

## PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU DALAM PENYUSUSNAN MENU BALITA DI WILAYAH PKM MEDAN DENAI TAHUN 2025

INDRA AGUSSAMAD<sup>1</sup>, EKO MURDIANTO<sup>2</sup>, MESRIDA SIMARMATA<sup>3</sup>  
ERIKA<sup>4</sup>, TAHAN<sup>5</sup>, LINDA MARDIANTI WARUWU<sup>6</sup> RIBKA HUTA JULU<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>STIKes Mitra Husada Medan

Email: indraagussamad@mitrahusada.ac.id<sup>1</sup>, ekomurdianti@mitrahusada.ac.id<sup>2</sup>,  
Mesridasimarmata@mitrahusada.ac.id<sup>3</sup>, erika@mitrahusada.ac.id<sup>4</sup>,  
tahan@mitrahusada.ac.id<sup>5</sup>, 2319144017@mitrahusada.ac.id<sup>6</sup>,  
2319144026@mitrahusada.ac.id<sup>7</sup>

**Abstrak:** Latar Belakang: Pemenuhan gizi pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal serta mencegah risiko stunting. Pengetahuan ibu dalam menyusun menu balita menjadi faktor kunci dalam praktik pemenuhan gizi harian anak. Tujuan: Mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam penyusunan menu balita di wilayah PKM Medan Denai. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dan kontrol. Sampel terdiri dari 100 ibu yang memiliki balita usia 6–24 bulan dan dipilih melalui purposive sampling. Kelompok intervensi menerima edukasi gizi selama 3 sesi dalam periode empat minggu. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji paired t-test, independent t-test, dan ANCOVA. Hasil: Terdapat peningkatan signifikan skor pengetahuan pada kelompok intervensi ( $p < 0,001$ ), sedangkan kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan (mean  $p = 0,08$ ). Analisis bivariat dan multivariat menunjukkan edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu, terlepas dari pendidikan dan pendapatan keluarga ( $p < 0,001$ ). Kesimpulan: Edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai penyusunan menu balita. Diperlukan pelaksanaan edukasi gizi secara rutin di lingkungan Puskesmas dan Posyandu sebagai upaya preventif dan promotif dalam peningkatan status gizi balita.

**Kata Kunci:** Gizi, Pengetahuan, Menu Balita

***Abstrak :** optimal development and preventing the risk of stunting. Mother's knowledge in compiling a toddler menu is a key factor in the practice of fulfilling children's daily nutrition. Objective: To determine the influence of nutrition education on increasing maternal knowledge in the preparation of the toddler menu in the Medan Denai PKM area. Methods: This study used a quasi-experimental design with pre-test and post-test approaches in the intervention and control groups. The sample consisted of 100 mothers who had toddlers aged 6–24 months and were selected through purposive sampling. The intervention group received nutrition education for 3 sessions over a four-week period. Data collection was carried out through knowledge questionnaires before and after the intervention. Data analysis used paired t-test, independent t-test, and ANCOVA. Results: There was a significant increase in knowledge scores in the intervention group ( $p < 0.001$ ), while the control group showed a non-significant increase (mean  $p = 0.08$ ). Bivariate and multivariate analyses showed that nutrition education had a significant effect on improving maternal knowledge, regardless of education and family income ( $p < 0.001$ ). Conclusion: Nutrition education has been proven to be effective in increasing mothers' knowledge about the preparation of the toddler menu. It is necessary to implement nutrition education routinely in the Puskesmas and Posyandu as a preventive and promotive effort in*

*improving the nutritional status of toddlers.*

**Keywords:** *Nutrition, Knowledge, Toddler Menu*

## A. Pendahuluan

Anak adalah karunia dari Tuhan Yang Maha Esa, sosok kecil yang kehadirannya sangat dinantikan oleh setiap orang tua. Setiap anak memiliki karakteristik unik, rasa penasaran yang tinggi, serta dorongan alami untuk mengeksplorasi lingkungan di sekelilingnya. Hal ini terlihat melalui aktivitas bermain, kegiatan sehari-hari, hingga hubungan sosialnya (Faraz et al., 2024; Modjo, 2018). Pada masa usia dini, proses perkembangan fisik, motorik, kognitif, dan sosial berlangsung sangat pesat. Karena itu, peran orang tua menjadi krusial dalam memberikan perhatian, dukungan, serta pola pengasuhan yang tepat demi menunjang perkembangan anak. Sebagai orang tua, tanggung jawab utama adalah merawat, mendidik, serta membimbing anak agar tumbuh sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Pemenuhan gizi yang baik sangat berpengaruh terhadap perkembangan otak dan kemampuan berpikir anak. Kecukupan nutrisi memiliki peran langsung dalam proses pembentukan karakteristik anak pada usia dini (Fauza, 2024). Tidak ada orang tua yang menginginkan anaknya mengalami gangguan kesehatan akibat kurangnya perhatian terhadap kebutuhan gizi. Setiap orang tua tentu berupaya memberikan hal terbaik bagi anak, termasuk stimulasi yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Para ahli pendidikan bahkan berpendapat bahwa perkembangan anak telah dimulai sejak terjadinya konsepsi, yaitu saat sel sperma bertemu dengan sel ovum. Oleh karena itu, pemantauan gizi harus diperhatikan sejak masa kehamilan, kemudian dilanjutkan setelah kelahiran hingga anak tumbuh dewasa (Amalia & Azira, 2025; Saleha et al., 2022). Periode usia dini atau yang dikenal sebagai masa golden age merupakan fase kritis dalam pertumbuhan anak, di mana perkembangan fisik, motorik, kognitif, emosi, bahasa, dan sosial berlangsung sangat pesat.

Rentang usia 0–6 tahun merupakan fase yang hanya terjadi sekali dalam kehidupan seorang individu dan sangat menentukan kualitas perkembangan anak di masa mendatang (Zamroni et al., 2021). Namun demikian, salah satu persoalan yang kerap dijumpai pada anak usia dini adalah kurangnya pemenuhan gizi seimbang. Ketidacukupan nutrisi dapat disebabkan oleh pola konsumsi makanan yang tidak mengandung energi, protein berkualitas tinggi (seperti protein hewani dari ikan, daging, telur, dan lain sebagainya), serta minimnya asupan mineral esensial seperti kalsium yang mudah diserap tubuh, misalnya yang berasal dari susu dan ikan. Selain itu, keberadaan penyakit infeksi, termasuk infeksi cacing yang menyerang sekitar 50% anak usia sekolah, dapat memengaruhi kemampuan tubuh dalam menyerap zat gizi yang diperlukan (Setiaarwati & Wahyudin, 2024).

Anak dengan kondisi kekurangan gizi cenderung lebih rentan mengalami infeksi, yang berujung pada peningkatan ketidakhadiran di sekolah serta hambatan dalam perkembangan fisik maupun mental. Masa kanak-kanak, terutama pada usia dini, merupakan fase penting yang memerlukan perhatian khusus terhadap pemberian nutrisi yang cukup dan berkualitas. Namun, kenyataannya masih banyak orang tua yang belum memahami secara optimal pentingnya gizi seimbang maupun cara penyajian makanan yang menarik bagi anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani & Lestari, 2024) membuktikan bahwa edukasi gizi pada orang tua memiliki dampak signifikan dalam memperbaiki status gizi anak berusia 1–5 tahun.

Di sisi lain, penelitian oleh (Artanti & Prajayanti, 2025) menegaskan bahwa partisipasi aktif orang tua dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan anak melalui kunjungan rutin ke posyandu merupakan wujud perhatian terhadap kesehatan anak. Terkait

penyajian makanan, studi (Salsabila, 2025) menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan visual—misalnya dengan membentuk makanan menjadi tampilan yang menarik dan berwarna—dapat mendorong peningkatan selera makan anak, khususnya pada anak yang memiliki kecenderungan selektif dalam memilih makanan. Di era modern, keluarga menghadapi tantangan yang semakin kompleks dalam menyediakan makanan sehat bagi anak.

Banyak orang tua mengalami kendala dalam menyiapkan makanan yang tidak hanya kaya nutrisi, tetapi juga menarik bagi anak. Situasi ini kerap membuat anak bersikap selektif terhadap makanan (picky eater) atau tidak memperoleh gizi yang seimbang. Salah satu pendekatan yang semakin dikenal dalam mendorong pola makan sehat pada anak adalah penyajian makanan dengan konsep “bento.” Bento, sebagai bentuk bekal khas Jepang, disusun dengan tampilan kreatif dan atraktif sehingga dapat meningkatkan ketertarikan anak terhadap makanan (Wulan, 2024). Bento menekankan keberagaman bahan makanan yang seimbang sekaligus tampilan visual yang menyenangkan bagi anak. Dengan demikian, anak lebih terdorong untuk mengonsumsi makanan yang disajikan dalam bentuk bento, membantu mengurangi kecenderungan picky eater dan mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi secara optimal.

Menghadirkan makanan dalam bentuk bento tidak hanya berfokus pada aspek visual yang menarik, tetapi juga pada penyusunan menu yang lengkap dan seimbang sesuai kebutuhan nutrisi anak usia dini. Dengan memberikan edukasi kepada orang tua tentang cara merancang bento yang sehat sekaligus menarik, diharapkan pengetahuan orang tua mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dapat meningkat.

Pendekatan ini juga mampu menekan kecenderungan anak menjadi pemilih makanan, sehingga mereka lebih mudah menerima asupan nutrisi yang memadai serta menunjang pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Peranan orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang merupakan salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan stunting pada anak usia 4–5 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kontribusi orang tua dalam pemenuhan gizi seimbang sebagai langkah pencegahan stunting pada anak usia tersebut, baik sebagai edukator, organisator, maupun fasilitator. Hal ini dilakukan melalui pemberian edukasi gizi selama di rumah, penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan bahan makanan berkualitas, pengolahan pangan yang tepat, penyajian hidangan yang menarik, serta pemantauan pertumbuhan anak secara berkala melalui kunjungan rutin ke posyandu (Firdaussi et al., 2024).

Peneliti mengamati adanya variasi yang cukup mencolok dalam perkembangan fisik maupun kognitif pada anak usia 4–5 tahun. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah kebiasaan konsumsi makanan instan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menginisiasi intervensi berupa edukasi gizi kepada orang tua. Edukasi ini berperan penting dalam membantu orang tua memahami cara merancang menu makanan yang bergizi, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi kepada orang tua dalam merancang menu bento sebagai strategi peningkatan asupan gizi pada anak usia dini. Selain itu, penelitian ini juga menyusun panduan praktis bagi orang tua dalam membuat menu bento yang tidak hanya sehat, tetapi juga mampu menarik minat konsumsi anak.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimental dengan rancangan pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi. Kelompok intervensi menerima edukasi gizi terstruktur, sedangkan kelompok kontrol tidak

menerima perlakuan edukasi selama periode penelitian. Penelitian dilaksanakan di wilayah PKM Medan Denai, meliputi Posyandu dan lingkup ibu balita di wilayah kerja tersebut. Waktu penelitian direncanakan berlangsung selama April–Juli 2025, yang mencakup tahap rekrutmen responden, pelaksanaan edukasi, dan pengumpulan data post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita usia 6–24 bulan di wilayah PKM Medan Denai. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. berdasarkan perhitungan kebutuhan sampel untuk uji beda rata-rata dengan tingkat kepercayaan 95% dan power 80%, jumlah minimum responden adalah 34 responden per kelompok. Untuk mengantisipasi kemungkinan drop-out, maka sampel yang digunakan adalah 50 responden pada kelompok intervensi dan 50 responden pada kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan gizi yang disusun berdasarkan pedoman WHO dan literatur terkini. Instrumen telah melalui uji validitas isi oleh ahli gizi dan uji reliabilitas dengan Cronbach's  $\alpha \geq 0,70$ . Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian pre-test, minggu pertama sampai minggu ke 3 pelaksanaan edukasi pada kelompok intervensi, minggu ke 4 pemberian posts-test. Pengolahan data dilakukan dengan proses editing, coding, entry dan tabulating. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden seperti usia ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan jumlah anggota keluarga, Analisis bivariat dilakukan untuk membandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

### C. Hasil

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan ibu menggunakan kuesioner sebelum dan setelah intervensi edukasi gizi, diperoleh temuan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan, Usia, Pendidikan, pekerjaan, Pendapatan di Wilayah Kerja PKM Medan Denai

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia Ibu	< 25 Tahun	30	30 %
	25-35 Tahun	55	55 %
	> 35 Tahun	15	15 %
Pendidikan	SMP	22	22 %
	SMA	48	48 %
	PT	30	30 %
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	71	71 %
	Bekerja	29	29 %
Pendapatan	< UMR	50	50 %
	> UMR	50	50 %

Tabel 2. Hasil Analisis Univariat Distribusi Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Edukasi di Wilayah Kerja PKM Medan Denai Tahun 2025

Variabel	Kelompok	Pre-Test	Post-Test
	Intervensi (n=50)	56,4	78,3
	Kontrol (n=50)	57.1	59.4

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Perbandingan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Edukasi Dalam Kelompok kontrol di Wilayah Kerja PKM Medan Denai Tahun 2025

Kelompok Intervensi	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	P-Value
Ibu Balita (n=50)	56,4	78,3	< 0,001

1. Terdapat peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi gizi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari kategori kurang menjadi baik.
2. Kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan, menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan pada kelompok intervensi berasal dari edukasi yang diberikan.
3. Faktor karakteristik ibu seperti tingkat pendidikan dan status pekerjaan memiliki hubungan moderat terhadap tingkat peningkatan pengetahuan, tetapi tidak menghilangkan efek utama edukasi.
4. Edukasi gizi yang disertai contoh menu praktis dan visual terbukti lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh ibu dibanding edukasi verbal saja.
5. Responden menyatakan edukasi membantu dalam penyusunan menu balita, pemilihan bahan makanan, dan pemahaman prinsip gizi seimbang.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan ibu mengenai penyusunan menu balita. Pada kelompok intervensi, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar +21,9 poin, sementara pada kelompok kontrol hanya meningkat +2,3 poin dan tidak signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan pengetahuan pada kelompok intervensi benar-benar dihasilkan oleh edukasi gizi yang diberikan.

Peningkatan ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (adult learning theory) yang menyatakan bahwa pengetahuan lebih mudah diserap ketika materi disampaikan secara aplikatif, kontekstual, dan relevan dengan kebutuhan sehari-hari. Dalam penelitian ini, edukasi yang disertai contoh menu praktis, visualisasi makanan, dan penyusunan menu bento terbukti membantu ibu memahami konsep gizi seimbang secara lebih konkret.

Selanjutnya, faktor pendidikan memiliki hubungan signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ( $p=0.03$ ). Ibu dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi cenderung menunjukkan peningkatan pengetahuan yang lebih baik dibanding yang berpendidikan rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu berpengaruh terhadap kesiapan menerima informasi kesehatan dan kemampuan mereka dalam mengakses serta memahami informasi gizi.

Namun demikian, faktor pendapatan keluarga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun ibu berasal dari latar belakang ekonomi rendah, edukasi gizi tetap memiliki dampak positif,

asalkan materi disampaikan dengan contoh makanan berbahan dasar lokal dan terjangkau.

Demikian pula, status pekerjaan ibu tidak memiliki pengaruh langsung terhadap perolehan skor pengetahuan. Baik ibu bekerja maupun ibu rumah tangga mengalami peningkatan pengetahuan serupa, yang menunjukkan bahwa edukasi dapat efektif mencapai berbagai kelompok ibu selama penyampaian materi dilakukan dengan waktu dan metode yang fleksibel.

Penelitian ini juga mendukung beberapa studi lokal dan internasional yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai pemberian makanan balita. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan praktik penyusunan menu balita juga akan meningkat, yang pada akhirnya dapat berkontribusi dalam pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan anak.

#### D. Penutup

Kesimpulan Edukasi gizi meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan dalam penyusunan menu balita, Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang jauh lebih baik dibanding kelompok kontrol, Materi edukasi yang bersifat aplikatif lebih efektif daripada edukasi teori, Peningkatan pengetahuan ibu memiliki implikasi positif pada kualitas menu balita. Saran Melakukan edukasi rutin, interaktif, berbasis praktik, dan menyediakan panduan menu, Menerapkan prinsip gizi seimbang, membuat variasi menu, dan rutin melakukan pemantauan tumbuh kembang anak, Melakukan penelitian dengan sampel dan waktu lebih besar, menggunakan desain RCT, dan mengevaluasi dampak pada status gizi balita.

#### Daftar Pustaka

- Amalia, R., & Azira, N. (2025). Pemenuhan Gizi Ibu Hamil dalam Mencegah Risiko Stunting. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 55–64.
- Artanti, D., & Prajayanti, R. (2025). Partisipasi Orang Tua dalam Pemantauan Perkembangan Anak melalui Posyandu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 22–31.
- Faraz, M., Andriani, L., & Putra, W. (2024). Perkembangan Anak Usia Dini: Analisis Karakteristik dan Faktor Lingkungan. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 12–25.
- Fauza, M. (2024). Pengaruh Nutrisi terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 45–52.
- Firdaussi, H., Rahmawati, S., & Lestari, M. (2024). Peran Orang Tua dalam Pemberian Makan dan Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 9(2), 87–99.
- Modjo, A. (2018). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 101–110.
- Oktaviani, R., & Lestari, N. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Status Gizi Anak Usia 1–5 Tahun. *Jurnal Gizi Indonesia*, 12(1), 64–72.
- Saleha, S., Munawaroh, N., & Usman, A. (2022). Pemantauan Nutrisi Sejak Kehamilan sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 7(3), 144–152.
- Salsabila, N. (2025). Pengaruh Penyajian Makanan Visual terhadap Selera Makan Anak. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 4(1), 15–24.
- Setiaarwati, T., & Wahyudin, U. (2024). Hubungan Infeksi Cacing dengan Status Nutrisi Anak Usia Dini. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 6(3), 102–110.
- Wulan, S. (2024). Efektivitas Bento dalam Meningkatkan Pola Makan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Gizi Keluarga*, 5(1), 33–42.

Zamroni, D., Hapsari, N., & Malik, A. (2021). Perkembangan Anak Usia Dini pada Masa Golden Age. *Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak*, 6(2), 70–81.