

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN MELALUI MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI

The Effect Of Health Education Using Leaflet Media On The Improvement Of Mothers' Knowledge About Nutrition At Pulo Uteun Public Health Center, Nagan Raya Regency

Nani Evila¹, Eva Rosdiana², Febri Yusnanda³, Marniati⁴

¹Prodi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

²Prodi S-1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

³Prodi D-III Kebidanan, STIKES Flora Medan

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Deztron Indonesia

Author : nanievila85@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Malnutrisi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan secara global dan nasional, khususnya pada kelompok ibu dan balita. Tingginya prevalensi stunting dan masalah gizi lainnya menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu memiliki peran penting dalam pencegahan malnutrisi. Edukasi gizi merupakan salah satu upaya promotif yang efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang kebutuhan gizi balita.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi balita.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi-experimental melalui rancangan one group pretest–posttest. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya pada tanggal 20 Desember 2025. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu yang memiliki balita usia 1–5 tahun, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data pengetahuan ibu dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi menggunakan media leaflet. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu dari 12,13 pada pretest menjadi 14,87 pada posttest. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi.

Kesimpulan dan Saran: Edukasi kesehatan melalui media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita. Oleh karena itu, media leaflet disarankan untuk digunakan secara berkelanjutan sebagai salah satu strategi promosi kesehatan di puskesmas guna mendukung pencegahan masalah gizi pada balita.

Kata Kunci : Edukasi gizi, pengetahuan, Status Gizi

Abstract

Background: Malnutrition remains a significant public health problem at both global and national levels, particularly among mothers and toddlers. The high prevalence of stunting and other nutritional problems indicates that maternal nutritional knowledge plays an important role in the prevention of malnutrition. Nutrition education is one of the most effective promotive efforts to improve mothers' understanding of toddlers' nutritional needs. **Objective:** This study aimed to determine the effect of health education using leaflet media on improving mothers' knowledge of toddler nutrition.

Methods: This study employed a quantitative design with a quasi-experimental approach using a one-group pretest–posttest design. The research was conducted at Uteun Pulo Public Health Center, Nagan Raya Regency, on December 20, 2025. The sample consisted of 30 mothers with toddlers aged 1–5 years, selected

using purposive sampling. Maternal knowledge data were collected through questionnaires administered before and after the provision of nutrition education using leaflet media. Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon Signed Rank Test.

Results: *The results showed an increase in the mean maternal knowledge score from 12.13 in the pretest to 14.87 in the posttest. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of nutrition education through leaflet media on improving mothers' knowledge of nutrition.*

Conclusion and Recommendation: *Health education using leaflet media was proven to be effective in increasing mothers' knowledge of toddler nutrition. Therefore, leaflet media are recommended for continuous use as one of the health promotion strategies in public health centers to support the prevention of nutritional problems among toddlers.*

Keywords: *Nutrition education, knowledge, nutritional status*

PENDAHULUAN

Masalah malnutrisi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan secara global. Berdasarkan data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 150 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting dan puluhan juta lainnya mengalami wasting (*kurang berat badan untuk tinggi badan*), yang merupakan manifestasi kekurangan gizi kronis dan akut di dunia. Selain itu, malnutrisi berkontribusi terhadap hampir setengah dari kematian anak di bawah lima tahun di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2025)

Masalah nutrisi juga berdampak besar pada status gizi perempuan usia sub-urans, terutama ibu hamil dan menyusui. UNICEF melaporkan bahwa jutaan wanita di seluruh dunia masih mengalami kekurangan gizi berupa anemia dan kekurangan zat gizi mikro lainnya, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu tetapi juga pertumbuhan dan perkembangan janin serta anak setelah lahir (UNICEF, 2022).

Di Indonesia, masalah gizi tetap menjadi isu prioritas kesehatan publik. Data dari *Global Nutrition Report* menunjukkan bahwa sekitar 30,8% anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting, sedangkan prevalensi kekurangan zat gizi pada perempuan usia reproduktif juga tinggi. Masalah ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi yang optimal pada ibu memiliki peran penting dalam mencegah malnutrisi dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi berikutnya (Report, 2022).

Permasalahan gizi buruk menjadi salah satu fokus pemerintah Indonesia. Pada 2018 terdapat 7,8 juta dari 23 juta balita di Indonesia yang menderita stunting. Hal ini membawa WHO menetapkan Indonesia sebagai negara dengan status gizi buruk. Pemerintah Indonesia menargetkan untuk menurunkan prevalensi stunting dari 37% pada tahun 2013 menjadi 14% pada tahun 2024 (Apriliana, 2024).

Pada tahun 2025, Aceh masih menghadapi tantangan besar terkait malnutrisi, dengan stunting yang tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang krusial. Berdasarkan data provinsi (Bahraini et al., 2025) Aceh memiliki prevalensi stunting tertinggi kelima di Indonesia sebesar 31,2% pada tahun 2022, sementara target nasional adalah menurunkannya menjadi 14% pada tahun 2024 (Mulyani et al., 2025).

Penelitian-penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu berhubungan dengan status gizi anak balita dan perilaku pemberian makan keluarga. Kurangnya pemahaman gizi seringkali menyebabkan praktik pemberian makanan yang kurang tepat sehingga berkontribusi pada tingginya angka kasus malnutrisi (Nuzuliyah et al., 2019; Puspasari & Andriani, 2017; Rettob & Adnani, 2023). Salah satu Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi gizi (Mulyani et al., 2025).

Mengingat pentingnya peran ibu sebagai pengasuh utama keluarga dan dampak pengetahuan nutrisi terhadap kesejahteraan keluarga, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris yang dapat digunakan sebagai dasar rekomendasi kebijakan kesehatan masyarakat, khususnya terkait penyusunan program edukasi gizi yang efektif di tingkat komunitas.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *quasi-experimental* (eksperimen semu) dengan desain *one group pretest* dan *posttest* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa ada kelompok lain sebagai pembanding. Desain penelitian *one grup* hanya menggunakan satu kelas yaitu kelas eksperimen. Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya pada tanggal 20 Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki balita usia 1-5 tahun. Sampel diambil dengan menggunakan rumus minimal sampel yaitu sebanyak 30 responden dengan teknik *purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin & Usia Balita di Puskesmas Uteun Pulo

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	21	70
	Perempuan	9	30
	Total	30	100
2	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
	12-24 Bulan	5	16,7
	25-36 Bulan	5	16,7
	37-48 Bulan	10	33,3
	49-60 Bulan	10	33,3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas pada kategori jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 21 (70%) responden, berdasarkan usia mayoritas pada kategori usia 37-48 bulan dan 49-60 bulan yang masing-masing sebanyak 10 (33,3%) responden.

2. Pengetahuan sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Melalui Leaflet

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi masing-masing variabel. Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap perubahan pengetahuan ibu tentang gizi. Distribusi frekuensi pengetahuan responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Kesehatan dengan Menggunakan Media Leaflet

Pengetahuan	Pretest	Postets
	f	f
Mean	12,13	14,87
Median	12	15
Std. Deviation	1.456	0,730

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil analisis univariat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi kesehatan. Nilai rata-rata (mean) skor pengetahuan pada saat pretest sebesar 12,13 dengan median 12 dan standar deviasi 1,456. Setelah intervensi edukasi kesehatan (posttest), nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 14,87 dengan

median 15 serta standar deviasi 0,730. Penurunan nilai standar deviasi pada posttest menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden menjadi lebih homogen setelah diberikan edukasi kesehatan.

3. Uji Normalitas Data

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Pengetahuan Responden

No	Variabel	P-Value	Keterangan
1.	Pengetahuan Pretest	0.001	Tidak berdistribusi normal
2.	Pengetahuan Posttest	0.000	Tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel di atas dapat dilihat bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi (Sig) yang lebih kecil dari tingkat signifikansi (0.05). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal. Sehingga dilakukan analisis menggunakan uji *wilcoxon*.

4. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi, dilakukan analisis menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil perbandingan antara nilai *pretest* dan *posttest* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4
Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media *leaflet* Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Gizi

Pengetahuan Ibu		N	Mean Rank
Pretest	Negatif Rank	0	0.00
Posttest	Positif Rank	30	15.50
<i>Wilcoxon Signed Rank Test p = 0.000</i>			

Tabel 4 menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* yaitu 30 responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan, yang ditunjukkan oleh dominannya nilai **positive ranks**. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media leaflet. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 12,13 pada pretest menjadi 14,87 pada posttest, disertai dengan peningkatan nilai median dari 12 menjadi 15. Selain itu, nilai standar deviasi menurun dari 1,456 menjadi 0,730, yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden menjadi lebih merata setelah intervensi.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media leaflet efektif dalam menyampaikan informasi gizi kepada ibu. Leaflet merupakan media cetak yang sederhana, mudah dibaca ulang, dan dapat disimpan, sehingga memudahkan responden dalam memahami dan mengingat materi edukasi. Penelitian oleh (Rettob & Adnani, 2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan leaflet secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Cacong et al., 2021) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi (Fauzi et al., 2024)(Setiari, 2025)

Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap yang positif terhadap masalah gizi. Pada akhirnya pengetahuan akan mendorong seseorang untuk menyediakan makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Kadar gizi anak dipengaruhi oleh pengasuhnya dalam hal ini adalah ibu. Kurangnya pengetahuan dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan umum dijumpai di setiap negara di dunia (Mattiro, 2021) (Majidah & Paramashanti, 2021; Prasetyo et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui media leaflet dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promosi kesehatan di Puskesmas Uteun Pulo untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku pemberian makan yang lebih baik sehingga dapat berkontribusi dalam pencegahan masalah gizi pada balita.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi melalui media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi. Sehingga pemberian edukasi ini penting dilakukan agar seluruh ibu memahami tentang gizi khususnya kebutuhan gizi pada balita serta dampak yang akan terjadi jika balita mengalami kekurangan gizi. Dengan adanya edukasi ini diharapkan ibu dapat menjaga status gizi balitanya sehingga terhindar dari kejadian gizi buruk yang dapat berdampak bagi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliansa, D. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Angka Gizi Buruk di Indonesia Tahun 2018 Dengan Metode Analisis MCA (Multiple Classification Analysis). *Jurnal Matematika Dan Statistika Serta Aplikasinya*, 9(2).
- Bahraini, P. A., Lidiawati, M., Auliani, F. D., & Fadhil, I. (2025). Perilaku Ibu Hamil Dalam Mencegah Anak Lahir Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:278015894>
- Cacong, R., Lolo, L. L., & Sari, I. M. (2021). Volume 04 Artikel Penelitian Nomor 01 Mei 2021 Halaman 457-462. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 04, 2017–2022.
- Fauzi, M. J., Taufiq, S., & Agustina, F. (2024). Kuantitas Dan Strategi Pencegahan Stunting di Kabupaten Aceh Utara Tahun 2023. *JUSINDO*, 6(2), 768–776.
- Majidah, N. M., & Paramashanti, B. A. (2021). Effect of Maternal Nutrition Education on Knowledge , Attitude , and Practice Related to Infant and Toddler Feeding. *Nutri Sains ; Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 5(2), 73–82. <https://doi.org/10.21580/ns.2021.5.2.5245>
- Mattiro, S. (2021). *PENGETAHUAN LOKAL IBU TENTANG PENTINGNYA GIZI DAN SARAPAN PAGI BAGI ANAK (Studi :Anak Sekolah Dasar di Masyarakat Pesisir Pulau Kerayaan Kab. Kotabaru)*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:233862028>
- Mulyani, I., Masitah, R., & Duana, M. (2025). LokSeva : Journal of Contemporary Community Service Edukasi Gizi dan Penyuluhan Produk PMT sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Balita di Desa Blang Beurandang Aceh Barat. *LokSeva: Journal of Contemporary Community Service*, 1.
- Nuzuliyah, I., Has, D. F. S., & A, E. S. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dan Pola Konsumsi Balita Dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Journal*, 1(1), 37–44.
- 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), 11. <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>
- Puspasari, N., & Andriani, M. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB / U) Usia 12-24 Bulan Association Mother ' s Nutrition Knowledge and Toddler ' s Nutrition Intake with Toddler ' s Nutritional Status (WAZ) at the Age 12 -24 M. *Amerta Nutrition*, 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Report, G. N. (2022). *The burden of malnutrition at a glance*.
- Retto, K. K., & Adnani, H. (2023). Pengetahuan ibu Balita tentang gizi dan pola pemberian makan dengan status gizi Balita. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(1), 36–43.
- Setiari, T. V. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Responsive Feeding Bayi dengan Status Gizi Anak Balita The Relationship between the Level of Maternal Knowledge and Attitude about. *Faletehan Health Journal*, 12(1), 68–74.
- UNICEF. (2022). *Maternal Nutrition*.
- WHO. (2025). *Malnutrition Fact Sheets: Statistik global malnutrisi dan stunting di bawah 5 tahun*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition?>