

INFORMASI ARTIKEL

Received: June 25, 2025

Revised: June 26, 2025

Available online: June 26, 2025

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

Efektifitas edukasi gizi terhadap pola pemberian makanan seimbang pada balita 24-59 bulan

Puput Oktafiani Toar*, Sunarto Kadir, Vidya Avianti Hadju

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo

Korespondensi penulis: Puput Oktafiani Toar. *Email*: toarpuput@gmail.com

Abstract

Background: Nutrition education is one of the efforts to improve the nutritional status of children under five. Through nutrition counseling, parents gain knowledge about balanced nutrition and handling nutrition problems.

Prupose: To determine the effectiveness of nutrition education on balanced feeding patterns in toddlers 24-59 months in Limboto Health Center.

Method: Research using quantitative with quasi experiment design type pretest-posttest control group design. The sample amounted to 30 mothers who had underweight toddlers, selected through purposive sampling technique, 15 people as a treatment group and 15 control groups. Data were analyzed using Independent Sample T-Test test.

Results: There was an increase in balanced feeding patterns in the treatment group after being given nutrition education. The average pretest was 48.53 increased to 73.73 in the posttest, with an average difference of 25.20. This indicates a change after education is carried out.

Conclusion: Nutrition education is effective on balanced feeding patterns in toddlers 24-59 months in Limboto Health Center, with a significance value (p-value) of 0.000 (Sig. (2-tailed) <0.05), which indicates that the average difference between the two groups. Suggestions, nutrition education needs to be continued regularly to maintain and improve a balanced diet in toddlers.

Suggestions: Parents of toddlers are expected to be more active in participating in nutrition education provided by health workers to increase understanding of the importance of balanced feeding.

Keywords: Feeding Patterns; My Plate Contents; Nutrition Education; Toddlers.

Pendahuluan: Edukasi gizi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi balita. Melalui penyuluhan gizi, orang tua memperoleh pengetahuan mengenai gizi seimbang dan penanganan masalah gizi.

Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas edukasi gizi terhadap pola pemberian makanan seimbang pada balita 24-59 bulan di Puskesmas Limboto.

Metode: Penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* jenis *pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 30 ibu yang memiliki balita gizi kurang, dipilih melalui teknik *purposive sampling*, 15 orang sebagai kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol. Data di analisis uji *Independent Sample T-Test*.

Hasil: Ada peningkatan pola pemberian makanan seimbang pada kelompok perlakuan setelah diberikan edukasi gizi. Rata-rata pretest adalah 48,53 meningkat menjadi 73,73 pada posttest, dengan selisih rata-rata sebesar 25,20. Hal ini menunjukkan adanya perubahan setelah edukasi dilakukan.

Simpulan: Edukasi gizi efektif terhadap pola pemberian makanan seimbang pada balita 24-59 bulan di Puskesmas Limboto, dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 (Sig. (2-tailed) < 0,05), yang menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata antara dua kelompok. Saran, edukasi gizi perlu dilanjutkan secara rutin untuk mempertahankan dan meningkatkan pola makan seimbang pada balita.

Saran: Orang tua balita diharapkan lebih aktif dalam mengikuti edukasi gizi yang diberikan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pemberian makanan seimbang.

Kata Kunci: Balita; Edukasi Gizi; Isi Piringku; Pola Pemberian Makan.

PENDAHULUAN

Gizi adalah komponen yang penting dan memiliki peran sentral untuk mencapai 13 dari 17 tujuan pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals – SDG). Melalui perbaikan gizi, banyak tujuan lain yang bisa tercapai untuk menuju ke perbaikan suatu bangsa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Estimasi malnutrisi anak untuk indikator stunting, wasting, kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan menggambarkan besaran dan pola kekurangan dan kelebihan gizi. Estimasi Malnutrisi Anak Bersama UNICEF-WHO-WB memperbarui estimasi global dan regional secara berkala dalam hal prevalensi dan angka untuk setiap indikator. Pada tahun 2024, 150,2 juta anak di bawah usia 5 tahun terlalu pendek untuk usianya (stunting), 42.8 juta terlalu kurus untuk tinggi badannya (wasting), dan 35.5 juta terlalu berat untuk tinggi badannya (overweight) (World Health Organization, 2024).

Edukasi/Pendidikan tentang gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Anak *wasting* ditandai dengan badan yang kurus akibat kurangnya asupan zat gizi sehingga massa tubuh tidak sesuai dengan tinggi badan anak (Rotua & Terati, 2021).

Edukasi gizi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi balita. Melalui kegiatan penyuluhan gizi, orang tua dapat memperoleh pengetahuan mengenai gizi seimbang, mengenali berbagai permasalahan gizi, serta mengetahui cara pencegahannya. Edukasi gizi juga berperan dalam membentuk sikap positif dan perilaku sehat orang tua terhadap pentingnya gizi seimbang (Puspita, Fitriana, Fitriyah, Ayu, Ratri, & Jannah, 2023).

Malnutrisi pada balita masih menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan, baik secara global maupun di Indonesia. Malnutrisi adalah kondisi serius

yang muncul ketika asupan makanan seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan nutrisinya. Malnutrisi terjadi ketika tubuh tidak memperoleh nutrisi yang cukup (Aisyah, Neni & Faturahman 2023).

Balita merupakan sekelompok usia yang rentan terhadap penyakit dan paling banyak terkena dampak kekurangan gizi dan paling rentan terhadap penyakit. Pada usia <5 tahun, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik fisik maupun otak. Di masa ini, balita membutuhkan perhatian khusus terhadap asupan gizi yang tinggi dan seimbang agar nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh menjadi terpenuhi sebab balita belum kemampuan benar untuk dikonsumsi oleh tubuh (Sir, Aritonang, & Jumirah, 2021).

Di Indonesia tahun 2020, kejadian gizi kurang pada balita di Indonesia mencapai angka 492.336 kasus, atau sekitar 4.3% (Haryanti, 2023). Sedangkan pada tahun 2021 Berdasarkan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) yang menggunakan indeks berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB), prevalensi gizi kurang meningkat menjadi 7.1%. Peningkatan ini menunjukkan adanya tantangan besar dalam penanganan masalah gizi pada balita di Indonesia (Faridi, Bayyinah, & Vidyarini, (2023).

Di Provinsi Gorontalo pada tahun 2024 mencatat total kasus gizi kurang yang cukup signifikan, dengan jumlah keseluruhan mencapai 2.011 kasus. Kabupaten Gorontalo mencatat jumlah kasus gizi kurang tertinggi di Provinsi Gorontalo dengan 572 kasus, disusul Kabupaten Gorontalo Utara (440 kasus), Bone Bolango (367), Boalemo (222), Pohuwato (210), dan Kota Gorontalo (200 kasus). Di Kabupaten Gorontalo, dari 23 puskesmas yang ada, Puskesmas Limboto mencatat kasus tertinggi dengan 98 kasus, diikuti oleh Puskesmas Tilango (52 kasus) dan Mootilango (50 kasus), yang mencerminkan masih besarnya tantangan dalam penanganan gizi kurang di wilayah tersebut (Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, 2024).

Puput Oktafiani Toar*, Sunarto Kadir, Vidya Avianti Hadju

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo
Korespondensi penulis: Puput Oktafiani Toar. *Email*: toarpuput@gmail.com

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mencegah masalah status gizi yaitu dengan mengkampanyekan Isi Piringku. Hal ini dikarenakan Isi Piringku memberikan panduan sederhana mengenai cara menyusun menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak. Diharapkan, program ini dapat membantu para ibu dalam memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan anak guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka, sehingga dapat mencegah terjadinya gizi kurang (Lautan, Panggus, & Andri, 2024)

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul “Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Melalui edukasi dan Simulasi Pembuatan Makanan Bergizi” menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan intervensi berupa edukasi dan simulasi/praktik terkait pemberian makan bergizi seimbang pada anak (Kusumawardani, Khoiriyah, Trenggono, Saputra, Annisa, Muniroh, Purnomo, 2020).

METODE

Penelitian ini merupakan *quasi experiment* dengan desain *pretest-posttest* control group yang dilakukan di Puskesmas Limboto pada Januari–Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita gizi kurang berusia 24–59 bulan. Jumlah sampel sebanyak 30 orang yang dipilih dengan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 orang sebagai kelompok perlakuan dan 15 orang sebagai kelompok kontrol.

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel independen ‘Edukasi Gizi’ dan variabel dependen ‘Pola Pemberian Makanan Seimbang’. Data primer diperoleh langsung melalui wawancara menggunakan lembar kuesioner, sedangkan data sekunder berupa dokumen Puskesmas yang memuat status gizi balita serta literatur terkait seperti buku, jurnal, dan pedoman yang relevan. Pada kelompok perlakuan di berikan perlakuan berupa edukasi tentang gizi seimbang dan pemberian leaflet, dan untuk kelompok kontrol tidak diberikan apa-apa. Adapun makanan beragam adalah yang berisi makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, sedangkan makanan tidak beragam jika tidak ada salah satunya dari makanan beragam. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu analisis univariat dan bivariat.

Penelitian ini telah lolos etik penelitian dari Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor surat 009/UN47.B7/KE/2025.

HASIL

Table 1. Karakteristik Responden (N=30)

Variabel	Kelompok Perlakuan (n=15)	Kelompok Kontrol (n=15)	Mean ± SD	t	Sig (2- tailed)
Pendidikan Terakhir (n/%)					
SD	10/66.7	9/60.0			
SMP	1/6.7	5/33.3			
SMA	4/26.6	1/6.7			
Pekerjaan (n/%)					
Wiraswasta	0/0	1/6.7			
IRT	15/100	14/93.3			
Pretest (n/%)			48.53±5.927		0.000
Jenis Makanan Beragam	2/13.3	0			
Jenis Makanan Tidak Beragam	13/86.7	15/100			
Jumlah Makanan Cukup	0/0	0/0			
Jumlah Makanan Tidak Cukup	15/100	15/100			
Jadwal Makan Teratur	3/20.0	8/53.3			
Jadwal Makan Tidak Teratur	12/80.0	7/46.7			
				12.407	

Puput Oktafiani Toar*, Sunarto Kadir, Vidya Avianti Hadju

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo
Korespondensi penulis: Puput Oktafiani Toar. *Email*: toarpuput@gmail.com

Posttest (n/%)			73.73±4.920	0.000
Jenis Makanan Beragam	15/100	0/0		
Jenis Makanan Tidak Beragam	0/0	15/100		
Jumlah Makanan Cukup	15/100	0/0		
Jumlah Makanan Tidak Cukup	0/0	15/00	53.3	
Jadwal Makan Teratur	15/100	8/53.3		
Jadwal Makan Tidak Teratur	0/0	7/46.7		

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa mayoritas Pendidikan responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sama-sama memiliki Tingkat Pendidikan SD yaitu 10 responden (66.7%) pada kelompok perlakuan dan 9 (60.0%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan pekerjaan responden mayoritas adalah IRT yaitu 15 (100%) pada kelompok perlakuan dan 14 (93.3%) responden pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil pretest mayoritas memiliki jenis makanan yang tidak beragam terdapat 13 responden (86.7%) untuk kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol 15 (100%). Berdasarkan hasil

Berdasarkan nilai rata-rata *pretest* pola pemberian makanan seimbang adalah 48.53, setelah diberikan edukasi nilai rata-rata *posttest* pola pemberian makanan seimbang menjadi 73.73. Dengan selisih rata-rata yaitu 25.20. Terdapat peningkatan rata-rata yang menunjukkan adanya perubahan setelah edukasi dilakukan dan nilai rata-rata *pretest* pola pemberian makanan seimbang pada kelompok kontrol adalah 51.67, dan hasil *posttest* menunjukkan bahwa rata-rata pola pemberian makanan tetap 51.67. Hasil analisis normalitas data menggunakan uji *shaphiro wilks*, didapatkan nilai sig. (a) > 0.05 pada seluruh data *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik.

Hasil analisis menggunakan uji *independen t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam pola pemberian makanan seimbang antara kelompok perlakuan yang mendapatkan edukasi gizi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan edukasi. Rata-rata skor pola pemberian makanan seimbang pada kelompok perlakuan lebih tinggi (*Mean* = 73.73; *SD* = 4.920) dibandingkan dengan kelompok kontrol (*Mean* = 51.67; *SD* = 4.821). Hasil uji statistik diperoleh nilai *t* sebesar 12.407, yang menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata antara dua kelompok cukup

posttest mayoritas responden kelompok perlakuan memiliki jenis makanan beragam yaitu 15 (100%), sedangkan pada kelompok kontrol masih tetap tidak memiliki jenis makanan beragam yaitu 15 responden (100%), pada kelompok perlakuan mayoritas memiliki jumlah makanan yang cukup yaitu 15 responden (100%) dan pada kelompok kontrol mayoritas tidak memiliki jumlah makanan yang cukup 15 (100%), pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas memiliki jadwal makan teratur yaitu 15 (100%) pada kelompok perlakuan dan 8 (53.3%) pada kontrol.

besar. Nilai *t* ini digunakan untuk mengukur seberapa besar perbedaan antara dua kelompok dalam uji statistik. Dengan nilai *p*-value sebesar 0.000 (Sig. < 0,05) dengan selisih rata-rata 22.06, sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Penelitian terhadap 15 responden menunjukkan peningkatan rata-rata skor pola pemberian makanan dari 48.53 sebelum edukasi gizi menjadi 73.73 setelah edukasi. Peningkatan ini mencerminkan perbaikan signifikan dalam pemahaman ibu terkait pola makan balita, terutama pada tiga aspek: jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makan. Pada aspek *jenis makanan*, ibu mulai memberikan menu lebih beragam, seperti protein hewani, nabati, buah, dan sayuran. Dalam hal *jumlah makanan*, porsi makan anak menjadi lebih seimbang sesuai kebutuhan gizi. Sedangkan dalam *jadwal makan*, keteraturan makan meningkat dengan penerapan makan tiga kali sehari dan dua kali selingan. Peningkatan ini didukung oleh latar belakang responden yang sebagian besar berpendidikan dasar, sehingga penggunaan media edukasi sederhana terbukti efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan edukasi gizi meningkatkan pemahaman ibu dalam pemberian makan anak (Hidayat, 2021). Penelitian lain juga

Puput Oktafiani Toar*, Sunarto Kadir, Vidya Avianti Hadju

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo
Korespondensi penulis: Puput Oktafiani Toar. *Email*: toarpuput@gmail.com

mengungkapkan bahwa hasil uji Paired Sample-Test diperoleh nilai p -value sebesar $-0,001 < = 0,05$ maka H_0 ditolak artinya secara simultan ada pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang gizi seimbang dalam mencegah stunting pada balita terhadap pengetahuan ibu (Kristina, 2021).

Panduan berbasis bukti yang tersedia bagi orang tua mengenai praktik pemberian makan anak yang optimal untuk mencegah obesitas pada anak usia dini sejak lahir hingga usia 24 bulan (B-24) masih sangat terbatas. Orang tua berpenghasilan rendah lebih sering meminta panduan tentang mengidentifikasi pilihan sehat yang terjangkau dan pemberian makanan berlebih, sementara orang tua berpenghasilan tinggi meminta informasi tentang alergen makanan, transisi ke MPASI, dan menciptakan waktu makan yang terstruktur (Heller, Chiero, Puglisi, & Mobley, 2019).

Nutrisi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan fisik dan intelektual anak. Salah satu upaya untuk menjaga gizi seimbang adalah dengan menggunakan porsi makan "Isi Piringku" yang terdiri dari lima puluh persen buah dan sayur, serta lima puluh persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Namun, masih sedikit sekali ibu yang memahami cara menyeimbangkan isi piringku untuk kebutuhan gizi balita. Dampaknya, angka stunting di Indonesia masih tinggi. Salah satu cara untuk mencegah stunting adalah dengan mengedukasi para ibu mengenai isi piringku dan indikator kecukupan gizi balita. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mencegah stunting dengan cara meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, isi piringku, dan variasi makanan pendamping air susu ibu (MP ASI) (Sadiyah, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata pemahaman pola pemberian makanan seimbang pada kelompok perlakuan lebih tinggi (Mean = 73.73; SD = 4.920) dibandingkan dengan kelompok kontrol (Mean = 51.73; SD = 4.743). Hal ini mengindikasikan bahwa kelompok yang menerima edukasi gizi memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan seimbang dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima edukasi.

Pola pemberian makan memiliki dampak terhadap status gizi balita. Nutrisi yang baik tidak hanya ditentukan oleh jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga oleh peran ibu, seperti keterlibatannya dalam mengawasi, menyiapkan, dan

mengatur jadwal makan anak. Ibu yang memberikan perhatian dan dukungan pada anak cenderung berkontribusi positif terhadap status gizi anak. Selain itu, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (93.3%), sehingga memiliki waktu yang lebih luasa untuk menjalankan perannya dalam perawatan gizi anak.

Penelitian ini menggunakan metode ceramah sebagai salah satu strategi edukasi. Menurut peneliti sebelumnya metode ceramah efektif untuk menyampaikan informasi secara sistematis dan efisien, terutama bagi kelompok sasaran yang perlu menyimpan serta memanfaatkan informasi. Materi yang disampaikan secara terstruktur membantu ibu memahami konsep gizi seimbang dengan lebih baik (Sukmawati, Kusumawaty, Nurapandi, Lestari, Noviaty, & Rahayu, 2022). Hal ini diperkuat oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa metode ceramah efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita (Wirabumi, 2020).

Selain metode ceramah, media edukasi berupa leaflet juga digunakan dalam penelitian ini. Leaflet yang memuat informasi bergambar mengenai gizi seimbang pada balita usia 24–59 bulan dipilih karena sifatnya menarik, berwarna, dan mudah dipahami. Media ini mempermudah penyampaian materi secara visual dan mencegah kejenuhan pada ibu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui ceramah dan leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku ibu dalam pemberian makanan bergizi pada balita. Peningkatan pemahaman ini menjadi dasar perubahan praktik pemberian makan yang lebih sehat dan sesuai kebutuhan anak, serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi seperti gizi kurang (Oktavia, Ekawaty, & Aryanty, 2023).

Balita merupakan kelompok yang rentan dalam hal gizi dan berisiko tinggi terkena penyakit. Kesehatan gizi balita dapat dipengaruhi oleh kurangnya asupan nutrisi. Status gizi anak di bawah usia lima tahun sangat penting karena merupakan indikator status kesehatan dan gizi mereka. Gizi kurang merupakan kondisi pada balita yang ditandai dengan status gizi rendah berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan atau panjang badan (BB/TB), yang disebabkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi dalam jangka waktu tertentu. Gizi kurang termasuk dalam kategori kekurangan zat gizi

Puput Oktafiani Toar*, Sunarto Kadir, Vidya Avianti Hadju

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo
Korespondensi penulis: Puput Oktafiani Toar. *Email*: toarpuput@gmail.com

sedang, disebabkan oleh rendahnya asupan energi dan protein dalam waktu yang cukup lama (Fadilasari, Runjati & Ramlan, 2022).

Faktor kondisi ekonomi rendah sering mengalami kesulitan dalam menyediakan makanan bergizi untuk anak-anak mereka. Pendapatan keluarga adalah total pendapatan yang diperoleh oleh seluruh anggota keluarga dalam bentuk uang dari hasil pekerjaan mereka. Pendapatan keluarga mempunyai peran yang penting terutama dalam memberikan efek terhadap taraf kehidupan keluarga. Pengaruh tersebut lebih difokuskan pada kesejahteraan dan kesehatan. Di mana peningkatan pendapatan akan berdampak positif pada status gizi masyarakat. Sebaliknya, keterbatasan pendapatan keluarga akan memengaruhi jenis hidangan yang dapat disajikan setiap hari, baik dari segi kualitas maupun kuantitas makanan. Pendapatan berperan penting dalam menentukan kemampuan membeli pangan serta akses terhadap fasilitas lain seperti pendidikan, perumahan, kesehatan, dan sebagainya yang dapat berdampak pada status gizi. Pendapatan juga dianggap sebagai faktor penentu utama dalam pola konsumsi makanan. Oleh karena itu, secara teori terdapat hubungan yang jelas antara tingkat pendapatan keluarga dengan status gizi balita (Suryadi, Uly & Zamli, 2024).

SIMPULAN

Pola pemberian makanan seimbang pada balita 24-59 bulan pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi gizi. Rata-rata pretest adalah 48.53 dan meningkat menjadi 73.73 pada posttest, dengan selisih rata-rata sebesar 25.20. Hal ini menunjukkan adanya perubahan setelah edukasi dilakukan. Edukasi gizi efektif terhadap pola pemberian makanan seimbang pada

balita 24-59 bulan di Puskesmas Limboto, dengan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0.000 ($Sig. (2-tailed) < 0.05$), selisih rata-rata 22.06. dengan nilai t sebesar 12.407, yang menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata antara dua kelompok cukup besar.

SARAN

Orang tua balita diharapkan lebih aktif dalam mengikuti edukasi gizi yang diberikan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pemberian makanan seimbang. Orang tua juga perlu menerapkan pola makan yang lebih sehat dengan memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, I. S., Neni, Y. F., & Faturahman, Y. (2023). Intervensi edukasi gizi terhadap kader posyandu dalam rangka mengatasi malnutrisi. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI) Vol*, 4(1).
- Akombi, B. J., Agho, K. E., Hall, J. J., Merom, D., Astell-Burt, T., & Renzaho, A. M. (2017). Stunting and severe stunting among children under-5 years in Nigeria: A multilevel analysis. *BMC pediatrics*, 17, 1-16.
- Puspita, S. D., Fitriana, W. D. N., Fitriyah, D., Ayu, D. P., Ratri, P. R., & Jannah, M. (2023). Optimalisasi Edukasi Gizi Balita melalui Kegiatan Kelompok Diskusi kepada Ibu Balita di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. *PEKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 21-26.
- Gizi Kurang Balita. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi)*, 2(1), 14-21.
- Haryanti, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Pendapatan Terhadap Status Gizi Pada Balita di Posyandu Desa Sumber Jaya. *Midwifery Health Journal*, 8(2), 57-66.
- Heller, R. L., Chiero, J. D., Puglisi, M., & Mobley, A. R. (2019). Feeding infants and toddlers: A qualitative study to determine parental education needs. *Childhood Obesity*, 15(7), 443-450.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo. (2024). Status Gizi Kabupaten Gorontalo.
- Fadilasari, A. R., Runjati, R., & Ramlan, D. (2024). Sosis Ikan Kembung dan Kacang Tanah sebagai Alternatif Makanan Tambahan Balita Gizi Kurang.
- Faridi, A., Bayyinah, N. H., & Vidyarini, A. (2023). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Ibu Terkait Gizi Pola Asuh Dengan

Puput Oktafiani Toar*, Sunarto Kadir, Vidya Avianti Hadju

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo
Korespondensi penulis: Puput Oktafiani Toar. *Email*: toarpuput@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

- Hidayat, Y. (2021). Edukasi Gizi Dalam Praktik Pemberian Makan Keluarga Pada Baduta Stunting. *Journal of Nursing and Public Health*, 9(1), 107-113.
- Hurley, K. M., Yousafzai, A. K., & Lopez-Boo, F. (2016). Early child development and nutrition: a review of the benefits and challenges of implementing integrated interventions. *Advances in nutrition*, 7(2), 357-363.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. Diakses dari: files58645Modul Pendidikan Gizi - Aksi-Bergizi Fasilitator.pdf
- Kristina, K. (2021). The Effect of Health Education on Balanced Nutrition in Preventing Stunting in Toddlers on Mother's Knowledge in the Work Area of Pagurawan Health Center, Batu Bara Regency in 2021. *Science Midwifery*, 10(1, October), 395-402.
- Kusumawardani, L. H., Khoiriyah, A., Trenggono, A. H., Saputra, R. B., Annisa, S. N., Muniroh, S. W., & Purnomo, D. (2020). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Melalui Edukasi dan Simulasi Pembuatan Makanan Bergizi di Desa Kebumen, Baturraden. *Journal of Bionursing*, 2(1), 9-14.
- Lautan, L. M., Panggus, F. L & Andri, F. 2024. Penerapan Isi Piringku Untuk Mencegah Kurang Gizi Pada Anak Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Saigon Pontianak. Diakses dari: https://repository.sanagustin.ac.id/wp-content/uploads/2025/03/F.-LYDIA-NU-ISI_PIRING-GENAP_2324_11.pdf
- Oktavia, C., Ekawaty, F., & Aryanty, N. (2023). Efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang pemberian makanan bergizi pada balita di posyandu Kenanga Kelurahan Cempaka Putih wilayah kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1561-1566.
- Rotua, M., & Terati, T. (2021). Efektifitas Edukasi Terhadap Pola Asuh Makan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Berat Badan Pada Balita Wasting di Puskesmas Sukarami Kota Palembang. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 120-132.
- Sadiyah, H. (2024). Stunting prevention: balanced nutrition education, fill my plate, and complementary food variations for breast milk. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 9(2), 271-282.
- Sir, S. G., Aritonang, E. Y., & Jumirah, J. (2021). Praktik pemberian makanan dan praktik kesehatan dengan kejadian balita dengan gizi kurang. *Journal of Telenursing*, 3(1), 37-42.
- Sukmawati, I., Kusumawaty, J., Nurapandi, A., Lestari, D. A., Noviaty, E., & Rahayu, Y. (2022). Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari). *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 333-341.
- Suryadi, Y. A., Uly, N., & Zamli, Z. (2024). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Gizi Kurang Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2023. *Indonesian Journal of Science and Public Health*, 1(1), 30-42.
- Wirabumi, R. (2020). Metode pembelajaran ceramah. In *Annual Conference on Islamic Education and Thought (ACIET)* (Vol. 1, No. 1, pp. 105-113).
- World Health Organization. (2024). Joint Child Malnutrition Estimates. Diakses dari: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb#:~:text=In%202024,%20150.2%20million%20children%20under%205%20years,feedback,%20you%20are%20welcome%20to%20write%20it%20here.>

Puput Oktafiani Toar*, Sunarto Kadir, Vidya Avianti Hadju

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Gorontalo
Korespondensi penulis: Puput Oktafiani Toar. *Email*: toarpuput@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>