

Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Pola Makan Balita

The Influence of Nutrition Education on Balanced Nutritional Patterns Using Lembar baliks on Mothers Knowledge and Toddlers Eating Patterns

Audria Kharani^{1*}, Rahmi Aulia², Haripin Togap Sinaga³

^{1*,2,3}Poltekkes Kemenkes Medan
Email: audriakhairanii14@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa balita merupakan periode kritis tumbuh kembang anak yang memerlukan asupan gizi optimal. Berat badan balita yang kurang dapat disebabkan oleh asupan makanan yang rendah secara kronis. Ketidaktahuan ibu tentang gizi dapat menyebabkan kekurangan gizi, yang pada gilirannya menyebabkan balita makan dengan buruk. **Tujuan:** untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu dan kebiasaan makan balita dipengaruhi oleh pendidikan gizi tentang makanan bergizi seimbang dengan menggunakan media lembar balik. **Metodologi:** Tiga puluh tiga ibu dengan anak usia 24 hingga 59 bulan berpartisipasi dalam penelitian ini, yang menggunakan desain uji pra-pasca satu kelompok. Edukasi dilakukan dua kali pertemuan menggunakan media lembar balik, dengan materi berbeda pada setiap pertemuan. Data pengetahuan diukur menggunakan kuesioner, dan *Food Frequency Questionnaire* digunakan untuk mengevaluasi kebiasaan makan (FFQ). Uji T-Dependent digunakan dalam analisis data. **Hasil:** Setelah pendidikan, skor rata-rata pengetahuan ibu meningkat dari 51,21 menjadi 69,39 ($p = 0,000$), menurut penelitian. Setelah instruksi, skor rata-rata pola makan balita meningkat dari 264,33 menjadi 324,36 ($p = 0,000$). **Kesimpulan:** Pengetahuan ibu-ibu dan kebiasaan makan balita meningkat sebagai hasil edukasi media lembar balik tentang pola makan seimbang dan bergizi.

Kata kunci: Edukasi gizi, Media lembar balik, Pengetahuan ibu, Pola makan, Balita.

Abstract

Background: Toddlerhood is a critical period of child growth and development that requires optimal nutritional intake. Underweight toddlers can be caused by chronically low food intake. Maternal ignorance about nutrition can lead to malnutrition, which in turn causes toddlers to eat poorly. **Objective:** To determine how maternal knowledge and toddler eating habits are influenced by nutrition education about balanced nutrition using lembar balik media. **Methodology:** Thirty-three mothers with children aged 24 to 59 months participated in this study, which used a single-group pre-post test design. Education was conducted in two meetings using lembar balik media, with different materials in each meeting. Knowledge data were measured using a questionnaire, and the Food Frequency Questionnaire was used to evaluate eating habits (FFQ). The Dependent T-test was used in data analysis. **Results:** After education, the average score of mothers' knowledge increased from 51.21 to 69.39 ($p = 0.000$), according to the study. After instruction, the average score of toddlers' eating patterns increased from 264.33 to 324.36 ($p = 0.000$). **Conclusion:** Mothers' knowledge and toddlers' eating habits increased as a result of lembar balik media education about balanced and nutritious eating patterns.

Keywords: Nutrition education, Lembar balik media, Maternal knowledge, Eating patterns, Toddlers.

* Corresponding Author: Audria Kharani, Poltekkes Kemenkes Medan, Medan, Indonesia

E-mail : erianisny@gmail.com

Doi : 10.35451/p0k3ak44

Received : July 07, 2025. Accepted: August 13, 2025. Published: Oktober 30, 2025

Copyright (c) 2025 : Audria Kharani Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah masa balita, yang berlangsung dari usia 12 hingga 59 bulan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi optimalisasi tumbuh kembang anak adalah pemenuhan kebutuhan gizi secara seimbang. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi dalam jangka waktu lama, maka anak berisiko mengalami berbagai masalah gizi seperti kekurangan berat badan, stunting, dan wasting, yang memiliki dampak jangka panjang terhadap kecerdasan, produktivitas, dan kesehatan anak di masa depan [1]. Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi stunting sebesar 21,6% dan balita kurus sebesar 17,1% di Indonesia, keduanya masih lebih tinggi dari kriteria WHO sebesar 20% [2].

Salah satu determinan utama dari permasalahan gizi balita adalah rendahnya pengetahuan ibu mengenai prinsip gizi seimbang dan praktik pemberian makanan yang tepat. Rendahnya literasi gizi pada ibu berkontribusi terhadap pola makan anak yang tidak sesuai kebutuhan, baik dari sisi jumlah maupun jenis zat gizi. **Maka, pemahaman ibu terhadap gizi memengaruhi cara pandang, perilaku, dan kebiasaan dalam menentukan makanan, yang kemudian berkontribusi terhadap kualitas kesehatan dan gizi.** Penelitian oleh Ruel et al., 2020 [4] menegaskan bahwa keberhasilan intervensi gizi pada anak sangat bergantung pada kapasitas ibu dalam memahami dan mengaplikasikan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, metode penyuluhan kesehatan yang digunakan dalam pelayanan dasar seperti posyandu atau puskesmas sering kali kurang menarik dan tidak disesuaikan dengan kondisi kognitif serta budaya masyarakat, sehingga pesan edukatif tidak tersampaikan secara efektif [5].

Kemampuan seseorang untuk menggunakan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari akan berkurang akibat kurangnya pemahaman gizi. Pesan kesehatan dapat dikomunikasikan secara efektif melalui promosi kesehatan melalui media edukasi. Lembar balik merupakan salah satu alat yang digunakan dalam pendidikan kesehatan. Lembar balik adalah lembaran media yang terlihat seperti kalender atau album dengan gambar di satu sisi dan informasi kesehatan tentang gambar tersebut di sisi lainnya. Target audiens dapat dengan mudah memahami dan menggunakan materi ini, yang akan meningkatkan tingkat pengetahuan mereka [6].

Penggunaan media edukasi visual seperti lembar balik (lembar balik) menjadi alternatif inovatif yang dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi. Lembar balik memungkinkan penyuluhan dilakukan secara interaktif, dengan kombinasi gambar dan teks singkat yang memudahkan pemahaman ibu, terutama yang memiliki latar pendidikan rendah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media visual dapat meningkatkan daya serap informasi dan memengaruhi perubahan perilaku yang lebih signifikan dibanding metode verbal semata [7]. Meskipun begitu, studi terkait efektivitas media lembar balik dalam konteks edukasi gizi bagi ibu balita masih terbatas, khususnya di lingkungan masyarakat pedesaan.

Dalam konteks teoretis, penelitian ini mengadopsi model modifikasi dari teori Lawrence Green yang menekankan pentingnya faktor predisposisi (seperti usia, pendidikan, dan pengetahuan), faktor pendukung (akses informasi dan media edukasi), serta faktor penguat (dukungan eksternal) dalam membentuk perilaku kesehatan [8]. Model ini relevan untuk menganalisis determinan perubahan pengetahuan ibu dan pola makan balita setelah mendapatkan intervensi edukasi gizi, serta menilai efektivitas media lembar balik sebagai sarana edukasi yang mudah diakses dan dipahami. Pendekatan ini juga memungkinkan evaluasi komprehensif terhadap faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi edukasi gizi pola makan gizi seimbang di tingkat komunitas [9].

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah berikut: Apakah edukasi gizi menggunakan media lembar balik meningkatkan pemahaman ibu dan kebiasaan makan balita? Penelitian ini secara khusus

bertujuan untuk mengetahui bagaimana perubahan tingkat pengetahuan ibu dipengaruhi oleh intervensi edukasi gizi menggunakan media lembar balik dan kualitas pola makan balita. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain kuasi-eksperimen *one group pre-test and post-test*, penelitian ini mengukur perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat ukur berupa kuesioner pengetahuan dan form isian frekuensi makan balita.

2. METODE

2.1 Rancangan Penelitian

Dalam karya ini, digunakan desain penelitian kuantitatif kuasi-eksperimental, One Grup Pre-Post. Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara intervensi edukasi gizi tentang diet seimbang dan padat gizi menggunakan media lembar balik, dengan mempertimbangkan perubahan kebiasaan makan balita dan kesadaran ibu.

2.2 Sumber Data

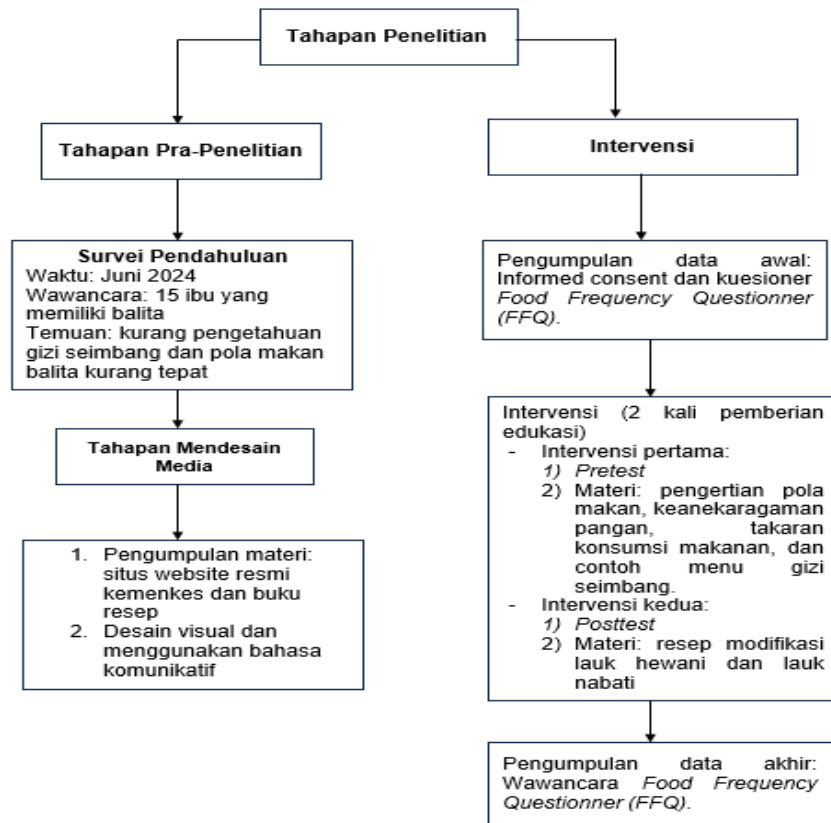
Data primer diperoleh dari kuesioner pretest dan posttest, serta wawancara. Data sekunder diambil dari dokumen kesehatan wilayah dan literatur ilmiah relevan

2.3 Sasaran Penelitian

Populasi adalah ibu dengan anak berusia antara 12 dan 59 bulan di Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu. Sampel penelitian ini berjumlah 33 orang ibu yang memiliki balita. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: ibu bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent), mampu membaca dan menulis, serta tidak sedang dalam keadaan sakit.

2.4 Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan (20 soal pilihan ganda) dan kuesioner pola makan (*Food Frequency Questionner*). Edukasi dilakukan melalui lembar balik. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur pada dua tahap, yaitu pretest sebelum intervensi dan posttest setelah dua sesi edukasi gizi menggunakan lembar balik. Tahapan intervensi digambarkan dalam bagan berikut :



Gambar 1. Bagan Tahapan Intervensi

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur 20-25 tahun	7	21.2
Umur 26-30 tahun	10	30.3
Umur 31-35 tahun	7	21.2
Umur >36 tahun	9	27.3
Tamatan SD	15	45.5
Tamatan SMP	5	15.2
Tamatan SMA	11	33.3
Tamatan Perguruan Tinggi	2	6.1
IRT	31	93.9
PNS	1	3.0
Wiraswasta	1	3.0

Tabel 1 mengungkapkan bahwa mayoritas ibu yang memiliki balita di Desa Bagan Serdang berusia antara 26 sampai 30 tahun (30,3%). Mayoritas pekerjaan ibu balita di Desa Bagan Sedang adalah ibu rumah tangga (93,9%), dengan hanya dua (6,1%) yang memiliki gelar sarjana.

3.2 Kategori Pengetahuan Ibu dan Pola Makan Balita

Tabel 2. Pengetahuan Ibu dan Pola Makan Balita Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori	Pengetahuan		Pola Makan	
	Sebelum (n/%)	Sesudah (n/%)	Sebelum (n/%)	Sesudah (n/%)
Baik	0 (0%)	6(18,2%)	2 (6,1%)	11 (33,3%)
Cukup	9 (27,3%)	25 (75,8%)	19 (57,6%)	18 (54,5%)
Kurang	24 (72,7%)	2 (6,1%)	12 (36,4%)	4 (12,1%)
Total	33 (100%)	33 (100%)	33 (100%)	33 (100%)

Tabel 2 menunjukan kategori pengetahuan ibu sebelum edukasi dengan kategori baik sebanyak 0 orang (0%) dan sesudah edukasi kategori baik sebanyak 6 orang (18,2%). Dua individu (6,1%) memiliki kebiasaan makan balita yang baik sebelum pendidikan, sementara sebelas individu (33,3%) memiliki kebiasaan makan yang baik setelah pendidikan.

3.3 Rata-rata Skor Pengetahuan Ibu dan Pola Makan Balita

Tabel 3. Rata-rata Skor Pengetahuan Ibu dan Pola Makan Balita Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Sebelum ($\bar{x} \pm SD$)	Sesudah ($\bar{x} \pm SD$)	Minimum	Maksimum	Δ (Delta)	p-value
Pengetahuan	51,21 $\pm$ 10,002	69,39 $\pm$ 8,638	6	17	18,18	0,000*
Pola makan	264,33 $\pm$ 63,324	324,36 $\pm$ 62,989	170	344 - 429	60,03	0,000*

Tabel 3 menunjukan adanya pertambahan skor pengetahuan ibu sebelum edukasi dan setelah edukasi sebanyak 18,18, sebelum di edukasi rata-rata pengetahuan ibu sebesar 51,21 $\pm$ 10,002 dan setelah di edukasi rata-rata pengetahuan ibu bertambah menjadi 69,39 $\pm$ 8,638. Sama halnya dengan pola makan balita sebelum edukasi skor hanya 264,33 $\pm$ 63,324 akan tetapi setelah diedukasi skor bertambah menjadi 324,36 $\pm$ 62,989 dengan selisih 60,03.

4. PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu dan pola makan balita di Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu dipengaruhi oleh penyuluhan gizi tentang makanan bergizi seimbang dengan menggunakan media lembar balik. Intervensi diberikan selama dua kali pertemuan dalam waktu empat minggu yang pada minggu pertama dilakukan pengumpulan data awal yaitu Informed consent dan kuesioner *Food Frequency Questionner (FFQ)*, pada minggu kedua dilakukan pretest pengetahuan ibu dan intervensi sesi pertama, pada minggu ketiga dilakukan intervensi sesi kedua dan post-test pengetahuan ibu balita, Pada minggu keempat kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data akhir yaitu *Food Frequency Questionner (FFQ)* untuk melihat pola makan balita setelah diberi intervensi sebanyak dua kali.

Edukasi menggunakan lembar balik dilakukan secara kontak mata langsung yang berhadapan dan juga sambil memegang media lembar balik agar ibu lebih fokus terhadap materi yang diberikan. Edukasi dengan satu responden memakan waktu ± 20 menit dan rata-rata pertanyaan ibu seputar pengelompokkan keanekaragaman pangan. Pada akhir pertemuan pertama tim melakukan himbauan dan ajakan agar ibu bersedia untuk menerapkan materi di rumah seperti memberikan makanan sesuai usia anak yang lengkap terdiri dari karbohidrat, lauk nabati, lauk hewani, dan sayuran.

Rata-rata skor pengetahuan awal responden adalah 51,21 $\pm$ 10,002, yang menunjukkan bahwa ibu hanya memahami sekitar separuh dari materi yang diuji. Setelah intervensi edukasi, Dengan peningkatan rata-rata 18,18 poin, skor pengetahuan rata-rata meningkat menjadi 69,39 $\pm$ 8,638. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat secara signifikan akibat pendidikan yang mereka terima. Temuan ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi yang terstruktur, sistematis, dan menarik mampu meningkatkan pemahaman ibu, Peningkatan ini selaras dengan hasil

penelitian Dinanda, dkk., 2024 [10] menjelaskan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu dalam edukasi kesehatan tentang gizi balita menggunakan media lembar balik. Lembar balik merupakan alat yang sangat baik untuk mendidik para ibu tentang pola makan seimbang bagi anak-anaknya. Hal ini dikarenakan lembar balik memiliki gambar, warna, dan desain menarik serta mudah digunakan untuk menyampaikan materi secara menarik, sehingga ibu tidak merasa bosan dengan materi yang disampaikan [11].

Berdasarkan hasil *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, terjadi Setelah mengikuti instruksi menggunakan media flipchart, kebiasaan makan balita membaik dalam hal keseimbangan dan gizi. Skor rata-rata kebiasaan makan balita sebelum sekolah adalah $264,33 \pm 63,324$. Skor tersebut meningkat menjadi $324,36 \pm 62,989$ setelah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa instruksi berbasis flipchart memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kebiasaan makan seimbang dan padat gizi pada ibu balita di Desa Bagan Serdang, Kecamatan Pantai Labu. Peningkatan skor pola makan ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu, tetapi juga berhasil mengubah perilaku nyata dalam penyusunan menu harian anak balita. Pola makan yang sebelumnya kurang seimbang kemungkinan telah mengalami perbaikan dari segi jenis, frekuensi, dan porsi makanan yang diberikan kepada anak. Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi mempengaruhi pola pemberian makan balita. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi balita akan lebih mampu memilih dan memberikan makanan yang tepat untuk balitanya, dan mereka juga akan menerapkan penyediaan makanan sehat dalam [12]. Penelitian ini konsisten dengan [12] Menurut penelitian, setelah menerima instruksi nutrisi, pola makan rata-rata balita pada kelompok perlakuan membaik. Setelah pengajaran lembar balik, terdapat dampak yang signifikan pada pola makan, berdasarkan nilai p uji-t berpasangan sebesar 0,000.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Di Desa Bagan Serdang, Kecamatan Pantai Labu pengetahuan ibu dan pola makan balita meningkat berkat penyuluhan gizi tentang pola makan gizi seimbang yang disampaikan melalui media lembar balik. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan skor pengetahuan dari 51,21 menjadi 69,39 dan skor pola makan dari 264,33 menjadi 324,36 setelah intervensi edukasi, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Edukasi melalui media lembar balik terbukti efektif karena memiliki gambar, warna, dan desain menarik serta mudah digunakan untuk menyampaikan materi secara menarik, sehingga ibu tidak merasa bosan dengan materi yang disampaikan dan juga membuat ibu lebih fokus pada materi yang dijelaskan dikarenakan berinteraksi langsung dan ibu juga bisa langsung bertanya. Oleh karena itu, penggunaan lembar balik sebagai media edukasi gizi dapat direkomendasikan sebagai strategi promosi kesehatan balita khususnya dalam upaya pencegahan masalah gizi dengan memperbaiki pola makan gizi seimbang. Peneliti selanjutnya disarankan pada pengumpulan data kedua diberi jeda seminggu setelah intervensi pertemuan kedua agar menghindari bias yang terjadi pada penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua orang, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua orang yang membantu dalam melakukan penelitian dan menyusun esai ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] UNICEF/WHO/WORLD BANK, "Levels and trends in child malnutrition UNICEF / WHO / World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates Key findings of the 2021 edition," *World Heal. Organ.*, pp. 1–32, 2021.
- [2] Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, *Informasi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*, vol. 1, no. 4. 2023. doi: 10.1080/09505438809526230.
- [3] S. Ramadhania, E. Mulyani, and E. srirahayu Ariestiningsih, "Evaluasi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Lokal Pada Balita Gizi Kurang," *J. Kesmas Dan Gizi*, vol. 7, no. 2, pp. 402–406, 2025, doi: 10.35451/jkg.v7i2.2712.
- [4] M. T. Ruel, A. Quisumbing, and M. Balagamwala, "Nutrition-Sensitive Agriculture: What have we learned and where do we go from here?," no. IFPRI Discussion Paper 01681, pp. 215–234, 2020, doi: 10.4324/9780367363444-15-15.
- [5] J. Gittelsohn, M. Rowan, and P. Gadhoke, "Interventions in small food stores to change the food environment, improve diet, and reduce risk of chronic disease," *Prev. Chronic Dis.*, vol. 9, no. 2, 2023, doi: 10.5888/pcd9.110015.
- [6] D. E. Nugrahaeni, "Pencegahan Balita Gizi Kurang Melalui Penyuluhan Media Lembar Balik Gizi,"

- Amerta Nutr.*, vol. 2, no. 1, pp. 113–124, 2018, doi: 10.20473/amnt.v2i1.2018.113-124.
- [7] M. Masyudi, “Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Media Lembar Balik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Gizi Kurang Di Puskesmas Krueng Barona Jaya,” *Maj. Kesehat. Masy. Aceh*, vol. 3, no. 1, pp. 40–49, 2020, doi: 10.32672/makma.v3i1.2023.
- [8] T. A. E. Permatasari, F. Rizqiya, W. Kusumaningati, I. I. Suryaalamshah, and Z. Hermiwahyoeni, “The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study,” *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 21, no. 1, pp. 1–16, 2021, doi: 10.1186/s12884-021-03676-x.
- [9] N. P. Chaudhari, “a Study Regarding Nutritional Status and Awareness During 1000 Days of Motherhood,” *ShodhKosh J. Vis. Perform. Arts*, vol. 5, no. 7, pp. 966–971, 2024, doi: 10.29121/shodhkosh.v5.i7.2024.1966.
- [10] C. Dinanda, R. M. Manikam, and A. N. Angesti, “Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita di Kelompok Bermain Al-Muttaqin Desa Ladan Kabupaten Kepulauan Anambas,” vol. 16, no. September, pp. 432–442, 2024.
- [11] yelli yani rusyani Devi permata sari, Dwi endah kurniasih, “PENGARUH MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN IBU BALITA DALAM PENCEGAHAN STUNTING DI POSYANDU SANDEN KOTA MAGELANG,” *Ensiklopedia J.*, vol. 15, no. 1, pp. 72–86, 2024, doi: 10.25130/sc.24.1.6.
- [12] D. P. Untari, Y. Petrika, J. Gizi, P. Kemenkes, and K. Barat, “MEDIA EDUKASI STIPMA (STIK INFORMASI PEMBERIAN MAKAN ANAK) MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU DAN POLA PMBA ANAK USIA 6 – 24 BULAN,” vol. 14, pp. 79–91, 2022.