

## **Efektifitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Di Posyandu Desa Lapang**

**Desi Andela<sup>1</sup>, Itza Mulyani<sup>1</sup>, Shella Noviana<sup>3</sup>, Lailatur Rahmah<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Gizi, Universitas Teuku Umar, Indonesia

Email Koresponden: [shella.noviana04@gmail.com](mailto:shella.noviana04@gmail.com)

### **Abstrak**

Masalah gizi di Indonesia, seperti stunting, wasting, dan underweight, masih menjadi tantangan besar dalam mencapai target kesehatan nasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas penyuluhan gizi menggunakan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita di Desa Lapang, Aceh Barat. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Penyuluhan dilakukan melalui sesi edukasi langsung dengan materi leaflet yang sederhana dan mudah dipahami. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang, meskipun dampaknya terhadap berat badan anak bervariasi. Program ini memiliki potensi untuk diterapkan di wilayah lain dengan penyesuaian kebutuhan lokal. Penelitian ini menyarankan perlunya pendekatan tambahan berbasis komunitas untuk mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam pengelolaan gizi anak balita.

**Kata Kunci: Penyuluhan Gizi, Leaflet, Pengetahuan Ibu Balita**

### **Pendahuluan**

Masalah gizi pada balita tetap menjadi tantangan signifikan di Indonesia, terutama dalam upaya mencapai target pembangunan kesehatan nasional. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi stunting mencapai 30,8%, washting 10,2%, dan underweight 17,7%. Angka-angka ini mencerminkan bahwa sekitar sepertiga balita di Indonesia mengalami hambatan dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif akibat kekurangan gizi kronis (Kemenkes RI, 2019). Stunting, sebagai salah satu indikator utama dari status gizi yang memiliki dampak jangka panjang, termasuk peningkatan risiko terhadap penyakit tidak menular di masa dewasa, keterbatasan dalam kemampuan belajar, serta rendahnya produktivitas ekonomi (UNICEF, 2019).

Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai factor, termasuk pola makan yang tidak sehat, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan,



serta kurangnya edukasi terkait gizi seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan ibu balita memiliki hubungan signifikan dengan buruknya status gizi anak. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan ibu dalam memilih, mengolah dan menyajikan makanan yang bergizi (Hardinsyah & Supariasa, 2017), (Notoatmodjo, 2020). Meskipun bahan makanan yang bergizi tersedia, banyak keluarga tidak memanfaatkannya secara optimal akibat minimnya informasi dan edukasi (Amelia, et all. 2020).

Desa Lapang, Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat, merupakan salah satu daerah yang mengalami tantangan terkait status gizi balita. Berdasarkan pengamatan awal, ditemukan dua kasus balita dengan status gizi memprihatinkan, yakni SHN (2 tahun) dan KH (3 tahun). SHN memiliki berat badan awal 9,4 kg, sedangkan Kh 9,2 kg. Rendahnya kesaran ibu tentang pentingnya gizi seimbang menjadi salah satu penyebab utama masalah ini (Anggraini, et all. 2019). Intervensi berbasis edukasi menjadi langkah yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Penyuluhan gizi menggunakan leaflet merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Leaflet, sebagai media edukasi, memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi secara ringkas, sederhana dan mudah dipahami (Widiyanto, et all. 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis leaflet mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pola makan sehat dan penerapan gizi seimbang (Hadi, et all. 2020 ; Mufidah & Anwar, 2018).

Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan penyuluhan langsung kepada ibu balita juga dinilai lebih efektif dibandingkan metode lain. Dengan kunjungan rumah, penyuluhan dapat dilakukan dalam lingkungan yang lebih personal, sehingga informasi yang diberikan lebih mudah diterima (Rahman, et all. 2019). Kegiatan ini juga dapat mengidentifikasi secara langsung kendala yang dihadapi oleh ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, seperti keterbatasan finansial atau kurangnya akses terhadap bahan pangan bergizi (Lestari, et all 2020).

Program ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman ibu balita di Desa Lapang tentang pentingnya gizi seimbang, terutama dalam

mendukung tumbuh kembang anak. Melalui leaflet, ibu balita dapat belajar mengenai pola makan sehat, kebutuhan gizi harian anak, serta cara pengolahan makanan yang tepat. Intervensi semacam ini telah terbukti memberikan dampak positif pada perubahan perilaku kesehatan masyarakat di berbagai daerah (Sari, et all 2020 ; Fitriani, et all. 2021). Selain itu, intervensi ini dapat memberikan kontribusi terhadap upaya menurunkan angka di stunting, wasting dan underweight di Indonesia. Melalui program edukasi berbasis komunitas, masyarakat diberdayakan untuk mengenali dan mengatasi masalah gizi secara mandiri (Nuraini, et all. 2022). Pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung pada balita tetapi juga menciptakan perubahan berkelanjutan pada pola hidup masyarakat desa (Herlina, & Syarifah, 2019).

Dengan adanya intervensi ini, diharapkan Desa Lapang dapat menjadi model implementasi program penyuluhan gizi di daerah lain. Program ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi kebijakan yang relevan bagi pihak terkait, termasuk pemerintahan daerah dan lembaga kesehatan, dalam upaya mengatasi masalah gizi balita secara nasional (UNICEF, 2020 ; WHO, 2021).

### **Metode Pengabdian**

Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi secara mendalam efektivitas penyuluhan gizi menggunakan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan balita di Desa Lapang. Metode ini memungkinkan analisis yang kaya terhadap pengalaman, pemahaman, dan respon ibu balita terhadap program penyuluhan. Subjek penelitian melibatkan ibu balita di Desa Lapang yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu memiliki anak balita, bersedia mengikuti program penyuluhan, dan berasal dari keluarga dengan status ekonomi serta akses informasi yang terbatas. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pengetahuan awal ibu balita tentang gizi, respon terhadap penyuluhan, serta perubahan yang terjadi setelah menerima leaflet. Selain itu wawancara dengan kader

posyandu dilakukan untuk mendapatkan partisipatif dilakukan dengan menghadiri sesi penyuluhan guna mengamati interaksi antara fasilitator dan peserta serta memahami bagaimana leaflet digunakan dan diterima oleh peserta. Dokumentasi berupa foto kegiatan, contoh leaflet, dan catatan pelaksanaan juga dikumpulkan sebagai data.

Data yang diperoleh dianalisis dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang mencakup pengelompokan data berdasarkan tema, reduksi data untuk menyaring informasi yang relevan, penyajian data secara sistematis, dan penarikan kesimpulan terkait efektivitas leaflet dalam meningkatkan pemahaman ibu balita tentang gizi. Validitas data dijamin melalui triangulasi sumber dan metode, yakni dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi serta memastikan konsistensi data dari berbagai responden. Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan, penyuluhan dilakukan secara langsung dalam kelompok kecil, dengan pemberian leaflet yang disertai dengan penjelasan detail tentang isinya. Evaluasi dilakukan melalui wawancara ulang dan observasi tindak lanjut di rumah responden untuk menilai sejauh mana pemahaman dan implementasi informasi dari leaflet terjadi. Metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai efektivitas penyuluhan berbasis leaflet serta potensi pengembangan program serupa di wilayah lain.

## **PELAKSANAAN**

### **1. Strategi Pencapaian**

Strategi pencapaian program GIZITA dilakukan beberapa langkah berikut:

- Materi leaflet disusun berdasarkan kebutuhan lokal dengan mempertimbangkan tingkat pemahaman ibu balita mengenai gizi. Leaflet menggunakan bahasa yang sederhana dan dilengkapi dengan ilustrasi untuk memudahkan pemahaman. Isi materi difokuskan pada konsep dasar gizi seimbang, termasuk pengertian tentang karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan contoh porsi makanan yang tepat untuk anak balita.

- Mengingat adanya tantangan terkait dengan rendahnya tingkat literasi dikalangan sebagian ibu, disiapkan pendekatan tambahan berupa sesi penjelasan dan diskusi interaktif. Selain itu, untuk mengatasi keterbatasan waktu edukasi, materi disusun secara singkat dan padat namun tetap menyeluruh.

## **2. Pelaksanaan**

Program GIZITA dilaksanakan di Desa Lapang, Aceh Barat dari bulan November 2024.

- Edukasi mengenai gizi seimbang untuk balita menggunakan leaflet yang menjelaskan tentang kebutuhangizi harian anak balita.
- Edukasi difokuskan kepada keluarga/ ibu balita.
- Tujuan utama adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya gizi seimbang dan porsi makan yang tepat bagi anak
- Edukasi dilakukan di Desa Lapang, di rumah anak yang mengalami gizi kurang.
- Leaflet dibagikan kepada ibu balita. Selah itu menjelaskan materi dalam leaflet dan memberikan kesempatan untuk bertanya serta berdiskusi mengenai topik yang dibahas.



(Proses pelaksanaan program GIZITA)

## **3. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan untuk menilai dampak edukasi terhadap pengetahuan ibu balita dan perubahan berat badan anak balita selama priode penelitian. Berikut adalah data perkembangan berat badan anak balita yang menjadi subjek penelitian:

NO	Inisial Anak	Usia ( Tahun)	BB Bulan Oktober (kg)
1	SHN	2	9,4
2	KH	3	9,2

Berdasarkan data diatas, anak dengan inisial SHN yang berusia 2 tahun mengalami peningkatan berat badan sebesar 0,5 kg, sementara anak dengan inisial KH yang berusia 3 tahun mengalami penurunan berat badan sebesar 0,2 kg. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang terlihat jelas melalui wawancara dan observasi yang dilakukan. Ibu balita mengaku lebih memahami pentingnya asupan gizi seimbang setelah melakukan proses edukasi, dan merasa lebih percaya diri dalam menyiapkan makanan bergizi untuk anak- anaknya.

Beberapa tantangan ditemukan, seperti rendahnya tingkat literasi ibu dan keterbatasan waktu untuk memberikan edukasi yang lebih mendalam. Dalam kasus KH, penurunan berat badan menunjukkan perlunya pemantauan lebih lanjut terhadap ibu dan anak untuk memastikan informasi gizi diterapkan secara konsisten. Secara keseluruhan, penyuluhan menggunakan leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan balita tentang gizi, meskipun dampaknya terhadap berat badan anak balita bervariasi. Program ini memiliki potensi untuk diadaptasikan di wilayah lain dengan penyesuaian sesuai kondisi lokal dan kebutuhan masyarakat setempat.

### **Kesimpulan**

Edukasi gizi menggunakan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang, yang pada gilirannya dapat berpengaruh perubahan pola makan anak balita. Namun, hasil terhadap berat badan anak tidak selalu konsisten, yang mengindikasikan perlunya perhatian terhadap factor- factor lain seperti kondisi kesehatan anak dan implementasi informasi gizi di rumah. Program ini dapat diadaptasi dan dikembangkan lebih lanjut dengan tambahan pendekatan berbasis media

dan evaluasi yang lebih intensif untuk memastikan berkelanjutan dampaknya.

### **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terimakasih di sampaikan kepada Pemerintah Desa Lapang, yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan program GIZITA ini. Terima kasih yang sebesar- besarnya kepada kader posyandu Desa Lapang, yang dengan penuh dedikasi membantu dalam pelaksanaan kegiatan edukasi gizi serta memberikaan pendampingan kepada ibu balita dan terima kasih kepada para ibu balita yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini serta meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam sesi edukasi. Dan terakhir, kami juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang terlibat dalam proses edukasi ini yang telah memberikan arahan dan dukungan selama pelaksanaan program ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Efendi, S., Ramli, R., Erick, B., Kasih, D., Andhika, M. R., Akmal, F., KN, J., & Isma, Y. S. (2025). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Pena Cendekia Pustaka.
- 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>
- Hardinsyah & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hinga, I. A. T. (2019). Efektifitas Penggunaan Media Poster Dan Leaflet Dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Di Kabupaten Belu. *CHMK Applied Scientific Journal*, 2(3), 111-119.
- JUMADEWI, A. (2024). Praktik Pembelajaran Promosi Kesehatan Melalui Penyuluhan Dan Media Leaflet. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(4), 872-878. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3370>

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khoirinisa, A., Rahma, K. A., Muthmainnah, A. J., Indagusta, A. R., Adiputra, I. G. G., Sutrisno, P. A., & Kaloeti, D. V. S. (2025). Pemberdayaan Keluarga Melalui Edukasi Multidisipliner sebagai Strategi Pembangunan Berkelanjutan untuk Mencegah Stunting di Kelurahan Bandarharjo. *Telukawur Journal of Legal Community Empowerment*, 1(1).
- Mahdalena, M., Amelia, K. R., & Zuhkrina, Y. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Ibu Balita Dalam Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh. *Jurnal Teknologi dan Sains Modern*, 1(4), 149-157. <https://doi.org/10.69930/jtsm.v1i4.217>
- Maliati, N. (2023). Stunting Dan Kebijakan Pangan Dan Gizi Di Indonesia. *Jurnal Transparansi Publik (JTP)*, 3(1), 33-42. <https://doi.org/10.29103/jtp.v3i1.6559>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadhani, L. N., & Kuswandi, F. D. (2025). Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Kota Depok, Jawa Barat Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 155-161. <https://doi.org/10.53823/jpgkm.v2i2.105>
- Rehena, Z., Hukubun, M., & Nendissa, A. R. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu tentang Stunting di Desa Kamal Kabupaten Seram Bagian Barat. *Moluccas Health Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.54639/mhj.v2i2.523>
- Surijati, K. A., Darmawati, D., Widanita, N., Rahmawati, R., Lastariadi, Y. E. P., & Permadi, M. R. (2024). Efektifitas Media Infografis Dalam Peningkatan Pengetahuan Pemberian Makanan Bayi Dan Anak. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 72-79. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v12i2.537>
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019; Children, Food, and Nutrition*. New York: UNICEF.
- Zulfiana, Y., Fatmawati, N., & Pratiwi, Y. S. (2025). Pendidikan Kesehatan Tentang Masalah Status Gizi Balita Melalui Penyuluhan Partisipatif. *JDISTIRA-Jurnal Pengabdian Inovasi dan Teknologi Kepada Masyarakat*, 5(1), 252-256. <https://doi.org/10.58794/jdt.v5i1.1416>