



Gambaran Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Bekal Sehat Anak Prasekolah

Eliza¹, Rianti Eka Soraya², Ayu Meilina³, Mardiana⁴, Sriwiyanti⁵

¹²³⁴⁵Poltekkes Kemenkes Palembang

eliza_limar@yahoo.co.id

Abstract

Malnutrition in toddlers remains a public health challenge in Indonesia. One of the factors influencing children's nutritional status is parental knowledge and attitudes particularly those of mothers regarding the provision of balanced, nutritious food. In early childhood education settings such as kindergartens, the fulfillment of children's nutritional needs through home-packed lunches plays a vital role in supporting growth and development. This study aimed to describe the impact of nutrition education on parents' knowledge and attitudes toward providing healthy and nutritious lunchboxes for preschool children at Hijriah III Kindergarten Palembang. This descriptive study employed a one-group pre-test and post-test design. A total of 40 respondents were selected using non-probability sampling with a saturated sampling technique. Univariate analysis showed a significant increase in parental knowledge, from 20% before education to 100% after education, categorized as good knowledge. Parents' attitudes also improved, from 82.5% to 100% in the good attitude category. However, nutritional status measurements indicated that most children were overweight (47.5%) or obese (12.5%), with only 40% falling into the normal nutrition category. In conclusion, the use of leaflet media in nutrition education effectively improved parents' knowledge and attitudes. It is recommended that nutrition education be implemented more comprehensively through counseling, practical training, and regular nutritional monitoring, as well as by involving all family members in supporting sustainable behavioral change..

Keywords: Nutrition education, knowledge, attitude, healthy lunch, preschool children, nutritional status, leaflet.

Abstrak

Masalah gizi kurang pada anak balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat Indonesia. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah pengetahuan dan sikap orang tua, khususnya ibu, terhadap pemberian asupan makanan yang bergizi seimbang. Di lingkungan pendidikan anak usia dini, seperti taman kanak-kanak, pemenuhan kebutuhan gizi melalui bekal makanan dari rumah turut berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran edukasi pengetahuan dan sikap wali murid tentang bekal makanan sehat dan bergizi untuk anak prasekolah di TK Hijriah III Palembang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan rancangan penelitian *one group pre-test and post-test*. Sampel 40 responden dipilih menggunakan teknik *non-probability* sampling yang berjenis sampling jenuh. Hasil analisis univariat menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan wali murid, dari 20% sebelum edukasi menjadi 100% setelah edukasi dalam kategori pengetahuan baik. Sikap wali murid juga meningkat dari 82,5% menjadi 100% dalam kategori sikap baik. Namun, hasil pengukuran status gizi anak menunjukkan bahwa sebagian besar berada dalam kategori gizi lebih (47,5%) dan obesitas (12,5%), sedangkan hanya 40% anak yang memiliki status gizi normal. Kesimpulan, edukasi menggunakan media leaflet menunjukkan adanya peningkatan terhadap pengetahuan dan sikap wali murid setelah diberikan edukasi. Disarankan edukasi gizi dilakukan secara lebih komprehensif melalui konseling, pelatihan praktis, dan pemantauan berkala, serta melibatkan seluruh anggota keluarga untuk mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Kata kunci: Edukasi gizi, pengetahuan, sikap, bekal sehat, anak prasekolah, status gizi, leaflet.

1. Pendahuluan

Status gizi berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak [1]. Berat badan rendah tidak selalu menunjukkan kekurangan gizi karena anak stunting bisa saja memiliki status gizi cukup. Oleh karena itu, penilaian gizi harus menggunakan berbagai indikator [2]. Data SKI 2023 menunjukkan prevalensi balita underweight di Indonesia mencapai 15,4%. Angka serupa juga ditemukan di Sumatera Selatan (15,4%) dan Kota Palembang (15,3%). Selain itu, kelebihan gizi juga menjadi perhatian dengan prevalensi overweight balita nasional 3,5%, Sumatera Selatan 5,1%, dan Palembang 4,6% [3].

Pengetahuan ibu menjadi salah satu faktor penentu status gizi balita [4]. Kurangnya pemahaman gizi berdampak pada pemberian makanan tidak seimbang yang dapat menghambat tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, ibu dengan pengetahuan gizi yang baik lebih mampu menyediakan makanan bergizi dan seimbang [5]. Edukasi gizi sangat penting untuk mengatasi masalah gizi pada anak. Orang tua, terutama ibu, yang memiliki wawasan gizi yang cukup akan memberikan asupan yang optimal, sedangkan kurangnya pengetahuan berdampak negatif pada status gizi balita [6]. Selain pengetahuan, sikap juga memengaruhi status gizi anak. Ibu dengan sikap positif terhadap gizi cenderung memiliki anak dengan status gizi lebih baik karena kepedulian dan pengalaman yang dimiliki [7].

Pemenuhan gizi anak perlu diperhatikan tidak hanya di rumah, tetapi juga selama berada di sekolah. Membawa bekal sehat menjadi salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi anak selama di lingkungan sekolah [6]. Kebiasaan ini juga berperan dalam membentuk pola makan bergizi sejak usia dini [8]. Bekal yang dibawa sebaiknya mengandung gizi seimbang dengan asupan serat, vitamin, dan nutrisi penting lainnya guna mendukung tumbuh kembang anak secara optimal [9].

Penyuluhan merupakan salah satu cara penting dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang. Salah satu media edukasi yang efektif dalam penyampaian materi adalah leaflet, karena bersifat mudah dipahami dan terjangkau [10]. Selain itu, leaflet juga mampu menarik minat belajar serta membantu memperjelas informasi yang disampaikan [11].

Sekitar 50% orang tua cenderung memilih bekal yang praktis meskipun rendah kandungan gizinya [12]. Kondisi yang sama terlihat di TK Hijriah III Palembang, di mana masih banyak anak membawa bekal yang kurang sehat, seperti mie instan dan camilan ringan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik meneliti pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan orang tua tentang

bekal sehat untuk mencegah kekurangan gizi di TK Hijriah III Palembang.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test dan post-test. Penelitian dilakukan di TK Hijriah III Palembang dan melibatkan 40 wali murid sebagai sampel yang dipilih secara sampling jenuh. Edukasi mengenai bekal sehat dan gizi seimbang diberikan melalui media leaflet serta sesi tanya jawab, dengan pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, wawancara, dan alat antropometri. Tahapan penelitian meliputi persiapan administrasi, pelaksanaan edukasi, dan pengambilan data. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui editing, coding, entry, dan cleaning, lalu dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 40 orang tua atau wali murid TK Hijriyah III Palembang sebagai responden, yang dipilih melalui teknik non-probabilitas dengan pendekatan sampling jenuh, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Selama periode intervensi yang berlangsung selama 14 hari, responden mengikuti dua sesi edukasi yang disampaikan melalui media leaflet berjudul "Gizi Seimbang Berawal dari Bekal yang Sehat". Seluruh partisipan menunjukkan tingkat partisipasi penuh tanpa ada yang mengalami *lost to follow-up*, sehingga kehadiran mereka terjaga secara konsisten sepanjang proses edukasi berlangsung.

Tabel 1, Distribusi Frekuensi Umur dan Pendidikan Terakhir Responden

Variabel	Kategori	n	%
Umur	24-45 tahun	35	87,5%
Pendidikan Terakhir	SMA		87,5 %

Tabel 1 memperlihatkan mayoritas wali murid TK Hijriah III Palembang berada pada rentang usia 25–45 tahun (87,5%) dan memiliki pendidikan terakhir setingkat SMA (67,5%), mencerminkan dominasi kelompok usia produktif dengan latar belakang pendidikan menengah atas. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua telah memasuki tahap kehidupan yang matang secara psikologis dan sosial serta memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya pendidikan anak sejak dini sebagai pondasi pengembangan karakter dan kecerdasan. Selain itu, status sosial

ekonomi kelas menengah ini berpengaruh pada pola pikir, cara pengasuhan, dan keterlibatan orang tua dalam mendampingi proses belajar anak. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Lestari [13], yang menyatakan bahwa orang tua usia produktif lebih aktif dalam pengambilan keputusan pendidikan anak, serta temuan Yuliani [14] yang menunjukkan bahwa mayoritas orang tua anak usia dini di perkotaan dengan pendidikan terakhir SMA tetap memperhatikan perkembangan dan pendidikan anak sejak dini.

3.2. Analisis Data Univariat

a. Pengetahuan

Tabel 3, Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

Kategori pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik (> 80%)	8	20%	40	100%
Kurang Baik (< 80%)	32	80%	0	0
Total	40	100%	40	100%

Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan orang tua murid di TK Hijriah III Palembang setelah diberikan intervensi edukatif menggunakan media leaflet. Sebelum intervensi dilakukan, hanya 20% responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong baik, sementara sebagian besar responden (80%) masih berada pada kategori pengetahuan rendah. Namun, pasca intervensi, seluruh peserta (100%) mengalami peningkatan ke tingkat pengetahuan yang baik. Meskipun seluruh responden mencapai kategori yang sama, terdapat variasi dalam skor individu: 10 orang memperoleh skor 80, 15 responden mendapatkan nilai 90, dan 15 lainnya meraih skor maksimal yaitu 100. Temuan ini mengisyaratkan bahwa leaflet merupakan media edukatif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai konsep gizi seimbang dan pentingnya bekal sehat bagi anak usia prasekolah.

Hasil ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan leaflet dalam kegiatan penyuluhan dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang [15]. Hal ini mendukung anggapan bahwa leaflet, sebagai media cetak yang bersifat informatif, memiliki potensi besar sebagai alat edukasi yang mudah diakses, disajikan secara sederhana, dan dapat disusun secara sistematis untuk menyesuaikan dengan kebutuhan target audiens.

b. Sikap

Tabel 4, Distribusi Frekuensi Sikap Responden

Kategori sikap	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik (> 80%)	33	82.5%	40	100%

Kurang Baik (< 80%)	7	17.5%	0	0
Total	40	100%	40	100%

Berdasarkan Tabel 4, terdapat peningkatan yang signifikan dalam sikap orang tua murid di TK Hijriah III Palembang setelah diberikan edukasi melalui media leaflet. Sebelum intervensi, sebanyak 82,5% responden (33 orang) telah menunjukkan sikap yang baik, sementara setelah intervensi, seluruh responden (100% atau 40 orang) masuk ke dalam kategori sikap baik. Tidak ada satu pun responden yang tetap berada dalam kategori sikap kurang baik. Meskipun seluruh responden tergolong memiliki sikap baik, variasi skor tetap terlihat, yaitu: 3 orang memperoleh skor 80, 2 orang mendapatkan skor 84, 1 orang dengan skor 88, 6 orang mencapai skor 90, 2 orang memperoleh skor 92, 2 responden mendapat skor 94, 7 orang memperoleh skor 96, dan sebanyak 16 orang meraih skor sempurna, yaitu 100. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis leaflet tidak hanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpengaruh terhadap pembentukan sikap positif dalam penerapan gizi seimbang dan pemberian bekal sehat pada anak usia prasekolah.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu balita sebesar 41% setelah diberikan edukasi gizi melalui media leaflet—dari nilai rata-rata pre-test 57,95 menjadi 97,50 pada post-test [16]. Peningkatan tersebut turut mencerminkan perubahan sikap serta bertambahnya kesadaran akan pentingnya kecukupan gizi. Bukti ini memperkuat pemahaman bahwa leaflet merupakan media edukatif yang praktis, ekonomis, dan efektif dalam membentuk sikap serta meningkatkan kesadaran orang tua, khususnya wali murid, mengenai pentingnya bekal sehat bagi anak prasekolah.

c. Status Gizi

Tabel 5, Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak Responden

Status Gizi	Frekuensi	Persen (%)
Gizi baik (normal)	16	40 %
Gizi lebih (overweight)	19	47.5 %
Obesitas (obese)	5	12.5 %
Total	40	100 %

Tabel 5, status gizi anak-anak dari orang tua murid TK Hijriah III Palembang menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada dalam kategori gizi lebih dan gizi baik. Dari 40 anak, sebanyak 16 anak (40%) memiliki status gizi normal, 19 anak (47,5%) tergolong gizi lebih, dan 5 anak (12,5%) mengalami obesitas. Data ini menunjukkan bahwa hampir 60% anak memiliki berat badan di atas kategori ideal, yang kemungkinan besar disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan

kebutuhan tubuh, meskipun edukasi gizi melalui bekal yang disiapkan oleh orang tua telah diterapkan. Hasil ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi menggunakan media leaflet, apabila disertai dengan pemantauan status gizi, dapat meningkatkan kesadaran ibu terhadap prinsip gizi seimbang serta kemampuan dalam mengenali potensi masalah gizi sejak dini [17]. Walaupun dalam penelitian ini belum dilakukan evaluasi terhadap perubahan status gizi pasca intervensi, peningkatan kesadaran orang tua merupakan langkah awal yang penting dalam mencegah kelebihan berat badan dan obesitas pada anak. Oleh karena itu, tingginya angka gizi lebih dalam studi ini menjadi sinyal bahwa intervensi edukatif melalui leaflet perlu diperkuat dengan pendekatan tambahan, seperti konseling gizi individu, pelibatan pengasuh dalam perencanaan menu harian anak, serta evaluasi rutin status gizi, agar dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih konsisten dan berkelanjutan pada anak usia prasekolah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap wali murid mengenai bekal sehat anak usia prasekolah di TK Hijriah III Palembang sebagai upaya pencegahan gizi lebih, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden merupakan individu usia produktif (25–45 tahun) dengan tingkat pendidikan terakhir sebagian besar SMA (67,5%). Edukasi gizi melalui media leaflet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, ditunjukkan oleh peningkatan kategori pengetahuan baik dari 20% sebelum intervensi menjadi 100% setelahnya. Sikap wali murid juga mengalami peningkatan, dari 82,5% ke 100% dalam kategori sikap baik pasca edukasi. Namun demikian, pengukuran status gizi anak menunjukkan bahwa 47,5% anak berada dalam kategori gizi lebih dan 12,5% mengalami obesitas, sementara hanya 40% anak yang memiliki status gizi normal, mengindikasikan perlunya intervensi lanjutan untuk menyeimbangkan asupan gizi dan mencegah kelebihan berat badan pada anak usia prasekolah.

Daftar Rujukan

- [1] C. J. Timur, S. E. Irianto, and D. Rahayu, "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Balita Di Kabupaten Lampung Utara," *JPKM J. Profesi Kesehatan. Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 85–93, 2023, doi: 10.47575/jpkm.v4i2.491.
- [2] B. Fish, "permenkes nomor 2 tahun 2020," vol. 2507, no. February, pp. 1–9, 2020.
- [3] Kemenkes RI, "Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022," *Kemenkes*, pp. 1–150, 2022.
- [4] Sari, "Gambaran Tingkat Pengetahuan Orang Tua Tentang Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun di Wilayah Puskesmas Sidomulyo Kota Samarinda," *J. Kesehat. Pasak Bumi Kalimantan*, vol. 3, no. 1, pp. 8–13, 2020, [Online]. Available: <https://scholar.archive.org/work/pc7hdoyvknbnjmq2qfa6ejngx4/access/wayback/http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK/article/download/3604/2535>
- [5] I. Indrayani, L. C. Rusmiadi, and A. Kartikasari, "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Status Gizi Pada Balita Di Wilayah Uptd Puskesmas Cidahu Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan," *J. Ilmu Kesehatan. Bhakti Husada Heal. Sci. J.*, vol. 11, no. 2, pp. 224–234, 2020, doi: 10.34305/jikbh.v11i2.199.
- [6] Nurul Ekawati and Kiki Puspasari, "Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Orang Tua Terhadap Gizi Bekal Anak Prasekolah Di Tk Pangudi Luhur Bernardus," *Cakrawala Med. J. Heal. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 181–186, 2024, doi: 10.59981/jy8c4n35.
- [7] J. K. Sains, "Pengetahuan dan Sikap Ibu Berpengaruh Terhadap Status Gizi Balita The Knowledge and Attitude of Mothers Affect the Nutritional Status of Toddlers," vol. 11, no. November, pp. 1519–1524, 2023, doi: 10.56338/jks.v6i11.4369.
- [8] Y. Y. Setyaningrum, N. S. Alfada, A. D. Haryanto, U. I. N. K. H. Abdurrahman, and W. Pekalongan, "Implementasi Gizi Seimbang Melalui Bekal Makanan Sehat di Ra Muslimat NU Pakisputih Kedungwuni Pekalongan PENDAHULUAN Perkembangan anak usia dini merupakan aspek penting yang harus dipantau sejak dalam kandungan hingga setelah kelahiran . Pertumbuhan fisi," pp. 446–455.
- [9] kemenkes RI, "*Penerapan Pola Makan Sehat untuk Menjaga Asupan Gizi Seimbang selama Liburan Sekolah*" https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3759/penerapan-pola-makan-sehat-untuk-menjaga-asupan-gizi-seimbang-selama-liburan-sekolah?utm_source=chatgpt.com. Accessed: Jun. 5, 2025. [Online]. Available: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3759/penerapan-pola-makan-sehat-untuk-menjaga-asupan-gizi-seimbang-selama-liburan-sekolah?utm_source=chatgpt.com
- [10] A. Johari, A. Agrina, and S. A. Putri, "Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Gizi Balita Di Wilayah Pesisir Pekanbaru," *JUKEJ J. Kesehatan. Jompa*, vol. 2, no. 1, pp. 111–121, 2023, doi:

- 10.57218/jkj.vol2.iss1.706.
- [11] T. Djaafar, Amsal, and Novarianti, "Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Dengan Media Leaflet Tentang Stunting Increasing Knowledge and Attitudes of Mothers of Toddlers with Leaflet Media About Stunting," *J. Promot. Prev.*, vol. 7, no. 2, pp. 205–210, 2024, [Online]. Available: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- [12] D. Dwi Anugraheni, B. Mulyana, and Farapti, "Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar The Contribution of Packed Lunch and Energy Total to Nutritional Status in Elementary School Students," *Amerta Nutr.*, vol. 3, no. 1, pp. 52–57, 2019, doi: 10.20473/amnt.v3.i1.2019.52-57.
- [13] S. Saodi, M. A. Musi, A. Manggau, and N. Noviani, "Metode Storytelling dengan Musik Instrumental untuk Meningkatkan Kemampuan Menyimak dan Berbicara Anak," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 6, no. 1, pp. 163–172, 2021, doi: 10.31004/obsesi.v6i1.1196.
-
- [14] I. Jurnal, S. Humaniora, S. Oktarina, H. Helmi, and M. Nurrisalia, "Kesadaran Orang Tua Tentang Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini di Komunitas Rentan Universitas Sriwijaya perkembangan anak yang optimal . Fase usia dini , yang dikenal sebagai masa emas (golden Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskripti," pp. 349–351, 2025.
- [15] D. Winda and A. Trisnadoli, "Effectiveness of Leaflet Media on Mother's Interest in Information on Balanced Nutrition for Toddlers," *J. Ilm. Kebidanan (The J. Midwifery)*, vol. 11, no. 2, pp. 202–207, 2023, doi: 10.33992/jik.v11i2.2571.
- [16] I. I. J. Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, "No Title 濟無No Title No Title No Title," vol. 2, no. x, pp. 306–312, 2024.
- [17] P. Status, G. Di, and K. Bugel, "Pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan gizi anak melalui pendekatan edukasi, pemberian leaflet, dan pemantauan status gizi di kelurahan bugel, karawaci tahun 2023," vol. 1, no. 1, pp. 7–11, 2024.