

Efektivitas Edukasi Gizi Di Posyandu Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Tentang Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Pencegahan *Stunting*

Amira Fazhira¹, Humairah Medina Liza Lubis², Ance Roslina³

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jln Gedung Arca No.53, Medan, Sumatera Utara, 20217, Indonesia

² Departemen Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jln Gedung Arca No.53, Medan, Sumatera Utara, 20217, Indonesia

³ Departemen Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jln Gedung Arca No.53, Medan, Sumatera Utara, 20217, Indonesia

Email Korespondensi : amirafazhira03@gmail.com

Abstrak : Stunting merupakan masalah kesehatan yang serius di Indonesia, terutama pada anak usia di bawah dua tahun, dengan prevalensi yang tinggi. Stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), periode kritis yang dimulai dari masa konsepsi hingga anak berusia dua tahun. Posyandu berperan penting sebagai pusat edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang nutrisi seimbang guna mencegah stunting. Program ini melibatkan penyuluhan tentang ASI eksklusif, pemberian MPASI bergizi, serta pentingnya gizi seimbang selama 1000 HPK. Penelitian menggunakan desain eksperimental dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas edukasi gizi yang dilakukan di Posyandu Desa Jati Mulia. Sampel terdiri dari 30 ibu balita yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan sebelum dan setelah edukasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rata-rata skor pengetahuan ibu, dari 9,73 pada *pre-test* menjadi 17,70 pada *post-test*, dengan nilai $p < 0,001$. Edukasi gizi terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu terkait nutrisi selama 1000 HPK, yang berperan penting dalam pencegahan stunting. Edukasi gizi di Posyandu Desa Jati Mulia efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang nutrisi selama 1000 HPK. Program ini dapat menjadi model intervensi untuk pencegahan stunting secara lebih luas.

Kata kunci: Stunting, edukasi gizi, posyandu, 1000 hari pertama kehidupan, pengetahuan ibu.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang serius di Indonesia, dengan dampak jangka panjang

yang sangat mempengaruhi kualitas hidup anak-anak. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada

periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang dimulai sejak konsepsi hingga usia dua tahun. Pada masa ini, pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak berlangsung dengan sangat cepat dan membutuhkan asupan gizi yang optimal. Kekurangan gizi pada periode ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan kognitif, kesehatan, serta kemampuan belajar mereka di masa depan.¹

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), Indonesia menempati posisi ketiga dengan prevalensi balita stunting tertinggi di Asia Tenggara. Selama 2005-2017, rata-rata prevalensi stunting balita di Indonesia mencapai 36,4%. Riskesdas 2007 mencatat prevalensi sebesar 36,8%, sedikit menurun menjadi 35,6% pada 2010, namun naik lagi menjadi 37,2% pada 2013. Pemantauan Status Gizi (PSG) 2015 menunjukkan penurunan ke 29%, tetapi angka ini kembali naik menjadi 29,6% pada 2017.

Secara global, pada 2017, sekitar 22,2% balita (150,8 juta) mengalami stunting, menurun dari 32,6% pada 2000. Sebagian besar kasus stunting dunia ditemukan di Asia (55%) dan Afrika (39%). Dari total 83,6 juta balita stunting di Asia, mayoritas berasal dari Asia Selatan (58,7%), sedangkan Asia Tengah memiliki proporsi terendah (0,9%).²

Program edukasi ini banyak dilakukan di Posyandu, sebagai sarana pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Posyandu memiliki peran strategis karena merupakan lembaga yang mudah diakses oleh masyarakat di tingkat desa atau kelurahan. Melalui

kegiatan edukasi gizi yang terstruktur, diharapkan ibu dapat memahami dengan baik pentingnya pemberian makanan yang bergizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal.³

Di sisi lain, meskipun posyandu memiliki potensi besar dalam menyampaikan informasi tentang gizi, efektivitas program edukasi gizi ini dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita dan mengubah pola makan mereka masih perlu dievaluasi lebih lanjut. Beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi efektivitas edukasi gizi di Posyandu antara lain tingkat keterlibatan ibu dalam kegiatan Posyandu, pemahaman yang dimiliki oleh ibu tentang materi yang disampaikan, serta dukungan dari lingkungan sosial dan ekonomi yang dapat memengaruhi kemampuan ibu untuk menerapkan pola makan yang sehat di rumah.⁴

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun ibu telah mendapatkan informasi mengenai gizi, tidak semua informasi tersebut diterapkan dengan baik dalam pola makan sehari-hari anak. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan pemahaman, kendala ekonomi, atau kurangnya dukungan dalam menerapkan perubahan pola makan di rumah.⁵ Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk mengukur sejauh mana edukasi gizi yang diberikan di Posyandu mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi pada 1.000 HPK, serta mengidentifikasi apakah peningkatan pengetahuan tersebut berdampak positif dalam pencegahan *stunting*. Dengan menilai efektivitas program edukasi gizi di Posyandu, hasil dari penelitian ini

diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang berguna untuk meningkatkan kualitas program edukasi dan memberikan kontribusi dalam upaya menurunkan angka *stunting* di Indonesia.

METODE

Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Teknik ini dikenal juga sebagai *judgmental sampling*, adalah metode pengambilan sampel di mana peneliti secara sengaja memilih individu, kelompok, atau kasus yang memiliki karakteristik atau data yang dianggap relevan atau penting bagi tujuan penelitian tertentu.

Kriteria Inklusi

- Ibu balita berusia 20–35 tahun.
- Berdomisili di Desa Jati Mulia, Kecamatan Nibung Hangus, Kabupaten Batu Bara.
- Aktif menghadiri kegiatan edukasi gizi di Posyandu.
- Memiliki tingkat pendidikan minimal SD.
- Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani lembar *informed consent*.

Kriteria Eksklusi

- Tidak hadir dalam semua sesi edukasi gizi di Posyandu.
- Ibu dengan kondisi kesehatan fisik atau mental yang tidak memungkinkan untuk mengikuti penelitian.
- Ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif atau MPASI yang sesuai dengan materi edukasi.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Ibu Sebelum dan Setelah Mengikuti kegiatan Edukasi Gizi di Posyandu Desa Jatimulia, Kecamatan Nibung Hangus, Kabupaten Batubara Tahun 2024

Tingkat Pengetahuan	Mean	Median	Min-Max	Std.Dev
Pre-Test	9,73	10,00	7-13	1,552
Post-Test	17,70	18,00	14-20	2,087

Berdasarkan Tabel 1, distribusi rata-rata tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah mengikuti kegiatan edukasi gizi di Posyandu Desa Jatimulia, Kecamatan Nibung Hangus, Kabupaten Batubara pada tahun 2024 menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Pada Pre-Test, nilai rata-rata total skor responden adalah 9,73, dengan nilai median sebesar 10,00 dan standar deviasi 1,552. Rentang nilai total skor PreTest berkisar antara 7 hingga 13, yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, tingkat pemahaman responden masih relatif rendah dan terdapat variasi dalam kemampuan awal mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang lebih terbatas terhadap materi yang diajarkan.

Sementara itu, pada Post- Test, hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada total skor responden setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata total skor meningkat menjadi 17,70, dengan nilai median sebesar 18,00 dan standar deviasi 2,087. Rentang nilai total skor PostTest berkisar antara 14 hingga 20, yang menunjukkan bahwa seluruh responden memperoleh nilai yang lebih tinggi, dengan sebagian besar mencapai skor maksimal. Pada tahap ini,

terdapat penurunan variasi kemampuan di antara responden, yang sebelumnya cukup beragam.

Dari hasil ini, terlihat bahwa edukasi yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Sebelum edukasi, terdapat perbedaan kemampuan di antara responden, tetapi setelah edukasi, seluruh responden mencapai skor maksimal atau mendekati skor maksimal secara seragam. Peningkatan dari nilai minimum dan maksimum PreTest (7-13) menjadi PostTest (14-20) mengindikasikan bahwa semua responden memahami materi yang diberikan dengan baik, sehingga tingkat pengetahuan mereka meningkat secara signifikan dan merata. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga berhasil menyamakan tingkat pengetahuan di antara para responden.

Tabel 2 Dampak Pemberian Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu di Posyandu Desa Jatimulia, Kecamatan Nibung Hangus, Kabupaten Batubara Tahun 2024

Tingkat Pengetahuan	Mean	N	Correlation	Sig.
Pre-Test	9,73	30	0,613	<0,001
Post-Test	17,70	30		

Hasil analisis uji statistik menggunakan *Paired T-Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar <0,001, yang berarti lebih kecil dari alpha (0,05). Dengan demikian, hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah intervensi edukasi gizi di Posyandu.

Peningkatan rata-rata skor dari 9,73 pada pre-test menjadi 17,70 pada post-test mengindikasikan bahwa edukasi gizi memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita tentang nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang penting untuk pencegahan stunting. Selain itu, hasil korelasi sebesar 0,613 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara tingkat pengetahuan sebelum dan setelah edukasi gizi, yang menegaskan efektivitas intervensi tersebut dalam meningkatkan pemahaman ibu terkait nutrisi.

DISKUSI

Tabel 2 menggambarkan perubahan signifikan dalam tingkat pengetahuan ibu balita setelah diberikan edukasi gizi di Posyandu. Sebelum edukasi, rata-rata skor pre-test responden adalah 9,73, dengan nilai median 10,00 dan rentang skor antara 7 hingga 13. Standar deviasi sebesar 1,552 menunjukkan adanya variasi dalam tingkat pengetahuan awal responden. Sebagian besar responden berada pada kategori "kurang" dalam hal pengetahuan tentang nutrisi selama 1000 HPK. Hal ini menegaskan pentingnya program edukasi gizi sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran ibu mengenai pentingnya nutrisi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada skor post-test. Rata-rata skor meningkat menjadi 17,70, dengan nilai median 18,00 dan rentang skor yang lebih luas, yaitu 14 hingga 20. Standar deviasi sebesar 2,087 mencerminkan bahwa meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, terdapat sedikit variasi antarresponden

dalam pemahaman mereka. Perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test menunjukkan efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan pemahaman ibu balita terkait pentingnya nutrisi selama periode 1000 HPK.

Analisis statistik pada Tabel 2 menggunakan uji paired t-test menunjukkan nilai signifikansi $<0,001$, yang jauh lebih kecil dari tingkat alpha 0,05. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Korelasi sebesar 0,613 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara program edukasi gizi dengan peningkatan pengetahuan ibu balita. Dengan demikian, hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa edukasi gizi di Posyandu secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang nutrisi selama 1000 HPK.

Efektivitas edukasi gizi ini dapat dijelaskan melalui pendekatan yang dilakukan selama program. Penyuluhan di Posyandu dirancang untuk memberikan informasi yang mudah dipahami, relevan dengan kebutuhan sehari-hari, dan berbasis pada praktik lokal yang memungkinkan responden untuk mengimplementasikan apa yang telah mereka pelajari.

Program ini juga menekankan pentingnya pemberian ASI eksklusif, pembuatan MPASI bergizi, dan pemenuhan gizi seimbang selama periode kritis 1000 HPK. Peningkatan rata-rata skor dari pre-test ke post-test juga menunjukkan bahwa program edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga meratakan tingkat pemahaman di antara responden, terlepas dari latar belakang

pendidikan atau pekerjaan mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan selama edukasi telah dirancang secara inklusif dan efektif menjangkau berbagai lapisan masyarakat.

Secara keseluruhan, program edukasi gizi di Posyandu Desa Jati Mulia terbukti berhasil dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita terkait nutrisi selama 1000 HPK. Dengan hasil ini, program serupa diharapkan dapat direplikasi di daerah lain untuk mendukung upaya pencegahan stunting secara lebih luas. Selain itu, keberhasilan program ini juga menyoroti pentingnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang berkualitas serta dukungan masyarakat untuk memastikan implementasi materi edukasi di kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sumartini E. Dampak Stunting Terhadap Kemampuan Kognitif Anak. *Pros Semin Nas Kesehat "Peran Tenaga Kesehat Dalam Menurunkan Kejadian Stunting" Tahun 2020 Impact*. Published online 2020:127-134.
2. Rusliani N, Hidayani WR, Sulistyoningsih H. Literature Review: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Bul Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*. 2022;1(01):32-40. doi:10.56741/bikk.v1i01.39
3. SS, Al Faiqoh Z. Peran Kader Posyandu dalam Pemantauan Status Gizi Balita : Literature Review. *J Heal Educ Lit*. 2022;5(1):19-25. doi:10.31605/j-healt.v5i1.1573

4. Sundari S, Khayati YN. Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi Balita. *Indones J Midwifery*. 2020;3(1):17-22.
doi:10.35473/ijm.v3i1.343
5. Rahayu ES. Gambaran Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Desa Baregbeg Kabupaten Ciamis Tahun 2020. *J Midwifery Public Heal*. 2020;2(2):6.
6. Susanti L. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. *J Delima Harapan*. 2021;8(2):46-52.
doi:10.31935/delima.v8i2.136
7. Sa'danoer, I. M., & Tyas, D. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Dengan Upaya Perbaikan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 20-26.
8. Louis SL, Mirania AN, Yuniarti E. Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Anak Balita. *Matern Neonatal Heal J*. 2022;3(1):7-11.
doi:10.37010/mnhj.v3i1.498
9. Rosita AD. Hubungan Pemberian MP-ASI dan Tingkat Pendidikan terhadap Kejadian Stunting pada Balita: Literature Review. *J Penelit Perawat Prof*. 2021;3(2):407-412.
10. Wardani EM. Penyuluhan Dan Pemberian Makanan Tambahan. 2023;3(2):219-226.
11. Trinanda R. Pentingnya Intervensi Orang Tua dalam Mencegah Stunting pada Anak. *J Pendidik Luar Sekol*. 2023;7(1)(7):2023-2087.
doi:10.21831/diklus.v7i1.50469
12. Mardihani PW, Husain F. Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Pada Anak Balita Di Wilayah Pesisir Desa SekuroKecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara. *Solidarity*. 2021;10(2):219-230.
13. Nasriyah N, Ediyono S. Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2023;14(1):161-170.
doi:10.26751/jikk.v14i1.1627
14. Munir Z, Audyna L. Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting. *J Keperawatan Prof*. 2022;10(2):29-54.
15. Kadafi A, Pratama BD, Christiana R, et al. Upaya Pencegahan Stunting Dengan Edukasi Pentingnya Asi, Mpasi Dan Makanan Bergizi. *Abdimas*. 2023;4(1):41-48.
16. Rahmuniyati, M. E., Alfanan, A., & Hallo, F. P. (2024). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Melalui Edukasi 1000 Hpk Dan Pilar Stbm. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 5800-5805.
17. Vinci AS, Bachtiar A, Parahita IG. Efektivitas Edukasi Mengenai Pencegahan Stunting Kepada Kader: Systematic Literature Review. *J Endur*. 2022;7(1):66-73.
doi:10.22216/jen.v7i1.822