

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan Ibu Balita di Desa Kopo RT 02 RW 07 Kecamatan Kutawaringin Kabupaten Bandung

¹⁾**Irma Mulyani***, ²⁾**Intan Karlina**, ³⁾**Devi M**, ⁴⁾**Tina TB**, ⁵⁾**Resa R**, ⁶⁾**Nabila MN**, ⁷⁾**Allyah HSP**, ⁸⁾**Sri S**,
⁹⁾**Zahida NH**,

1,2,3,4,5,6,7,8,9) Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali, Kota Bandung, Indonesia

Email Corresponding: deviimulyantii@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Stunting
Gizi Seimbang
Isi Piringku
Pengetahuan Ibu

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang terjadi akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan, dan berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta produktivitas anak di masa depan. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah melalui peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang berbasis pedoman Isi Piringku. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki balita tentang pencegahan stunting melalui edukasi gizi seimbang berbasis Isi Piringku. Kegiatan dilaksanakan di Desa Kopo RT 02 RW 07, Kecamatan Kutawaringin, Kabupaten Bandung dengan melibatkan 20 ibu balita. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan menggunakan media leaflet, dengan pengukuran tingkat pengetahuan melalui kuesioner pretest dan posttest. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan ibu dari 70,00 sebelum edukasi menjadi 82,60 setelah edukasi, dengan nilai p-value 0,000 ($\leq 0,05$), yang menunjukkan pengaruh signifikan edukasi terhadap peningkatan pengetahuan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang berbasis Isi Piringku efektif sebagai strategi promotif dan preventif dalam pencegahan stunting serta penting untuk mendukung peningkatan literasi gizi keluarga secara berkelanjutan di masyarakat.

ABSTRACT

Keywords:

Stunting
Balanced Nutrition
My Plate
Mothers Knowledg

Stunting is a chronic nutritional problem caused by long-term inadequate nutrient intake, particularly during the first 1,000 days of life, and has negative impacts on physical growth, cognitive development, and future productivity. One strategy to prevent stunting is improving maternal knowledge through balanced nutrition education based on the "Isi Piringku" guideline. This community service program aimed to improve the knowledge of mothers with toddlers regarding stunting prevention through balanced nutrition education based on Isi Piringku. The activity was conducted in Kopo Village RT 02 RW 07, Kutawaringin District, Bandung Regency, involving 20 mothers with toddlers. The method used was health education utilizing leaflet media, with knowledge levels measured using pretest and posttest questionnaires. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an increase in the average knowledge score from 70.00 before the intervention to 82.60 after the intervention, with a p-value of 0.000 (≤ 0.05), indicating a significant effect of the education. In conclusion, balanced nutrition education based on Isi Piringku is effective as a promotive and preventive strategy for stunting prevention and plays an important role in improving sustainable family nutrition literacy.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



I. PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dibandingkan standar usia, akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang, khususnya pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Kondisi ini berdampak luas tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif, imunitas, serta produktivitas individu di masa dewasa. Dampak jangka panjang stunting telah banyak dibahas dalam literatur gizi dan kesehatan anak (Dewey et.al 2011)

Dalam konteks Indonesia, upaya pencegahan stunting diarahkan pada peningkatan pendidikan gizi keluarga melalui penerapan pedoman Isi Piringku. Pedoman ini menekankan proporsi konsumsi makanan seimbang dalam satu piring, yang terdiri dari sayur dan buah, makanan pokok, serta lauk pauk sebagai sumber protein. Pendekatan visual Isi Piringku dinilai efektif karena mudah dipahami dan aplikatif bagi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan gizi harian anak dan keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Hasil kajian terbaru menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis Isi Piringku mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu terkait pola makan seimbang. Penelitian pengabdian masyarakat di Posyandu RW 11 Kelurahan Gunungsimping, Cilacap melaporkan peningkatan tingkat pengetahuan ibu dari kategori cukup menjadi baik setelah diberikan penyuluhan Isi Piringku, yang menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam meningkatkan literasi gizi (Sujanti et al., 2025).

Penelitian lain juga menekankan pentingnya pemahaman orang tua terhadap konsumsi protein hewani yang cukup sebagai komponen utama pencegahan stunting. Edukasi Isi Piringku yang menekankan sumber protein, vitamin, dan mineral membantu orang tua menyusun pola makan balita yang lebih berkualitas dan mendukung pertumbuhan linier anak secara optimal (Ardhianingtyas et al, 2025).

Selain itu, kegiatan sosialisasi Isi Piringku di tingkat desa terbukti meningkatkan kesadaran dan motivasi ibu dalam menerapkan pola makan seimbang di rumah. Peningkatan pengetahuan ini berpotensi menurunkan risiko stunting apabila diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari keluarga (Dos Santos et al, 2025).

Secara keseluruhan, edukasi gizi berbasis Isi Piringku berperan penting dalam membentuk pengetahuan dan perilaku makan sehat keluarga. Integrasi Isi Piringku dalam program kesehatan masyarakat di wilayah dengan prevalensi stunting tinggi diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan melalui pendekatan edukatif dan pemberdayaan keluarga (WHO, 2023).

II. METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu yang memiliki balita mengenai pencegahan stunting melalui edukasi gizi seimbang berbasis Isi Piringku. Kegiatan dilaksanakan di Desa Kopo RT 02 RW 07, Kecamatan Kutawaringin, Kabupaten Bandung. Sasaran kegiatan adalah 15 orang ibu yang memiliki balita, yang dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi kesehatan menggunakan media leaflet yang berisi materi tentang stunting dan gizi seimbang Isi Piringku Balita. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi (pretest dan posttest). Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1.Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi penyusunan materi edukasi tentang stunting dan gizi seimbang, pembuatan leaflet sebagai media penyuluhan, penyusunan kuesioner pengetahuan, serta koordinasi dengan pihak setempat untuk pelaksanaan kegiatan.

2.Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan penjelasan tujuan kegiatan kepada para ibu. Selanjutnya, responden diminta mengisi kuesioner pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang stunting dan gizi seimbang.

Setelah itu, dilakukan penyuluhan gizi seimbang menggunakan media leaflet selama ±30 menit yang mencakup pengertian stunting, penyebab, dampak, pencegahan stunting, serta penerapan Isi Piringku Balita. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah edukasi selesai, responden diminta mengisi kuesioner posttest untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan.

3.Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi gizi seimbang.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat pengetahuan. Selanjutnya, dilakukan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perubahan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p \leq 0,05$.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Ibu di Desa Kopo RT. 02 RW. 07

No.	Karakteristik	N	Persentase (%)
1.	Usia		
	20-30 tahun	7	35%
	31-40 tahun	8	40%
	41-50 tahun	5	25%
	Total	20	100%
2.	Pendidikan		
	SD	2	10%
	SMP	8	40%
	SMA	9	45%
	PT	1	5%
	Total	20	100%
3.	Pekerjaan		
	IRT	18	90%
	Karyawan	1	5%
	Buruh	1	5%
	Total	20	100%

Dari tabel 1 didapatkan hasil karakteristik ibu yang memiliki balita sebagian besar berada di usia 31-40 tahun (40%), pendidikan terakhir ibu sebagian besar SMA (45%), dan pekerjaan ibu sebagian besar yaitu sebagai IRT (90%).

Deskripsi pengetahuan

Tabel 2. Deskripsi karakteristik subjek tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi

Deskripsi Subjek	n	Min-Max	Mean±SD
Pengetahuan	20	40-82	70,00±8,921
Sebelum	20	70-88	
Sesudah			82,60±5,113

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dari 20 responden sebelum edukasi nilai terendah yaitu 40 dan tertinggi 82 dengan rata-rata pengetahuan 70 dan nilai jarak yaitu 8,921. Sesudah diberikan edukasi nilai terendahnya 70 dan tertinggi yaitu 88 dengan rata-rata pengetahuan 82,60 dan nilai jarak rata-ratanya yaitu 5,113.

Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perubahan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang

Tabel 3. Pengaruh pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Pengetahuan	n	Min-Max	Mean	p-value
Sebelum	20	40-82	70,00	
Sesudah	20	70-88	82,60	0,000

Keterangan: Uji *Wilcoxon*, signifikan jika *p value* $\leq 0,05$

Tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi adalah 70,00 dan pada pengukuran sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai rata-rata 82,60. Hasil uji statistik *Wilcoxon* mengalami peningkatan dengan nilai *p-value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perubahan tingkat pengetahuan ibu yang memiliki balita di Desa Kopo RT. 02 RW. 07, Kecamatan Kutawaringin, Kabupaten Bandung.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berupa edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan pada 26 Desember 2025 di Desa Kopo RT.02 RW. 07, Kecamatan Kutawaringin, Kabupaten Bandung. Media penyuluhan menggunakan *leaflet*. Kegiatan ini ditujukan kepada para ibu yang memiliki balita yaitu sebanyak 20 ibu. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan memberikan penjelasan pada ibu tentang tujuan dan maksud kegiatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang pentingnya gizi seimbang balita supaya ibu dapat menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah pembukaan dan menjelaskan tujuan, para ibu diminta untuk mengisi kuesioner *pretest*. Penyampaian materi berlangsung selama 30 menit. Materi yang disampaikan yaitu pengertian stunting, penyebab stunting, ciri-ciri stunting, dampak stunting, pencegahan stunting, penanganan stunting, dan yang paling penting yaitu materi tentang gizi seimbang “Isi Piringku Balita”. Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 15 menit dan kegiatan terakhir yaitu para ibu diminta untuk mengisi kuesioner *posttest*.

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya akibat malnutrisi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial yang memadai terutama dalam seribu hari pertama kehidupan anak. Stunting bukan hanya sekedar masalah pertumbuhan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan otak, kognitif, dan produktivitas individu di masa depan (Nurseha, et al., 2025).

Meningkatkan kesadaran masyarakat terutama orang tua menjadi langkah krusial dalam upaya pencegahannya. Kesadaran yang tinggi akan stunting dapat mendorong perilaku pencegahan seperti pemenuhan gizi yang baik saat kehamilan, pemberian ASI ekslusif, pemberian makanan pendamping ASI saat bayi berusia 6 bulan, serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan dan sanitasi yang baik. Oleh karena itu, edukasi kesehatan tentang

pencegahan stunting dengan gizi seimbang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat (Nurseha, et al., 2025).

Pengetahuan merupakan domain terpenting untuk terbentuknya perilaku seseorang, Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan dan stimulasi dalam menumbuhkan sikap dan perilaku setiap hari. Pengetahuan orang tua terutama ibu tentang gizi seimbang merupakan kunci keberhasilan status gizi balita yang ditentukan oleh informasi dan pengetahuan yang dimiliki ibu. Dengan pengetahuan tersebut, ibu dapat menyediakan makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan balita (Chabibah et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perubahan tingkat pengetahuan ibu yang mempunyai balita. Hasil uji statistik *Wilcoxon* mengalami peningkatan dengan nilai *p-value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perubahan tingkat pengetahuan ibu yang memiliki balita di Desa Kopo RT. 02 RW. 07, Kecamatan Kutawaringin, Kabupaten Bandung. Temuan penelitian lain bahwa ada pengaruh edukasi kesehatan tentang gizi balita terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Masitah et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi mampu memperkuat pemahaman ibu tentang gizi seimbang. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita adalah dengan memberikan edukasi gizi dengan cara memberikan penyuluhan kepada ibu yang mempunyai anak balita (Johari et al., 2023).

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi seimbang berbasis Isi Piringku terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita dalam upaya pencegahan stunting. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan nilai rata-rata pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi, yang mengindikasikan bahwa penyuluhan gizi dengan media leaflet efektif sebagai sarana peningkatan literasi gizi keluarga. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ibu dalam menerapkan pola makan seimbang sesuai prinsip Isi Piringku di lingkungan keluarga. Dengan demikian, edukasi gizi berbasis Isi Piringku dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam mendukung penurunan risiko stunting di tingkat masyarakat, khususnya pada wilayah dengan prevalensi stunting yang masih tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih kepada Kader dan Masyarakat Desa Kopo RT 02 RW 07, Kecamatan Kutawaringin, Kabupaten Bandung. Penulis juga mengapresiasi partisipasi aktif para ibu yang memiliki balita sebagai sasaran kegiatan, serta pihak-pihak lain yang telah membantu kelancaran pelaksanaan edukasi gizi seimbang ini hingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhianingtyas, N., Sari, R. N., & Hardika, M. D. (2025). Peningkatan pemahaman orang tua tentang program Isi Piringku kaya protein hewani guna pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Yudhistira*, 3(1), 45–52.
- Chabibah, N., Khanifah, M., & Kristiyanti, R. (2020). Pengaruh pemberian modifikasi edukasi booklet gizi dan cooking class terhadap pengetahuan dan pola pemberian makan balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 47–54.

- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & Child Nutrition*, 7(Suppl. 3).
- Dos Santos, H., Siregar, A., & Wulandari, D. (2025). Sosialisasi Isi Piringku sebagai upaya pencegahan stunting melalui edukasi penyajian makanan keluarga. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Johari, A., Agrina, & Putri, S. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan dengan media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang gizi balita. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Kompa*, 2(1), 111–121.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kholid, A. (2014). *Promosi kesehatan: Dengan pendekatan teori perilaku, media, dan aplikasinya untuk mahasiswa dan praktisi kesehatan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Masitah, R., Safradi, Fanany, I., & Dessritina, P. (2025). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan dan penatalaksanaan gizi kurang pada balita. *Jurnal Abdimas Patikala*, 5(2), 1795–1800.
- Nurseha, dkk. (2025). *Pentingnya pencegahan stunting pada anak*. Jakarta: Optimal Untuk Negeri.
- Sujanti, S., Febriani, L., & Subandi, A. (2025). Edukasi Isi Piringku sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu balita di Posyandu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*, 2(1), 12–19.
- World Health Organization. (2023). *Pedoman pemberian makanan pendamping untuk bayi dan anak kecil*.