

## PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI ANAK USIA DINI MELALUI EDUKASI DAN DEMONSTRASI DI POSYANDU

### *Improving Mother's Knowledge on Child Nutrition Through Education and Demonstration in Posyandu*

Petronela H.D Rawa<sup>1</sup>  
Yanti Rosdiana<sup>1\*</sup>  
Sisca Dewi Arini<sup>2</sup>  
Dimas Kurniawan<sup>2</sup>  
Natalia J. Suryani<sup>1</sup>  
Marlince Momo Dedi<sup>1</sup>  
Fensi Trijoice Bele<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Tribhuwana  
Tunggadewi, Malang

<sup>2</sup>Puskesmas Wagir Malang

\*email:

[yanti.rosdiana@unitri.ac.id](mailto:yanti.rosdiana@unitri.ac.id)

#### Kata Kunci:

Gizi anak  
Pengetahuan  
Edukasi

#### Keywords:

Child nutrition  
Knowledge  
Education

#### Abstrak

Masalah stunting pada anak masih menjadi perhatian global. Prevalensi balita stunting secara global cukup tinggi. Pemberian makan anak sering kali dipengaruhi oleh tradisi keluarga atau keterbatasan ekonomi, tanpa mempertimbangkan kandungan nutrisi yang memadai. Tujuan dari pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam menyusun menu sehat melalui pendekatan edukatif berbasis pangan lokal. Metode pelaksanaan *pre-test*, penyuluhan "Isi Piringku" versi anak, demonstrasi menu sarapan sehat, dan *post-test*. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Melati 5, Dusun Wiloso, desa gondowangi dengan partisipasi aktif ibu-ibu setempat. Responden kegiatan berjumlah 30 orang ibu. Hasil *abdimas pre-test* menunjukkan responden berada dalam kategori pengetahuan tinggi, responden tergolong dalam kategori yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki penguasaan materi yang baik dan sebagian responden memiliki kategori pengetahuan sedang, yang berarti mereka memahami sebagian materi dan sebagian kecil berada pada kategori rendah yang menunjukkan masih ada responden yang belum memiliki pemahaman dasar terhadap materi *pre-test*. Evaluasi setelah *post test* menunjukkan hampir semua responden mengalami peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan setelah kegiatan. Pendekatan edukatif yang dipadukan dengan praktik langsung terbukti meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta motivasi dalam penyediaan makanan bergizi. Aktivitas demonstratif dan diskusi juga memperkuat pemahaman dan membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi keluarga.

#### Abstract

The problem of stunting in children remains a global concern. The prevalence of stunted toddlers globally is quite high. Child feeding is often influenced by family traditions or economic limitations, without considering adequate nutritional content. The purpose of this community service is to improve mothers' knowledge and skills in preparing healthy menus through an educational approach based on local food. The implementation method is a *pre-test*, counseling "Isi Piringku" children's version, demonstration of healthy breakfast menus, and a *post-test*. The activity was carried out at Posyandu Melati 5, Wiloso Hamlet, Gondowangi Village with the active participation of local mothers, a total of 30 mothers participated in the activity. The results of the *pre-test* community service showed that respondents were in the high knowledge category, respondents were included in the category indicating that the majority of respondents had good mastery of the material and some respondents had the moderate knowledge category, which means they understood some of the material and a small number were in the low category indicating that there were still respondents who did not have a basic understanding of the *pre-test* material. Evaluation after the *post-test* showed that almost all respondents experienced a significant increase in knowledge scores after the activity. The educational approach combined with direct practice has been shown to increase understanding, awareness, and motivation in providing nutritious food. Demonstrative activities and discussions also strengthen understanding and foster sustainable healthy behaviors. This program has proven effective in improving family nutritional literacy.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

Submit: 09-08-2025

Accepted: 19-10-2025

Published: 24-10-2025

## PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak usia dini menjadi prioritas utama pembangunan kesehatan masyarakat global dan nasional.

Kekurangan gizi kronis pada periode awal kehidupan berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan emosional, sehingga mempengaruhi

kualitas hidup dan produktivitas di masa depan. Secara global, prevalensi stunting balita mencapai 21,3% (WHO & UNICEF, 2024), artinya satu dari lima anak mengalami hambatan pertumbuhan akibat kekurangan gizi berkepanjangan. Di Indonesia, prevalensi stunting menurun menjadi 19,8% (BKKBN, 2025), namun belum mencapai target nasional 14% pada 2024. Ketimpangan regional terlihat di Jawa Timur (17,7%), dengan Kota Malang 9,2%, Kecamatan Wagir 10,3%, dan Desa Gondowangi 9,2% (Malang, 2025). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi kontekstual berbasis komunitas, khususnya di wilayah semi-perkotaan dan pedesaan yang menghadapi tantangan dalam penyediaan pangan bergizi dan edukasi gizi keluarga.

Pemenuhan gizi optimal pada anak usia dini merupakan fondasi utama bagi pembentukan generasi sehat, produktif, dan berdaya saing. Usia 0–5 tahun, dikenal sebagai masa emas (*golden age*), adalah fase kritis perkembangan fisik, mental, dan sosial, termasuk percepatan pertumbuhan otak dan organ vital lain yang memerlukan asupan nutrisi tinggi (Haque, 2024). Kekurangan gizi pada periode ini dapat memicu stunting, keterlambatan perkembangan motorik dan bahasa, serta gangguan konsentrasi di usia sekolah. Defisiensi zat gizi mikro seperti zat besi, seng, dan yodium juga berhubungan dengan daya tahan tubuh rendah serta peningkatan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa, seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi (Rahmawati, 2022). Dengan demikian, intervensi gizi sejak awal kehidupan adalah strategi penting sekaligus investasi jangka panjang dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang tangguh dan kompetitif.

Rendahnya literasi gizi di berbagai wilayah Indonesia menjadi penyebab mendasar tingginya angka stunting. Banyak ibu, sebagai penentu utama asupan makanan anak, belum memahami prinsip gizi seimbang, termasuk proporsi zat gizi makro dan mikro serta keberagaman sumber makanan (Rosyidah & Utami, 2021). Edukasi gizi

yang kurang kontekstual dan sulit dipahami membuat pesan kesehatan tidak terserap optimal, terutama di daerah dengan keterbatasan informasi dan infrastruktur. Penyuluhan yang masih bersifat satu arah dan teoretis menyulitkan penerapan pada keluarga berpendidikan dan berpenghasilan rendah, sehingga meningkatkan risiko kekurangan gizi kronis pada anak.

Kebiasaan makan keluarga yang berfokus pada makanan pokok seperti nasi, tanpa memperhatikan protein, sayur, dan buah, menjadi penyebab kekurangan zat gizi esensial pada anak. Keputusan menu harian sering dipengaruhi keterbatasan ekonomi dan rendahnya kesadaran gizi. Penelitian (Lestari & Mulyani, 2018) menunjukkan bahwa keluarga berpenghasilan menengah ke bawah kerap tidak memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi mikro seperti zat besi dan vitamin A, yang penting untuk mencegah anemia dan gangguan tumbuh kembang. Hal ini menegaskan bahwa intervensi gizi harus mencakup perubahan perilaku konsumsi di rumah tangga, bukan hanya penyediaan bahan pangan.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam menjembatani kesenjangan pemahaman gizi adalah melalui model edukasi yang bersifat partisipatif dan berbasis komunitas. Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis, namun juga diberikan kesempatan untuk langsung mempraktikkan apa yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Wulandari & Sari, 2023) menjelaskan bahwa kegiatan edukatif yang interaktif dan melibatkan pengalaman langsung terbukti dapat meningkatkan retensi pengetahuan dan mengubah perilaku. Efektivitas pendekatan ini akan lebih optimal apabila materi yang disampaikan dikemas secara kontekstual, misalnya dengan menyesuaikan bahan ajar dan menu makanan dengan ketersediaan pangan lokal. Ini tidak hanya membuat kegiatan lebih relevan dengan kondisi masyarakat setempat, tetapi juga mendorong keberlanjutan praktik yang diajarkan.

Sebagai upaya dari pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola makan seimbang, Kementerian Kesehatan RI memperkenalkan program “Isi Piringku”. Program ini memberikan panduan visual mengenai komposisi makanan sehat harian, menggantikan konsep empat sehat lima sempurna. Namun, dalam implementasinya di lapangan, program ini sering kali tidak berjalan secara maksimal. (Anggraini, 2020) dan (Nuryati, 2019) mencatat bahwa hambatan utama terletak pada kurangnya pelatihan aplikatif yang dapat membantu masyarakat memahami dan menerapkan konsep “Isi Piringku” dalam konteks budaya, selera, serta ketersediaan bahan makanan di wilayah masing-masing. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih adaptif, termasuk integrasi pendekatan visual dengan praktik langsung yang sesuai dengan lingkungan sosial masyarakat.

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Melati 5, Desa Gondowangi, Dusun Wiloso, dengan responden utama ibu-ibu. Rangkaian acara meliputi *pre-test* pengetahuan, penyuluhan materi “Isi Piringku” versi anak, demonstrasi pembuatan sarapan sehat, serta *post-test* untuk evaluasi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan peserta. Metode edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman dan kesadaran gizi. Diskusi kelompok dan keterlibatan aktif peserta memperkuat pemahaman serta mendorong perilaku hidup sehat berkelanjutan di tingkat keluarga. Program ini terbukti menjadi strategi efektif untuk meningkatkan literasi gizi berbasis keluarga.

## METODE PELAKSANAAN

Tahap persiapan untuk program kerja ini dilaksanakan pada Hari/tanggal: Minggu/3 Agustus 2025, yang berpusat di posyandu Gondowangi Melati 5. Kegiatan pada tahap ini adalah melakukan pendekatan kepada ibu kader RT 22 untuk mempersiapkan seluruh kebutuhan kegiatan edukasi dan demonstrasi makanan bergizi pada

ibu-ibu. Tahap pelaksanaan program kerja dilaksanakan pada hari senin, 4 agustus 2024, mulai pukul 08:00-selesai. Kegiatan ini bertempat di posyandu gondowangi melati 5 RT 22 dusun wiloso, yang dihadiri 30 orang yang merupakan program edukasi dan demonstrasi makanan isi piringku pada ibu-ibu. Pemberian *pre test*, pemberian leaflet, menjelaskan materi, lanjut pemberian *post test*, evaluasi serta dokumentasi. Evaluasi kegiatan dilakukan secara observasional selama dan setelah acara berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan beberapa temuan positif. Pertama, tingkat partisipasi sangat tinggi yang ditandai dengan kehadiran 30 responden. Kedua, antusiasme responden ibu-ibu terlihat jelas dari keaktifan mereka selama kegiatan edukasi berlangsung, sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 60% responden berada dalam kategori pengetahuan tinggi responden tergolong dalam kategori yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki penguasaan materi yang baik bahkan sebelum proses pembelajaran dimulai., 26,7% pada kategori pengetahuan sedang, yang berarti mereka memahami sebagian materi, namun belum sepenuhnya matang atau konsisten dalam menjawab soal *pre-test*, dan 13,3% berada pada kategori rendah yang menunjukkan masih ada responden yang belum memiliki pemahaman dasar terhadap materi *pre-test*. Hal ini mencerminkan adanya variasi pemahaman ibu-ibu mengenai konsep gizi seimbang sebelum dilakukan intervensi. Setelah pelaksanaan edukasi dan demonstrasi menu bergizi dengan pendekatan “Isi Piringku”, terjadi peningkatan setelah dilakukan edukasi (*post-test*) di mana 96,67% responden berada dalam kategori pengetahuan tinggi. Hal ini menandakan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mampu menginternalisasi pemahaman ibu tentang pentingnya penyusunan menu sehat, terutama berbasis pangan lokal. Metode edukasi yang mengombinasikan teori dan praktik secara langsung terbukti lebih mudah diterima

dan dipahami oleh peserta dibanding pendekatan satu arah. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wulandari & Sari, 2023), yang menyebutkan bahwa pemberdayaan ibu dalam penyusunan menu melalui demonstrasi langsung meningkatkan pemahaman dan keterlibatan keluarga dalam perbaikan pola makan. Selain itu, (Nugraheni & Lestari, 2024) juga menegaskan bahwa media leaflet yang sederhana namun visual mampu memperkuat retensi informasi gizi, terutama bagi ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan menengah. Dengan demikian, kegiatan edukatif berbasis komunitas seperti ini terbukti efektif sebagai strategi peningkatan literasi gizi di tingkat keluarga.



gambar 1. penyampaian materi dan demonstrasi makanan

### RENCANA TINDAK LANJUT

Rencana tindak lanjut diharapkan untuk melaksanakan kegiatan edukasi serupa di posyandu lain dengan menyesuaikan budaya lokal. Selain itu Perlu dilakukan

pelatihan lanjutan bagi kader posyandu dan pelibatan lintas sektor seperti PKK dan Puskesmas. Monitoring rutin juga direkomendasikan untuk mengawal perubahan perilaku konsumsi pangan keluarga.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam menyusun menu sehat berbasis pangan lokal. Melalui pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman gizi, kesadaran akan pentingnya nutrisi seimbang, serta kemampuan menyusun menu sehat untuk anak.

Partisipasi aktif peserta, respons positif terhadap materi, serta komitmen ibu untuk menerapkan menu sehat di rumah menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas sangat relevan dan bermanfaat dalam mengatasi permasalahan gizi, khususnya stunting dan gizi tidak seimbang pada anak usia dini. Edukasi yang menggabungkan informasi teoritis dan praktik langsung dapat menjadi strategi yang aplikatif dan berkelanjutan dalam meningkatkan ketahanan pangan keluarga.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besar kepada Lembaga Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Inovasi (LPPMI) Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang atas dukungan dan kesempatan yang diberikan melalui Program Pengabdian Masyarakat Tematik (PMT) Tahun 2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Gondowangi, Kecamatan Wagir, serta seluruh warga, guru SD, kader posyandu, dan tokoh masyarakat setempat yang telah menerima dan mendukung pelaksanaan program ini dengan antusias. Tak lupa, apresiasi juga diberikan kepada pembimbing dan seluruh anggota tim mahasiswa pengabdian yang telah bekerja sama secara solid demi suksesnya kegiatan ini. Semoga kontribusi kecil ini dapat

memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi masyarakat Desa Gondowangi dan menjadi inspirasi untuk pengabdian masyarakat di wilayah lainnya.

## REFERENSI

- Anggraini, F. (2020). Penerapan Isi Piringku. *Gizi & Kesehatan*.
- BKKBN. (2025). *SSGI 2024: Prevalensi Stunting Nasional Turun Jadi 19,8%*. <https://stunting.go.id>
- Haque, M. R. (2024). Child Stunting and Its Consequences. *Asian Journal of Nutrition*.
- Lestari, R., & Mulyani, S. (2018). Menu Seimbang Balita Keluarga Miskin. *JIKM*.
- Malang, D. K. K. (2025). *Bulan Timbang Februari 2025*.
- Nugraheni, N., & Lestari, B. (2024). Penerapan edukasi SDGs di lingkungan sekolah guna mendukung terwujudnya kesejahteraan pendidikan. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/285>
- Nuryati, L. (2019). Kinerja Kader Posyandu dalam Edukasi Gizi. *JKM*.
- Rahmawati, N. (2022). Edukasi Gizi dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Gizi*.
- Rosyidah, S., & Utami, P. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi di Posyandu. *Jurnal Gizi Keluarga*.
- WHO, & UNICEF. (2024). *Joint Child Malnutrition Estimates*. <https://data.unicef.org/resources/jme-report-2024>
- Wulandari, R., & Sari, I. P. (2023). Pemberdayaan Ibu dalam Menyusun Menu Bergizi Seimbang di Lingkungan Keluarga. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 11(1), 55–64. <https://doi.org/10.30597/jkk.v1i1.2023.55-64>