



## **EDUKASI GIZI MELALUI KELAS IBU BALITA DENGAN MEDIA POWER POINT DAN DEMONSTRASI PEMORSIAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG UNTUK BALITA 0-23 BULAN**

**Muhammad Basri<sup>1</sup>, Khairun Nisa<sup>1</sup>, Nur Rahma Srifitayani<sup>1</sup>, Ghea Fricillia Sambe<sup>1</sup>, Iriyani Harun<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Megarezky, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Makassar, Indonesia

\*Korespondensi: iriyaniharun@unimerz.ac.id

### **ABSTRACT**

*Low knowledge among mothers of toddlers regarding balanced nutrition is a contributing factor to nutritional problems in early childhood. This activity was conducted by Field Work Practice (PKL) students at the Cendrawasih Health Center (Puskesmas), aiming to enhance mothers' knowledge about balanced nutrition for toddlers. The program consisted of nutritional education through a 'toddlers mothers' class' using PowerPoint presentations and demonstrations of balanced meal portioning for toddlers aged 0–23 months. The target audience was mothers with toddlers at Posyandu Kenanga III, Tamparang Keke Village. The implementation methods included interactive lectures, discussions, and direct demonstrations. Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests to measure the increase in participants' knowledge following the education. The results showed an average post-test score increase of  $\geq 30$  points with a significance value of  $p < 0.05$ , indicating that nutritional education is effective in improving mothers' knowledge of balanced nutrition for toddlers. This activity is expected to improve the implementation of balanced nutritional patterns at the family level and support efforts to prevent nutritional issues within the Cendrawasih Health Center's working area*

**Keywords:** Nutrition education, balanced nutrition, mothers of toddlers, integrated health posts, nutritional status

### **ABSTRAK**

Rendahnya pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi pada anak usia dini. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Puskesmas Cendrawasih dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang untuk balita. Program yang dilaksanakan berupa edukasi gizi melalui kelas ibu balita dengan menggunakan media PowerPoint dan demonstrasi pemorsian makanan bergizi seimbang untuk balita usia 0–23 bulan. Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki balita di Posyandu Kenanga III, Kelurahan Tamparang Keke. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi langsung. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata *post-test*  $\geq 30$  poin dengan nilai signifikansi  $< 0,05$  yang menandakan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang bagi balita. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan penerapan pola makan bergizi seimbang di tingkat keluarga serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi di wilayah kerja Puskesmas Cendrawasih.

**Kata Kunci:** Edukasi gizi, gizi seimbang, ibu balita, posyandu, status gizi



This work is licensed under  
a Creative Commons Attribution  
NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International License

## Riwayat Artikel

Submitted: 2 Februari 2026  
Published: 27 Februari 2026

## Pendahuluan

Masalah gizi pada balita seperti *stunting*, *wasting*, dan *underweight* masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Ketiga kondisi tersebut merupakan bentuk malnutrisi yang menggambarkan kekurangan gizi akut maupun kronis dan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, kemampuan belajar, serta produktivitas di masa depan. Secara global terdapat sekitar 22,3% atau 148 juta anak di bawah lima tahun yang mengalami *stunting*, sementara 6,8% atau 45 juta anak mengalami *wasting* (1)

Di Indonesia, prevalensi *stunting* masih menunjukkan angka yang cukup tinggi meskipun mengalami penurunan dalam satu dekade terakhir. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, prevalensi *stunting* tercatat sebesar 19,8%, *underweight* sebesar 13,9%, dan *wasting* sebesar 6,2%. Di Provinsi Sulawesi Selatan, angka *stunting* mencapai 27,2%, menjadikannya sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi *stunting* tertinggi di Indonesia. Kondisi serupa juga terjadi di Kota Makassar, di mana prevalensi *underweight* dan *wasting* masing-masing sebesar 16,3% dan 7,2% (2)

Pengetahuan orang tua, khususnya ibu, mengenai pemenuhan gizi anak sangat berperan dalam menentukan pertumbuhan dan status gizi anak. Rendahnya pemahaman orang tua mengenai tahap tumbuh kembang dan kurangnya stimulasi yang tepat dapat menjadi hambatan dalam mencapai perkembangan anak yang optimal (3). Pada masa balita, anak cenderung pasif dalam memilih makanan dan hanya mengonsumsi apa yang disediakan oleh orang tuanya. Oleh karena itu, ibu perlu memiliki pemahaman yang memadai terkait gizi anak agar kebutuhan gizinya dapat terpenuhi serta mengetahui jenis zat gizi yang diperlukan untuk menunjang tumbuh kembang (4)

Berdasarkan data Puskesmas Cendrawasih, Kelurahan Tamparung Keke menjadi salah satu wilayah dengan kasus gizi kurang yang cukup tinggi, yaitu 14 kasus *underweight*, 5 kasus *wasting*, dan 10 kasus *stunting* pada tahun 2025. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan pengetahuan ibu melalui edukasi gizi perlu digiatkan.

Sebagai bentuk kontribusi dalam kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL) mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Megarezky, dilaksanakan program Edukasi Gizi melalui Kelas Ibu Balita di Posyandu Kenanga III, Kelurahan Tamparung Keke. Kegiatan ini menggunakan media PowerPoint dan demonstrasi pemorsian makanan bergizi seimbang bagi balita usia 0–23 bulan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menerapkan gizi seimbang di rumah tangga, serta mendukung pencegahan *stunting* sejak dini.

Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang disertai dengan evaluasi pre-test dan post-test, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan bagi peserta. Selain itu, pelaksanaan kegiatan ini juga menjadi sarana bagi

mahasiswa untuk mengimplementasikan kompetensi gizi masyarakat di lapangan, sekaligus memberikan manfaat nyata bagi masyarakat dan Puskesmas sebagai mitra praktik

## **Metode**

Kegiatan ini merupakan bagian dari program Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat mahasiswa Universitas Megarezky yang dilaksanakan di Puskesmas Cendrawasih, khususnya di Posyandu Kenanga III Kelurahan Tamparang Keke, pada tanggal 26 September 2025. Kegiatan ini berbentuk kelas edukasi ibu balita dengan metode ceramah interaktif dan demonstrasi menggunakan media PowerPoint serta alat peraga makanan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang bagi balita usia 0–23 bulan. Sasaran kegiatan adalah 12 ibu yang memiliki balita. Jumlah sampel sebanyak 12 orang ini merupakan total populasi ibu yang hadir di posyandu pada hari tersebut yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu yang memiliki balita usia 0-23 bulan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.

Pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi tentang prinsip gizi seimbang, diskusi dan tanya jawab, serta demonstrasi pemorsian makanan bergizi seimbang. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen kuesioner berisi 10 pertanyaan yang disusun berdasarkan pedoman gizi seimbang Kemenkes untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta

## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan edukasi gizi melalui kelas ibu balita dilaksanakan di Posyandu Kenanga III Kelurahan Tamparang Keke pada tanggal 26 September 2025 dan diikuti oleh 12 orang ibu yang memiliki balita usia 0–23 bulan. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari peserta. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif menggunakan media PowerPoint, dilanjutkan dengan demonstrasi pemorsian makanan bergizi seimbang. Penggunaan media presentasi visual seperti PowerPoint terbukti sangat efektif dalam memperjelas transfer informasi, sehingga audiens dapat lebih mudah memahami dan mengingat materi gizi seimbang yang disampaikan (5). Selama kegiatan, peserta aktif bertanya dan berdiskusi mengenai variasi menu dan porsi makanan yang sesuai untuk balita. Intervensi edukasi gizi perlu menekankan pada porsi seimbang karena risiko malnutrisi dapat berupa gizi kurang maupun gizi lebih yang keduanya memerlukan perhatian khusus demi kesehatan jangka panjang (6).

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi pengetahuan peserta melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis menggunakan uji t berpasangan (*Paired Sample t-Test*) menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 59,58 sebelum kegiatan menjadi 89,58 sesudah kegiatan, dengan selisih 30 poin. Rata-rata nilai *pre-test* yang tergolong cukup rendah (59,58) ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik demografi responden, seperti tingkat pendidikan rata-rata ibu di wilayah tersebut serta kurangnya paparan informasi yang spesifik mengenai takaran dan jenis pemorsian makanan balita sebelumnya. Nilai t hitung sebesar -8,532 dan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,05$ ) menandakan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui metode ceramah interaktif dan demonstrasi efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang

penerapan gizi seimbang bagi balita.

**Tabel 1. Hasil Uji Statistik *Paired Samples Test* Pengetahuan Ibu Balita**

Tahap Evaluasi	Mean ± SD	<i>P</i> - value
<i>Pre-test</i>	59,58 ± 11,269	0.000
<i>Post-test</i>	89,58 ± 5,869	

Keterangan: SD = Standar Deviasi; Nilai *P*-value bermakna signifikan jika  $p < 0,05$



**Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Gizi di Posyandu Kenanga III.**

(A) Penyampaian materi edukasi gizi menggunakan *PowerPoint*; (B) Foto bersama peserta dan tim mahasiswa.

Kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari petugas gizi Puskesmas Cendrawasih dan kader posyandu, serta diharapkan dapat menjadi upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan balita. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita yang signifikan setelah diberikan edukasi gizi melalui kelas ibu balita di Posyandu Kenanga III Kelurahan Tamparung Keke. Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis statistik mengonfirmasi efektivitas edukasi gizi ini melalui lonjakan nilai rata-rata yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi dengan ceramah interaktif dan demonstrasi terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan ibu tentang penerapan gizi seimbang pada balita usia 0–23 bulan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Putri dkk (7) yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu memiliki hubungan erat dengan status gizi anak. Selain itu, keberhasilan ini juga didukung oleh temuan Umami dkk (8) yang membuktikan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis media yang terstruktur terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kompetensi ibu terkait nutrisi balita secara signifikan. Metode demonstrasi terbukti jauh lebih efektif dibandingkan sekadar ceramah karena metode ini memberikan pengalaman visual dan praktik langsung bagi ibu-ibu, sehingga konsep gizi seimbang yang tadinya abstrak menjadi lebih mudah dipahami dan dipraktikkan. Hal ini juga didukung oleh observasi kualitatif di lapangan; selama sesi demonstrasi, terlihat perubahan perilaku secara langsung di mana ibu-ibu tidak hanya mendengarkan, melainkan antusias ikut menakar porsi makanan dan menunjukkan reaksi pemahaman yang lebih baik saat melihat langsung porsi riil di piring makan balita

Selain faktor pengetahuan, partisipasi aktif peserta dan dukungan tenaga kesehatan turut berperan dalam keberhasilan kegiatan ini. Antusiasme ibu-ibu selama sesi

diskusi menunjukkan adanya minat tinggi terhadap materi gizi seimbang dan praktik pemorsian makanan. Dukungan dari petugas gizi dan kader posyandu juga memperkuat pelaksanaan program. Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif sedikit (12 orang). Oleh karena itu, disarankan bagi program intervensi atau penelitian berikutnya untuk menjangkau lebih banyak sasaran ibu balita agar hasil yang diperoleh dapat lebih merepresentasikan populasi secara luas. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa edukasi gizi yang disampaikan dengan pendekatan partisipatif dan disertai media edukatif mampu memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan edukasi gizi ini efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang bagi balita usia 0–23 bulan. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ) setelah intervensi diberikan. Metode penyuluhan dengan ceramah interaktif dan demonstrasi pemorsian makanan bergizi seimbang terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu. Sebagai saran tindak lanjut yang konkret, disarankan kepada pihak Puskesmas Cendrawasih untuk tidak hanya berhenti pada edukasi di posyandu, tetapi juga menindaklanjutinya dengan program kunjungan rumah (*home visit*) atau pemantauan (*monitoring*) berkala. Langkah ini sangat penting guna memastikan bahwa ibu-ibu yang telah diedukasi benar-benar mengubah perilaku dan pola asuh makannya di rumah tangga, bukan sekadar memahaminya secara teori

### **Daftar Pustaka**

1. UNICEF. United Nations Levels and Trends in Child Malnutrition. UNICEF/WHO/World Bank Group –, version) ISBN (UNICEF) 978-92-806-5456-1 (print version). 2023;3–32.
2. Kemenkes RI. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024. 2025.
3. Atiqa UD, Hardianti A, Syamsuriah S, L RH, Fahrudin SGF. Penyuluhan Dalam Upaya Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Di Klinik Tumbuh Kembang Anak Joglo Jakarta Barat. *Jurnal Aksi dan Inovasi Sosial*. 2025 Feb 28;1(1):6–11.
4. Sutrisno S, Tamim H. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi pada Balita di Posyandu Abung Timur Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*. 2023;2(2):77–83.
5. Muliani M, Nuzrina R, Sitoayu L, Gifari N, Sa'pang M. Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader tentang Gizi Seimbang di Puskesmas Jurumudi Baru Kota Tangerang. *Jurnal Aksi dan Inovasi Sosial*. 2025 Aug 31;1(02):39–45.
6. Lubis A, Pratiwi H, Fachruddin II, Atiqa UD. Program Penilaian Status Gizi Dan Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Aksi dan Inovasi Sosial*. 2025 Jan 16;1(1):12–6.
7. Putri NA, Zein Z, Wulansari A, Yuli Fatmawati T. Pola Asuh Makan dan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Seminar Kesehatan Nasional*. 2023; 2: 23–9.

8. Umami Z, Puspa AR, Rahmawati LA, Sarwendah SA, Billa S, Irawan AMA. The Impact of Online Nutritional Education Via the Bushagita Digital Handbook on Mothers' Knowledge and Attitudes Toward Halal and Toddler Nutrition. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Keluarga*. 2026 Jan 31;3(2):55-63. doi:10.69632/jgkk.V3i2.76