



HOLISTIK JURNAL KESEHATAN

ISSN 1978-3337 (Print)

ISSN 2620-7478 (Online)

DOI: 10.33024



INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 07, 2025

Available online: December, 22, 2025

at: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk>

Penerapan media *high impact imagery booklet* untuk panduan pembuatan menu gizi seimbang bagi ibu balita

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

Abstract

Background: Malnutrition in toddlers, particularly stunting, remains a serious health problem in Indonesia. Data from the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) showed that 30.8% of toddlers experienced stunting, while 6.2% of babies were born with low birth weight. Causal factors stem not only from economic conditions but also from parents' lack of knowledge about balanced nutrition, appropriate parenting patterns, and the persistence of myths and misconceptions. To address this problem, effective educational media are needed, one of which is through a communicative, visual-based booklet.

Purpose: To develop and test the application of a high-impact imagery booklet as a guide to creating balanced nutritional menus for mothers of toddlers.

Method: This research and development (R&D) study used the ADDIE model, encompassing the stages of Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The pre-experimental research design included a pre-test and post-test on 65 mothers of toddlers. Data analysis was conducted to assess the increase in participants' knowledge regarding child nutrition following the HII-Book intervention.

Results: The resulting product, the HII-Book, contains a balanced nutrition guide, sample menus, and engaging illustrations. The trial showed an increase in knowledge among mothers of toddlers, with 57.9% of mothers in the good category before the intervention. After the intervention, the good category increased to 78%. Participants also responded positively to the HII-Book-based outreach activities, nutrition consultations, and cooking demonstrations.

Conclusion: The HII-Book educational media has proven effective in increasing mothers of toddlers' knowledge and understanding of balanced nutrition. This program can serve as a reference for public health interventions to prevent stunting and support the implementation of healthier parenting patterns within the family environment.

Keywords: Balanced Nutrition Menu; High Impact Imagery Booklet (HII-Book); Mothers; Toddlers.

Pendahuluan: Kekurangan gizi pada anak balita, khususnya stunting, masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan 30.8% balita mengalami stunting, sementara 6.2% bayi lahir dengan berat badan rendah. Faktor penyebab tidak hanya berasal dari kondisi ekonomi, tetapi juga kurangnya pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang, pola asuh yang tepat, serta masih adanya mitos dan kepercayaan keliru. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan media edukasi yang efektif, salah satunya melalui booklet berbasis visual yang komunikatif.

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>

Tujuan: Untuk mengembangkan dan menguji penerapan media *high impact imagery booklet* untuk panduan pembuatan menu gizi seimbang bagi ibu balita.

Metode: Penelitian *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE, meliputi tahap *Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Desain penelitian pre-eksperimental dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* pada 65 ibu balita. Data analisis untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta terkait gizi anak setelah intervensi dengan HII-Book.

Hasil: Produk yang dihasilkan berupa HII-Book berisi panduan gizi seimbang, menu contoh, dan ilustrasi menarik. Uji coba menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu balita, sebelum intervensi termasuk dalam kategori baik sebesar 57.9%. Setelah intervensi, kategori baik meningkat menjadi 78.%. Respon peserta juga positif terhadap kegiatan sosialisasi, konsultasi gizi, dan demo masak berbasis HII-Book.

Simpulan: Media edukasi HII-Book terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu balita tentang gizi seimbang. Program ini dapat menjadi acuan intervensi kesehatan masyarakat untuk pencegahan stunting serta mendukung penerapan pola asuh yang lebih sehat di lingkungan keluarga.

Kata Kunci: Balita; Ibu; *High Impact Imagery Booklet* (HII-Book); Menu Gizi Seimbang.

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan berupa kekurangan gizi merupakan salah satu tantangan yang belum teratasi di Indonesia hingga saat ini. Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2013, Indonesia menempati posisi ke-5 di dunia sebagai negara dengan jumlah anak usia dini, khususnya balita yang mengalami stunting mencapai terbanyak sekitar ± 7.5 juta anak (*United Nations Children's Fund*, 2013). Berdasarkan hasil *Survei Kesehatan Indonesia* (SKI) tahun 2023, angka Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) mencapai 6.1%, balita dengan kondisi kurang gizi 8.5%, dan balita mengalami stunting atau pertumbuhan pendek mencapai 21.5% (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2023).

Masalah kekurangan gizi pada anak tidak hanya disebabkan oleh keterbatasan ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan orangtua mengenai kebutuhan gizi anak. Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi pada anak usia dini sering kali berimbas pada praktik pemberian makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak. Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi dan pola pemberian makanan terhadap status gizi anak (Amalia, Rasyida, Buana, & Adam, 2023; Sulistiani, Sefrina, & Elvandari, 2024; Sutrisno & Tamim, 2023).

Beberapa kondisi ibu balita tersebut juga berkaitan dengan pola asuh atau parenting yang diterapkan. Penelitian lain menyatakan bahwa pola pengasuhan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada pemenuhan nutrisi pada anak (Rahmadhita, 2020). Selain itu, kebutuhan pola asuh untuk menjaga kesehatan dasar pada anak salah satunya adalah imunisasi (Izah, Zulfiana, Rahmadinar., 2020). Dengan melakukan vaksinasi bertujuan untuk melindungi anak dari penyakit yang dapat mengganggu perkembangan mereka menuju usia dewasa, serta mengurangi tingkat kesakitan dan angka kematian akibat suatu penyakit (Putri, Irwan, & Mukono, 2022). Namun demikian, masih banyak ibu yang memiliki keterbatasan dalam pengetahuan dan pemahaman mengenai pola asuh yang optimal, termasuk pentingnya imunisasi dan asupan gizi yang tepat.

Permasalahan lainnya yang sering dihadapi adalah kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan masyarakat. Faktor sosial dan budaya juga dapat menjadi penghambat dalam kesehatan anak, di mana mitos atau kepercayaan yang keliru terkait pemberian makanan dan imunisasi masih berkembang. Keadaan tersebut dapat menyebabkan ibu ragu bahkan enggan mengikuti anjuran kesehatan yang benar serta direkomendasikan. Selain itu, beban psikologis dan waktu yang terbatas bagi ibu juga

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>

menjadi tantangan dalam menjalankan pola asuh yang optimal, terutama kondisi ekonomi yang kurang stabil serta kesibukan lainnya. Penelitian lain menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh terhadap keberhasilan penerapan pola asuh sehat pada anak (Mustika, Syukur, & Najamuddin, 2022). Selain itu, penelitian sebelumnya menemukan bahwa mitos, kepercayaan, dan praktik tradisional masih menjadi faktor penghambat dalam pemberian makanan dan kesehatan anak (Martony, 2023).

Salah satu pendekatan sebagai alternatif permasalahan tersebut adalah penggunaan media edukasi yang dapat menyampaikan informasi secara jelas dan menarik, sehingga dapat mendorong perubahan perilaku positif dalam pengasuhan dan pemberian gizi anak. Media edukasi yang tersedia seringkali kurang sesuai dengan kebutuhan lokal atau sulit dipahami karena kurangnya penggunaan visual yang menarik dan bahasa yang sederhana. Hal ini menyebabkan rendahnya motivasi dan kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama yang kurang mendukung kesehatan anak. Salah satu media edukatif yang dapat digunakan adalah *booklet*, buku yang berisi informasi ringkas dan padat serta disajikan dengan gambar (Zaenab, Sulasmi, & Juherah, 2025).

Oleh karena itu, pengembangan media edukasi berbasis visual yang menarik dan mudah dipahami berupa *booklet* berperan penting sebagai sarana komunikasi yang efektif antara tenaga kesehatan dan ibu balita. Media tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran ibu mengenai pentingnya pola asuh serta gizi yang tepat, sekaligus memfasilitasi perubahan perilaku. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berfokus pada pengetahuan, tetapi juga pada praktik

nyata yang dapat mendukung peningkatan status gizi anak.

METODE

Penelitian dan pengembangan (*Research and Development/RnD*) dengan model ADDIE yang terdiri atas lima tahapan yaitu, (1) *Analyze*, (2) *Design*, (3) *Development*, (4) *Implementation*, dan (5) *Evaluation*. Pada tahap *analyze*, dilakukan analisis terhadap lokasi penelitian serta kebutuhan lapangan untuk menentukan produk yang relevan untuk dikembangkan. Selanjutnya, tahap *design* mencakup perancangan awal produk, baik dari segi konten tulisan maupun desain visual.

Tahap *development* merupakan proses penyusunan dan penyempurnaan produk berdasarkan rancangan awal hingga pencetakan. Tahap *implementation* dilakukan melalui uji coba produk kepada kelompok sasaran yang telah ditentukan. Tahap terakhir tahap *evaluation*, yaitu proses penilaian menyeluruh untuk memastikan produk yang dihasilkan layak digunakan serta sesuai dengan tujuan pengembangan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan pre-eksperimental yang dilakukan dengan *pre test* dan *post test* untuk mengukur pengetahuan subjek tentang penerapan media HII-BOOK sebagai panduan pembuatan menu gizi seimbang balita. Sampel merupakan ibu balita dan kader posyandu dengan jumlah sebanyak 65 orang yang mana tergabung di Posyandu Desa Tambakan Kabupaten Blitar. Tingkat pengetahuan diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu baik (76-100 poin), cukup (56-75 poin), dan kurang (<56 poin) mengacu pada penelitian (Laraeni, Darawati, & Fajri, 2025).

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>

HASIL



Gambar 1. Sosialisasi PIS-PK

Berdasarkan Gambar 1. tahap *Implementation* berlangsung pada hari Senin dan Selasa (5-6 Mei 2025), di Posyandu Desa Tambakan, Kabupaten Blitar. Melalui beberapa tahapan: persiapan, pelaksanaan, penutupan, evaluasi, serta penyusunan laporan. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi internal, mengurus perizinan kepada mitra, menyusun rencana dan jadwal kegiatan, serta menyiapkan media berupa buku edukasi HII-Book. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan program yang mencakup empat kegiatan utama, pada hari pertama, dilakukan kegiatan Sosialisasi PIS-PK serta pemeriksaan dan konsultasi status gizi anak. Kemudian, pada hari kedua dilakukan sosialisasi dan implementasi pencegahan stunting melalui media HII-Book. Sosialisasi ini diawali dengan pemaparan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK). PIS-PK adalah sebuah inovasi di bidang kesehatan yang tercantum dalam agenda Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2005–2025. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia agar menjadi lebih baik.

Program edukasi melalui media HII-Book diikuti oleh sebanyak 60 partisipan yaitu ibu balita sebagai sasaran utama kegiatan. Secara umum, peserta berada pada rentang usia dewasa produktif, dengan sebagian besar berada pada kategori usia 21–40 tahun. Dari total partisipan, diketahui bahwa 40% berada pada kelompok usia 21–30 tahun dan 45% pada rentang usia 31–40 tahun, sementara sisanya yaitu sekitar 15% berusia lebih dari 40 tahun. Distribusi usia ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta merupakan kelompok yang aktif dalam pengasuhan anak dan pengambilan keputusan terkait kesehatan keluarga, sehingga keterlibatan mereka sangat strategis dalam program edukasi gizi dan pola asuh. Dari aspek pendidikan, mayoritas peserta memiliki tingkat pendidikan menengah, dengan 53% lulusan SMA/SMK, disusul peserta berpendidikan tinggi Diploma–S1 sebesar 34%, dan hanya 13% yang berpendidikan SD/SMP. Variasi tingkat pendidikan ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar peserta memiliki kapasitas literasi yang cukup baik untuk menerima informasi, memahami materi edukasi yang disampaikan, serta mengadopsi praktik perawatan gizi balita.

Berdasarkan pekerjaan, partisipan didominasi oleh ibu rumah tangga sebanyak 83%, yang menunjukkan bahwa program telah tepat sasaran karena kelompok ini memiliki intensitas interaksi tinggi dengan anak serta menjadi penentu utama dalam penyediaan makanan keluarga di rumah. Selain itu, terdapat 17% peserta yang bekerja

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>

Penerapan media *high impact imagery booklet* untuk panduan pembuatan menu gizi seimbang bagi ibu balita

sebagai pelaku UMKM atau Wirausaha. Keterlibatan partisipan yang memiliki aktivitas ekonomi mandiri memberikan peluang lebih besar terhadap keberlanjutan pemanfaatan HII-Book, khususnya dalam konteks penerapan pola makan sehat, inovasi menu rumah tangga, hingga kemungkinan pengembangan usaha berbasis pangan sehat.



Gambar 2. Pelaksanaan *Post-test*

Melalui kegiatan sosialisasi, HII-Book diperkenalkan sebagai media penelitian, sekaligus menjadi sarana bagi peneliti dalam mengamati tanggapan peserta serta menilai efektivitas media tersebut sebagai instrumen edukasi kesehatan. *Pre-test* dan *post-test* diberikan kepada peserta, *pre-test* diberikan sebelum pemaparan materi untuk mengukur pengetahuan awal, sedangkan *post-test* dilakukan setelah sosialisasi guna menilai peningkatan pemahaman peserta terkait PIS-PK, gizi anak, dan pola asuh keluarga.



Gambar 3. Pemeriksaan dan Konsultasi Gizi Anak

Kegiatan pemeriksaan dan konsultasi status gizi anak dilaksanakan sebagai salah satu rangkaian dalam program. Pemeriksaan dilakukan oleh tim kesehatan dengan melibatkan tenaga ahli yang memberikan penilaian status gizi anak melalui pengukuran antropometri serta pencatatan data pertumbuhan.

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>



Gambar 4. Demo Masak Menu Makanan Selingan

Demo masak dilakukan sebagai bentuk penerapan langsung materi yang disajikan dalam HII-Book. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan praktis kepada ibu-ibu serta kader posyandu mengenai pembuatan makanan tambahan yang sehat untuk anak.

Tabel Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Pengetahuan	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)
Buruk	10.5	5.3
Cukup	31.6	16.8
Baik	57.9	78.9

Hasil *pre-test* menunjukkan 57.9% peserta berada pada kategori baik, 31.6% pada kategori cukup, dan 10.5% pada kategori buruk. Setelah kegiatan penelitian, proporsi peserta dengan kategori baik meningkat menjadi 78.9%, sedangkan kategori cukup menurun menjadi 15.8%, dan kategori buruk tersisa 5.3%. Perubahan ini mencerminkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan penelitian.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan media edukasi berupa HII-Book yang kemudian diterapkan langsung dalam kegiatan masyarakat di Posyandu Desa Tambakan, Kabupaten Blitar. Melalui rangkaian kegiatan meliputi sosialisasi PIS-PK dan demo masak, buku ini diuji sebagai sarana untuk menyampaikan informasi seputar gizi anak. Kemudian *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai alat untuk melihat hasil dampak media edukasi HII-Book.

Berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan 57.9% peserta berada pada kategori baik dan setelah kegiatan penelitian, proporsi peserta dengan kategori baik meningkat menjadi 78.9%. Perubahan ini mencerminkan adanya

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>

peningkatan pemahaman peserta setelah kegiatan penelitian. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan *booklet* sebagai media edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan dapat dijadikan sarana pencegahan bagi ibu maupun masyarakat umum dalam memperluas wawasan kesehatan (Yanti & Nooryana, 2025).

Perolehan hasil penelitian ini didapatkan dari lima tahapan *Research and Development* model ADDIE yaitu, (1) *Analyze*, (2) *Design*, (3) *Development*, (4) *Implementation*, dan (5) *Evaluation*, sebagai berikut: Tahap *analyze* merupakan langkah awal dalam penelitian media *High Impact Imagery Booklet*. Pada tahap ini dilakukan analisis situasi untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi masyarakat di Desa Tambakan, Kabupaten Blitar. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ditemukan bahwa masih terdapat keterbatasan pengetahuan ibu balita mengenai penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sebagian besar ibu belum memiliki keterampilan yang memadai dalam menyusun menu bergizi sesuai kebutuhan anak usia dini. Masyarakat juga belum pernah mendapatkan edukasi mengenai pengasuhan (*parenting*) dan pentingnya pemantauan status gizi anak. Mitra kegiatan, yaitu Posyandu ILP Tambakan, belum memiliki panduan praktis berupa buku resep yang dapat dijadikan referensi menu bergizi untuk balita. Maka dari itu, dengan media *High Impact Imagery Booklet* dapat menjadi panduan visual dan informasi edukatif yang mudah dipahami, guna meningkatkan wawasan serta pengetahuan orang tua terkait penyusunan menu gizi seimbang bagi balita.

Tahap *design* merupakan rancangan produk awal berupa *High Impact Imagery Booklet* (*Hii-Book*) yang berisi panduan gizi seimbang untuk ibu balita. Proses perancangan dilakukan dengan menggabungkan hasil analisis kebutuhan di lapangan dan dengan literatur terkait pedoman gizi. Struktur booklet dirancang dalam enam bagian utama, yaitu: 1) pengantar mengenai pentingnya gizi balita, (2) kebutuhan gizi harian, (3) pedoman porsi makanan, (4) contoh menu seimbang, (5) tips praktis pengolahan makanan, dan (6) ilustrasi

visual berbasis gambar menarik. Pemilihan desain visual dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat literasi ibu balita di Posyandu, sehingga penggunaan bahasa dibuat sederhana, padat, serta diperkuat dengan gambar berwarna untuk memudahkan pemahaman. Hasil perancangan ini sejalan dengan prinsip media edukasi efektif yang menekankan keterpaduan teks dan visual agar informasi lebih komunikatif dan mudah diingat.

Tahap *development* merupakan proses pengembangan produk setelah desain awal *Hii-Book* selesai dirancang. Pada tahap ini, tim peneliti mulai merealisasikan rancangan menjadi produk nyata dengan melalui beberapa langkah penting. Pertama menyusun konten booklet berdasarkan hasil analisis kebutuhan serta literatur gizi seimbang yang telah dikaji. Konten ditulis menggunakan bahasa sederhana, singkat, dan komunikatif agar mudah dipahami oleh ibu balita dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Selanjutnya, dilakukan penyusunan ilustrasi berupa gambar berwarna yang disesuaikan dengan konteks lokal masyarakat Desa tambakan. Gambar dipilih dengan mempertimbangkan aspek psikologi visual, sehingga pesan gizi dan *parenting* dapat tersampaikan lebih menarik dan mudah diingat. Setelah itu, booklet melalui tahap editing dan layout agar informasi tersaji secara sistematis, terstruktur, dan enak dibaca. Hasil akhir dari tahap *development* ini adalah sebuah booklet *Hii-Book* yang siap diimplementasikan pada kegiatan sosialisasi, pemeriksaan gizi, serta demo masak di Posyandu Desa Tambakan Kabupaten Blitar.

Lebih lanjut, materi sosialisasi difokuskan pada isu gizi anak dan pola asuh keluarga. Ibu Indana menekankan pentingnya peran keluarga, khususnya ibu, dalam pengasuhan anak serta pencegahan masalah gizi seperti *stunting*, *wasting*, dan *underweight*. Untuk memperkuat pemahaman peserta, penyampaian materi didukung dengan media edukatif berbasis *visual High Impact Imagery Booklet* (*Hii-BOOK*), yang dirancang agar informasi mengenai gizi dan *parenting* dapat tersampaikan secara komunikatif, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta dengan latar belakang pendidikan yang beragam.

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>

Penerapan media *high impact imagery booklet* untuk panduan pembuatan menu gizi seimbang bagi ibu balita

Melalui kegiatan sosialisasi, HII-Book diperkenalkan sebagai media penelitian, sekaligus menjadi sarana bagi peneliti dalam mengamati tanggapan peserta serta menilai efektivitas media tersebut sebagai instrumen edukasi kesehatan. *Pre-test* dan *post-test* diberikan kepada peserta, *pre-test* diberikan sebelum pemaparan materi untuk mengukur pengetahuan awal, sedangkan *post-test* dilakukan setelah sosialisasi guna menilai peningkatan pemahaman peserta terkait PIS-PK, gizi anak, dan pola asuh keluarga. Hasil evaluasi ini menjadi indikator efektivitas media edukasi HII-Book. Hal ini terbukti bahwa kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas telah terbukti secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan di masyarakat (Pratidina, Jundiah, Rokayah, Irawan, & Imam, 2025). Selain itu, membangun koneksi sosial dan keikutsertaan komunitas membantu memperkuat efek positif dari edukasi kesehatan karena rasa memiliki dan dukungan sosial memfasilitasi perubahan perilaku (Mustofa & Sani, 2024).

Kegiatan Pemeriksaan dan konsultasi status gizi anak dilaksanakan sebagai salah satu rangkaian dalam program. Pemeriksaan dilakukan oleh tim kesehatan dengan melibatkan tenaga ahli yang memberikan penilaian status gizi anak melalui pengukuran antropometri serta pencatatan data pertumbuhan. Setelah pemeriksaan, orang tua atau pendamping anak mendapatkan kesempatan untuk melakukan konsultasi langsung mengenai hasil pemeriksaan, kebutuhan gizi, serta pola asuh yang sesuai dengan kondisi anak masing-masing.

Konsultasi ini bertujuan memberikan pemahaman praktis kepada orang tua agar dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal sekaligus mencegah terjadinya masalah gizi seperti stunting, wasting, maupun underweight. Kegiatan berlangsung secara interaktif, di mana orang tua aktif bertanya dan mendapatkan arahan yang jelas serta mudah dipahami. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa partisipasi orang tua atau pengasuh dalam intervensi edukasi gizi terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pengasuhan terkait pola makan anak serta

mendukung pencegahan stunting (Khotimah, Hasibuan, Susilowati, Bunnayah, & Zumara, 2025).

Demo masak dilakukan sebagai bentuk penerapan langsung materi yang disajikan dalam HII-Book. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan praktis kepada ibu-ibu serta kader posyandu mengenai pembuatan makanan tambahan yang sehat untuk anak. Menu yang dipilih adalah muffin telur kukus, yang merupakan camilan sederhana berbahan dasar telur, tepung, dan sayuran. Makanan ini dipilih karena bahan yang diperlukan cukup mudah untuk diperoleh, cara pengolahannya yang sederhana, serta kandungan gizinya. Telur berperan sebagai sumber protein hewani, tepung sebagai sumber energi, sementara sayuran menambah asupan vitamin, mineral, dan serat (Anwar, Asih, Ahmad, Prastiyo, & Efendi, 2024; Handayani & Anam, 2021; Asqia, Lestari, & Harun, 2024).

Kegiatan demo masak ini dilakukan oleh tim dengan menunjukkan tahapan mulai dari menyiapkan bahan, mengolah adonan, hingga proses pemanggangan. Setiap tahapan disertai penjelasan mengenai manfaat gizi yang terkandung dalam bahan yang digunakan. Setelah matang, muffin kemudian ditunjukkan kepada peserta dan dibagikan untuk dicicipi bersama. Respon peserta umumnya positif, dikarenakan resep yang diberikan mudah untuk dipraktekkan di rumah dengan bahan yang sederhana dan terjangkau, serta dapat menjadi pilihan camilan sehat untuk anak.

Evaluasi program menunjukkan bahwa rangkaian kegiatan mampu memberikan dampak positif bagi peserta. Hasil *pre-test* dan *post-test* memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman ibu-ibu serta kader posyandu mengenai PIS-PK, gizi anak, dan pola asuh keluarga melalui media edukasi HII-Book. Selain itu, respon yang diperoleh melalui diskusi menunjukkan bahwa pemeriksaan gizi, konsultasi, maupun demo masak dianggap bermanfaat karena memberikan contoh nyata yang sederhana dan mudah diterapkan di rumah. Respon positif ini menegaskan bahwa program penelitian ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mendorong peserta untuk mulai menerapkan pola makan sehat sebagai bagian

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>

dari upaya pencegahan stunting. Melalui pendekatan partisipatif dan edukatif seperti ini, masyarakat dapat lebih mudah memahami pesan kesehatan, sehingga mampu berkontribusi terhadap penurunan angka stunting dan peningkatan kualitas kesehatan keluarga di tingkat komunitas (Rahmawati, Yati, Sholihah, & Aviva, 2024). Selain itu, keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan memperlihatkan bahwa model edukasi berbasis partisipasi mampu meningkatkan rasa memiliki terhadap program dan memperkuat komitmen masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan (Umi & Suwandi, 2025).

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan berhasil mencapai tujuan yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai status gizi pada anak dari 57.9% menjadi 78.9%. Hal ini menandakan bahwa efektivitas metode sosialisasi dan media edukatif berbasis visual, yaitu *high impact imagery booklet* (HII-BOOK). Secara keseluruhan program ini memberikan dampak positif bagi masyarakat sekitar dengan menjadikan acuan untuk kegiatan yang akan mendatang, dengan harapan membuat produk inovasi yang lebih praktis, sehingga memudahkan masyarakat untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Rasyida, A. U., Buana, A. W., & Adam, O. M. (2023). Hubungan Antara Pendapatan Keluarga, Pola Pemberian Makan, Dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Kejadian Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkingan. *Surabaya Biomedical Journal*, 2(3), 186-193.
- Anwar, R., Asih, D. R., Ahmad, M., Prastiyo, D. S., & Efendi, A. (2024). Upaya Pencegahan Stunting Dengan Pemberian Protein Hewani Melalui Gerakan One Day One Egg (Satu Hari Satu Telur) Terhadap Siswa Sdn 03 Kota Metro. *JUPADAI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 41-47.
- Asqia, N., Lestari, A., & Harun, H. (2024). Strategi Orang Tua Dalam Pembiasaan Mengonsumsi Sayuran Pada Anak. *Smart Kids: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), 38-47.
- Handayani, H. T., & Anam, C. (2021). Fortifikasi tepung kelapa pada biskuit anak balita. *Jurnal ilmiah inovasi*, 21(2), 109-115.
- Izah, N., Zulfiana, E., & Rahmanindar, N. (2020). Analisis sebaran dan determinan stunting pada balita berdasarkan pola asuh (status imunisasi dan pemberian ASI eksklusif). *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 27-32.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Laporan Nasional. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Khotimah, K., Hasibuan, R., Susilowati, E., Bunnayah, S., & Zumara, N. I. (2025). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kesehatan Serta Nutrisi Anak Pada Pendidikan Anak Usia Dini. *JURNAL MADINASIKA Manajemen Pendidikan dan Keguruan*, 6(2), 166-174.
- Laraeni, Y., Darawati, M., & Fajri, H. (2025). Perbedaan Tingkat Pengetahuan dan Praktik Ibu Balita Gizi Kurang Sebelum dan Sesudah Pelatihan PMBA di Desa Bunut Baok. *Media Bina Ilmiah*, 19(12), 6475-6482.
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan solusi di era modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734-1745.
- Mustofa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas promosi kesehatan melalui media sosial dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(3), 212-223.

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>

Penerapan media *high impact imagery booklet* untuk panduan pembuatan menu gizi seimbang bagi ibu balita

- Pratidina, E., Jundiah, R. S., Rokayah, C., Irawan, S., & Imam, H. (2025). Peningkatan literasi kesehatan masyarakat melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan di Kabupaten Bandung. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3), 388-394.
- Putri, M.G., Irawan, R., & Mukono, I. S. (2021). Hubungan Suplementasi Vitamin A Pemberian, dan Riwayat Penyakit Infeksi terhadap Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Puskesmas Mulyorejo, Surabaya. *Media Gizi Kesmas* 10(1), 72-79.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 225-229.
- Rahmawati, S., Yati, S. R., Sholihah, P. D., & Aviva, R. (2024). Membangun Kesadaran Stunting Di Indonesia: Program Edukasi Komprehensif Oleh Kelompok Pengabdian Masyarakat UIN Sunan Ampel Surabaya. *Social Studies in Education*, 2(1), 59-74.
- Sulistiani, A. D., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2024). Tingkat Pendidikan Orang Tua, Pola Pengasuhan dan Sanitasi Lingkungan Terhadap Kejadian Wasting Pada: Education Level, Parenting Patterns, and Environmental Sanitation on the Occurrence of Wasting in Toddlers. *Media Gizi Pangan*, 31(2), 147-154.
- Sutrisno, S., & Tamim, H. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi pada Balita di Posyandu Abung Timur Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 77-83.
- Umi, Y. S., & Suwandi, S. (2025). Peningkatan Kesadaran Warga Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Edukasi dan Aksi Bersih Desa Serang Kecamatan Cikarang Selatan. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 2467-2476.
- United Nations Children's Fund. (2013). Improving Child Nutrition, the Achievable Imperative for Global Progress. Diakses dari: <https://data.unicef.org/resources/improving-child-nutrition-the-achievable-imperative-for-global-progress>
- Yanti, T. Y., & Nooryana, S. (2025). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto 1. *Jurnal Nasional Fisioterapi (JURNAFISIO)*, 3(2), 1-9.
- Zaenab, S. K. M., Sulasmi, S. K. M., & Juherah, S. K. M. (2025). *Buku Ajar Metode Dan Media Promosi Kesehatan Menuju Desa Sehat Dan Bersinar*. Nas Media Pustaka.

Lucky Radita Alma*, Nurnaningsih Heryah Ulfa, Indana Tri Rahmawati, Rizky Aura Syahrani, Grevilla Deva Salsabela Rusalam, Nalaina Izzaty Maulida, Nida'a Astie Nurazizah, Zahra Rizki Novitasari, Dian Amanda, Marshanda Rachma Maulida, Fransisca Puspita Wardani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
Korespondensi penulis: Lucky Radita Alma. *Email: lucky.radita.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1980>