) yang memiliki pengetahuan sedang (skor 60 - 79) dan 27 lainnya (40.3%) masih termasuk kategori kurang (skor < 60). Sementara berdasarkan nilai posttest, tingkat pengetahuan ibu baduta yang termasuk baik sebanyak 41 (61.2%) dan sedang dan kurang masing-masing sebanyak 13 ibu (19.4%) (Khomsan, 2022).

Tabel 1

Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Baduta Berdasarkan Pretest-Post-test

Pengetahuan	N	%
Pre-test		
Baik	9	13.4
Sedang	31	46.3
Kurang	27	40.3
Total	67	100
Post-test		
Baik	41	61.2
Sedang	13	19.4
Kurang	13	19.4
Total	67	100

Analisis Bivariat

Uji *Wilcoxon* merupakan uji statistik non-parametrik yang digunakan untuk menguji hipotesis nol bahwa tidak ada perbedaan antara dua kelompok data berpasangan yang berskala ordinal atau interval dan tidak berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, maka hipotesis nol ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 2

Distribusi Nilai Pretest dan Post-test

	N	%
Negative Ranks	5	7.47
Positive Ranks	53	79.10
Ties	9	13.43
Total	67	100

Analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di atas, menunjukkan adanya penurunan skor *post-test* pada 5 responden (7,47%) setelah intervensi gizi, dan terdapat 53 responden (79,1%) yang mengalami peningkatan nilai *post-test* setelah intervensi gizi, Terdapat 9 responden (13,43%) yang menunjukkan skor yang tidak berubah atau stabil antara *pre-test* dan *post-test*. Responden yang mengalami penurunan dan tidak menunjukkan peningkatan skor sebagian besar adalah responden pada hari pertama intervensi, hal ini kemungkinan diakibatkan karena kondisi yang kurang kondusif di hari pertama.

Tabel 3

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

	N
Z	-4.648
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Hasil uji statistik (*Wilcoxon Signed Rank Test*) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan ($p < 0.05$) antara tingkat pengetahuan ibu baduta sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan kalender. Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris tambahan yang mendukung temuan sebelumnya mengenai efektivitas penggunaan kalender sebagai media edukasi untuk



meningkatkan pengetahuan, dengan hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan responden sesudah edukasi melalui nilai *post-test* (Karima & Karjatin, 2021).

4. KESIMPULAN

Edukasi gizi melalui media Kalender “Menu Pintar Si Kecil” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu Baduta di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cinere sebagai upaya pencegahan stunting. Setelah intervensi, persentase ibu dengan pengetahuan baik meningkat dari 13,4% menjadi 61,2%, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan ($p = 0,00$). Media kalender edukatif berperan penting dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai MPASI yang tepat dan berpotensi menurunkan risiko stunting. Oleh karena itu, program ini perlu diterapkan secara berkelanjutan dan diperluas dengan konten yang lebih interaktif untuk meningkatkan efektivitasnya..

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dekanat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, khususnya Program Studi Gizi Program Sarjana, UPTD Puskesmas Cinere, serta pembimbing Praktik Kerja Lapangan dan partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu kelancaran kegiatan ini.

REFERENSI

- Adri, R. F. (2020). Pengaruh Pre-Test terhadap Tingkat Pemahaman Mahasiswa Program Studi Ilmu Politik pada Mata Kuliah Ilmu Alamiah Dasar. *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 14(1). <https://doi.org/10.31869/MI.V14I1.1742>
- Fadillah, N. A., Delima, A. A. A., Rahmadhani, R., Haruna, N., & Manda, I. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita Usia 6 Bulan-23 Bulan di Puskesmas Pekkae Kecamatan Tanete Rilau Kabupaten Barru Tahun 2020 . *Medical Journal : Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 5(2), 84–96.
- Hasriani, S., Pratiwi, W. R., & Asnuddin. (2023). Cegah Balita dari Stunting melalui Edukasi Isi Piringku di Posyandu Cempaka Kabupatten Barru. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 450–456. <https://doi.org/10.59395/ALTIFANI.V3I3.404>
- Karima, D. D., & Karjatin, A. (2021). Pengaruh Media Kalender terhadap Pengetahuan Pencegahan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 284–289. <https://jks.juriskes.com/index.php/jks/article/view/1821/440>
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Khomsan, A. (2022). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. PT Penerbit IPB Press. <https://ebook.digilib-unida.id/detail/teknik-pengukuran-pengetahuan-gizi/50519>
- Maineny, A., Muliani, M., Sakti, P. M., & Pont, A. V. (2022). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Kalender Pintar Bayi Sehat (Kapas) 1000 Hari Pertama Kehidupan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 3132–3138. <https://doi.org/10.31764/JMM.V6I4.9440>
- Murniati, S. (2012). Pelaksanaan Post - Test dalam Pembelajaran Bidang Studi IPS Kelas VIII di SMP Negeri 1 Mandirancan Kabupaten Kuningan. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon. *Repository UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon*. <http://repository.syekhnurjati.ac.id/id/eprint/556>
- Pertiwi, A. N. A. M., Dwinata, I., Qurniyawati, E., & Rismayanti, R. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Baduta di Kabupaten Bone dan Enrekang.

- Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 23(1), 101–110.
<https://doi.org/10.14710/JKLI.23.1.101-110>
- Prameswari, N. A., Prawesti, M. S., Astuti, S. D., Yapita, J., Helmyati, S., Rosilia, G., Aristyarini, M., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2023). Public Search Interest in Stunting Interventions as an Effort to Reduce the Incidence of Stunting in Indonesia during 2018-2022: A Google Trends Analysis. *Amerta Nutrition*, 7(3SP), 41.
<https://doi.org/10.20473/AMNT.V7I3SP.2023.41-49>
- Sari, D., Nugraheni, S. A., & Rahfiludin, M. Z. (2023). Bagaimana Kontribusi Intervensi Gizi Sensitif dalam Upaya Penurunan Stunting? : Literature Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 1(5), 885–895.
<https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/3416/2748>