

EFIKASI EDUKASI GIZI MELALUI *COOKING DEMO* DAN POSTER GIZI SEIMBANG PADA IBU BALITA STUNTING

Moh. Ari Wibowo¹, Heni Adhianata^{2*}, Zaldy Iskandar³

¹ Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia, STKIP PGRI Sampang

^{2,3} Program Studi Seni Kuliner, Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional

Email: heniadhianata@ottimmo.ac.id*

Abstrak

Prevalensi stunting merupakan masalah gizi kronis yang ada di Indonesia. Anak yang menderita stunting lebih rentan terkena penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Dampak stunting terhadap anak tidak hanya masalah kesehatan saja, namun juga berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan. Salah satu upaya penanggulangan dan pencegahan stunting dapat dilakukan melalui edukasi gizi terhadap ibu dan anak. Jenis dan metode edukasi gizi akan sangat berpengaruh terhadap efektivitas program edukasi gizi yang diberikan terhadap masyarakat. Pemilihan metode harus sesuai dengan sasaran audien agar materi dapat dengan baik tersampaikan kepada masyarakat target. Poster merupakan media edukasi gizi yang mudah diaplikasikan serta dapat menarik minat masyarakat untuk memperhatikan kegiatan penyampaian materi. *Cooking demo* merupakan metode edukasi yang komunikatif dan menarik yang dapat diaplikasikan dalam pemberian edukasi gizi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efikasi dari edukasi gizi menggunakan poster gizi dan *cooking demo* dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita stunting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi ibu yang signifikan pada perlakuan intervensi gizi dengan menggunakan poster dan *cooking demo* pada kelompok intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan poster gizi dan *cooking demo* merupakan metode yang efektif dalam peningkatan pengetahuan gizi ibu balita.

Kata Kunci: Stunting; Edukasi gizi; Cooking demo; Poster gizi seimbang

Abstract

The prevalence of stunting is a chronic nutritional problem in Indonesia. Children who suffer from stunting are more susceptible to disease and other health problems. The impact of stunting on children is not only a health problem, but also affects their level of intelligence. One of the efforts to overcome and prevent stunting can be done through nutritional education for mothers and children. The type and method of nutrition education will greatly influence the effectiveness of the nutrition education program provided to the community. The selection method must be appropriate to the target audience so that the material can be delivered well to the target community. Posters are a nutritional education medium that is easy to apply and can attract public interest in paying attention to activities providing materials. Cooking demonstrations are a communicative and interesting educational method that can be applied in providing nutrition education. The method used in this research is quasi-experimental. This research aims to determine the efficacy of nutrition education using nutrition posters and cooking demonstration in increasing the nutritional knowledge of the mothers from stunted children. The results of the study showed that there was a significant increase in maternal nutritional knowledge in the nutritional intervention treatment using poster and cooking demonstrations in the intervention group. So it can be concluded that nutritional education using nutrition posters and cooking demonstration is an effective method during increasing the nutritional knowledge of mother under five.

Keywords: Stunting; Nutrition education; Cooking demonstration; Balanced nutrition poster

PENDAHULUAN

Permasalahan stunting, yang ditandai dengan pertumbuhan fisik anak yang terhambat akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama, adalah masalah serius di Indonesia. Data Survei Status Gizi

Indonesia (Risikesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 30,8% anak dibawah usia lima tahun mengalami stunting. Faktor penyebab stunting yaitu asupan gizi yang buruk selama masa kehamilan, asupan gizi yang tidak mencukupi selama 1.000 hari pertama kehidupan (dari kehamilan hingga usia dua tahun), akses terbatas terhadap pelayanan kesehatan dan air bersih, serta sanitasi yang kurang baik (Fatih Nuril Anwar et al., 2022).

Stunting merupakan masalah kompleks yang memerlukan upaya bersama dari multisektor seperti pemerintah, masyarakat dan organisasi kesehatan termasuk pendidikan tinggi untuk mengurangi dampaknya dan meningkatkan derajat kesehatan anak-anak. Pemerintah telah mengambil berbagai langkah untuk penanggulangan stunting yang mencakup kebijakan, program dan inisiatif yang dirancang untuk meningkatkan kualitas gizi anak. Beberapa langkah inisiatif tersebut seperti program pemberian makanan tambahan, pendidikan gizi, peningkatan akses air bersih dan pelayanan kesehatan (Prasetyo et al., 2023; Triana et al., 2023).

Edukasi gizi merupakan sebuah proses pendidikan dan pemberian informasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu atau masyarakat tentang pentingnya gizi yang seimbang dan beragam dalam menjaga kesehatan. Edukasi gizi dapat dilakukan oleh berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pendidik, ahli gizi, dan organisasi masyarakat. Tujuan utama dari pemberian edukasi gizi adalah membantu individu maupun masyarakat secara umum untuk membuat pilihan makanan yang lebih baik dan hidup sehat. Terdapat beberapa metode yang sering digunakan dalam memberikan edukasi gizi seperti ceramah dan presentasi, pameran gizi, pelatihan, konseling serta demonstrasi memasak (Achjar et al., 2023; Mardhika et al., 2021; Rachmah et al., 2022; Wibowo & Adhianata, 2023). Metode edukasi gizi yang dipilih dapat bervariasi tergantung pada sasaran audiens, tujuan pembelajaran, dan sumber daya yang tersedia. Kombinasi beberapa metode dapat menjadi efektif dalam memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya gizi dan cara mencapai pola makan dan hidup yang sehat.

Cooking demo merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk melakukan edukasi gizi ke masyarakat. Metode ini dirasa efektif karena menggabungkan teori dan praktik pada pelaksanaan edukasi gizi. Berdasar penelitian terdahulu, *cooking demo* dapat berimbas pada pengetahuan dan kecakapan seseorang dalam mempraktikkan menu yang didemonstrasikan (Drummond, 2011; Sukma, 2020). *Cooking demo* sebagai metode edukasi gizi dinilai memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari *cooking demo* dalam melakukan pemberian materi edukasi kepada masyarakat yaitu praktik secara visual yang dalam memberikan pemahaman praktis bagi masyarakat; sifat *cooking demo* yang lebih interaktif juga membuatnya menjadi alternatif metode yang lebih komunikatif dengan adanya interaksi antara pemateri dengan audien sasaran. Sedangkan kekurangan dari *cooking demo* sebagai alternative media pembelajaran yaitu biaya yang lebih tinggi dibanding metode lainnya serta diperlukan peralatan yang lebih kompleks (Fanisyach, 2023; Goh et al., 2017).

Edukasi gizi dengan menggunakan poster gizi adalah metode yang efektif untuk menyampaikan informasi gizi secara visual. Poster gizi sebagai media edukasi gizi telah banyak digunakan di berbagai kegiatan penyuluhan gizi seperti di sekolah, pusat kesehatan, fasilitas makanan dan kegiatan penyuluhan kesehatan lainnya. Poster mampu meningkatkan pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi serta praktik gizi dari masyarakat (Levio et al., 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh edukasi gizi melalui *cooking demo* dan poster gizi terhadap pengetahuan gizi dari ibu balita stunting.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis kuasi eksperimen menggunakan desain dua grup pre-test dan post-test. Kelompok A diberikan intervensi edukasi gizi menggunakan poster gizi dan *cooking demo*, sedangkan kelompok B merupakan kelompok kontrol yang diberikan edukasi gizi melalui penyuluhan dengan media poster.

Sampel dari penelitian ini adalah ibu dari balita dibawah binaan posyandu Kecamatan Wiyung, Kota Surabaya. Dari total 56 ibu, sebanyak 24 ibu merupakan ibu dari balita dengan status stunting dan pra-stunting. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Agustus 2023 di balai Kecamatan Wiyung, Kota Surabaya. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu pengetahuan ibu yang diukur dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Edukasi gizi stunting diberikan melalui 2 metode yaitu edukasi gizi menggunakan poster gizi dan edukasi gizi menggunakan poster gizi ditambah dengan *cooking demo* untuk mempraktikkan beberapa pilihan menu sehat padat gizi bagi balita. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan Wilcoxon Rank Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dari responden yang diambil sebagai data antara lain yaitu usi ibu, pendidikan, pekerjaan dan jumlah anak yang dimiliki. Penelitian edukasi gizi terhadap ibu balita ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol diberikan penyuluhan gizi dengan menggunakan poster gizi, sedangkan kelompok intervensi diberikan penyuluhan ganda dengan menggunakan poster gizi serta *cooking demo* praktik pengolahan makanan sehat padat gizi bagi anak.

Berdasar data pada Tabel 1, mayoritas responden berasal dari kelompok usia 36-45 tahun yaitu 46,43% untuk kelompok kontrol dan 35,71% untuk kelompok intervensi. Data latar belakang pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan yaitu tamatan SMA dengan data sebesar 64,29% untuk kelompok kontrol dan 57,14% untuk kelompok intervensi. Mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga yang ditunjukkan sesuai data yang didapat yaitu 85,71% untuk kelompok kontrol dan 82,14% untuk kelompok intervensi. Jika dilihat dari data jumlah anak yang dimiliki oleh responden, mayoritas responden memiliki lebih dari dua anak baik untuk kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Tabel 1. Data Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kontrol		Intervensi	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Umur				
16-25	4	14,29	5	17,86
26-35	8	28,57	7	25,0
36-45	13	46,43	10	35,71
46-55	3	10,71	6	21,43
Total	28	100	28	100
Pendidikan				
SD	4	14,29	5	17,86
SMP	5	17,86	7	25,0
SMA	18	64,29	16	57,14
Perguruan Tinggi	1	3,57	0	0
Total	28	100	28	100
Pekerjaan				
IRT	24	85,71	23	82,14
Swasta	2	7,14	1	3,57
PNS	0	0	0	0
Lain-lain	2	7,14	4	14,29
Total	28	100	28	100
Jumlah Anak				
1	3	10,71	2	7,14
2	10	35,71	9	32,14

3	9	32,14	12	42,86
>3	6	21,43	5	17,86
Total	28	100	28	100

Tabel 2 menunjukkan data distribusi frekuensi pengetahuan gizi ibu dari kelompok kontrol. Pengetahuan gizi ibu dibagi menjadi tiga level berdasar pemahaman mereka terkait materi gizi serta pengolahan makanan padat gizi, yaitu baik; cukup dan rendah. Pada kelompok kontrol, dilakukan pengambilan data pengetahuan gizi ibu dua kali yaitu data pre-test dan data post-test. Mayoritas responden pada kelompok kontrol memiliki pengetahuan gizi dengan level cukup pada saat pre-test yaitu sebesar 46,43%. Hanya 14,29% responden yang memiliki level pengetahuan gizi baik dan sisanya sebesar 39,29% memiliki level pengetahuan gizi rendah pada saat pre-test. Sedangkan data pengetahuan gizi ibu pada saat post-test, mayoritas responden tetap memiliki level pengetahuan gizi cukup yaitu sebesar 53,57%. Sebesar 25% responden masih berada pada level pengetahuan gizi rendah dan hanya 21,34% memiliki level pengetahuan gizi baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Ibu Kelompok Kontrol

Pengetahuan Gizi Ibu	Pre-test		Post-test	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Baik	4	14,29	6	21,43
Cukup	13	46,43	15	53,57
Rendah	11	39,29	7	25,0
Total	28	100	28	100

Pengetahuan ibu sangat berpengaruh terhadap pencegahan stunting pada anak. Pemenuhan gizi pada anak wajib dilakukan sedini mungkin, bahkan saat masih dalam kandungan atau yang disebut dengan 1000 hari pertama kehidupan. Pengetahuan ibu yang baik mengenai gizi dapat membantuk meningkatkan gizi anak untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik pula. Sebaliknya, apabila pengetahuan ibu buruk mengenai gizi maka juga akan mempengaruhi kualitas asupan gizi dan pola asuh ibu yang menyebabkan status gizi anak rendah serta dapat mengalami gizi buruk dan stunting (Jannah et al., 2022; Prasetyo et al., 2023; Wijayanti et al., 2023).

Tabel 3 menunjukkan data distribusi frekuensi pengetahuan gizi ibu pada kelompok intervensi. Pada saat pengambilan data pre-test, sebanyak 50% responden memiliki level pengetahuan gizi cukup, bahkan hanya 10,71% responden yang memiliki level pengetahuan gizi baik. Terdapat peningkatan level pengetahuan gizi pada saat pengambilan data post-test bagi kelompok intervensi. Sebesar 53,57% responden level pengetahuan gizinya naik menjadi kategori baik, dan hanya 10,71% responden dengan level pengetahuan gizi rendah, sisanya 35,71% memiliki level pengetahuan gizi cukup. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa dengan dilakukannya intervensi edukasi gizi melalui poster dan *cooking demo*, maka pengetahuan gizi ibu juga meningkat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Ibu Kelompok Intervensi

Pengetahuan Gizi Ibu	Pre-test		Post-test	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Baik	3	10,71	15	53,57
Cukup	14	50,0	10	35,71
Rendah	11	39,29	3	10,71
Total	28	100	28	100

Pemberian edukasi gizi telah terbukti efektif dalam peningkatan pengetahuan gizi. Dibutuhkan metode yang tepat serta menarik dalam memberikan edukasi gizi agar didapatkan efektivitas yang baik dalam peningkatan pengetahuan masyarakat. Menyampaikan informasi melalui gambar dan visual serta suara dapat menumbuhkan minat responden untuk lebih cepat menyerap informasi dengan mudah sehingga meningkatkan proses pemahaman (Mitra et al., 2020; Triana et al., 2023).

Poster merupakan media edukasi gizi yang sederhana namun menarik. Desain poster yang menampilkan visualisasi pedoman gizi seimbang, dapat digunakan untuk mempermudah penyampaian materi gizi jika dibandingkan dengan penyuluhan dengan menggunakan materi yang disajikan pada kertas atau presentasi power point (Levio et al., 2022). Namun, keterbatasan ukuran poster biasanya menjadi penghalang dalam penyampaian materi. Materi harus benar-benar diringkas menjadi visual yang padat agar memudahkan responden dapat dengan mudah memahami isi edukasi gizi yang diberikan.

Cooking demo sebagai metode edukasi gizi dirasa sangat komunikatif karena dapat mempraktikkan secara langsung teknis-teknis yang bersifat praktis dan dapat langsung diamati oleh audien. Responden akan memiliki fokus yang lebih baik ketika penyampaian materi tersebut diberikan beserta simulasi proses (Fanisyach, 2023; Goh et al., 2017). Materi yang diberikan saat melakukan *cooking demo* adalah proses memasak makanan sehat padat gizi dibarengi dengan penjelasan kebutuhan anak akan zat gizi protein dalam pencegahan stunting. Responden yang merupakan ibu-ibu dari balita yang juga memiliki kecenderungan menyukai aktivitas memasak, membuat metode edukasi gizi dengan *cooking demo* ini juga sangat menarik yang dapat dilihat dari antusiasme responden pada saat dilakukan *cooking demo*. Melalui *cooking demo*, responden juga dapat secara langsung melihat bentuk contoh makanan sehat padat gizi yang dapat mereka praktikkan sendiri dirumah.

Tabel 4 menunjukkan data hasil analisis efektivitas edukasi gizi dengan menggunakan media poster dan *cooking demo* terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu balita. Berdasarkan tabel analisis tersebut, efektivitas media edukasi gizi dengan menggunakan poster dan *cooking demo* terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji Wilcoxon Rank Sum, menunjukkan hasil yang signifikan yaitu sebesar 0,001 dengan p -value < 0,05 yang menyatakan bahwa kelompok intervensi lebih efektif jika dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 4. Analisis Efektivitas Edukasi Gizi

Pengetahuan Gizi Ibu	N	Mean Rank	Sum of Ranks	p -value
Post-test Intervensi		8,50	120,0	0,001
Post-test Kontrol		0,00	0,00	
Total	56			

Peningkatan pengetahuan gizi ibu terjadi karena kesediaan ibu untuk mengikuti dan mengetahui upaya pencegahan stunting. Rendahnya pengetahuan gizi ibu juga merupakan penyebab tidak langsung terjadinya stunting pada anak karena berpengaruh terhadap makanan yang diberikan kepada anak, pemahaman serta pola asuh dan kesehatan anak. Pembentukan pengetahuan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pendidikan, pekerjaan dan informasi yang diterima oleh ibu. Efektivitas dari edukasi gizi yang diberikan melalui metode poster gizi dan *cooking demo* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi dari ibu balita stunting.

SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan poster dan *cooking demo* sebagai media edukasi gizi memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi dari ibu balita stunting jika dibandingkan dengan

menggunakan poster saja pada saat melakukan intervensi edukasi gizi. Peningkatan pengetahuan gizi ibu diharapkan dapat berpengaruh positif terhadap penurunan angka stunting dan pencegahan stunting melalui peningkatan kualitas asupan gizi anak serta pola konsumsi keluarga yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, K. A. H., Marni, N. K., Lestari, A. S., & Ribek, I. N. (2023). Health Education with Leaflet Media on the Level of Knowledge of Mother's about Toddler Rearing Partners in Stunting Prevention. *Journal of Education Research and Evaluation*, 7(2), 197–203. <https://doi.org/10.23887/jere.v7i2.61560>
- Drummond, C. (2011). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 43–54. <https://doi.org/10.21913/jsw.v4i2.724>
- Fanisyach, S. Q. (2023). Edukasi Dan Demo Masak Makanan Tambahan Untuk Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2222. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14706>
- Fatih Nuril Anwar, A., Aristiya, N., Berkah Asisah, A., Novita Sari, D., Puspa Komala, K., Andinika Shidqi, L., Diandra Salsabila, G., Qisti Rosmalia, N., Mela Rosida, S., & Raka Siwi, I. (2022). Upaya Pencegahan Stunting dengan Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai MP-ASI di Desa Waru Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo. *National Conference on Health Science (NCoHS)*, 11(11), 14.
- Goh, L. M. L., Wong, A. X. Y., Ang, G. Y., & Tan, A. S. L. (2017). Effectiveness of nutrition education accompanied by cooking demonstration. *British Food Journal*, 119(5), 1052–1066. <https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2016-0464>
- Jannah, M., Sabran, S., & Ratri, P. R. (2022). The Effect of Nutrition Education Towards Knowledge of Mothers with Children Under-five Years in Lempeni Village, Indonesia. *Proceedings of the 2nd International Conference on Social Science, Humanity and Public Health (ICOSHIP 2021)*, 645(Icoship 2021), 284–286. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220207.049>
- Levio, S., Wahyuni, L., & Sasube, L. M. (2022). Audio Visual And Poster As A Media To Improve Mothers' Knowledge About Stunting During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 7(2), 158–165. <https://doi.org/10.51544/jkmlh.v7i2.3451>
- Mardhika, A., Tyas, A. P. M., Okviasanti, F., Fadliyah, L., Qona'ah, A., Susanto, J., & Muhalla, H. I. (2021). Peningkatan Pendidikan Gizi (Cooking Class) Kelompok Kader Posyandu (Mp-Asi). *Abdimas Unwahas*, 6(1), 7–12. <https://doi.org/10.31942/abd.v6i1.4425>
- Mitra, M., Susmaneli, H., Septiani, W., & Nurlisis, N. (2020). Effect of Nutritional Education on Improving Mother's Knowledge and Nutritional Status of Malnourished Toddlers in Pekanbaru City Indonesia. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 53(2), 244–253. <http://gssrr.org/index.php?journal=JournalOfBasicAndApplied>
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Rachmah, Q., Muniroh, L., Dominikus Raditya, A., Anisa Lailatul, F., Azizah Ajeng, P., Asri Meidyah, A., Aliffah Nurria, N., Damar Aditya Bayu Sukma, A., Siti, H., & Maria, W. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Terkait Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Melalui Edukasi Dan Hands-on-Activity Pada Kader Dan Non-Kader. *Media Gizi Indonesia*, 17(1SP), 47–52. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1sp.47-52>
- Sukma, H. A. D. (2020). Sosialisasi Dan Demo Masak Untuk Menurunkan Jumlah Balita Stunting Dan Wasting Di Desa Grebegan, Kalitidu. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 267. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.267-274>

- Triana, V., Utami, M. W., Adiratna, P., Iskandar, N., Ismira, A., Febria, T., Febriani, V., Putri, A. A., Alhamda, N., & Febrina, A. (2023). Gerakan Pencegahan Stunting melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu dengan Metode Emotional Demonstration di Wilayah Kerja Puskesmas Mungo. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 276. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.505>
- Wibowo, M. A., & Adhianata, H. (2023). Efficacy of Balanced Nutrition Comic as a Learning Medium in Nutrition Education Intervention for Primary School-Age Children in Sampang District. *Journal of Ners and Midwifery*, 10(2), 254–259.
- Wijayanti, I., Adhianata, H., Jamal, R., Sari, N., & Widiyastuti, N. (2023). Pengantar Kesehatan Ibu dan Anak. In *Sada Kurnia Pustaka*. Sada Kurnia Pustaka.