

## PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA *FLIP CHART* DAN *LEAFLET* PADA PENGETAHUAN IBU BAYI BALITA DI POSYANDU MERPATI 19 B

**Widya Lestari Nurpratama<sup>1</sup>, Nur Fauzia Asmi<sup>2</sup>, Amanda Shifa Burhanuddinnisa<sup>3</sup>, Maharani Zaliandy<sup>4</sup>, Putri Nur Hidayah<sup>5</sup>, Santy Anjelyna Br. Siregar<sup>6</sup>, Utami Putri Kinayungan<sup>7</sup>, Dandi Sanjaya<sup>8</sup>, Deni Alamsah<sup>9</sup>**

<sup>1-9</sup>Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Indonesia  
Alamat e-mail : [widyalestarinurpratama@gmail.com](mailto:widyalestarinurpratama@gmail.com)

Received: 6 May 2025; Revised: 16 June 2025; Accepted: 18 June 2025.

### Abstract

*Stunting is currently a major health priority at the global and national levels. Stunted growth is a failure to achieve genetic potential in height. This activity aims to increase parents' understanding of the importance of providing balanced nutritious food for toddlers to support their optimal growth and development. The method of implementing this community service is carried out by means of counseling. It was carried out at Posyandu Merpati 19 B which was carried out on Thursday, January 30, 2025. The sample in this activity was 16 mothers of toddlers who were respondents. The data was analyzed univariately regarding the characteristics of the respondents and the pretest posttest data was tested bivariately using the Wilcoxon test. The results showed that the majority of education levels were highly educated (high school-college) as much as 68.8%, while for elementary-junior high school levels it was only 31.3%. Based on the results of the pre-test and post-test, the mean pre-test value was 88 and the post-test was 97, as well as a significant increase in maternal knowledge (p-value 0.000). The conclusion of this study is that there is a difference in knowledge of balanced nutrition in respondents before and after being given counseling using flip chart media at Posyandu Merpati 19 B.*

**Keywords:** stunting; nutritional status; knowledge; balanced nutrition

### Abstrak

Stunting saat ini menjadi prioritas kesehatan utama di tingkat global dan nasional. Terhambatnya pertumbuhan adalah kegagalan mencapai potensi genetik dalam tinggi badan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pemberian makanan yang bergizi seimbang untuk balita untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimalnya. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara penyuluhan. Dilakukan di Posyandu Merpati 19 B yang dilakukan pada hari Kamis 30 Januari 2025. Sampel pada kegiatan ini yaitu 16 ibu balita yang menjadi responden. Data dianalisis secara univariat mengenai karakteristik responden dan data pretest posttest dilakukan uji bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa tingkat pendidikan mayoritas berpendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) sebanyak 68,8%, sedangkan untuk tingkat SD-SMP hanya 31,3%. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* nilai mean *pre-test* 88 dan *post test* 97, serta danya peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan (p-value 0,000). Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media flip chart di Posyandu Merpati 19 B.

**Kata kunci:** stunting; status gizi; pengetahuan; gizi seimbang.

## PENDAHULUAN

Di Indonesia masalah gizi terkait stunting masih menjadi permasalahan yang utama. Menurut data Indonesia merupakan peringkat ke lima dengan negara yang stuntingnya tinggi di dunia (UNICEF, 2018). Stunting saat ini menjadi prioritas kesehatan utama di tingkat global dan nasional. Terhambatnya pertumbuhan adalah kegagalan mencapai potensi genetik dalam tinggi badan. Anak-anak yang terhambat pertumbuhannya tidak hanya mengalami keterbelakangan pertumbuhan fisik tetapi juga keterlambatan perkembangan. Situasi ini merupakan hasil interaksi banyak faktor, termasuk keluarga, lingkungan, sosial ekonomi, dan budaya (Nurpratama et al., 2024)(Effendy et al., 2022).

Gizi yang baik pada anak kecil yang memiliki peran dalam proses tumbuh kembangnya, terutama selama lima tahun pertama kehidupan mereka. Upaya peningkatan gizi anak usia dini akan memberikan kontribusi bagi pencapaian tujuan pembangunan nasional, khususnya penurunan angka terhambatnya pertumbuhan anak usia dini (Febriani et al., 2019). Menurut standar pertumbuhan anak WHO, stunting didasarkan pada tinggi badan menurut usia (PB/U) atau tinggi badan menurut usia (TB/U), dengan batas Z-skor kurang dari -2 SD (WHO, 2013).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi stunting pada anak di Indonesia mencapai 30,8%, dengan Jawa Barat menjadi salah satu provinsi dengan angka prevalensi stunting tertinggi di Indonesia, yakni sebesar 31,1%. Penanggulangan stunting menjadi prioritas di 13 kota/kabupaten di Jawa Barat (Median et al., 2020). Berdasarkan data profil kesehatan Puskesmas Cikarang tahun 2025, angka stunting di Desa Karang Asih khususnya Posyandu Merpati 19B masih cukup tinggi yaitu sebesar 11,1%. Asupan gizi yang seimbang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan optimal pada anak usia dini. Anak-anak memiliki kebutuhan gizi yang tinggi karena pertumbuhan dan perkembangan

mereka, terutama kesehatan kognitif dan fisik mereka. Namun, gizi yang tidak memadai atau kurang gizi selama tahun-tahun pertama perkembangan dapat menimbulkan konsekuensi yang tidak dapat diubah dan menghambat pertumbuhan anak atau stunting (Wigati et al., 2023). Peran orang tua dalam memberi makan pada anak dapat memengaruhi permasalahan gizi pada anak, yaitu dengan memberikan makanan yang bervariasi. Kebanyakan orang tua hanya menawarkan dua hidangan setiap kali makan, seperti sumber karbohidrat nasi dan sayuran atau nasi dan lauk pauk. Jika orang tua tidak kreatif dan tidak menyediakan makanan yang bervariasi, anak akan cepat bosan dan sulit makan (Sofa et al., 2024).

Oleh karena itu, diperlukan tindakan edukasi untuk mengembangkan pengetahuan dan kesadaran untuk menghambat atau mengurangi masalah gizi pada anak usia dini. Konseling merupakan suatu cara untuk membantu meningkatkan perubahan perilaku seseorang melalui pendekatan pendidikan(Nurpratama, 2023)(Nurpratama et al., 2024). Penelitian telah menyatakan bahwa pendidikan gizi memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu untuk meningkatkan gizi anak-anaknya (Panjaitan et al., 2024)(Nurpratama et al., 2025). Bentuk pengabdian kepada masyarakat berupa intervensi adalah melalui penyuluhan gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman orang tua atau pengasuh mengenai pentingnya pemberian makanan yang bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi balita, guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang, asupan yang baik bagi balita, dan mendorong perilaku makan sehat dan bergizi dikalangan keluarga untuk membentuk pola makan yang baik sejak dini.

## PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan. Dilakukan di Posyandu Merpati 19 B yang dilakukan pada hari Kamis 30 Januari 2025. Sampel pada kegiatan ini yaitu 16 ibu balita yang menjadi responden. Data dianalisis secara univariat mengenai karakteristik responden dan data *pretest posttest* dilakukan uji bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu dilakukan pada Kamis 30 Januari 2025. *Mekanisme pelaksanaan penyuluhan pada 16 ibu balita adalah sebagai berikut :*

Tahap pertama adalah FGD untuk mengumpulkan data dasar, pengkajian dan perencanaan kegiatan untuk mengkoordinasikan sarana prasarana, SDM, tempat dan jadwal kegiatan serta diskusi tentang kesiapan proses edukasi ini dengan pihak yang terlibat.

Tahapan kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu *pre test* dengan metode angket kuesioner. Kemudian kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan materi tentang gizi seimbang dengan media *flip chart* dan *leaflet*.

Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan yang dilakukan dengan *post test* kepada kader

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan kegiatan yang dilakukan berupa pengumpulan data dasar, *pretest*, penyuluhan, dan *posttest*. Berikut ini merupakan kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang yang dilakukan pada 16 ibu balita di Posyandu Merpati 19 B yang merupakan wilayah Puskesmas Cikarang. Proses tahapan pertama pada kegiatan ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Kegiatan pengumpulan data dasar dengan kader posyandu dan ibu balita

Tahapan pertama ini dilakukan untuk FGD untuk mengumpulkan data dasar, pengkajian dan perencanaan kegiatan untuk mengkoordinasikan sarana prasarana, SDM, tempat dan jadwal kegiatan serta diskusi tentang kesiapan proses edukasi ini dengan pihak yang terlibat. Adapun proses penyuluhan yang dilakukan pada ibu balita bisa dilihat pada gambar dibawah ini. Tahapan ini turut mendukung terhadap kelancaran proses penyuluhan karena mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan oleh penyuluhan maupun responden.



Gambar 2. Proses penyuluhan

Kemudian sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan dasar sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah *pretest* dilakukan kegiatan selanjutnya yaitu penyuluhan. Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan media *flip chart* dan *leaflet*. Media ini digunakan karena berdasarkan penelitian terdahulu bahwa kedua media tersebut merupakan media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang kesehatan (Nurpratama, 2023).

Media *flip chart* merupakan media yang berbentuk lembaran menyerupai album atau kalender yang berisi gambar-gambar yang sisi belakangnya berisi informasi kesehatan mengenai gambar tersebut. Media ini cukup mudah digunakan dan dapat dipahami dengan baik oleh sasaran, khususnya ibu-ibu, sehingga dapat menambah pengetahuan. Menurut Fitriani (2015) bahwa pendidikan kesehatan dengan media lembar balik mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita yaitu sebesar 16,4%.

Kemudian setelah penyuluhan dilakukan kegiatan evaluasi berupa *posttest* pengetahuan ibu balita. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 2. Evaluasi ini dapat melihat efektifitas penyuluhan yang dilakukan terhadap responden. Evaluasi juga dilakukan dengan cara melempar pertanyaan kepada ibu balita. Pertanyaan yang ditanyakan kepada ibu balita yaitu mengenai materi yang telah disampaikan dalam penyuluhan yaitu tentang gizi seimbang. Terdapat beberapa ibu balita yang menjawab dengan tepat pertanyaan dari penyuluhan. Selain itu, beberapa ini aktif bertanya terkait dengan kegiatan yang dilakukan terutama tentang gizi seimbang untuk balita. Ini menandakan bahwa hasil evaluasi yang dilakukan berhasil mengingat adanya keaktifkan dari responden(Nurpratama et al., 2023)(Nurpratama & Asmi, 2023).

Karakteristik ibu yang menjadi responden dalam penelitian ini terdiri dari

tingkat pendidikan ibu. Karakteristik ibu balita dapat dilihat di tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Balita

Variabel	n = 16	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkat Pendidikan		
SD-SMP	5	31,3
SMA-PT	11	68,8

Berdasarkan tabel 1 diatas bahwa tingkat pendidikan mayoritas berpendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) sebanyak 68,8%, sedangkan untuk tingkat SD-SMP hanya 31,3%. Sedangkan hasil uji deskripsi tingkat pengetahuan ibu balita sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan gizi dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Berdasarkan hasil karakteristik peserta dalam penelitian perbedaan pengetahuan Ibu Balita sebelum dan setelah penyuluhan “Pentingnya Makan Bergizi Seimbang pada Balita” adalah tingkat pendidikan mayoritas berpendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) sebanyak 68,8%, sedangkan untuk tingkat SD-SMP hanya 31,3%. Pendidikan pada ibu mempunyai peranan yang sangat penting terhadap status gizi terutama pada anak. Meningkatnya pendidikan ibu akan berdampak pada investasi sumber daya manusia yang berkualitas, karena dengan meningkatnya pendidikan ibu akan meningkatkan status gizi balita. Semakin baik pengetahuan ibu tentang gizi maka akan semakin baik pula perhatian ibu terhadap status gizi balita (Khan et al., 2019).

Seorang ibu yang memiliki pendidikan tinggi dapat menentukan bagaimana pola asuh yang baik pada anak diantaranya dalam pemilihan makanan untuk balita. Pendidikan ibu memiliki hubungan sangat erat terhadap pengetahuan seseorang, yaitu penelitian yang dilakukan sebelumnya terhadap pendidikan orang tua dengan status gizi pada balita dalam penelitiannya bahwa hubungan erat ini disebabkan oleh fakta bahwa pengetahuan seseorang dapat menentukan kemampuan

mereka untuk memperoleh dan memahami informasi yang tersedia dari berbagai sumber (Li *et al.*, 2020). Tingkat pendidikan secara langsung maupun tidak langsung menjadi masalah dan faktor utama yang dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi pada balita, karena tingkat pendidikan ibu dapat mempengaruhi pemahaman dan pengetahuan dalam mengakses informasi tentang pengasuhan balita yang baik sehingga dapat meningkatkan status gizi anak. (Putri *et al.*, 2025)(Hewlings & Kalman, 2017).

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest*  
Penyuluhan Gizi Seimbang

Variabel	Mean	Minimum	p-value
Pre test	88	60	
Post test	97	90	0,000

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon hasil pre test dan post test diatas dapat dilihat mean pre-test 88 dan post test 97. Nilai maximum pre test dan post test 100, sedangkan nilai minimum pre test 60 dan post test 90. Hasil uji statistik, menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang dan kejadian stunting pada responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *flip chart* di Puskesmas Cikarang, Desa Karang Asih Kecamatan Cikarang Utara.

Pengetahuan responden tentang pengetahuan gizi seimbang meningkat setelah diberikan penyuluhan gizi. Hal ini dikarenakan materi penyuluhan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh responden dengan baik. Indikasi ini dapat dilihat dari kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan baik (Murti *et al.*, 2020).

## PENUTUP

Kegiatan penyuluhan menggunakan brosur dan *flip chart* dapat memudahkan dalam menjelaskan dan menyediakan informasi dengan gambar langkah demi langkah. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita yaitu hasil *pretest* 88 dan *posttest* 97 poin. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan pada responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *flip chart* dan *leaflet* di Posyandu

Merpati 19 B wilayah Puskesmas Cikarang, Desa Karang Asih Kecamatan Cikarang Utara.

## Saran

Saran yang dapat dilakukan yaitu tahapan penyuluhan sebaiknya ditambahkan lagi tidak hanya dilakukan selama satu kali saja, serta responden bisa ditambahkan lagi dengan cara berkoordinasi dengan pihak terkait seperti kader posyandu, pertugas gizi puskesmas, dan tokoh masyarakat sekitar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Effendy, D. S., Bahar, H., Muchtar, F., Lestari, H., & Tosepu, R. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang untuk Mencegah Stunting Menggunakan Media Video dan Poster pada Murid Sekolah Dasar di SDIT Al Wahdah Kendari. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 02(01), 21–27.
- Feri Kameliawati, Riska Hediya Putri, Wiwi Febriani, S. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemantauan Status Gizi Balita Di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)*, 2(1), 57–62.
- Mediani, H. S., Nurhidayah, I., & Lukman, M. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Pencegahan Stunting pada Balita. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 82–90. <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26415>
- Murti, L. M., Budiani, N. N., Widhi, M., & Darmapatni, G. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Kejadian Stunting Anak Umur 36-59 Bulan. *The Journal Of Midwifery*, 8(2), 3–10.
- Nurpratama W. L., Kinayungan U.P., Asmi N.F. (2025). Edukasi Ibu Balita dan Kader Posyandu Tentang Stunting. 01(02), 73–78.
- Nurpratama, W. L. (2023). Pelatihan Kader Tentang Personal Higiene dan Higiene Sanitasi. 7, 18–23.
- Nurpratama, W. L., & Asmi, N. F. (2023). *Pelatihan Kader dan PKK Tentang*

- Penggunaan Pemanis Buatan yang Aman Pada Tingkat Rumah Tangga.* 6, 2528–2535.
- Nurpratama, W. L., Asmi, N. F., & Prakoso, A. D. (2024). Pengaruh Intervensi Pangan Lokal dan Konseling Gizi Terhadap Stunting pada Balita. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(3b), 1086–1093. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i3b.2177> <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>
- Nurpratama, W. L., Puspasari, K., Ekawati, N., Annisa, S., & Astuti, T. (2023). Penyuluhan Pentingnya Penimbangan Pada Balita Di Posyandu Merpati 3 Desa Karang Asih Kecamatan Cikarang Utara. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13157>
- Panjaitan, R., Ginting, J. C., Sitepu, A. L., &
- Octora, D. D. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dalam Mengatasi Wasting dan Underweight Serta Pemantauan Status Gizi Kelompok Anak Balita Di Desa Lestari Dadi Pegajahan*. 249–254.
- Putri, M. D., Imtisalillah, M., Kania, I., Wardani, F., Nur, H., Rohmah, F., & Amin, D. R. (2025). *Peningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Kesehatan di Dusun 3 Desa Pasir Gombong*. 01(02), 51–55.
- Sofa, I. M., Rusady, Y. P., & Madura, U. I. (2024). *Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Pada Balita*. 2(5), 1885–1891.
- Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwarto, T. (2023). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 155–162. <https://doi.org/10.26751/jai.v4i2.1677>