

Efektivitas Edukasi Gizi Melalui Media Buku Saku Digital terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Tentang Gizi Seimbang di Desa Tunjuk Tabanan

Ni Luh Putu Setia Ananda Putri¹, Ni Nengah Ariati², Hertog Nursanyoto³

^{1,2,3} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received : 14 Juli 2026, Revised : 28 Juli 2026, Published : 4 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Ni Luh Putu Setia Ananda Putri

E-mail: niluhputusetiaananda16@gmail.com

Abstrak

Edukasi gizi menjadi upaya guna menambah wawasan dan membentuk sikap ibu balita mengenai gizi seimbang. Pemanfaatan media digital, seperti buku saku digital, mampu menjadi pilihan penyampaian informasi yang menarik, praktis, dan mudah dijangkau masyarakat. Riset ini bertujuan guna menyelidiki efektivitas edukasi gizi melalui buku saku digital terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita mengenai gizi seimbang di Desa Tunjuk, Tabanan. Riset memakai desain quasi experimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test design. Sampel sejumlah 21 ibu balita dengan kriteria inklusi sebagai penduduk Desa Tunjuk, hadir saat pengumpulan data, dan bersedia mengikuti edukasi. Analisis data memakai analisis deskriptif, tes normalitas, serta tes Wilcoxon. Ibu balita disarankan terus menambah pengetahuan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. **Kata kunci** - buku saku digital, edukasi gizi, ibu balita, pengetahuan, sikap

Abstract

Nutrition education is an effort to improve mothers' knowledge and shape their attitudes toward balanced nutrition for toddlers. The use of digital media, such as a digital pocketbook, can serve as an attractive, practical, and easily accessible medium for delivering nutrition information. This study aimed to examine the effectiveness of nutrition education through a digital pocketbook on the knowledge and attitudes of mothers of toddlers regarding balanced nutrition in Tunjuk Village, Tabanan. This study employed a quasi-experimental design using a one-group pre-test and post-test approach. The study involved 21 mothers of toddlers who met the inclusion criteria of being residents of Tunjuk Village, attending the data collection session, and willing to participate in the educational intervention. Data were analyzed using descriptive analysis, normality testing, and the Wilcoxon test. Mothers of toddlers are encouraged to continuously improve their knowledge and apply the principles of balanced nutrition in their daily lives.

Keywords - attitudes, digital pocketbook, knowledge, nutrition education, toddler mothers

How To Cite : Putri, N. L. P. S. A., Ariati, N. N., & Nursanyoto, H. Efektivitas Edukasi Gizi Melalui Media Buku Saku Digital terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Tentang Gizi Seimbang di Desa Tunjuk Tabanan. Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa, 3(3), 575 - 586. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i3.988>

Copyright ©2026 Ni Luh Putu Setia Ananda Putri, Ni Nengah Ariati, Hertog Nursanyoto

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Pertumbuhan serta perkembangan balita secara optimal menjadi salah satu tolok ukur keberhasilan dalam pembangunan bidang kesehatan sekaligus landasan guna membentuk sumber daya manusia yang memiliki kualitas baik. Guna mewujudkan keadaan tersebut, pemenuhan asupan gizi secara memadai perlu dilakukan sejak usia dini. Akan tetapi, sampai sekarang persoalan gizi yang dialami balita masih menjadi tantangan dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Persoalan gizi yang muncul bukan sekadar mencakup kekurangan asupan gizi berupa *stunting*, *wasting*, serta *underweight*, melainkan turut meliputi kondisi kelebihan asupan gizi, yakni *overweight* dan obesitas. Perihal tersebut berpotensi memberikan dampak pada pertumbuhan jasmani, kemampuan kognitif, tingkat produktivitas, hingga mutu kehidupan anak pada masa yang akan datang (Amalia et al., 2024).

Berlandaskan atas hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi *stunting* yang terdapat di Indonesia memperlihatkan adanya penurunan, yakni dari 24,4% pada 2021 menjadi 21,6% pada 2022. Kendati memperlihatkan perkembangan yang cenderung positif, angka tersebut masih berada melampaui sasaran nasional yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024, yakni sejumlah 14% (Motion et al., 2024). Kondisi tersebut memberi indikasi bahwasanya berbagai upaya dalam mempercepat penurunan *stunting* masih perlu terus ditambah melalui penerapan beragam program intervensi, baik intervensi yang bersifat spesifik maupun intervensi yang bersifat sensitif.

Di Provinsi Bali, hasil SSGI tahun 2022 menunjukkan prevalensi *stunting* sebesar 8,0%. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dan SSGI tahun 2024, prevalensi *stunting* di Bali berada pada kisaran 7,2–14,8%. Selain *stunting*, permasalahan gizi lain juga masih ditemukan, seperti *underweight* sebesar 5,8–10,5%, *wasting* sebesar 2,7–4,4%, *severe wasting* sebesar 0,2–0,5%, dan *overweight* sebesar 2,9–7,4%. Data yang diperoleh tersebut memberi gambaran bahwasanya persoalan gizi yang dialami oleh balita hingga kini masih menjadi salah satu perhatian utama di wilayah Provinsi Bali. Kabupaten Tabanan termasuk dalam salah satu daerah di Bali yang sampai saat ini masih berhadapan dengan persoalan terkait kondisi gizi pada kelompok balita. Berdasarkan SKI tahun 2023, prevalensi *stunting* di Kabupaten Tabanan sebesar 6,3%, namun meningkat menjadi 7,5% pada tahun 2024. Selain itu, prevalensi *underweight* mencapai 7,1%, *wasting* sebesar 3,6%, *severe wasting* sebesar 0,6%, dan *overweight* sebesar 7,9%. Kondisi tersebut menunjukkan adanya fenomena beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu terjadinya masalah kekurangan dan kelebihan gizi secara bersamaan dalam masyarakat.

Salah satu aspek yang memengaruhi kondisi gizi balita ialah tingkat pemahaman serta sikap ibu mengenai penerapan gizi seimbang. Sebagai pengasuh utama, ibu mempunyai peran penting dan tanggung jawab dalam menentukan pilihan bahan pangan, melakukan proses pengolahan, hingga menyajikan makanan yang dikonsumsi oleh anak. Rendahnya wawasan terkait gizi mampu mengakibatkan ibu belum sepenuhnya memahami kebutuhan nutrisi balita, alhasil risiko munculnya berbagai permasalahan gizi menjadi semakin tinggi. Di samping itu, pandangan ibu dalam memenuhi kecukupan gizi turut memengaruhi pola pemberian makanan yang diterapkan di lingkungan keluarga. Riset memberikan gambaran bahwasanya terdapat korelasi yang bermakna antara pemahaman serta sikap ibu dengan tindakan pencegahan *stunting* pada balita (Iskandar, 2022; Ayu dkk., 2021).

Upaya guna menambah pengetahuan serta sikap ibu mampu ditempuh melalui pemberian edukasi gizi. Mengikuti kemajuan teknologi informasi yang terus mengalami perkembangan, pemanfaatan media digital kini semakin luas dipakai sebagai fasilitas edukasi kesehatan karena mempunyai kemudahan dalam akses, bersifat fleksibel, serta mampu menjangkau kelompok sasaran dengan cakupan yang semakin luas. Salah satu bentuk media yang mampu dipakai ialah buku saku digital, yakni sarana edukasi dalam format elektronik yang mampu dibuka melalui *smartphone*, *laptop*, ataupun komputer. Media tersebut mempunyai keunggulan berupa kemudahan dalam proses pembelajaran yang mampu dilakukan kapan saja, menyediakan materi dengan informasi yang lebih

komprehensif, serta memungkinkan materi dibaca secara berulang, alhasil mampu membantu menambah tingkat pemahaman pada sasaran edukasi.

Sejumlah riset telah menunjukkan efektivitas penyampaian edukasi gizi dengan memanfaatkan media digital. Riset Carin et al. (2024) melalui program GERAY CETING memberikan hasil bahwasanya pemakaian buku saku digital berbasis barcode mampu menaikkan rerata pengetahuan sekaligus sikap ibu balita terkait langkah pencegahan stunting. Riset Trisnawati (2022) turut memberikan temuan berupa adanya peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap ibu setelah memperoleh edukasi mengenai stunting. Di samping itu, riset Kuswanti dan Azzahra (2022) memberikan pernyataan bahwasanya edukasi gizi mempunyai peranan penting dalam menambah pemahaman ibu berkaitan dengan penerapan gizi seimbang sebagai langkah pencegahan stunting. Temuan riset lainnya yang dilaksanakan Setyawan et al. (2024) memperlihatkan bahwasanya penggunaan teknologi digital dalam pelaksanaan edukasi kesehatan mampu memperluas akses terhadap informasi sekaligus mendorong partisipasi masyarakat dalam berbagai program kesehatan.

Desa Tunjuk, Kabupaten Tabanan, ialah daerah yang sebagian besar ibu balitanya sudah aktif memanfaatkan gadget serta media sosial dalam aktivitas sehari-hari, termasuk ketika memperoleh berbagai informasi kesehatan dan mengikuti kegiatan posyandu melalui grup WhatsApp. Dengan cara umum, riset ini mempunyai tujuan guna menyelidiki efektivitas edukasi gizi melalui media buku saku digital terhadap pengetahuan serta sikap ibu balita mengenai gizi seimbang di Desa Tunjuk, Tabanan. Sementara itu, tujuan khusus riset ini mencakup penilaian pengetahuan ibu balita sebelum serta sesudah memperoleh edukasi dengan media buku saku digital, penilaian sikap ibu balita sebelum serta sesudah mendapatkan edukasi dengan media buku saku digital, analisis efektivitas pengetahuan ibu balita sebelum serta sesudah memperoleh edukasi melalui media buku saku digital, serta analisis efektivitas sikap ibu balita sebelum serta sesudah mendapatkan edukasi melalui media buku saku digital.

METODE

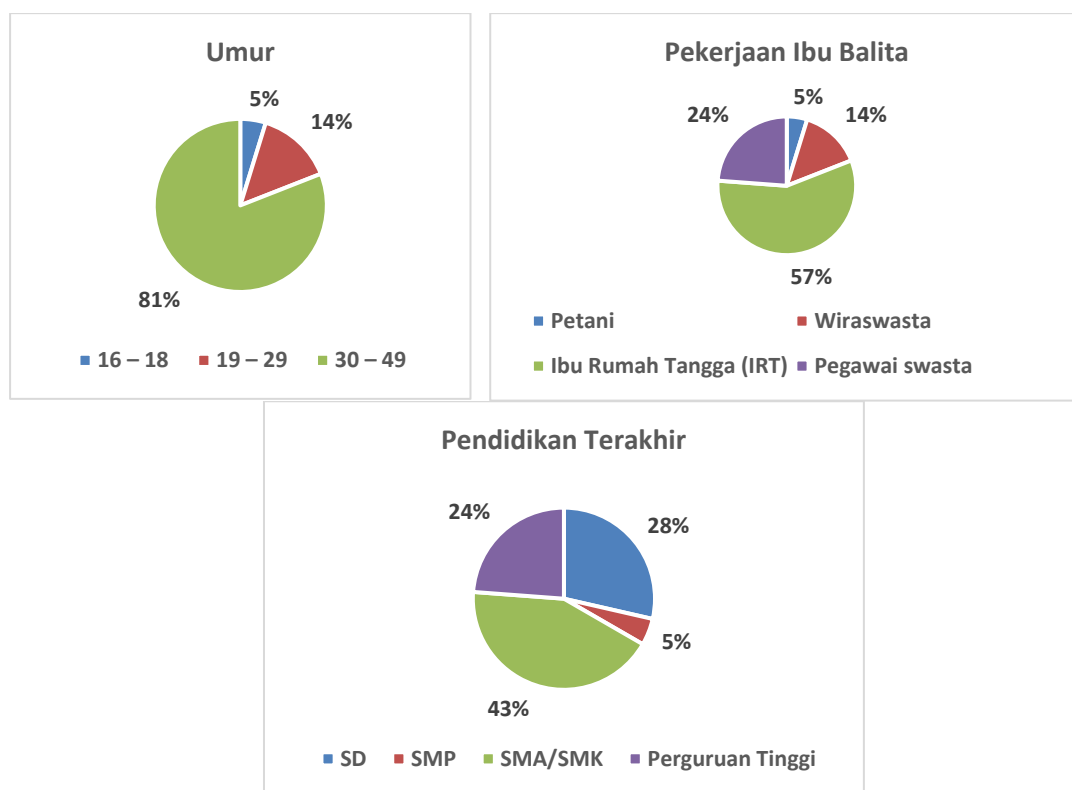
Riset ini menerapkan rancangan *one group pre-test and post-test design*, yakni suatu rancangan riset yang melibatkan satu kelompok sampel sebagai subjek yang memperoleh intervensi, kemudian dilakukan pengukuran pada kondisi sebelum serta setelah perlakuan diberikan. Pelaksanaan riset bertempat di Desa Tunjuk, Kabupaten Tabanan. Sampel yang terlibat dalam riset berjumlah 21 ibu balita yang ditetapkan melalui penerapan teknik *simple random sampling*. Kriteria inklusi mencakup ibu balita yang tercatat sebagai penduduk Desa Tunjuk, menghadiri proses pengumpulan data, serta menyatakan kesediaan mengikuti kegiatan edukasi, sementara kriteria eksklusi mencakup responden yang mengalami kondisi sakit ketika proses pengambilan data berlangsung dan responden yang memilih mengundurkan diri atau mengalami *drop out* selama riset dilaksanakan. Proses pengumpulan data memakai instrumen berupa kuesioner pengetahuan serta kuesioner sikap yang diberikan kepada responden sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) intervensi dilaksanakan. Bentuk intervensi yang diberikan berupa edukasi mengenai gizi seimbang melalui pemanfaatan media buku saku digital yang diselenggarakan dalam tiga kali pertemuan. Tingkat pengetahuan serta sikap ibu balita dinilai berlandaskan atas skor jawaban yang diperoleh melalui kuesioner, selanjutnya hasil tersebut dikelompokkan menjadi golongan baik, cukup, serta kurang. Data yang terkumpul dianalisis dengan cara deskriptif, kemudian dilanjutkan melalui tes normalitas Shapiro-Wilk dan tes Wilcoxon dengan tujuan menyelidiki efektivitas pengetahuan dan sikap sebelum serta setelah pemberian intervensi pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel dikategorikan menjadi beberapa katagori yaitu, umur, pekerjaan dan pendidikan terakhir. Sebaran karakteristik sampel dijelaskan pada gambar.



Gambar 1. Sebaran Karakteristik Sampel

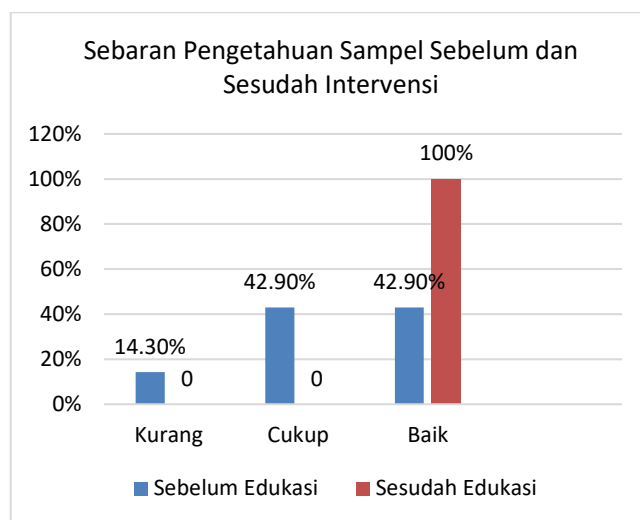
Berlandaskan atas hasil penghimpunan data yang tersaji pada Gambar 1, ditemukan dalam golongan sebagian besar sampel dengan kisaran usia 30–49 tahun sejumlah 17 orang (81%), sementara kisaran usia 16–18 tahun hanya sejumlah 1 orang (4,8%). Ditinjau dari jenis pekerjaan, mayoritas sampel berprofesi sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga), yakni sejumlah 12 orang (57,1%), sedangkan pekerjaan sebagai petani hanya ditemukan dalam golongan 1 orang (4,8%). Ditinjau dari tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar sampel telah menempuh jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK), yakni sejumlah 9 orang (42,9%), sedangkan hanya sejumlah 1 orang (4,8%) yang menyelesaikan pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian

Edukasi gizi seimbang dengan buku saku digital telah dilaksanakan sebanyak 3 kali. Berikut ini adalah hasil dari pengujian variabel penelitian:

a. Pengetahuan tentang gizi seimbang

Pengetahuan tentang gizi seimbang di nilai menggunakan kuesioner yang berjumlah 13 soal, dengan nilai maksimal sebesar 13. Data selengkapnya di sajikan pada Gambar.

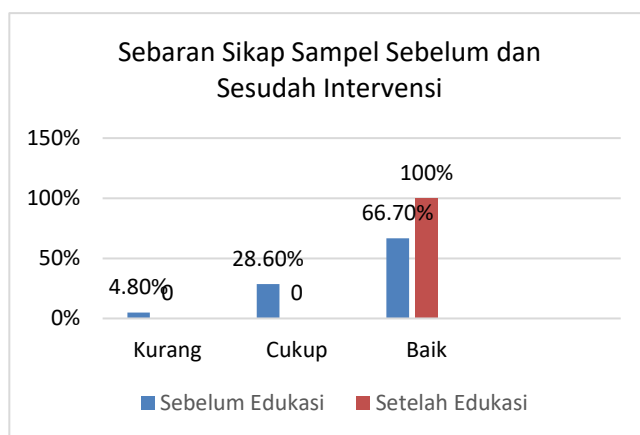


Gambar 2. Sebaran Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah Intervensi

Gambar 2 memperlihatkan bahwasanya tingkat pengetahuan responden sebelum memperoleh intervensi masih menunjukkan keberagaman, dengan sebagian kecil ditemukan dalam golongan kurang, yakni sejumlah 3 orang (14,3%), sementara responden yang ditemukan dalam golongan cukup baik dan baik masing-masing berjumlah 9 orang (42,9%). Sesudah intervensi diberikan, terjadi perubahan yang menunjukkan bahwasanya seluruh responden, yakni sejumlah 21 orang (100%), telah ditemukan dalam golongan baik, sedangkan tidak ditemukan lagi responden yang termasuk dalam golongan kurang ataupun cukup baik. Perihal tersebut memperlihatkan adanya kenaikan sejumlah 133,3% pada distribusi perubahan tingkat pengetahuan responden antara kondisi sebelum dan sesudah memperoleh intervensi.

b. Sikap tentang gizi seimbang

Sikap tentang gizi seimbang di nilai menggunakan kuesioner yang berjumlah 13 soal, dengan nilai maksimal 65. Data selengkapnya di sajikan pada Gambar 3



Gambar 3. Sebaran Sikap Samapel Sebelum dan Sesudah Intervensi

Gambar 3 menunjukkan bahwa, penelitian ini mendapatkan hasil sikap sampel sebelum diberikan intervensi masih bervariasi. Sebagian besar berada pada katagori baik sebanyak 14 orang (66,7%) dan hanya 1 orang dalam katagori kurang (4,8%). Setelah diberikan intervensi, seluruh sampel sebanyak 21 orang (100%) berada pada kategori baik, dan tidak ada lagi yang berada pada

katagori kurang maupun cukup baik. Terjadi peningkatan sebesar 50% pada sebaran perubahan sikap sebelum dan sesudah intervensi .

Hasil Analisis Data Uji Normalitas

Tes normalitas data pada variabel pengetahuan serta sikap mengenai gizi seimbang dilaksanakan dengan tujuan menyelidiki apakah data yang diperoleh mempunyai distribusi normal atau justru tidak berdistribusi normal. Dalam riset ini, tes normalitas yang dipakai ialah *Shapiro-Wilk*. Penyajian data secara lebih lengkap mengenai hasil tes tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 1. Uji Normalitas Data Variabel Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Dengan Uji Shapiro-Wilk

Variabel	Shapiro-Wilk			
	Statistik	df	Sig.	Keterangan
Pengetahuan				
Sebelum	0,940	21	0,215	Normal
Sesudah	0,960	21	0,000	Tidak Normal
Sikap				
Sebelum	0,868	21	0,009	Tidak Normal
Sesudah	0,934	21	0,166	Normal

Merujuk pada Tabel 1, hasil analisis memperlihatkan bahwasanya data pengetahuan setelah pemberian intervensi serta data sikap sebelum pelaksanaan intervensi belum memenuhi asumsi distribusi normal. Perihal tersebut diketahui melalui nilai signifikansi (*sig*) pada variabel pengetahuan setelah intervensi dan sikap sebelum intervensi yang berada di bawah angka 0,05. Alhasil, tahapan analisis data berikutnya diproses memakai tes Wilcoxon, dikarenakan sebaran data yang diperoleh tidak mengikuti distribusi normal.

Uji Beda

Riset ini menerapkan tes Wilcoxon dengan pertimbangan bahwasanya data yang diperoleh tidak memiliki distribusi normal.

a. Efektivitas pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi

Berlandaskan atas hasil analisis yang telah diperoleh, dilaksanakan tes perbedaan dengan tujuan menyelidiki adanya perbedaan tingkat pengetahuan pada kondisi sebelum intervensi diberikan dan sesudah intervensi dilaksanakan.

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengetahuan	n	Mean	Standar Deviasi	Min – max	p-value
Sebelum	21	71,86	17	31 – 100	0,000
Sesudah	21	96,62	4,65	85 – 100	

Tabel 2 memperlihatkan skor rerata pengetahuan sebelum intervensi yang mencapai 71,86, disertai standar deviasi sejumlah 17, nilai paling rendah mencapai 31, serta nilai paling tinggi menyentuh 100. Setelah intervensi diberikan, skor rerata pengetahuan mengalami perubahan menjadi 96,62 dengan standar deviasi sejumlah 4,65, sedangkan nilai terendah tercatat sejumlah 85 dan nilai tertinggi mencapai 100. Perihal tersebut memperlihatkan adanya kenaikan skor rerata pengetahuan antara kondisi sebelum dengan sesudah intervensi, yakni sejumlah 34,45%. Hasil tes statistik memperlihatkan p-value sejumlah 0,000 ($p < 0,05$). Alhasil, mampu diberi kesimpulan bahwasanya ditemukan perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan

ibu balita sebelum dan setelah memperoleh edukasi gizi seimbang yang disampaikan melalui media buku saku digital.

b. Efektivitas sikap sebelum dan sesudah intervensi

Berdasarkan hasil analisis, dilakukan uji perbedaan untuk mengetahui perbedaan sikap sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 3. Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi

Sikap	n	Mean	Standar Deviasi	Min – max	p-value
Sebelum	21	83,90	12,69	55 – 77	0,268
Sesudah	21	87,67	6,90	98 - 98	

Tabel 3 memperlihatkan skor rerata sikap sampel sebelum diberikan intervensi, yakni sejumlah 83,90 dengan standar deviasi sebesar 12,69, sedangkan skor paling rendah tercatat sejumlah 55 dan skor paling tinggi mencapai 98. Setelah intervensi diberikan, skor rerata sikap sampel mengalami kenaikan menjadi 87,67 dengan standar deviasi sejumlah 6,90, disertai skor terendah sejumlah 77 serta skor tertinggi mencapai 98. Perihal tersebut memperlihatkan adanya kenaikan rerata sikap antara sebelum dan sesudah intervensi sejumlah 4,49%. Hasil tes statistik memperlihatkan nilai *p-value* sejumlah 0,268 ($p > 0,05$). Alhasil, mampu disimpulkan bahwasanya tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada sikap ibu balita sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi seimbang melalui media buku saku digital.

B. Pembahasan

Orang tua, terutama ibu, mempunyai kedudukan yang amat penting dalam pelaksanaan pengasuhan sekaligus pemeliharaan balita, sebab peran tersebut turut menentukan mutu asupan zat gizi yang diperoleh anak. Atas dasar tersebut, ibu dituntut mempunyai pemahaman yang memadai mengenai penerapan gizi seimbang pada balita, dengan tujuan anak mampu mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dalam kondisi yang sehat.

Berlandaskan atas hasil riset, sebagian besar responden ditemukan dalam golongan usia 30–45 tahun, yakni sejumlah 81%, yang termasuk usia matang serta telah mempunyai kesiapan dalam menjalankan tanggung jawab sebagai seorang ibu dan menyesuaikan diri dengan peran baru yang dimiliki. Di samping itu, ibu juga dituntut mempunyai pemahaman yang memadai dalam melakukan perawatan, pengasuhan, serta pemenuhan kebutuhan gizi anak, baik berkaitan dengan pemberian makanan maupun kebutuhan lainnya pada anak balita.

Ditinjau dari pekerjaan, mayoritas responden berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT), yakni sejumlah 57,1%, yang memberikan kesempatan kepada ibu guna melakukan interaksi bersama anak dengan intensitas yang lebih tinggi di lingkungan rumah. Riset Kurniawan et al. (2021) memperlihatkan bahwasanya terdapat faktor yang berkaitan dengan pekerjaan ibu serta tingkat pengetahuan dan sikap yang dimilikinya. Perihal tersebut terjadi lantaran ibu yang menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga mempunyai waktu yang lebih banyak guna memberikan perhatian serta melakukan perawatan terhadap kesehatan anggota keluarga apabila dibandingkan dengan ibu yang mempunyai pekerjaan di luar rumah.

Ditinjau dari tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden ditemukan dalam golongan lulusan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (92,9%), sedangkan hanya terdapat 1 orang responden atau sejumlah 4,8% yang mempunyai pendidikan terakhir Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pendidikan menjadi salah satu unsur internal yang turut memengaruhi pengetahuan atau kemampuan individu, termasuk kemampuan dalam melakukan penilaian terhadap status gizi anak. Tingkat pendidikan yang tinggi umumnya diikuti dengan wawasan yang semakin luas serta kemampuan individu dalam menerima dan memahami materi atau pengetahuan baru yang

disampaikan menjadi semakin baik (Ariati et al., 2020). Riset Rahmadila et al. (2025) turut memberikan pernyataan bahwasanya pendidikan mempunyai peranan yang penting, sebab orang tua dengan jenjang pendidikan yang tinggi pada umumnya mempunyai kesadaran mengenai gizi yang lebih baik.

Pengetahuan mengenai penerapan gizi seimbang diberikan melalui kegiatan edukasi gizi dengan memanfaatkan media buku saku digital kepada ibu balita. Berlandaskan atas hasil riset, terlihat bahwasanya skor pengetahuan mengalami kenaikan dari 71,86 sebelum intervensi menjadi 96,62 setelah intervensi, dengan rerata peningkatan sejumlah 34,76%. Temuan tersebut sejalan dengan riset Darni (2024), yang memperlihatkan bahwasanya edukasi gizi seimbang melalui media buku saku memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan, dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Alhasil, H_0 ditolak dan hipotesis penelitian diterima, yang memberikan pernyataan bahwasanya edukasi gizi seimbang dengan media buku saku memengaruhi tingkat pengetahuan responden. Riset Carin et al. (2024) juga memberikan hasil signifikansi yang memperlihatkan bahwasanya media buku saku efektif dalam menambah pengetahuan ibu. Temuan tersebut sejalan dengan riset Setyawan et al. (2024), yang memperlihatkan bahwasanya edukasi gizi menggunakan media buku saku digital mampu menambah pengetahuan ibu dengan cara yang signifikan.

Riset lain yang mempunyai temuan serupa dilakukan oleh Citra Dinanda et al. (2024) pada Kelompok Bermain Al-Muttaqin, Desa Ladan, Kabupaten Kepulauan Anambas. Hasil analisis statistik dengan memakai tes Wilcoxon memperlihatkan bahwasanya pemanfaatan media *leaflet* memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Temuan tersebut dibuktikan melalui nilai *p-value* sejumlah 0,000 ($< 0,05$). Sementara itu, berlandaskan atas hasil riset Baydarius et al. (2025), diperoleh temuan yang memperlihatkan bahwasanya hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Alhasil, mampu disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antara pengetahuan ibu mengenai gizi balita dengan pemenuhan gizi seimbang pada anak usia 2–5 tahun.

Berlandaskan atas hasil riset Nafilah & Eliyana (2025), tes Wilcoxon memperlihatkan adanya kenaikan signifikan pada skor pengetahuan ibu antara sebelum dan setelah memperoleh edukasi gizi seimbang melalui media video, dengan nilai $p=0,000$. Temuan tersebut memberi indikasi bahwasanya pemakaian media video efektif dalam menambah pengetahuan ibu balita. Adapun responden ibu yang terlibat dalam riset tersebut mempunyai rentang usia 22–44 tahun.

Berlandaskan atas hasil tes statistik Wilcoxon, diperoleh nilai *p-value* sejumlah 0,000 ($p < 0,05$), yang memberikan pernyataan bahwasanya terdapat perbedaan signifikan pada tingkat pengetahuan responden antara sebelum dan setelah intervensi diberikan.

Kenaikan pengetahuan yang terjadi diduga berkaitan dengan proses edukasi yang diselenggarakan sejumlah 3 kali selama kurun waktu 3 minggu. Penambahan pengetahuan tersebut turut memperlihatkan bahwasanya edukasi gizi seimbang melalui media buku saku digital efektif dalam menambah pemahaman ibu balita. Dengan bertambahnya pengetahuan ibu, diharapkan kondisi tersebut mampu memengaruhi penerapan pemberian makanan yang semakin baik bagi balita, alhasil turut mendukung upaya pencegahan permasalahan gizi, membantu ibu memahami konsekuensi jangka panjang akibat kekurangan gizi terhadap proses tumbuh kembang anak, serta mengenali berbagai jenis pangan lokal yang mempunyai kandungan zat gizi tinggi guna menunjang pertumbuhan anak (Gita Rahmadani & Sonia Wulan Dari, 2025).

Di samping itu, Soekidjo Notoatmodjo memberikan pernyataan bahwasanya pengetahuan merupakan hasil yang diperoleh melalui proses penginderaan terhadap suatu informasi, yang turut dipengaruhi oleh beberapa unsur, meliputi pendidikan, pengalaman, usia, pekerjaan, serta akses terhadap informasi. Semakin sering seseorang memperoleh paparan informasi, semakin baik pula tingkat pengetahuan yang dimilikinya.

Sikap ibu balita mengenai gizi seimbang, berlandaskan atas hasil riset, turut mengalami kenaikan dari skor 83,90 sebelum intervensi menjadi 87,67 setelah intervensi, dengan rerata peningkatan sejumlah 4,49%. Temuan tersebut memperlihatkan adanya pergeseran sikap menuju arah yang semakin positif setelah pemberian intervensi.

Riset Ambarsari (2023) memberikan pernyataan bahwasanya hasil analisis memperlihatkan proporsi responden yang mempunyai sikap baik mengalami kenaikan apabila dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, yakni dari 77,3% menjadi 93,8%. Sementara itu, proporsi responden yang mempunyai sikap kurang mengalami penurunan hingga mencapai 0%.

Berbeda dengan temuan tersebut, riset Carin et al. (2024) memperlihatkan bahwasanya peningkatan sikap tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Temuan tersebut terlihat dari nilai $p\text{-value} = 0,07$, yang menunjukkan nilai $p > 0,05$. Artinya, tidak ditemukan perbedaan sikap yang signifikan antara kondisi sebelum dan setelah penyuluhan diberikan.

Berlandaskan atas hasil tes statistik Wilcoxon, diperoleh nilai $p\text{-value} > 0,05$, yang memberikan pernyataan bahwasanya tidak terdapat perbedaan signifikan antara sikap ibu sebelum dan setelah edukasi diberikan. Dengan demikian, mampu disimpulkan bahwasanya pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan media buku saku digital belum memperlihatkan efektivitas yang signifikan dalam memengaruhi perubahan sikap ibu balita.

Sikap pada dasarnya merupakan suatu bentuk respons atau reaksi individu yang masih bersifat tertutup terhadap stimulus maupun objek tertentu. Keberadaan sikap tidak mampu diamati secara langsung, melainkan dapat ditarik kesimpulan melalui kecenderungan perilaku yang belum terlihat secara nyata. Pada umumnya, sikap menggambarkan keselarasan respons seseorang terhadap stimulus tertentu, yang dalam kehidupan sehari-hari kerap diwujudkan dalam bentuk reaksi emosional terhadap berbagai stimulus sosial.

Temuan riset ini selaras dengan hasil riset terdahulu yang memberikan pernyataan bahwasanya peningkatan pengetahuan tidak selalu disertai dengan perubahan sikap yang signifikan. Perihal tersebut terjadi lantaran sikap termasuk aspek afektif yang dipengaruhi oleh beragam unsur, seperti pengalaman individu, kebiasaan yang telah terbentuk, nilai yang dianut, serta lingkungan sosial. Oleh sebab itu, perubahan sikap umumnya membutuhkan periode yang lebih panjang dibandingkan dengan perubahan pengetahuan (Khatimah et al., 2024).

Edukasi yang dilakukan dalam waktu singkat biasanya lebih berpengaruh pada peningkatan pengetahuan, namun belum cukup kuat untuk mengubah sikap secara langsung. Hal ini didukung oleh penelitian (Pratiwi & Lismayanti, 2026) yang menunjukkan bahwa edukasi memerlukan peningkatan yang konsisten pada pengetahuan, sedangkan perubahan sikap memerlukan pendekatan yang lebih intensif dan berkelanjutan agar dapat berubah secara optimal.

Adapun kelemahan pada penelitian ini intervensi seharusnya dilakukan dengan metode yang sama sebanyak 3 kali, tetapi dikarenakan kesulitan untuk mengumpulkan sampel dan keterbatasan waktu metode edukasi ke 2 dan ke 3 dilakukan secara dari rumah ke rumah.

KESIMPULAN

Simpulan dari riset ini memperlihatkan bahwasanya pengetahuan ibu balita pada kondisi sebelum serta sesudah memperoleh edukasi mengalami kenaikan yang signifikan. Pada tahap sebelum intervensi dilaksanakan, ditemukan dalam golongan kurang sejumlah 3 orang (14,3%), sementara golongan cukup dan baik masing-masing mencakup sejumlah 9 orang (42,9%). Sesudah edukasi diberikan, seluruh ibu balita yang berjumlah 21 orang (100%) telah ditemukan dalam golongan baik. Perihal tersebut memberi gambaran adanya kenaikan pengetahuan sejumlah 133,3%. Sikap ibu balita pada kondisi sebelum dan sesudah memperoleh edukasi turut memperlihatkan adanya kenaikan. Sebelum intervensi dilaksanakan, ditemukan sejumlah 1 orang (4,8%) dalam golongan kurang, sejumlah 6 orang (28,6%) termasuk golongan cukup, serta sejumlah 14 orang (66,7%) berada dalam

golongan baik. Sesudah edukasi diberikan, seluruh ibu balita sejumlah 21 orang (100%) telah berada dalam golongan baik. Perihal tersebut memperlihatkan bahwasanya terjadi kenaikan sikap sejumlah 50%. Edukasi gizi dengan perantaraan media buku saku digital terbukti efektif guna menambah pengetahuan ibu balita. Akan tetapi, edukasi gizi melalui media buku saku digital belum terbukti efektif dengan cara signifikan guna menambah sikap ibu balita, walaupun terdapat kenaikan sikap menuju kondisi yang semakin baik. Temuan riset ini memperlihatkan bahwasanya buku saku digital mampu dipakai sebagai salah satu media edukasi gizi yang praktis, gampang diakses, serta efektif guna menambah pengetahuan ibu balita. Media tersebut mempunyai potensi dipakai oleh tenaga kesehatan, terutama petugas puskesmas dan kader posyandu, sebagai media pendukung dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi sekaligus upaya pencegahan permasalahan gizi pada balita. Riset ini mempunyai sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel yang dipakai tergolong relatif sedikit dan pelaksanaan riset hanya berlokasi pada satu desa, alhasil temuan riset belum mampu digeneralisasikan terhadap populasi dengan cakupan yang lebih luas. Kedua, riset ini memakai desain *one group pre-test post-test* tanpa melibatkan kelompok kontrol, alhasil pengaruh yang berasal dari faktor eksternal belum mampu dikendalikan dengan sepenuhnya. Saran penelitian ini bagi ibu balita diharapkan ibu balita dapat terus meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam pemilihan dan penyajian makanan bagi balita, agar dapat mendukung pertumbuhan dan mencegah masalah gizi seperti stunting, wasting, underweight, overweight dan obesitas .

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. S., Ayu, S. C., Karami, A. F., Huriyatul, S., Baskara, M. R., & Idhan, R. (2024). Psikoedukasi berbasis kelompok dengan berbantuan teknologi untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada orang tua sebagai upaya menurunkan tingkat stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(2), 160–173. <https://doi.org/10.36341/jpm.v6i2.4305>
- Ariati, N. N., Wiardani, N. K., & Kusumajaya, A. A. N. (2020). Implementasi buku saku antropometri gizi anak PAUD untuk meningkatkan kemampuan guru menilai status gizi anak PAUD di Provinsi Bali. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 2(2), 82–89. <https://doi.org/10.33992/jpms.v2i2.1084>
- Aurima, J., Susaldi, S., Agustina, N., Masturoh, A., Rahmawati, R., & Tresiana Monika Madhe, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Indonesia. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 1(2), 43–48. <https://doi.org/10.53801/Oajjhs.V1i3.23>
- Ayu, Niken, 2021. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Gizi Seimbang Dengan Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Keperawatan*, 14, 27–38.
- Carin, V., Juwandhi, A. R., Anwar, K., Setyowati, A., & Fitri, Y. P. (2024). Pengaruh Edukasi Pencegahan Stunting Dengan Media Buku Saku Digital Dan Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Di Posyandu Merah Delima, Kota Tangerang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(1), 163–170. <https://doi.org/10.54082/Jamsi.1047>
- Citra Dinanda, Ratna Mutu Manikam, & Nursita Angesti, A. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Di Kelompok Bermain Al-Muttaqin Desa Ladan Kabupaten Kepulauan Anambas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 432–442. <https://doi.org/10.37012/jik.V16i2.2351>
- Darni, J. (2024). Pengaruh edukasi buku saku gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ibu balita stunting usia 6–23 bulan. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), 135–140. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1306>
- Djamaluddin, N., & Hadju, V. A. (2023). Pendampingan Balita Underweight Dan Refreshing Kader Posyandu Untuk Meningkatkan Status Gizi Balita Mentoring Underweight Under Five

- Children And Refreshing Posyandu Cadres To Improve The Nutritional Status Of Under Five Children. *Kalobiratif Sains*, 6(9), 1104–1110. <https://doi.org/10.56338/jks.V6i9.4078>
- Ernawati, A. (2022). Media Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 18(2), 139–152. <https://doi.org/10.33658/jl.V18i2.324>
- Fauzah, S. N., Satrianugraha, D., Rillia, H. C., Rahma, A., & Ambarsari, A. (2025). Efektivitas penyuluhan gizi seimbang balita terhadap pengetahuan dan sikap ibu di Desa Cirebon Girang. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 11(2), 185–194. <https://doi.org/10.33603/tumed.v11i2.10807>
- Finthariasari, M., Febriansyah, E., & Pramadeka, K. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Desa Pelangkian Melalui Edukasi Dan Literasi Keuangan Pasar Modal Menuju Masyarakat Cerdas Berinvestasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 3(1). <https://doi.org/10.36085/jpmbr.V3i1.763>
- Gita Rahmadani, & Sonia Wulan Dari. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6 – 59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2024. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 3(1), 156–170. <https://doi.org/10.57213/Antigen.V3i1.569>
- Hendra, A., Rahmad, A. H. A., & Shavira, N. (2024). Gerakan empat pilar gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu. *Jurnal Riset Gizi*, 12(2), 183–189. <https://doi.org/10.31983/jrg.v12i2.12795>
- Iskandar, N. (2022). Peran Orang Tua, Pola Makan Dan Pemberian Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(4), 156–163. <https://doi.org/10.53801/jipki.V1i4.30>
- Khatimah, N. H., Iksan, M., Alkhair, & Avila, D. Z. (2024). Perbedaan pengetahuan dan sikap ibu balita sebelum dan sesudah menggunakan media booklet tentang stunting. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2662–2673. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27336>
- Kurniawan, Y. S., Priyanga, K. T. A., Krisbiantoro, P. A., & Imawan, A. C. (2021). *Green chemistry influences in organic synthesis: A review. Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.47352/jmans.v1i1.2>
- Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 15–22. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.560>
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep pengetahuan: Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241–257. <https://doi.org/10.56586/ec.v2i4.64>
- Nafilah, & Eliyana. (2025). Media booklet gizi seimbang dan status fungsional keluarga efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita. *Jurnal Riset Gizi*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.31983/jrg.v13i1.11809>
- Nafilah, N., & Eliyana, E. (2025). Efektivitas Video Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 15(1), 35–41. <https://doi.org/10.57267/jisym.V15i1.437>
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13. <https://doi.org/10.32382/mkg.V19i2.1933>
- Pratiwi, R. A., & Lismayanti, L. (2026). Efektivitas edukasi kesehatan reproduksi berbasis komunitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja (Literature review). *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 94–100. <https://doi.org/10.61722/jipm.v4i1.1834>
- Rahmadila, N., Amna, E. Y., & Andri. (2025). Pengetahuan Dan Perilaku Orang Tua Tentang Pemberian Gizi Seimbang Pada Anak Usia 2-5 Tahun. *Future Academia: The Journal Of Multidisciplinary Research On Scientific And Advanced*, 3(4), 1718–1727. <https://doi.org/10.61579/Future.V3i4.714>

- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/Jg.V4i1.96>
- Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoningih, H. (2022). Literature Review: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(01), 32–40. <https://doi.org/10.56741/Bikk.V1i01.39>
- Safitri, P. F. A., Sari, A., & Kuswati, K. (2024). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Power Poin Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Di Desa Karang Sari Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2236–2246. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V3i5.2725>
- Setyawan, A. B., Nina Herlina, Erik Ekowati, Sri Nawangsari, & Widyo Nugroho. (2024). Pencegahan Stunting Dengan Menggunakan Aplikasi Mobile Edbusui Pada Ibu Dan Anak Di Desa Paseh Kaler. *Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.56127/Jammu.V3i2.1527>
- Sinaga, E. S., Rasyid, I. A., Mubarak, M. R., Sudharma, N. I., & Nolia, H. (2023). Pemantauan Konsumsi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Dalam Meningkatkan Berat Badan Balita Dengan Masalah Gizi. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.32509/Abdimoestopo.V5i2.2236>
- Singkali, D. P., Supirno, Putra, W. U. C. J., Mariani, A., & Abdullah, A. (2023). Pengetahuan dan sikap ibu berpengaruh terhadap status gizi balita. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(11). <https://doi.org/10.56338/jks.v6i11.4369>
- Subagyo, D. A., & Werdiharini, A. E. (2022). Pengembangan flipchart tentang balita wasting sebagai media edukasi kader Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Kencong. *HARENA: Jurnal Gizi*, 2(3), 85–97. <https://doi.org/10.25047/harena.v2i3.2698>
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, Dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan. *Journal Of Nutrition College*, 11(3), 197–203. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V11i3.32194>
- Trisnawati, Y. (2022). Pengaruh Edukasi Stunting Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Bayi Dalam Pencegahan Stunting Di Posyandu Kaca Piring. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Science)*, 10(2), 57–66. <https://doi.org/10.36307/jik.V10i2.198>