

ORIGINAL ARTICLE

Intervensi Literasi Gizi Ibu terhadap Praktik Pemberian Makan Balita dalam Pencegahan Stunting

Maternal Nutrition Literacy Intervention on Toddler Feeding Practices to Prevent Stunting

Muslim¹, Mulia Wiwin¹, Muhammad Yunus¹, Tanto²

¹Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjungpinang

²Universitas Bhakti Asih Tangerang

E-mail Korespondensi: muslim@umrah.ac.id

ABSTRACT

Stunting among toddlers remains a significant public health problem in Indonesia, influenced by various factors, including inappropriate feeding practices that do not align with balanced nutritional principles. Low maternal nutritional literacy is an important factor affecting the implementation of appropriate feeding practices for children. This study aimed to determine the effect of maternal nutritional literacy on toddler feeding practices in stunting prevention in the Teluk Sebong District. This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 12 mothers with stunted toddlers selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires and observations of feeding practices before and after the nutrition literacy intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test due to non-normally distributed data. The results showed a significant effect of maternal nutrition literacy on toddler feeding practices ($p = 0.002$, $p < 0.05$). After the intervention, mothers' understanding of feeding frequency, food diversity, and balanced nutritional intake for toddlers improved. In conclusion, maternal nutritional literacy has a significant influence on feeding practices and can serve as an effective strategy for preventing stunting. It is recommended that health workers enhance continuous nutrition literacy education programs and encourage active maternal participation in accessing nutrition information to improve the quality of child feeding practices.

Keywords: *Maternal Nutrition Literacy, Toddler Feeding Practices, Stunting*

ABSTRAK

Masalah stunting pada balita masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah praktik pemberian makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Rendahnya literasi gizi ibu menjadi faktor penting yang mempengaruhi kemampuan penerapan pola pemberian makan yang tepat pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi gizi ibu terhadap praktik pemberian makan balita dalam pencegahan stunting di Kecamatan Teluk Sebong. Jenis penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 12 ibu yang memiliki balita stunting dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan observasi praktik pemberian makan sebelum dan sesudah intervensi literasi gizi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara literasi gizi ibu terhadap praktik pemberian makan balita dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan pemahaman ibu dalam hal frekuensi makan, variasi makanan, serta pemenuhan gizi seimbang pada balita. Kesimpulan penelitian ini adalah Ada peningkatan secara signifikan terhadap praktik pemberian makan balita setelah dilakukan edukasi literasi gizi. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan program edukasi literasi gizi secara berkelanjutan serta mendorong partisipasi aktif ibu dalam memperoleh informasi gizi guna meningkatkan kualitas pemberian makan pada anak.

Kata kunci: Literasi Gizi Ibu, Praktik Pemberian Makan Balita, Stunting

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi atau nutrisi pada anak bawah lima tahun (balita) merupakan masalah prioritas dalam pembangunan gizi dan kesehatan di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Salah satu permasalahan gizi atau nutrisi yang menjadi perhatian adalah stunting, dimana secara persentase secara nasional 19,8% pada tahun 2025⁽¹⁾. Berdasarkan aturan Presiden nomor 72 Tahun 2021 perihal Percepatan Penurunan Stunting dijelaskan bahwa Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kurangnya gizi kronis dan terjadinya infeksi berulang, yang dapat dilihat dengan panjang badan (PB) atau tinggi badan (TB) berada < standar yang ditetapkan oleh kementerian kesehatan⁽²⁾. Stunting bukan hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak balita, tetapi juga mempengaruhi perkembangan motorik halus, motorik kasar, bahasa dan personal sosial serta produktivitas di masa dewasa, dan berpotensi menciptakan risiko penyakit tidak menular⁽³⁾.

Percepatan upaya penurunan stunting adalah upaya yang mencakup Intervensi/penanggulangan Spesifik dan Intervensi/penanggulangan Sensitif yang dilakukan secara menyeluruh, holistik, terintegrasi, dan berkualitas melalui upaya bersama banyak sektor di pusat, daerah, dan desa/kelurahan⁽⁴⁾. Intervensi yang dilakukan dapat berupa intervensi spesifik dan sensitif. Intervensi Spesifik adalah kegiatan yang dilaksanakan untuk menanggulangi penyebab langsung terjadinya Stunting, yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, seperti: Masukan asupan gizi untuk ibu hamil defisit energi kronis (KEK), pemberian zat besi (TTD) yang dilakukan minimal 90 tablet selama masa kehamilan kepada ibu hamil, pemberian zat besi (TTD) kepada remaja putri, pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif kepada bayi usia kurang dari 6 bulan, pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) kepada anak setelah usia 6 bulan yaitu usia 6-23⁽⁵⁾, pelayanan petalaksanaan gizi sangat buruk kepada anak berumur < lima tahun (balita) gizi buruk, pemantauan pertumbuhan perkembangan anak usia < lima tahun (balita). Makanan tambahan kepada anak berusia di < balita gizi kurang, imunisasi dasar lengkap kepada anak berusia di < balita⁽⁶⁾.

Intervensi sensitif merupakan upaya yang dilakukan untuk mengatasi dampak tidak langsung yang lebih banyak dilakukan oleh lintas sektor terkait, seperti: pelayanan KB pasca persalinan, pelayanan kehamilan yang tidak diharapkan, PUS yang mendapatkan pelayanan kesehatan yang merupakan bagian dari pelayanan pernikahan, keluarga yang memperoleh keterjangkauan air bersih yang sesuai, keluarga yang memperoleh keterjangkauan kebersihan sanitasi yang sesuai, bantuan Jaminan kesehatan, pendampingan pada keluarga memiliki risiko stunting, keluarga tidak mampu yang mendapatkan bantuan masyarakat, keluarga yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang stunting, keluarga yang mendapatkan bantuan sosial pangan, keluarga yang berhenti buang air sembarangan. Selain faktor tersebut, stunting juga dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan, serta pola pengasuhan, dan pelaksanaan pemberian makanan pada anak yang diberikan oleh orang tua dimana pola pengasuhan yang kurang baik memiliki peluang 8 kali lebih besar menderita stunting dibandingkan pola pengasuhan yang baik⁽⁷⁾.

Stunting merupakan indikator pembangunan yang penting untuk mencerminkan kualitas SDM suatu bangsa. Anak yang menderita stunting memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan perkembangan otak yang dapat berdampak pada penurunan kemampuan berpikir dan prestasi belajar. Selain itu, stunting juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan kualitas hidup individu di masa yang akan datang. Karena itu,

penanganan dan pencegahan stunting merupakan urutan pertama dalam peningkatan kesehatan masyarakat di Indonesia⁽⁸⁾.

Praktik pemberian makan yang baik dan tepat sangat penting untuk dilakukan dalam rangka memenuhi kebutuhan gizi anak untuk pertumbuhan dan perkembangan⁽⁹⁾. Bentuk praktik pemberian makan yang baik dan tepat yaitu pelaksanaan pemberian ASI eksklusif sampai dengan enam bulan awal kehidupan, pelaksanaan pemberian makanan pendamping ASI yang baik dan tepat waktu, serta pemenuhan kebutuhan gizi seimbang bagi anak sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya. Frekuensi makan, keanekaragaman makanan, serta kualitas makanan yang diberikan juga merupakan hal yang penting dalam praktik pemberian makan pada balita.

Praktik pemberian makanan yang tidak memenuhi standar gizi seimbang masih sering ditemukan di kelompok masyarakat. Disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan pengetahuan dan pemahaman mengenai gizi, kebiasaan makan dalam keluarga, faktor budaya, serta minimnya akses terhadap informasi gizi. Peran seorang ibu dalam memberikan asuhan kepada anak balita sangat penting untuk menentukan pola makan dan memenuhi kebutuhan gizi anak balita⁽¹⁰⁾.

Faktor yang mempengaruhi praktik pemberian makan pada anak balita adalah tingkat literasi gizi ibu. Literasi gizi merupakan kemampuan individu dalam mengakses, memahami, serta memanfaatkan informasi yang berkaitan dengan gizi untuk membuat keputusan yang sesuai tentang pemilihan bahan makanan dan makanan serta pola pemberian makan yang baik dan tepat⁽¹¹⁾. Literasi gizi tidak hanya mencakup pemahaman tentang kebutuhan gizi tubuh, tetapi juga mencakup kemampuan mengakses dan memahami informasi tentang gizi, membaca label makanan, *ingredients* makanan serta mengaplikasikan dan melaksanakan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, dengan memperhatikan golongan umur, jender, ibu hamil dan ibu menyusui⁽¹²⁾.

Ibu balita yang mempunyai literasi gizi yang cukup baik, memiliki kemampuan mengakses dan memahami masalah gizi yang lebih baik mengenai kebutuhan gizi anak serta mampu memilih makanan yang sehat dan bergizi bagi keluarga. Selain itu, ibu dengan literasi gizi yang baik juga lebih mampu memahami informasi kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan serta lebih terbuka terhadap perubahan perilaku yang mendukung kesehatan anak. Sebaliknya, ibu yang mempunyai tingkat literasi gizi yang rendah cenderung mempunyai keterbatasan dalam mengetahui informasi terkait gizi sehingga dapat mempengaruhi kualitas pola makan yang diberikan kepada anak⁽¹³⁾.

Penelitian yang dilakukan oleh Iis Nurhayati (2024), menunjukkan bahwa literasi gizi memiliki intervensi literasi gizi terhadap pelaksanaan pola makan pada balita usia 3 - 5 tahun dengan berat badan kurang (*underweight*)⁽¹⁴⁾, sementara menurut Fani Cahya Wahyun (2024), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara literasi gizi dengan pengetahuan gizi serta kejadian stunting⁽¹⁵⁾.

Kecamatan Teluk Sebong, sebagai kecamatan yang memiliki potensi wisata terbaik di Provinsi Kepulauan Riau, masih terdapat anak stunting selama kurang waktu 5 tahun terakhir dimana pada tahun 2025 terdapat 12 anak stunting yang masih diberikan intervensi oleh puskesmas setempat, Puskesmas Teluk Sebong. Kecamatan Teluk Sebong memiliki karakteristik sosial ekonomi masyarakat yang beragam dengan berbagai suku, agama, budaya serta tingkat pendidikan, masalah ekonomi juga mempengaruhi tingkat literasi gizi pada masyarakat khusus pada ibu balita yang mempunyai anak stunting.

Konsumsi makanan tingkat keluarga dengan suku, agama dan budaya terhadap pencegahan stunting, serta tingkat pendidikan yang berbeda-beda juga mempengaruhi pola konsumsi makanan di tingkat keluarga, makanan siap saji serta minimnya pemahaman tentang gizi seimbang menyebabkan pola makan yang kurang baik untuk anak balita, dimana kondisi ini akan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi termasuk stunting⁽¹⁶⁾.

Masalah spesifik di Teluk Sebong adalah rendahnya literasi ibu dalam mengolah makanan yang bervariasi sehingga menyebabkan ibu terjebak dalam pola pemberian makan yang monoton hanya karbohidrat dan protein nabati sederhana, karena ketidakmampuan mengidentifikasi sumber protein hewani yang terjangkau di lingkungan sekitar. Perbaikan literasi melalui intervensi ini menjadi sangat penting bukan hanya untuk menurunkan angka stunting, tetapi untuk memutus rantai pola asuh maladaptif yang telah mengakar. Peningkatan literasi gizi ibu menjadi salah satu strategi yang penting untuk dilakukan. Melalui peningkatan literasi gizi, diharapkan ibu dapat memiliki perilaku yang lebih baik mengenai kebutuhan gizi pada anak serta mampu mengaplikasikan praktik pemberian makan yang baik dengan prinsip gizi seimbang. Upaya peningkatan literasi gizi dapat dilaksanakan melalui berbagai peningkatan literasi yaitu program edukasi kesehatan, penyuluhan gizi, serta pemanfaatan media informasi kesehatan yang mudah diakses oleh masyarakat.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa literasi gizi ibu memiliki kegunaan yang sangat penting dalam menentukan praktik pemberian makan balita yang akhirnya mempengaruhi status gizi anak. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh literasi gizi ibu terhadap praktik pemberian makan balita dalam pencegahan stunting menjadi sangat penting untuk dilakukan, khususnya di Kecamatan Teluk Sebong.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian atau survei ini adalah praeksperimen, yaitu suatu penelitian atau survei dengan melaksanakan kegiatan eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui penyebab yang timbul karena perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut, ciri khusus dari penelitian adalah adanya eksperimen. Percobaan berupa perlakuan intervensi edukasi literasi gizi yang diberikan kepada ibu balita stunting melalui metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi praktik pemberian makan balita. Desain penelitian ini adalah *pre test and posttest*⁽¹⁷⁾. Pada perlakuan ini dilakukan observasi awal dan dilakukan perlakuan kemudian dilakukan observasi kedua, hal-hal yang diobservasi antara lain; pemilihan bahan makanan bergizi seimbang, variasi makanan yang diberikan kepada balita, penggunaan protein hewani dan nabati, cara pengolahan makanan, frekuensi pemberian makan sesuai usia balita, kesesuaian tekstur makanan, pemberian sayur dan buah, kebersihan alat makan dan pengolahan makanan, pemberian makanan selingan sehat, dan penyusunan menu sederhana bergizi seimbang, dengan menggunakan lembar checklist observasi yang disusun berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang dan prinsip Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Setiap item observasi diberikan skor 1 apabila dilakukan dengan benar dan sesuai prinsip gizi seimbang, serta skor 0 apabila tidak dilakukan atau belum sesuai. Total skor pengamatan dengan interval (0 – 10), skor tertinggi menunjukkan penilaian semakin baik praktik pemberian makan balita. Bentuk skala data yang digunakan pada hasil observasi adalah skala ordinal, karena data diperoleh berdasarkan penilaian tingkat praktik pemberian makan yang disusun secara bertingkat dari skor terendah hingga tertinggi.

Materi edukasi yang diberikan dalam intervensi literasi gizi disampaikan melalui metode ceramah meliputi konsep dasar gizi seimbang pada balita, pentingnya ASI eksklusif, waktu yang tepat dalam pemberian MP-ASI, frekuensi pemberian makan sesuai umur balita, kebutuhan zat gizi makro dan mikro, pentingnya variasi makanan, pemanfaatan sumber

protein hewani dan nabati, kebersihan dan keamanan pangan, pencegahan stunting, serta penyusunan menu sederhana bergizi seimbang sesuai pedoman “Isi Piringku”. Selain ceramah, intervensi juga dilakukan melalui demonstrasi praktik pemberian makan balita. Tindakan yang didemonstrasikan meliputi cara memilih bahan makanan bergizi dan terjangkau, teknik pengolahan makanan yang sesuai supaya kandungan gizi tidak banyak hilang (atau mengalami denaturasi) selama proses memasak, penyusunan menu harian balita, pengaturan porsi makan sesuai usia anak, penyajian makanan berdasarkan tekstur usia balita, serta praktik menjaga kebersihan alat makan dan bahan makanan. Demonstrasi juga mencakup praktik penyajian makanan dengan kombinasi zat gizi makro dan zat gizi mikro dalam satu porsi makan balita sesuai prinsip gizi seimbang. Setelah demonstrasi dilakukan, responden diberikan kesempatan untuk mempraktikkan kembali penyusunan dan penyajian makanan balita dengan pendampingan peneliti. Materi ceramah dan demonstrasi tersebut disusun sesuai dengan item pertanyaan pada kuesioner literasi gizi dan item observasi praktik pemberian makan balita, sehingga perubahan pengetahuan dan praktik responden setelah intervensi dapat diukur secara lebih terarah dan sistematis.

Intervensi literasi gizi dan praktik pemberian makanan pada balita dilakukan oleh mulai jam 08.00 – 16.00 WIB oleh peneliti dengan durasi waktu kurang lebih 30 menit setiap responden selama 1 (satu) hari pada tanggal 20 Januari 2025 yang dumpulkan di puskesmas Teluk Sebong wilayah kerja Kecamatan Teluk Sebong. Populasi penelitian merupakan ibu-ibu yang memiliki balita stunting sebanyak 12 keluarga, yang dipilih dengan menggunakan tehnik *non probability sampling* pendekatan purposive sampling(18). Pemilihan sampel dilakukan secara non random atau *purposive sampling* dengan pertimbangan ibu balita yang memiliki status status gizi (pendek) stunting yang tercatat aktif dalam data Puskesmas Teluk Sebong tahun 2025. Jumlah 12 responden ini mewakili seluruh populasi ibu dengan balita stunting yang sedang menjalani program intervensi spesifik di wilayah kerja Puskesmas pada saat penelitian dilakukan. Penggunaan sampel kecil ini bertujuan agar intervensi literasi gizi dapat diberikan secara intensif, mendalam, dan bersifat personal, sehingga perubahan praktik pemberian makan dapat diamati secara lebih akurat melalui observasi langsung. Pengumpulan data diawali dengan mengajukan izin penelitian ke Kecamatan Teluk Sebong, dan menyusun instrumen penelitian, melakukan uji validitas dan reliabilitas pada responden dengan karakteristik yang serupa di luar lokasi penelitian. Hasil uji reliabilitas memperlihatkan bahwa nilai alpha cronbach’s sebesar 0,82, sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen reliabel karena memiliki nilai $> 0,70$. Sistem penilaian observasi menggunakan checklist dengan skor 1 apabila tindakan dilakukan dengan benar sesuai prinsip gizi seimbang dan skor 0 apabila tidak dilakukan atau belum sesuai. Total skor observasi antara 0 – 10, semakin tinggi nilai skor maka semakin baik praktik pemberian makan balita. Analisis data pada penelitian ini dilakukan memanfaatkan aplikasi perangkat lunak statistik dengan tingkat kemakaan 95% dan (α) sebesar 0,05. Uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengetahui perbedaan praktik pemberian makan balita sebelum dan sesudah intervensi literasi gizi diberikan.

HASIL

Karakteristik Ibu

Hasil penelitian menjelaskan bahwa karakteristik responden (umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan), dapat dilihat pada Tabel 1. mayoritas umur ibu adalah 35-45 tahun, dan tingkat pendidikan sebagian besar sekolah menengah sebanyak 66,7% serta pekerjaan ibu 75,0% ibu yang tidak memiliki pekerjaan (ibu rumah tangga).

Tabel 1. Karakteristik ibu (umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan)

No.	Karakteristik Ibu	Jumlah (orang)	%
1	Umur (tahun)		
	- <35	4	33,3
	- 35 – 45	6	50,0
	- > 45	2	16,7
2	Tingkat Pendidikan		
	- Sekolah Dasar	3	25,0
	- Sekolah Menengah	8	66,7
	- Sekolah Tinggi	1	8,3
3	Pekerjaan		
	- Bekerja	3	25,0
	- Tidak Bekerja	9	75,0

Uji Gain Score

Selain dilakukan analisis perbedaan nilai sebelum dan setelah, penelitian ini juga melakukan analisis gain score untuk mengetahui besarnya peningkatan praktik pemberian makan balita setelah intervensi literasi gizi diberikan. Gain score diperoleh dari selisih antara nilai sebelum dan setelah perlakuan pada masing-masing responden. Analisis gain score dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan dengan perubahan praktik pelaksanaan pemberian makan balita setelah intervensi edukasi diberikan.

Hasil analisis gain score didapatkan nilai mean 0,73 atau 73% maka dapat disimpulkan keterkaitannya tinggi dan cukup efektif, maka dapat disimpulkan bahwa umur, tingkat pendidikan, dan pekerjaan cukup efektif dalam mengubah praktik pemberian makanan pada balita.

Uji Normalitas dengan Uji Shapiro Wilk

Praktik pemberian makan pada balita dilakukan sebanyak 2 kali observasi yaitu observasi awal sebelum dilakukan literasi gizi ibu dan observasi akhir setelah dilakukan literasi gizi ibu. Sebelum dilakukan observasi awal dan observasi akhir praktik pemberian makan balita, untuk menentukan uji t test yang digunakan maka terlebih dilakukan uji validitas terhadap kedua data tersebut, dengan menggunakan uji normalitas yaitu *uji Shapiro Wilk*.

Hasil uji dengan normalitas tes menggunakan *Shapiro Wilk* didapatkan nilai signifikansi p-value 0,000044 dan nilai statistik *Shapiro Wilk* sebesar 0,55 menunjukkan adanya penyimpangan yang cukup besar dari distribusi normal dimana semakin jauh dari angka 1 berarti semakin tidak normal. Dengan nilai signifikansi yang sangat kecil mendekati nol, dapat disimpulkan bahwa data memiliki distribusi yang tidak normal secara signifikan, sehingga uji yang digunakan adalah menggunakan uji non-parametrik, *Uji Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Pengaruh Literasi Gizi Ibu terhadap Praktik Pemberian Makanan pada anak balita

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji non-parametrik, *Uji Wilcoxon Signed-Rank Test*, didapatkan data sebagaimana digambarkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Statistik Pengaruh Literasi Gizi Ibu terhadap Praktik Pemberian Makanan pada anak balita

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>SD</i>	<i>Sig</i>
Pre test	12	5,33	3,00	8,00	1,23	0,002
Post Test	12	8,75	7,00	9,00	0,45	

Tabel 2 menjelaskan bahwa rata-rata praktik pelaksanaan pemberian makanan pada anak balita pada pre test sebesar 5,33 dengan nilai minimal 3,00 dan maksimal 7,00 serta standar deviasi 1,23. Pada post test praktik pemberian makanan pada anak balita sebesar 8,75 dengan nilai minimal 8,00 dan maksimal 9,00 serta standar deviasi 0,45, dengan rentang nilai skala 1 – 10. Terlihat bahwa perbedaan nilai rata-rata antara sebelum dan setelah sebesar 3,42, artinya terjadi peningkatan praktik pemberian makanan pada anak balita setelah dilakukan literasi gizi pada ibu balita. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji non parametrik *Uji Wilcoxon Signed-Rank Test* di datapatkan nilai signifikansi (2-tailed) $0,002 < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan nilai praktik pemberian makanan pada anak balita setelah dilakukan edukasi literasi gizi ibu di Kecamatan Teluk Sebong.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini ditampilkan bahwa terjadi peningkatan secara signifikan nilai praktik pemberian makan pada anak balita dalam pelaksanaan upaya pencegahan stunting setelah dilakukan edukasi literasi gizi pada ibu di Kecamatan Teluk Sebong. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara praktik pemberian makan sebelum dan sesudah intervensi literasi gizi. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan literasi gizi dapat menjadi faktor kunci dalam memperbaiki pola asuh makan pada balita.

Literasi Kesehatan yang baik pada ibu-ibu rumah tangga sangat baik untuk menanggulangi prevalensi stunting yang cukup tinggi⁽¹⁹⁾. Ibu memiliki peran penting dalam penurunan stunting karena ibu menjadi mementu dalam memutuskan pola asuh anak, pemenuhan gizi, dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Literasi kesehatan yang baik pada ibu sangat penting agar ia dapat mengetahui kebutuhan nutrisi pada anak, mendapatkan informasi kesehatan yang akurat menanamkan pola hidup sehat dan menyadari dampak jangka panjang stunting⁽²⁰⁾.

Sesuai dengan karakteristik / ciri ciri responden, mayoritas ibu berada pada rentang usia 35–45 tahun, dengan tingkat pendidikan sebagian besar adalah sekolah menengah, serta sebagian besar tidak bekerja (ibu rumah tangga). Hasil pengujian terhadap gain score diketahui bahwa nilai gain score 0,73 (73%), menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan tinggi dan cukup efektif. Usia ibu yang lebih matang umumnya memiliki pengalaman yang lebih baik dalam pengasuhan dan pemberian makan anak⁽²¹⁾. Namun demikian, pada penelitian ini peningkatan praktik pelaksanaan pemberian makan balita setelah intervensi literasi gizi tetap menunjukkan hasil yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia ibu, tetapi juga oleh efektivitas edukasi yang diberikan.

Status ibu sebagai ibu rumah tangga (75%) secara potensial meningkatkan kuantitas waktu interaksi ibu dan anak. Akan tetapi, tanpa literasi gizi yang baik, kuantitas waktu tersebut tidak berkorelasi positif dengan kualitas asupan gizi balita. Penelitian Hasanah (2022) mengonfirmasi bahwa efektivitas pengasuhan dalam pencegahan stunting lebih ditentukan oleh kualitas literasi kesehatan ibu daripada sekadar status pekerjaan atau ketersediaan waktu luang⁽²²⁾. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah, sehingga dengan tingkat pendidikan ini akan menyebabkan kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kesehatan termasuk informasi gizi akan lebih baik. Tingkat pendidikan yang dominan pada jenjang pendidikan menengah juga dapat menyebabkan kemampuan dalam mengetahui informasi kesehatan akan lebih baik, termasuk informasi gizi⁽²³⁾. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu determinan utama dalam pembentukan literasi kesehatan, termasuk literasi gizi. Sebelum diberikan intervensi literasi gizi, praktik pemberian makan pada balita cenderung belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Prinsip Gizi Seimbang didasarkan pada salah satunya yaitu konsumsi pangan beraneka ragam⁽²⁴⁾.

Pendapatan keluarga mempunyai efek terhadap daya beli makanan bergizi⁽²⁵⁾. Keluarga yang memiliki penghasilan rendah tidak mempunyai peluang untuk mendapatkan makanan yang sehat, walaupun mempunyai pengetahuan gizi yang cukup⁽¹³⁾. Pendapat Wati & Ichsan (2024) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa minimnya tingkat pendapatan dan rendahnya daya beli kemungkinan akan menghambat perbaikan gizi yang efektif dan efisien terutama pada anak balita, makanan yang diperoleh seringkali tidak bervariasi dan sedikit nutrisinya khususnya bahan makanan yang digunakan untuk pertumbuhan anak seperti sumber bahan protein, vitamin, dan mineral, sehingga akan menyebabkan peningkatan risiko kurang gizi⁽²⁶⁾.

Tingkat Pendidikan ayah dan ibu (orang tua) mempunyai pengaruh signifikan terhadap bentuk pekerjaan yang dijalani oleh orang tua, yang pada akhirnya akan berdampak terhadap tingginya pendapatan serta kemampuan untuk mencukupi kebutuhan makanan tingkat keluarga⁽²⁷⁾. Pendidikan individu akan menyebabkan tersampainya informasi mengenai kesehatan dan gizi, secara spesifik berkaitan dengan pengetahuan orang tua khususnya ibu, dalam mempersiapkan makanan yang bergizi untuk keluarga, termasuk pola asuh serta perhatian terhadap kesehatan anak. Pendidikan orang tua harus mempertimbangkan latar belakang pendidikan mereka, pendapat Ayuningtyas A & Firman A (2025), disampaikan bahwa minimnya tingkat pendidikan ini menjadi salah satu penghambat untuk mendapatkan pemahaman dan informasi mengenai pangan, gizi dan kesehatan⁽¹³⁾.

Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu mengenai kebutuhan nutrisi anak, frekuensi pemberian makan yang tepat, dimana frekuensi makan pada anak tergantung dari usia (usia 6-9 bulan 2-3 kali sehari makanan lunak, usia 9-12 bulan 3-4 kali sehari makanan lembek dan usia 12-24 bulan 3-4 kali sehari untuk makanan keluarga⁽²⁸⁾), serta variasi makanan yang harus diberikan. Faktor budaya, kebiasaan keluarga, serta keterbatasan akses informasi juga turut mempengaruhi pola makan anak. Dalam konteks ini, literasi gizi tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan, tetapi juga kemampuan dalam mengakses, memahami, dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah dilakukan intervensi berupa literasi gizi, terjadi peningkatan yang signifikan pada praktik pemberian makan balita. Ibu menjadi lebih memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif, saat yang baik dalam memberikan MP-ASI, serta pentingnya variasi makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro. Selain itu, ibu juga lebih mampu dalam memilih bahan makanan yang sehat, mengolah makanan dengan cara yang tepat, serta memperhatikan kebersihan dan keamanan pangan. Perubahan ini menunjukkan bahwa literasi gizi memiliki dampak langsung terhadap perilaku ibu dalam pemberian makan anak⁽²⁹⁾.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa Literasi gizi mempunyai pengaruh signifikan dalam mengubah perilaku orang tua untuk memilih nutrisi yang sesuai untuk anak usia dini⁽¹³⁾. Ibu yang memiliki literasi gizi yang tepat cenderung memiliki kemampuan lebih dalam mengambil keputusan terkait pemilihan makanan, memahami informasi label pangan, serta menerapkan prinsip gizi seimbang, dengan memedomani isi piringku yang menunjukkan proporsi makanan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring⁽³⁰⁾. Sebaliknya, rendahnya literasi gizi dapat menyebabkan kesalahan dalam praktik pemberian makan, seperti pemberian makanan yang tidak sesuai usia, kurangnya variasi makanan, serta ketidakseimbangan asupan nutrisi.

Pada konteks pencegahan stunting, praktik pemberian makan yang tepat merupakan salah satu intervensi spesifik yang sangat penting. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan makanan, dan faktor lingkungan, ekonomi sosial serta pengasuhan⁽³¹⁾. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi ibu menjadi strategi yang efektif karena dapat menasar langsung pada perilaku pemberian makan anak. Dengan literasi yang baik, ibu dapat lebih responsif terhadap kebutuhan gizi anak serta mampu melakukan pencegahan sejak dini.

Namun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan antara lain pelaksanaan intervensi yang singkat 1 hari untuk 12 subjek, dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Selain itu, desain penelitian pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol juga memungkinkan adanya faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian, seperti pengaruh lingkungan atau intervensi lain yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, seperti eksperimen dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar.

Meskipun terdapat keterbatasan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam upaya pencegahan stunting, khususnya melalui pendekatan edukasi dan peningkatan literasi gizi. Program edukasi gizi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan dapat menjadi solusi dalam meningkatkan pemahaman ibu serta memperbaiki praktik pemberian makan pada balita. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan, kader posyandu, serta dukungan dari pemerintah daerah juga sangat diperlukan dalam meningkatkan efektivitas program tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 35-45 tahun, memiliki tingkat pendidikan menengah, dan sebagian besar tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga. Terjadi peningkatan rata-rata pre test dan post test literasi gizi ibu sebesar 3,42, artinya terjadi peningkatan praktik pemberian makanan pada anak balita setelah dilakukan literasi gizi pada ibu balita, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi Literasi Gizi Ibu dapat meningkatkan secara signifikan Praktik Pemberian Makanan pada anak balita.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa rekomendasi penting dirumuskan untuk berbagai pihak terkait. Pertama, tenaga kesehatan di Puskesmas dan Posyandu disarankan untuk mengoptimalkan edukasi literasi gizi ibu secara berkelanjutan melalui pendekatan partisipatif yang adaptif terhadap karakteristik lokal. Kedua, para ibu balita diimbau untuk lebih responsif dalam mencari informasi gizi serta berkomitmen mengaplikasikan pola gizi seimbang dalam pengasuhan anak. Selanjutnya, Pemerintah Daerah diharapkan dapat memformulasikan kebijakan intervensi yang komprehensif, meliputi penguatan kapasitas kader dan penyediaan infrastruktur informasi gizi. Terakhir, bagi penelitian masa depan, disarankan untuk menggunakan ukuran sampel yang lebih representatif serta desain

metodologi yang lebih kuat seperti studi kasus-kontrol guna memvalidasi generalisasi data terkait faktor penentu praktik pemberian makan dan mitigasi stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada pihak Kecamatan Teluk Sebong dan Puskesmas Teluk Sebong yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian di wilayah kerja tersebut. Penulis juga mengapresiasi para responden, yaitu ibu-ibu yang memiliki balita, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. SSGI 2024 Survey Status Gizi Indonesia dalam Angka. Jakarta; 2025. 1 p.
2. Sekretariat Negara Republik Indonesia. Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Jakarta: <https://peraturan.bpk.go.id>. Diakses pada 2025;
3. Rohayati, R., Iswari, Y., & Hartati S. Stunting Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar, Motorik Halus dan Bahasa Anak Usia 0–24 Bulan. *Jurnal Endur*. 2021;
4. Purnama, A., Suwanda, D., & Hutasoit I. Implementasi kebijakan percepatan penurunan stunting di Kabupaten Kepulauan Seribu Provinsi DKI Jakarta. *Jurnal Kaji Pemerintah Jurnal Government Social Politic*. 2025;2:11.
5. PERSAGI. Penuntun Diet dan Terapi Gizi. Jakarta; 2025.
6. Apriliani, F., Fajar, N. A., & Rahmiwati A. Efektivitas pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal terhadap status gizi balita stunting: Systematic Review. *Media Inf*. 2024;2:20.
7. Atica Ramadhani Putri. Aspek Pola Asuh , Pola Makan, dan Pendapatan Keluarga pada Kejadian Stunting. *Heal Tadulako Jurnal (Jurnal Kesehat Tadulako)*. 2020;21(1):1–9.
8. Lestari, E., Siregar, A., Hidayat, A. K., & Yusuf AA. Stunting and its association with education and cognitive outcomes in adulthood: A longitudinal study in Indonesia. *PloS One*. 2024;5:19.
9. Az-zahra, I., Hartaty, N., & Putri S. Gambaran pola pemberian makan pada balita usia 2–5 tahun di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilm Kesehatan*,. 2025;1:4.
10. Octavia, R., Mardianti, L., & Milawati S. Hubungan antara pengetahuan ibu dengan pola makan terhadap kekurangan status gizi pada balita di tahun 2022. *Jurnal Ilm Kesehatan Delima*. 2023;1:6.
11. Munjidah, A., & Putra NE. Edukasi meningkatkan literasi ibu dalam memberikan MPASI (Pedoman Buku KIA 2020). *JKM (Jurnal Kesehat Masyarakat) Cendekia Utama*,. 2023;3:11.
12. Alamatsier S. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Kompas Gramedia; 2017.
13. Ayuningtyas A, Formen A. Pengaruh Literasi Gizi terhadap Kemampuan Orang Tua dalam Memilih Nutrisi untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Obs Jurnal Pendidik Anak Usia Dini*. 2025;9(5):1874–81.
14. Iis Nurhayati. Pengaruh Literasi Gizi Terhadap Pola Makan Pada Orang Tua Yang Memiliki Balita Dengan Gizi Kurang (Underweight). *Jurnal Ilmu Kesehat Mandira Cendekia*. 2023;1–8.
15. Wahyuni FC, Karomah U, Basrowi RW, Sitorus NL, Lestari LA. The Relationship between Nutrition Literacy and Nutrition Knowledge with the Incidence of Stunting: A Scoping Review. *Amerta Nutr*. 2023;7(3SP):71–85.
16. Wati F, Fitriani. Pola Konsumsi Dan Budaya Terhadap Pencegahan Stunting Pada Balita Article Information. *Jurnal Kesehatan*. 2022;13.
17. Susilo Wirawan. Statistik untuk Tenaga Kesehatan. In: Iskandar S, editor. 3rd ed. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2024. p. 163.
18. Susilo Wirawan. Metodologi Penelitian untuk Tenaga Kesehatan. Yogyakarta: Thema Publishing; 2023. 134 p.
19. Ainun Jariah, Fitri H.Sudiamin, Syahridayanti, Arlianti A. Faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Moncongloe. *Afiasi Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2024;9(2):165–78.

20. Veranita M. Literasi Digital dan Perempuan. *Jurnal Dialekt Jurnal Ilmu Sos.* 2023;23:27–33.
21. Sari, D. P., Helmyati, S., Sari, T. N., & Hartriyanti Y. Hubungan Pengetahuan dan Persepsi Ibu tentang Status Gizi Anak dengan Perilaku Ibu dalam Pemberian Makan Anak. *Jurnal Nutr Coll.* 2021;2:10.
22. Hasanah. Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Pencegahan Stunting pada Balita. *Literasi Intelektual Jurnal Pendidik dan Pembelajaran.* 2022;1:35–42.
23. Simatupang S. Peran pendidikan dan sumber informasi pada pengetahuan ibu tentang pemberian makanan pendamping air susu ibu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel.* 2022;1:15.
24. PERSAGI. *Penuntun Diet dan Terapi Gizi.* 4th ed. Jakarta: EGC; 2019. 15 p.
25. Dewi, R., Fitri, Y., & Safrida S. Hubungan Pendapatan Keluarga dan Pola Pemberian Makan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Aceh Nutritional Journal.* 2024;1:9.
26. Wati, D. P., & Ichsan B. Hubungan Tingkat Pendapatan dan Dukungan Keluarga terhadap Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Ilmu Permas Jurnal Ilmu STIKES Kendal.* 2024;14.
27. Nugroho. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. *Pendidik Anak Usia Dini.* 2021;5.
28. Mustafa A. *Anatomi Fisiologi Gizi.* Jakarta: EGC; 2024. 40 p.
29. Adnyani, L. A., Marhaeni, G. A., & Darmapatni MWG. Gambaran pengetahuan ibu dan praktik pemberian makan pada anak usia 12–24 bulan dengan malnutrisi di Kecamatan Selemadeg Kabupaten Tabanan Tahun 2022. *Jurnal Ilm Kebidanan.* 2023;1:11.
30. PERSAGI dan ASDI. *Penuntun Diet dan Terapi Gizi pada Anak.* Jakarta: EGC; 2025.
31. Sulung, N., Rahmadani, P., & Efriza E. Kasus stunting ditinjau dari pola asuh dan status ekonomi tahun 2012–2022. *Jurnal Pembang Nagari.* 2023;2:8.