

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA
VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN IBU BALITA *STUNTING*
DI POSYANDU KELURAHAN SEBERANG PADANG
KECAMATAN PADANG SELATAN
KOTA PADANG TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik
Kesehatan Kemenkes Padang Sebagai Persyaratan dalam Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Oleh :

IHZA FILZAHRA
NIM : 192210704

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI PADANG
TAHUN 2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita *Stunting* di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023.
Nama : Ihza Filzahra
NIM : 192210704

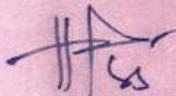
Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang dan telah siap untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang

Padang, Juni 2023

Menyetujui

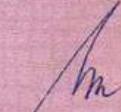
Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama



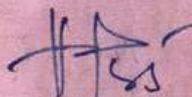
Marni Handayani, S.SiT, M.Kes
NIP: 19750309 199803 2 001

Pembimbing Pendamping



Ir. Zulferi, M.Pd
NIP: 19581211 198302 1 002

**Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika**



Marni Handayani, S.SiT, M.Kes
NIP: 19750309 199803 2 001

PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita *Stunting* di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023.
Nama : Ihza Filzahra
NIM : 192210704

Skripsi ini telah di uji dan dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang dan dinyatakan telah memenuhi syarat dan diterima.

Padang, Juni 2023

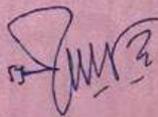
Dewan Penguji

Ketua



Edmon, S.KM, M.Kes
NIP: 19620729-198703 1 003

Anggota



Wiwi Sartika, DCN, M.Biomed
NIP: 19710719 199403 2 003

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama lengkap : Ihza Filzahra
NIM : 192210704
Tanggal Lahir : 01 Maret 2001
Tahun Masuk : 2019
Nama Pembimbing Akademik : DR. Eva Yuniritha, S.ST, M.Biomed
Nama Pembimbing Utama : Marni Handayani, S.SiT, M.Kes
Nama Pembimbing Pendamping : Ir. Zulferi, M.Pd

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam hasil penulisan skripsi saya yang berjudul

"Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Stunting di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023."

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2023



(Ihza Filzahra)
NIM. 192210704

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Identitas Diri

Nama : Ihza Filzahra
Tempat/Tanggal Lahir : Sungai Penuh / 01 Maret 2001
Alamat : Jl. Depati Parbo No.90, Desa Lawang Agung,
Kota Sungai Penuh, Kecamatan Pondok Tinggi,
Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi
Status Keluarga : Anak
No. Hp : 085261271983
Email : ihzafilzahra3@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : Alm. Syamsul Bahri
Ibu : Empera Yenti

Riwayat Pendidikan :

No.	Pendidikan	Tahun	Tempat
1.	TK Nurul Huda	2007	Kota Sungai Penuh
2.	SDN 021/XI Lawang Agung	2008 – 2014	Kota Sungai Penuh
3.	MTsN Model Kota Sungai Penuh	2014 – 2016	Kota Sungai Penuh
4.	MAN 1 Kota Sungai Penuh	2016 – 2019	Kota Sungai Penuh
5.	Poltekkes Kemenkes Padang	2019 – 2023	Kota Padang

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
JURUSAN GIZI**

**Skripsi, Mei 2023
Ihza Filzahra**

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Stunting di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023

vii + 54 Halaman + 11 Tabel + 2 Bagan + 8 Lampiran

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama. Upaya yang diperlukan untuk mengatasi stunting salah satunya dengan memberi edukasi gizi seimbang menggunakan media video agar pengetahuan ibu lebih meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu balita stunting di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023.

Jenis penelitian ini adalah *Pre Experiment* dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Penelitian dilakukan di Posyandu Kelurahan Seberang Padang pada bulan Januari 2023. Populasi adalah ibu balita stunting yang berjumlah 52 orang. Sampel diambil secara *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 19 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang berjumlah 25 soal. Data pengetahuan diperoleh dari hasil kuesioner kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Paired T-Test*.

Hasil penelitian didapatkan distribusi pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang sebelum diberikan video dengan kategori cukup dan sesudah diberikan video dengan kategori baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu balita stunting di Posyandu Kelurahan Seberang Padang (p value = 0,000).

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu balita stunting di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023. Kepada pihak puskesmas dapat menggunakan video sebagai salah satu alternatif media yang lebih menarik sehingga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi seimbang.

Kata Kunci : Stunting, Edukasi, Video, Pengetahuan Ibu.
Daftar Pustaka : 34 (2013-2022)

**POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH PADANG
DEPARTMENT OF NUTRITION**

*Thesis, May 2023
Ihza Filzahra*

The Effect of Balanced Nutrition Education Using Video Media on Knowledge of Stunting Toddler Mothers at Posyandu, Seberang Padang Village, South Padang District, Padang City in 2023

vi + 54 Pages + 11 Tables + 2 Figures + 8 Appendices

ABSTRACT

Stunting is a chronic malnutrition problem caused by a lack of nutrition for a long time. One of the efforts needed to overcome stunting is by providing balanced nutrition education using video media so that mothers' knowledge increases. The purpose of this study was to determine the effect of balanced nutrition education using video media on the knowledge of stunting toddler mothers at Posyandu, Seberang Padang Village, South Padang District, Padang City in 2023.

This type of research is Pre Experiment with One Group Pretest Posttest design. The research was conducted at the Posyandu Seberang Padang Village in January 2023. The population was mothers of under-fives with a total of 52 people. Samples were taken by purposive sampling with a total sample of 19 people. The instrument in this study was a questionnaire on the mother's knowledge of balanced nutrition, totaling 25 questions. Knowledge data was obtained from the results of the questionnaire and then analyzed univariately and bivariately with the Paired T-Test.

The results showed that the distribution of knowledge of toddler mothers about balanced nutrition before being given videos was in the adequate category and after being given videos in the good category. The results of the bivariate analysis showed that there was an effect of balanced nutrition education using video media on the knowledge of stunting mothers in Posyandu Seberang Padang Village (p value = 0.000).

The results of the study can be concluded that there is an effect of balanced nutrition education using video media on the knowledge of stunting toddler mothers at Posyandu Kelurahan Seberang Padang in 2023. The puskesmas can use video as a more interesting alternative media so that it can increase public understanding of balanced nutrition.

Keywords : Stunting, Education, Video, Knowledge Mother.

Bibliography : 34 (2013-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Stunting di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023”**.

Penyusunan dan penulisan skripsi ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang dan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan perkuliahan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang dimiliki, sehingga skripsi ini masih belum sempurna baik dalam isi maupun penyajiannya. Untuk itu penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih atas bimbingan dan arahan dari Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes dan Bapak Ir. Zulferi, M.Pd selaku pembimbing skripsi ini dan pihak lain sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih penulis ucapkan kepada :

1. Ibu Renidayati, SKp, M.Kep, Sp.Jiwa selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.
2. Ibu Rina Hasniyati, S.KM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.
3. Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.
4. Ibu Dr. Eva Yunirita, S.SiT, M. Biomed selaku pembimbing akademik.
5. Bapak dan Ibu dosen beserta Civitas Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.
6. Teristimewa untuk kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberi motivasi dan dukungan.

7. Teman-teman Jurusan Gizi 2019 khususnya kelas Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika 4 B yang telah memberikan motivasi, masukan dan saran serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Dalam skripsi ini penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang ada, sehingga penulis merasa masih belum sempurna baik dalam isi maupun penyajiannya. Untuk itu penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

ABSTRAK

KATA PENGANTAR..... i

DAFTAR ISI.....iii

DAFTAR TABEL v

DAFTAR BAGAN vi

DAFTAR LAMPIRANvii

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah..... 4

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian 5

E. Ruang Lingkup Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6

A. *Stunting*..... 6

B. Edukasi Gizi..... 9

C. Pengetahuan Gizi Seimbang 15

D. Kerangka Teori 25

E. Kerangka Konsep 26

F. Definisi Operasional 27

G. Hipotesis 29

BAB III METODE PENELITIAN..... 30

A. Desain Penelitian 30

B. Tempat dan Waktu Penelitian..... 30

C. Populasi dan Sampel 30

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data..... 32

E. Tahap Penelitian..... 33

F. Pengolahan dan Analisis Data..... 36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 38

A. Hasil 38

B. Pembahasan 43

C. Keterbatasan Penelitian 48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	6
Tabel 2	Definisi Operasional	27
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	39
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu	40
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu	40
Tabel 7	Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum diberikan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023	41
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Sebelum diberikan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023.....	41
Tabel 9	Rata-rata Pengetahuan Responden Sesudah diberikan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023.	42
Tabel 10	Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023.....	42
Tabel 11	Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023.....	43

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori	25
Bagan 2 Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	: Kuesioner Penelitian
LAMPIRAN B	: Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
LAMPIRAN C	: Link Video Edukasi
LAMPIRAN D	: Analisis Data
LAMPIRAN E	: Surat Izin Penelitian
LAMPIRAN F	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
LAMPIRAN G	: Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
LAMPIRAN H	: Master Tabel
LAMPIRAN I	: Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
LAMPIRAN J	: Dokumentasi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stunting didefinisikan sebagai keadaan tubuh yang pendek atau sangat pendek yang didasarkan pada indeks Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dengan ambang batas (*z-score*) antara -3 SD sampai dengan <-2 SD. *Stunting* pada anak merupakan hasil jangka panjang konsumsi kronis diet berkualitas rendah yang dikombinasikan dengan morbiditas, penyakit infeksi dan masalah lingkungan.¹ *Stunted* (*short stature*) atau tinggi/panjang badan terhadap umur yang rendah digunakan sebagai indikator malnutrisi kronik yang menggambarkan riwayat kurang gizi balita dalam jangka waktu lama.²

Prevalensi balita pendek dan sangat pendek menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 adalah 30,8%.³ Berdasarkan hasil SSGI (Studi Status Gizi Indonesia) tahun 2022 prevalensi *stunting* diprovinsi Sumatera Barat adalah sebesar 25,2%. Sedangkan prevalensi *stunting* di Kota Padang adalah sebesar 19,5%.⁴ Menurut Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021 prevalensi balita *stunting* Kecamatan Padang Selatan Puskesmas Seberang Padang adalah sebesar 15,03%. Terdapat empat kelurahan di Kecamatan Padang Selatan yaitu kelurahan Seberang Padang, Alang Laweh, Belakang Pondok, dan Ranah Parak Rumbio.⁵ Kelurahan Seberang Padang memiliki sepuluh posyandu, yang dijadikan tempat penelitian adalah keseluruhan posyandu yang bernama Posyandu Anggrek. Posyandu Anggrek termasuk posyandu yang aktif dengan kegiatan tiap bulannya, akan tetapi jarang diadakan kegiatan berupa edukasi dikarenakan kurangnya partisipasi ibu untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Kejadian *stunting* merupakan dampak akibat asupan zat gizi yang rendah. Rendahnya asupan zat gizi anak dipengaruhi pola asuh makan, salah satunya yaitu perilaku pemberian makan yang tidak tepat. Perilaku pemberian makan pada anak dipengaruhi oleh pengetahuan Ibu. Dalam upaya peningkatan pengetahuan serta sikap ibu agar dapat memperbaiki perilaku dalam pemberian makan anak, salah satu kegiatan gizi yang tercantum dalam rencana Aksi Kementerian Kesehatan RI yaitu meningkatkan pendidikan gizi dengan penyediaan materi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE).⁶

Edukasi gizi adalah kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki pengetahuan, sikap serta perilaku gizi. Edukasi gizi mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian makan anak.⁶ Edukasi tentang gizi dan perilaku sehat pada masyarakat bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pola makan sehat. Sehingga masyarakat yang paham dengan manfaat edukasi gizi dan pola hidup sehat maka mereka akan mengadopsi perilaku baru yang baik tersebut.⁷

Berhasilnya edukasi kesehatan tidak terlepas dari keberhasilan media yang digunakan. Media yang bagus dan menarik akan memberikan keyakinan, dan salah satu media yang menarik yaitu video. Video edukasi merupakan media audio-visual yang dapat digunakan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat luas. Menurut Mawan (2017) menyatakan bahwa sebagai media, video dapat memberikan informasi yang lebih nyata, dapat diterima secara merata, dapat diulang, atau dihentikan sesuai kebutuhan, yang sangat cocok untuk menjelaskan proses. Pembelajaran dengan menggunakan media video atau audio-visual dapat memberikan hasil keberhasilan yang lebih tinggi dan dapat

meningkatkan proses dan hasil pembelajaran.⁷ Penggunaan media video ada hubungan antara media pendidikan/penyuluhan yang digunakan dan cara penyampaian materi pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang.⁸

Menurut Kusumawardani (2019) menyatakan bahwa biasanya anak balita sering jajan di warung dan jenis jajanan yang ada seperti pop ice, chiki, dan es. Selain itu, hasil wawancara dengan orangtua balita didapatkan data bahwa rata-rata ibu menyediakan makan pagi dengan cara membeli bubur ayam atau nasi uduk. Kemudian makan siang dengan menu nasi, mie dan telur, jarang masak sayur karena anak tidak terlalu menyukai sayuran. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa balita belum mendapatkan makanan yang sesuai dengan yang dianjurkan. Pengetahuan keluarga terutama ibu tentang pemberian makan perlu ditingkatkan dengan cara memberikan edukasi kesehatan tentang gizi seimbang pada balita.⁹

Gizi seimbang penting untuk anak karena tahapan usia anak adalah masa yang optimal untuk pertumbuhan sosial, kognitif, dan emosional. Pemenuhan gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak dengan baik apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi masalah gizi yakni gizi lebih dan gizi kurang.¹⁰

Penelitian oleh Putri Auni (2019) menunjukkan ada pengaruh video edukasi anemia terhadap pengetahuan siswi dengan $p \text{ value}=0,000$.¹¹ Penelitian oleh Dini Yualiska (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling gizi menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri dengan $p \text{ value}=0,002$.¹² Penelitian lain yang dilakukan Fatima Putri Utami

(2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video pada anak gizi lebih dengan p value=0,000.¹³

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti telah melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita *Stunting* di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023”**

B. Rumusan Masalah

Bagaimana “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita *Stunting* di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita *Stunting* di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023”

b. Tujuan Khusus

1. Diketahui nilai rata-rata pengetahuan ibu balita *stunting* sebelum dilakukan edukasi gizi menggunakan media video.
2. Diketahui nilai rata-rata pengetahuan ibu balita *stunting* sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan media video.
3. Diketahui perbedaan nilai rata-rata pengetahuan ibu balita *stunting* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan media video.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan lebih luas, khususnya bagi ibu balita stunting agar semakin meningkatnya pengetahuan ibu akan mengubah persepsi ibu mengenai pentingnya penanggulangan anak *stunting* sehingga perlahan-lahan akan termotivasi untuk mengatur pemberian makan anak *stunting* yang baik dan benar untuk pemenuhan angka kecukupan gizi anak.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan maupun tambahan literature sehingga bisa diperoleh metode dan media edukasi gizi yang lebih efektif dan efisien untuk digunakan dalam penanggulangan *stunting* di masa yang akan datang.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada ibu balita *stunting* di Posyandu Kelurahan Seberang Padang tahun 2023, yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita *Stunting* di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kota Padang Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan metode *Pre Eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. *Stunting*

1. Pengertian *Stunting*

Stunting adalah salah satu keadaan malnutrisi yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi masa lalu sehingga termasuk dalam masalah gizi yang bersifat kronis. *Stunting* diukur sebagai status gizi dengan memperhatikan tinggi atau panjang badan, umur, dan jenis kelamin balita.¹⁴ Kategori dan ambang batas status gizi anak menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 adalah seperti Tabel 1.

Table 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0-60 bulan	Sangat Pendek (<i>severely stunted</i>) Pendek (<i>stunted</i>) Normal Tinggi	<-3 SD - 3 SD sd <- 2 SD -2 SD sd +3 SD > +3 SD

Sumber : PMK RI Nomor 2 Tahun 2020.¹⁵

Gizi buruk kronis (*stunting*) tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja, akan tetapi disebabkan oleh banyak faktor yang saling berhubungan antara satu dengan lainnya. Ada 5 faktor utama penyebab *stunting*, yaitu pemberian ASI eksklusif yang salah, keanekaragaman makanan, status ekonomi, riwayat imunisasi serta riwayat penyakit infeksi.¹⁶

2. Penyebab *Stunting*

Gangguan pertumbuhan salah satunya *stunting* dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung (Riskesdas,2018).

a. Faktor langsung

1) Asupan nutrisi makanan dan status kesehatan.

Kekurangan protein dan asupan energi berhubungan signifikan dengan kejadian *stunting*. Asupan protein yang tidak adekuat pada anak usia 2-5 berhubungan dengan kejadian *stunting*. Kekurangan nutrisi pada usia ini akan berdampak pada pertumbuhan, perkembangan otak, mudah terserang penyakit dan infeksi. Gizi kurang terutama selama 1000 hari pertama kehidupan merupakan penyebab dasar gangguan pertumbuhan anak oleh karena itu, harus dicegah supaya tidak terjadi gangguan pertumbuhan, meskipun gangguan pertumbuhan fisik anak masih dapat diperbaiki di kemudian hari dengan peningkatan asupan gizi yang baik, namun tidak demikian dengan perkembangan kecerdasannya.

b. Faktor tidak langsung

1) Pelayanan kesehatan dan lingkungan rumah tangga.

Status Imunisasi sebagai indikator kontak pelayanan kesehatan berdasarkan penelitian didapatkan anak yang tidak mendapatkan imunisasi rentan terjadi sakit dan memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *stunting*. Pendidikan, pendapatan dan karakteristik keluarga berhubungan dengan kejadian *stunting*. Tingkat pendidikan ibu dan ayah menjadi faktor penyebab *stunting* di Indonesia. Pendidikan erat kaitannya dengan pekerjaan yang selanjutnya mempengaruhi status ekonomi keluarga. Status ekonomi yang rendah

menyebabkan ketidakterjangkauan dalam pemenuhan nutrisi sehari-hari yang pada akhirnya status ekonomi memiliki efek signifikan terhadap kejadian malnutrisi.¹⁷

3. Dampak *Stunting*

Stunting pada anak dapat berakibat fatal terhadap produktivitasnya di masa dewasa. Anak *stunting* juga mengalami kesulitan dalam belajar membaca dibandingkan anak normal. Anak yang mengalami *stunting* memiliki potensi tumbuh kembang yang tidak sempurna, kemampuan motorik dan produktivitas rendah, serta memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita penyakit tidak menular. *Stunting* merupakan gangguan pertumbuhan yang dapat mengindikasikan adanya gangguan pada organ-organ tubuh. Salah satu organ yang paling cepat mengalami kerusakan pada kondisi gangguan gizi ialah otak. Otak merupakan pusat syaraf yang sangat berkaitan dengan respon anak untuk melihat, mendengar, berpikir, serta melakukan gerakan. Hal ini didukung oleh pendapat Almatsier (2019) yang mengatakan bahwa kekurangan gizi dapat mengakibatkan gangguan fungsi otak secara permanen.¹⁸

4. Pencegahan *Stunting*

1. Upaya perbaikan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan

Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) atau periode emas (golden periode) adalah periode yang dimulai sejak terjadinya konsepsi sampai anak berusia 2 tahun yang terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan. Salah satu program yang terdapat dalam Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dalam upaya mencegah

stunting adalah intervensi gizi spesifik dengan sasaran ibu hamil, ibu menyusui dan anak usia 0-23 bulan.¹⁹

2. Pelatihan pemberian ASI eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif berdasarkan peraturan pemerintah nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Kolostrum berwarna kekuningan dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga. Hari keempat sampai hari kesepuluh ASI mengandung immunoglobulin, protein, dan laktosa lebih sedikit dibandingkan kolostrum tetapi lemak dan kalori tinggi dengan warna susu lebih putih. Selain mengandung zat-zat gizi makanan, ASI juga mengandung zat penyerap berupa enzim tersendiri yang tidak akan mengganggu enzim di usus. Susu formula tidak mengandung enzim sehingga penyerapan makanan tergantung pada enzim yang terdapat di usus bayi (Kemenkes RI, 2017).²⁰

B. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi gizi menurut Fasli Jalal (2018) adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan

dan gizi seseorang. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. ²¹

2. Tujuan Edukasi Gizi

Tujuan edukasi gizi diantaranya adalah:

- 1) Terciptanya sikap positif terhadap gizi,
- 2) Terbentuknya pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan,
- 3) Timbulnya kebiasaan makanyang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi (Suhardjo, 2013).

3. Metode dan Media Edukasi Gizi

- 1) Metode edukasi

Menurut Van de Ban dan Hawkins yang dikutip oleh Lucie (2017), pilihan seorang agen edukasi terhadap suatu metode atau teknik edukasi sangat tergantung kepada tujuan khusus yang ingin dicapai. Berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode edukasi menurut Lucie (2017) ada tiga, yaitu:

- a. Metode Berdasarkan Pendekatan Perorangan

Edukator berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan sasarannya secara perorangan. Metode ini sangat efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari edukator.

b. Metode Berdasarkan Pendekatan Kelompok

Edukator berhubungan dengan sasaran edukasi secara kelompok. Metode ini cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Pendekatan kelompok ini dapat terjadi pertukaran informasi dan pertukaran pendapat serta pengalaman antara sasaran edukasi dalam kelompok yang bersangkutan. Selain itu, memungkinkan adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya.

c. Metode Berdasarkan Pendekatan Massa

Metode ini dapat menjangkau sasaran dengan jumlah banyak. Dipandang dari segi penyampaian informasi, metode ini cukup baik, namun terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran atau keingintahuan semata. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa metode pendekatan massa dapat mempercepat proses perubahan, tetapi jarang dapat mewujudkan perubahan dalam perilaku. Adapun yang termasuk dalam metode ini antara lain rapat umum, siaran radio, kampanye, pemutaran film, surat kabar, dan sebagainya.

2) Media Edukasi

Edukasi diperlukan adanya alat yang dapat membantu dalam kegiatan seperti penggunaan media agar terjalinnya kesinambungan antara informasi yang diberikan oleh pemberi informasi kepada penerima informasi. Menurut Mubarak (2007), media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audien sehinggadapat mendorong terjadinya proses belajar atau memahami pada penerima pesan. Berdasarkan

fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan kesehatan (media), media ini dibagi menjadi tiga menurut Machfoedz & Suryani (2009), yaitu:

a. Media Cetak

Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain:

- a) Booklet: adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar;
- b) Leaflet: adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi;
- c) Flyer (selebaran): adalah seperti leaflet tetapi tidak dalam bentuk lipatan;
- d) Flip chart (lembar balik): media penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku, dimana tiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan dibaliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi berkaitan dengan gambar tersebut;
- e) Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah, mengenai bahasan suatu masalah kesehatan, atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan;
- f) Poster adalah bentuk media cetak berisi pesan-pesan/informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok-tembok, di tempat-tempat umum, atau di kendaraan umum;
- g) Foto yang mengungkapkan informasi-informasi kesehatan.

b. Media Elektronik

Media elektronik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan jenisnya berbeda-beda, antara lain:

- a) Televisi: penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan melalui media televisi dalam bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau hanya tanya jawab seputar masalah kesehatan, pidato (ceramah), TV spot, quiz atau cerdas cermat dan sebagainya;
- b) Radio: penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui radio juga dapat berbentuk macammacam antara lain obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot dan sebagainya;
- c) Video: penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan dapat melalui video; Video merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersama sehingga menghasilkan suatu tayangan yang dinamis dan menarik. Video dapat dikemas dalam bentuk VCD dan DVD sehingga mudah dibawa kemana-mana, mudah digunakan, dapat menjangkau audiens yang luas dan menarik untuk ditayangkan.

Media video memiliki fungsi sebagai media pembelajaran yaitu fungsi atensi, fungsi afektif, fungsi kognitif dan fungsi kompensatoris. Fungsi atensi yaitu media video dapat menarik perhatian dan mengarahkan konsentrasi audiens pada materi video. Fungsi afektif yaitu media video mampu menggugah emosi dan sikap audiens. Fungsi kognitif dapat mempercepat pencapaian tujuan pembelajaran untuk memahami dan mengingat pesan atau informasi yang terkandung dalam gambar atau lambang. Sedangkan fungsi kompensatoris adalah memberikan konteks kepada audiens yang kemampuannya lemah dalam mengorganisasikan dan mengingat kembali informasi yang telah diperoleh. Dengan demikian media video dapat membantu audiens yaitu peserta didik yang lemah dan lambat menangkap

suatu pesan menjadi mudah dalam menerima dan memahami inovasi yang disampaikan, hal ini disebabkan karena videomampu mengkombinasikan antara visual (gambar) dengan audio (suara).

Pemilihan video sebagai media penyebarluasan inovasi selain mampu mengkombinasikan visual dengan audio juga dapat dikemas dengan berbagai bentuk, misalnya menggabungkan antara komunikasi tatap muka dengan komunikasi kelompok, menggunakan teks, audio dan musik. Menurut Sudjana dan Rivai (2018) manfaat media video yaitu: (1) dapat menumbuhkan motivasi; (2) makna pesan akan menjadi lebih jelas sehingga dapat dipahami oleh peserta didik dan memungkinkan terjadinya penguasaan dan pencapaian tujuan penyampaian Video pembelajaran yang ditujukan gunamempermudah peserta didik dalam memahami materi pelajaran tidak selalu sesuai dengan kebutuhan dan keinginan peserta didik. Dari beberapa definisi di atas peran mediavideo sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena dapat memberikan informasi yang lebih hdan cepat. Penelitian oleh Isti (2020) menyatakan bahwa terdapat perbedaanyangsignifikan antara pemberian pendidikan kesehatan dengan media video dibandingkandenganmedia leaflet. Hal ini berarti pendidikan kesehatan dengan media video lebihefektifdibandingkan dengan media leaflet.Video selain memberikan informasi dan hiburan juga dapat dijadikan sebagai media pembelajaran. Tujuannya adalah agar proses pembelajaran akan lebih cepat ditangkap dan dipahami oleh peserta didik. Selain itu juga para pengajar atau guru akan lebih mudah menyampaikan materi melalui media video. Tentunya hal tersebut

harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan penguasaan teknologi terhadap materi yang diajarkan.²²

d) Slide: slide juga dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan.

c. Media Papan (Billboard)

a) Papan (billboard) yang dipasang di tempat-tempat umum dapat dipakai dan diisi dengan pesan-pesan atau informasi kesehatan. Media papan disini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran yang ditempel pada kendaraan-kendaraan umum (bus atau taksi).²³

C. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2017). Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut Notoatmodjo (2014) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang giziseimbang . pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu.

b. Media Masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate imact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi,

berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain – lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa membawa pula pesan – pesan yang berisisugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial budaya

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang – orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada sekitar remaja, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam orang yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan gizi seimbang adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan

pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini .²⁴

3. Prinsip Gizi Seimbang

a. Empat Pilar Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar

dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat Pilar tersebut adalah:

1) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh.

Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh:

- a) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri;
- b) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;

- c) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan
- d) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

2) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

3) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan penambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS.

4. Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 2 – 5 Tahun

a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Selain makan utama 3 kali sehari anak usia ini juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan sehat. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

b. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu

Pertumbuhan anak membutuhkan pangan sumber protein dan sumber lemak kaya Omega 3, DHA, EPA yang banyak terkandung dalam ikan. Anak-anak dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang baik. Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Jika memberikan susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya. Pemberian susu dengan kadar gula yang tinggi akan membuat selera anak terpacu pada kadar kemanisan yang tinggi. Pola makan yang terbiasa manis akan membahayakan kesehatannya di masa yang akan datang.

c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

d. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak.

Pangan manis, asin dan berlemak dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis tidak menular seperti tekanan darah tinggi, hiperkolesterol, hiperglikemia, diabetes mellitus, dan penyakit jantung. Sesuai dalam pesan umum nomor 5 tentang batasi konsumsi pangan yang manis.

e. Minumlah air putih sesuai kebutuhan.

Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum-minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi. Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari, sesuai dengan Permenkes Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.

f. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

Perkembangan teknologi mainan dan kemudahan akses anak pada permainan dengan teknologi canggih (*electronic game*) tanpa aktivitas fisik, dapat menimbulkan kegemukan dan gangguan perkembangan mental serta psikomotorik anak. Permainan tradisional dan bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih dan menstimulasi kemampuan sosial dan mental anak. Selain itu, permainan tradisional dan bermain bersama dan

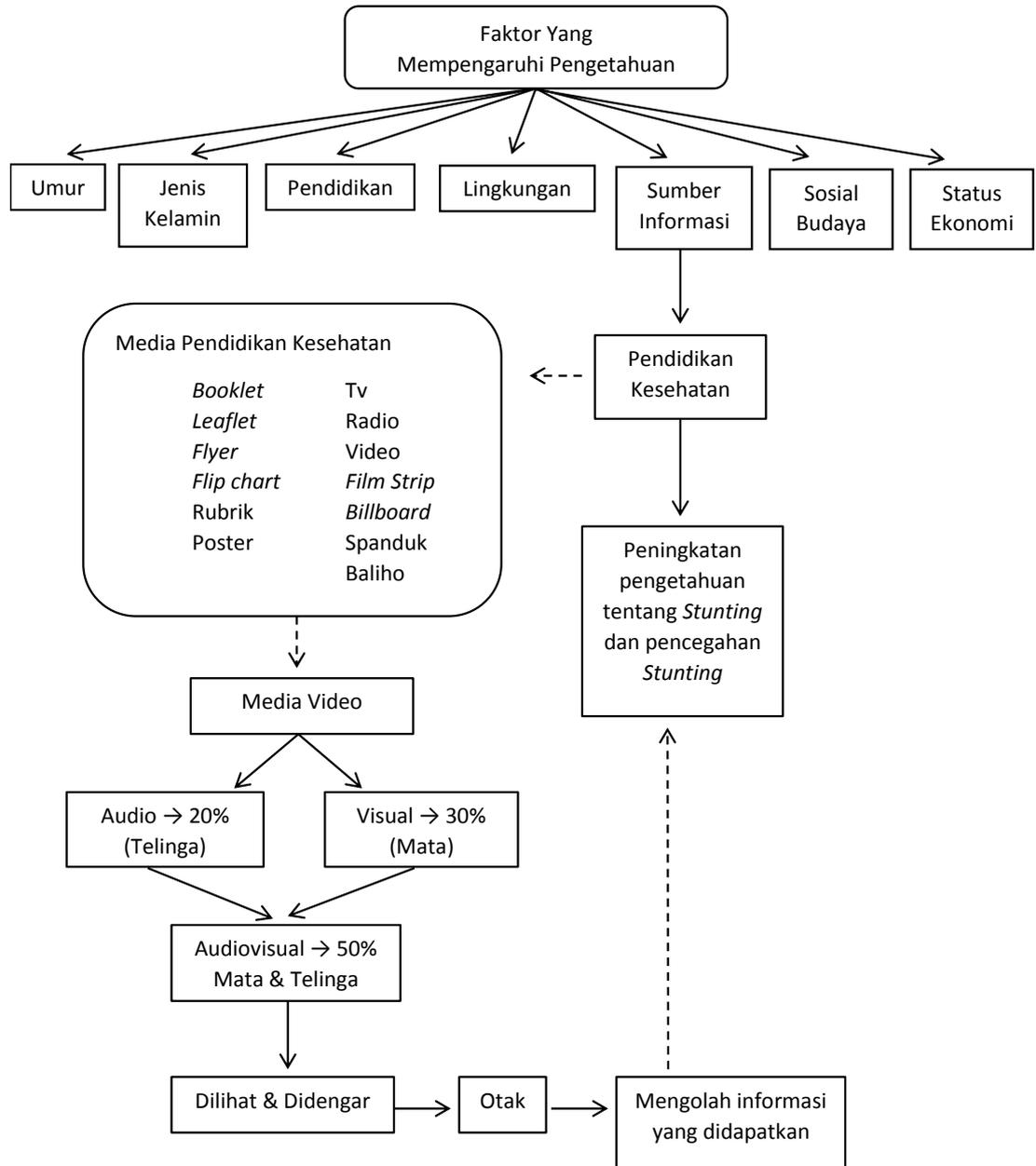
melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan anak.²⁵

Konsep gizi seimbang melalui 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dapat dimengerti, dipahami, dan diaplikasikan maka perlu dilakukan pendidikan gizi kepada masyarakat sehingga terwujud status gizi masyarakat yang baik. Adapun 13 PDGS tersebut yaitu:

1. Makanlah aneka ragam makanan.
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
5. Gunakan garam beryodium.
6. Makanlah makanan sumber zat besi.
7. Berikan ASI saja pada bayi sampai 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya.
8. Biasakan makan pagi.
9. Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.
10. Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
11. Hindari minum-minuman beralkohol.
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas.²⁶

D. Kerangka Teori

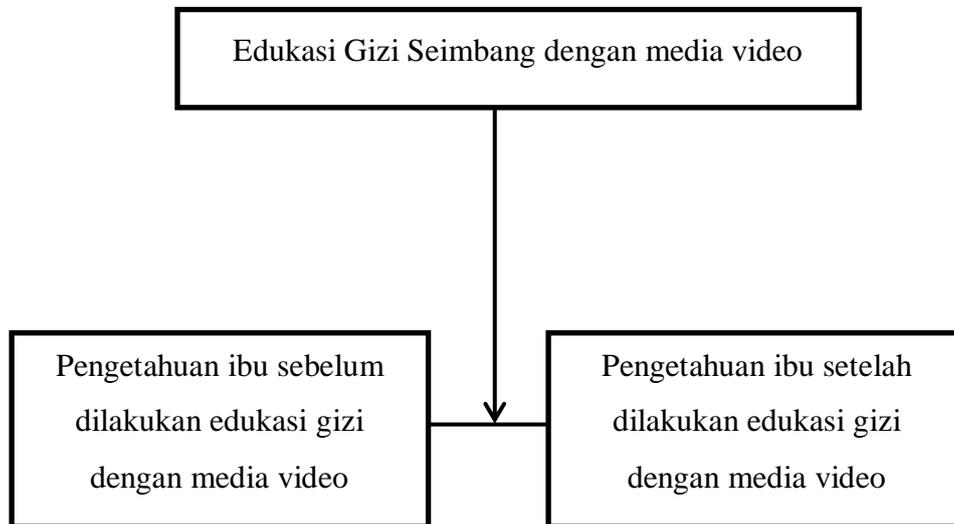
Bagan 1 Kerangka Teori



Sumber : Ariani (2014)²⁷

E. Kerangka Konsep

Bagan 2 Kerangka Konsep



F. Definisi Operasional

Table 2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	Pemberian Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video	Penyampaian informasi dilakukan secara massa pada ibu balita <i>stunting</i> dengan media video yang membahas masalah definisi <i>stunting</i> pada balita, penyebab <i>stunting</i> , dampak <i>stunting</i> pada balita dan cara penanggulangannya. Edukasi gizi dilakukan selama 30 menit sebanyak 2 kali dengan jarak waktu 1 minggu. Edukasi dilakukan sendiri oleh peneliti. ²⁸	-	-	-	-
2.	Tingkat Pengetahuan Ibu	Segala sesuatu yang diketahui tentang materi definisi <i>stunting</i> pada balita, penyebab <i>stunting</i> , dampak <i>stunting</i> pada balita, cara penanggulangannya serta gizi seimbang pada balita. ²⁸	Kuesioner	Angket	Skor nilai rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi. Kategori skor pengetahuan dibagi menjadi 3 yaitu :	Ordinal

					<p>a. Baik (>80% menjawab soal dengan benar)</p> <p>b. Cukup (60-80% menjawab soal dengan benar)</p> <p>c. Kurang(<60% menjawab soal dengan benar).²⁹</p>	
--	--	--	--	--	--	--

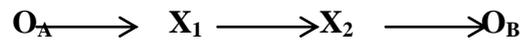
G. Hipotesis

- a. Ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap perubahan tingkat pengetahuan ibu balita *stunting* di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang tahun 2023.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimen Design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Pengamatan terhadap pengetahuan ibu balita *stunting* dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Intervensi yang diberikan berupa pemberian edukasi gizi dengan menggunakan media video. Skema design penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

O_A = Pemberian *pretest*

X_1 = Pemberian edukasi gizi dengan media video (Minggu I)

X_2 = Pemberian edukasi gizi dengan media video (Minggu II)

O_B = Pemberian *posttest*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang tahun 2023. Pengambilan data dimulai dari bulan Januari 2022 - Juni 2023. Sedangkan pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu balita *stunting* di 10 Posyandu (Posyandu Anggrek 1-10) Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan sebanyak 52 orang pada tahun 2023.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Untuk menentukan ukuran besar sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus besar sampel penelitian analitik numerik berpasangan, dikatakan berpasangan karena data diukur dua kali pada individu yang sama.³⁰ Dengan demikian rumus besar sampel yang dipilih adalah :

$$n = \left[\frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{X1 - X2} \right]^2$$

n = Besar responden.

Z α = Deviat baku alfa (1,96).

Z β = Deviat baku beta (1,28).

S = Standar deviasi.¹²

X1-X2 = Selisih minimal yang dianggap bermakna.¹²

$$n = \left[\frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{X1 - X2} \right]^2$$

$$n = \left[\frac{(1,96+1,28)12,04}{0,58} \right]^2$$

$$n = \left[\frac{(3,24)12,04}{8,75} \right]^2$$

$$n = 4,45^2$$

$$n = 19,8 = 19$$

Besar sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 19 orang. Pemilihan sampel sebanyak 19 orang dilakukan dengan cara penarikan purposive sampling, dimana sampel ditentukan oleh peneliti yang telah mengenal populasi yang akan diteliti yaitu berdasarkan kriteria inklusi. Sampel yang diambil memiliki kriteria sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi

- a. Bersedia menjadi sampel penelitian.
- b. Ibu balita stunting yang mengikuti kegiatan Posyandu Anggrek Seberang Padang.
- c. Tidak memiliki kegiatan lain pada saat kegiatan edukasi berlangsung.
- d. Mampu melihat dan mendengar dengan baik.

2. Kriteria Eksklusi

- a. Sampel dalam keadaan sakit yang tidak memungkinkan untuk mengikuti edukasi.
- b. Tidak mengisi lembar pretest atau posttest.
- c. Tidak mengikuti edukasi yang kedua.
- d. Tidak mampu melihat dan mendengar dengan baik.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data primer

Data primer merupakan data yang diambil langsung dari responden yang dilakukan oleh peneliti sendiri, yang meliputi data identitas responden, data pengetahuan ibu balita *stunting* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Data tersebut diambil dengan cara :

- a. Data identitas responden diambil dengan cara responden mengisi kuesioner yang sudah disediakan oleh peneliti
- b. Data pengetahuan diambil dengan menggunakan alat ukur kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi gizi.

2. Data sekunder

Data sekunder diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang mengenai data balita *stunting* di Kota Padang dan dari arsip Puskesmas Seberang Padang mengenai jumlah balita *stunting* di Kelurahan Seberang Padang.

E. Tahap Penelitian

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan penelitian terdiri dari :

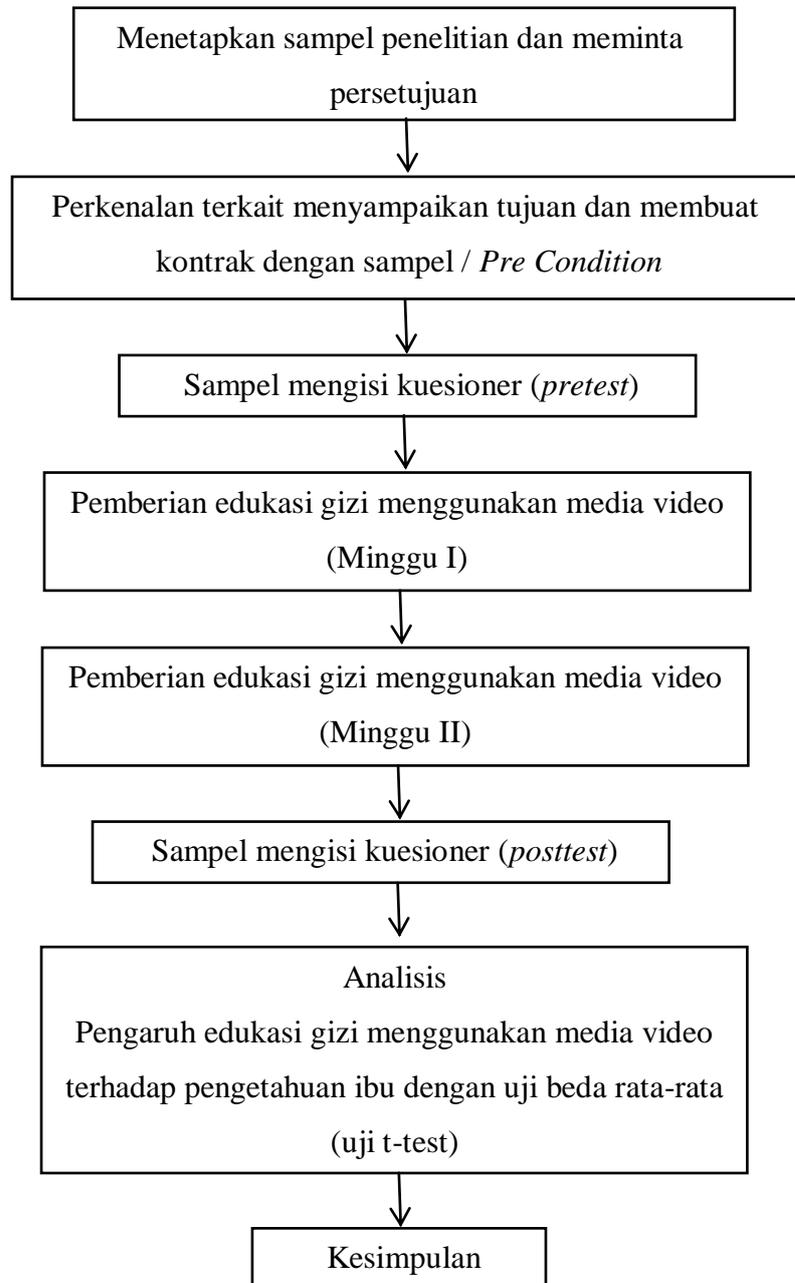
- a. Pengurusan surat izin pengambilan data pendahuluan ke Sekretariat DIV Gizi Poltekkes Kemenkes Padang.
- b. Memasukan surat izin pengambilan data pendahuluan ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
- c. Peneliti mendatangi Puskesmas Seberang Padang dan memberikan surat izin pengambilan data untuk meminta izin penelitian sekaligus membuat kontrak waktu penelitian dengan pihak puskesmas.
- d. Peneliti menetapkan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan data balita *stunting* yang sudah divalidasi menggunakan data posyandu pada bulan Desember dan menetapkan posyandu dengan teknik *purposive sampling* yaitu posyandu 1, 5, 6, dan 8.

2. Tahap pelaksanaan

- a. Menetapkan sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria-kriteria penelitian.
- b. Sebelum diberikan edukasi tahap pertama, terlebih dahulu sampel diminta untuk mengisi lembar persetujuan menjadi responden dan mengisi lembar pretest yang disediakan. Materi edukasi yang diberikan yaitu menggunakan media video tentang “Gizi Seimbang.”

- c. Edukasi tahap kedua dilakukan satu minggu setelah edukasi tahap pertama yaitu menggunakan media video. Edukasi kedua ini dilakukan dalam waktu 30 menit meliputi persiapan, pembukaan, pelaksanaan, hingga penutup.
- d. *Posttest* diberikan sesudah edukasi tahap kedua dengan menggunakan angket. *Posttest* dilakukan sebagai evaluasi dari perlakuan yang telah diberikan.

Kerangka kerja dalam penelitian ini adalah :



F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

a. *Editing*

Dilakukan untuk melengkapi data yang masih kurang dengan cara memeriksa kelengkapan, kebenaran dalam pengisian dan kejelasan makna jawaban dari kuesioner dan lembaran *checklist* untuk pengolahan.

b. *Coding*

Coding adalah pemberian kode untuk masing-masing kategori variabel. Kode tersebut sebagai isyarat yang dibuat dalam bentuk angka atau huruf yang diberikan petunjuk atau identitas informasi atau variabel yang akan dianalisis.

Kode pengelompokan pengetahuan

1 = Baik

2 = Sedang

3 = Kurang

c. *Entry*

Entry adalah memasukkan hasil scoring data pengetahuan masing-masing responden ke dalam program *Microsoft Excel* untuk dilakukan pengolahan data. Selanjutnya hasil penjumlahan dari data pengetahuan masing-masing responden, dimasukkan kedalam master tabel pada program SPSS 15.0 untuk dianalisis.

d. *Cleaning*

Pada tahap ini dilakukan proses pembersihan data/mencek ulang data yang sudah dientri jika terdapat kesalahan dapat diperbaiki, sehingga analisis yang dilakukan sesuai dengan data yang sebenarnya. Tahap *cleaning* data terdiri

dari mengetahui *missing* data, mengetahui variasi data, mengetahui konsistensi data.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu untuk melihat karakteristik atau gambaran kontribusi variabel yang dibuat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diinterpretasikan secara deskriptif.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan uji statistik yaitu dengan uji T (*Paired Samples Test*). Analisis ini bertujuan untuk melihat perbedaan nilai rata-rata pengetahuan ibu balita stunting sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan media video dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 5\%$)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Penelitian

Puskesmas Seberang Padang berlokasi di Kecamatan Padang Selatan, Kelurahan Seberang Padang. Puskesmas Seberang Padang yang mempunyai luas wilayah 1,71 km² dengan jumlah penduduk 17.868 jiwa. Puskesmas Seberang Padang ini memiliki 10 posyandu yaitu Posyandu Anggrek 1 sampai Posyandu Anggrek 10.

Kelurahan seberang padang sebagai lokasi penelitian terletak di Kecamatan Padang Selatan Kota Padang dengan batas-batas wilayah sebagai berikut :

- a. Sebelah Utara : Berbatas dengan Kecamatan Padang Barat dan Kecamatan Padang Timur
- b. Sebelah Selatan : Berbatas dengan Samudra Indonesia
- c. Sebelah Barat : Berbatas dengan Samudra Indonesia
- d. Sebelah Timur : Berbatas dengan Kecamatan Lubuk Begalung

2. Karakteristik Responden

Responden penelitian adalah ibu balita stunting yang berada di Kelurahan Seberang Padang. Responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 19 orang yang diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media video.

a. Umur balita

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan distribusi umur balita seperti pada Tabel 3.

Table 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Balita Di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023

Umur balita	n	%
12 – 23 bulan	9	47,4
24 – 59 bulan	10	52,6
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui sebagian besar umur balita yaitu umur 24-59 bulan sebanyak 10 orang (52,6%).

b. Jenis Kelamin Balita

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan distribusi jenis kelamin balita seperti pada Tabel 4.

Table 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Balita Di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	11	57,9
Perempuan	8	42,1
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui sebagian besar balita berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (57,9%).

c. Pendidikan Ibu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan distribusi pendidikan ibu seperti pada Tabel 5.

Table 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023

Pendidikan Ibu	n	%
S1	1	5,3
SMA	16	84,2
SMP	2	10,5
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui sebagian besar pendidikan ibu yaitu SMA sebanyak 16 orang (84,2%).

d. Pekerjaan ibu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan distribusi pekerjaan ibu seperti pada Tabel 6.

Table 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023

Pekerjaan Ibu	n	%
Guru	1	5,3
IRT	13	68,4
Wiraswasta	5	26,3
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 6 diketahui sebagian besar pekerjaan ibu yaitu sebagai IRT sebanyak 13 orang (68,4%).

3. Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

1) Nilai Rata-rata Pengetahuan Sebelum diberikan Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 19 responden sebelum diberikan edukasi gizi seimbang didapatkan rata-rata tingkat pengetahuan responden seperti Tabel 7.

Table 7. Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum diberikan Edukasi Gizi Seimbang di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023.

Variabel	n	Min	Max	Mean	SD
Pengetahuan Sebelum	19	8	21	13,11	3,247

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan edukasi gizi seimbang adalah 13,11.

Kategori data pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 8.

Table 8. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Seimbang di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023.

Kategori Pengetahuan	Sebelum	
	n	%
Baik	1	5,3
Cukup	6	31,6
Kurang	12	63,2
Total	19	100%

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa distribusi pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi seimbang terdapat pada kategori kurang yaitu 63,2%.

2) Nilai Rata-rata Pengetahuan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video

Berdasarkan data yang diperoleh dari 19 responden sesudah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video didapatkan rata-rata tingkat pengetahuan responden seperti Tabel 9.

Table 9. Rata-rata Pengetahuan Responden Sesudah diberikan Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023.

	Variabel	n	Min	Max	Mean	SD
Pengetahuan	Sesudah	19	19	25	22,11	1,696

Berdasarkan Tabel 9 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan responden sesudah dilakukan edukasi gizi seimbang dengan media video adalah 22,11.

Kategori data pengetahuan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video dapat dilihat pada Tabel 10.

Table 10. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Tahun 2023.

Kategori Pengetahuan	Sesudah	
	n	%
Baik	17	89,5
Cukup	2	10,5
Total	19	100%

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan bahwa distribusi pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video terdapat pada kategori baik yaitu 89,5%.

b. Analisis Bivariat

1) Perbedaan Nilai Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video

Berdasarkan data yang diperoleh dari 19 responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang tanpa media video didapatkan hasil rata-rata pengetahuan responden seperti pada Tabel 11.

Table 11. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video

	Variabel	n	Mean	SD	P.Value
Pengetahuan	Sebelum	19	13,11	3,247	0.000
	Sesudah	19	22,11	1,696	

Berdasarkan Tabel 11 diketahui bahwa rata-rata tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video adalah 13,11 sedangkan rata-rata tingkat pengetahuan sesudah adalah 22,11. Hasil uji *Paired sampel t-test* didapatkan pada variabel pengetahuan yaitu $p = 0.000$ ($p < 0.05$) hasil tersebut artinya secara statistik ada perbedaan pada variabel pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang menggunakan media video.

B. Pembahasan

a. Hasil Univariat

1) Nilai Rata-rata Pengetahuan Sebelum diberikan Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan edukasi gizi seimbang dengan media video adalah 13,11 dengan skor terendah sebanyak 8 dan tertinggi sebanyak 21.

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi responden berdasarkan kategori pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 12 orang (63,2%).

Hasil analisis 25 butir pertanyaan kuesioner diketahui sebanyak 94,7% responden tidak mengetahui prinsip gizi seimbang pengganti slogan 4 sehat 5 sempurna, 94,7% responden tidak mengetahui jumlah pesan gizi seimbang untuk

anak 2-5 tahun, 78,9% responden tidak mengetahui berapa banyak mengonsumsi karbohidrat dalam sehari sesuai dengan PDGS, 94,7% responden tidak mengetahui bahan makanan yang memiliki energi lebih tinggi dalam satu sendok makan, 78,9% responden tidak mengetahui kapan sebaiknya anak diberikan MP-ASI, 78,9% responden tidak mengetahui frekuensi mengonsumsi sayur dalam sehari pada anak dan 94,7% responden tidak mengetahui frekuensi mengonsumsi buah dalam sehari pada anak.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dini Yualiska (2019) tentang pengaruh konseling terhadap pengetahuan dan sikap anemia gizi remaja putri. Diketahui sebelum diberikan konseling gizi tanpa media video terdapat pada kategori sedang yaitu 73,7% dan sesudah diberikan konseling gizi dengan media video meningkat pada kategori baik yaitu 68,5%.¹²

Penelitian yang dilakukan oleh Idris (2019) pengetahuan responden tentang ASI eksklusif sebelum diberikan penyuluhan menggunakan audio visual dengan kategori baik sebanyak 24 responden (72,7%) dan kategori kurang baik sebanyak 9 responden (27,3%). Pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan menggunakan audio visual dengan kategori baik sebanyak 21 orang (63,6%) dan responden dengan kategori kurang baik sebanyak 12 orang (36,4%). Berdasarkan analisis peneliti, bahwa nilai rata-rata pengetahuan responden mengalami peningkatan dari rata-rata *pretest* 8,52 menjadi 9,36 saat *posttest*.³¹

Berdasarkan wawancara dengan petugas puskesmas dan kader posyandu, rendahnya pengetahuan responden saat dilakukan *pretest* disebabkan karena jarang dilaksanakannya pemberian informasi ataupun penyuluhan mengenai gizi seimbang sehingga responden belum terpapar dengan informasi tentang gizi

seimbang secara menyeluruh.

2) Nilai Rata-rata Pengetahuan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa rata-rata pengetahuan sesudah dilakukan edukasi gizi seimbang dengan media video adalah 22,11 dengan skor terendah sebanyak 19 dan tertinggi sebanyak 25.

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi responden berdasarkan kategori pengetahuan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 17 orang (89,5%).

Hasil analisis 25 butir pertanyaan kuesioner diketahui sebanyak 5,2% responden tahu prinsip gizi seimbang pengganti slogan 4 sehat 5 sempurna setelah diberikan edukasi menjadi 100%, 5,2% responden tahu jumlah pesan gizi seimbang untuk anak 2-5 tahun setelah diberikan edukasi menjadi 78,9%, 21% responden tahu berapa banyak mengonsumsi karbohidrat dalam sehari sesuai dengan PDGS setelah diberikan edukasi menjadi 63%, 5,2% responden tahu bahan makanan yang memiliki energi lebih tinggi dalam satu sendok makan setelah diberikan edukasi menjadi 36%, 21% responden tahu kapan sebaiknya anak diberikan MP-ASI setelah diberikan edukasi menjadi 100%, 21% responden tahu frekuensi mengonsumsi sayur dalam sehari pada anak setelah diberikan edukasi menjadi 73% dan 5,2% responden tahu frekuensi mengonsumsi buah dalam sehari pada anak setelah diberikan edukasi menjadi 78,9%.

Hal ini sejalan dengan penelitian Putri Auni (2019) pengetahuan responden tentang anemia setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media video

adalah 23,37 dengan nilai minimum 19 dan nilai maksimal 27 di SMAN 6 Padang tahun 2019.¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh Suriani Ginting (2022) pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting sesudah diberikan penyuluhandengan media video nilai rata-rata *pretest* pengetahuan 10.0857 sedangkan *posttest* pengetahuan 14.9143 artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata pengetahuan antara *pretest* dan *posttest*.³²

Menurut peneliti, metode audiovisual dapat merangsang dua indera yaitu mata dan telinga secara bersamaan sehingga ibu lebih fokus pada materi yang diberikan. Penyampaianmelalui kata-kata saja sangat kurang efektif atau intensitas paling rendah. Penggunaan metode audiovisual merupakan pengalaman salah satu prinsip proses pendidikan. Metode audiovisual sangat membantu dalam penyampaian informasi tentang gizi seimbang untuk balita kepada ibu agar informasi tersebut dapat disampaikanlebih jelas dan tepat. Media audiovisual juga menerangkan suatu objek yang dapat diberikan misalnya makan yang dikonsumsi mengandung karbohidrat, protein, mineral dan lain sebagainya.

b. Hasil Bivariat

1) Perbedaan Nilai Rata-rata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media video terjadi kenaikan rata-rata pengetahuan yaitu 13,11 hingga 22,11.

Hasil uji normalitas didapatkan bahwa kurva dan nilai Shapiro-Wilk pengetahuan *pretest* yaitu 0,277 dan pengetahuan *posttest* 0,272. Dapat

disimpulkan bahwa data pengetahuan berdistribusi normal, maka uji yang digunakan adalah uji *t-test*. Hasil uji statistik *Paired Sample t-test* didapatkan nilai $p=0,000$, berarti pada $\alpha=0,05$ terlihat ada perbedaan rata-rata pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu balita *stunting* di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dianna dkk (2020) bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan melalui media video dengan nilai median sebelum sebesar 4 dan sesudah sebesar 6 dan nilai $p=0,001$ ($p \leq 0,005$). Hasil penelitian ini mengatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan melalui media video. Dalam penelitian ini video berdurasi 5 menit dan isinya mencakup pengertian, penyebab, dampak dan pencegahan *stunting* pada balita.³³

Penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2022) nilai rata-rata dari pengetahuan ibu sebelum diberikan video animasi pengetahuan gizi adalah 8,50 sedangkan setelah diberikan video animasi pengetahuan gizi adalah 15,00. Nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$), maka secara statistik terdapat perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan video animasi tentang gizi terhadap pengetahuan gizi selama ibu hamil.³⁴

Tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *stunting* pada anak balita. Peningkatan pengetahuan terjadi dikarenakan adanya kemauan dalam diri ibu untuk mengikuti

dan mengetahui upaya pencegahan stunting. Pengetahuan ibu merupakan penyebab tidak langsung terhadap kejadian stunting anak karena berpengaruh pada makanan apa yang diberikan pada anak dan juga salah satu faktor yang mempengaruhi asupan pangan dalam pemahaman pangan, kesehatan dan gizi. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk memberikan edukasi pengetahuan gizi dengan ibu adalah dapat menggunakan video yang umumnya akan cukup menarik perhatian ibu untuk mempelajari sesuatu hal.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menemukan keterbatasan dalam melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu balita stunting di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Tahun 2023 yaitu :

1. Instrumen penelitian

Kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mengukur pengetahuan ibu informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam pengisian kuesioner.

2. Tempat penelitian

Penelitian dilakukan yaitu di posyandu dimana posyandu merupakan tempat yang dihadiri oleh ibu dan balita sehingga terjadinya kebisingan yang berdampak pada antusias ibu dalam mendengarkan penyuluhan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan ibu balita stunting di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Tahun 2023 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Nilai rata-rata pengetahuan ibu balita stunting sebelum dilakukan edukasi gizi menggunakan media video adalah 13,11.
2. Nilai rata-rata pengetahuan ibu balita stunting sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan media video adalah 22,11.
3. Terdapat perbedaan nilai rata-rata pengetahuan ibu balita *stunting* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media video di Posyandu Kelurahan Seberang Padang, Kecamatan Padang Selatan, Kota Padang Tahun 2023 ($p = 0,000$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian maka peneliti menyarankan :

1. Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas agar lebih pro aktif dalam memberikan edukasi kepada ibu balita dengan media video, terutama untuk menunjang dan meningkatkan pengetahuan ibu. Aktif dalam memberikan informasi tentang gizi seimbang maupun tentang kesehatan lainnya melalui media pendidikan kesehatan lainnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan mengembangkan media video lebih kreatif dengan animasi gerak dan warna yang lebih menarik agar responden dapat lebih mengerti pesan yang ada di video tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Olsa ED, Sulastri D, Anas E. Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *J Kesehat Andalas*. 2018;6(3):523.
2. Fitriani, Hayati R. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stunting pada Siswa di MTs Nurul Islam Kecamatan Mandastana Tahun 2020:1-10
3. Wahyurin IS, Aqmarina AN, Rahmah HA, Hasanah AU, Silaen CNB. Pengaruh edukasi stunting menggunakan metode brainstorming dan audiovisual terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting. *Ilmu Gizi Indones*. 2019;2(2):141.
4. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia Tahun 2021.
5. Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2018, 2019, 2020, 2021.
6. Maisyarah, Salman. Dasar Media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Kesehatan. Yayasan Kita Menulis. 2021
7. Putri HP, Andara F, Sufyan DL. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *J Bakti Masy Indones*. 2021;4(2):334-342.
8. Izzaty RE, Astuti B, Cholimah N. Pengaruh Media Video Pada Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Balita Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Harapan Kecamatan Ulok Kupai Tahun 2021.
9. Lita Heni Kusumawardani, Anis Khoiriyah, Adinda Handayani Trenggono, et al. Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Melalui Edukasi dan Simulasi Pembuatan Makanan Bergizi. *J Bionursing* . 2020;2(1):1,9-14.
10. Rahayu M, Ambarwati R. Efektifitas Edukasi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. 2019.
11. Auni P. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Edukasi Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mencegah Anemia Di Sman 6 Padang Tahun 2019.
12. Dini Yualiska. Pengaruh Konseling Gizi Kelompok Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Gizi di SMKN 03 Padang Tahun 2019. Published online 2019.
13. Utami Putri P. Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Video Terhadap

- Perubahan Perilaku Pola Makan Pada Siswa Gizi Lebih Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang Tahun 2019. Published online 2019.
14. Sutarto, Mayasari D. Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *J Agromedicine*. 2018;5;243.
 15. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
 16. Sulung N, Maiyanti H, dkk. Faktor Penyebab Stunting Pada Anak usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Gelugur, Kabupaten Pasaman Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2020;5:1-10.
 17. Ika L, Ariati P. Faktor-Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Stunting Pada Balita Usia 23-59 Bulan 2019;VI(1):28-37.
 18. Yannie Asrie Widanti. Prevalensi, Faktor Resiko, Dan Dampak Stunting Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*. 2013;1(18):23-28
 19. Muthia G, Edison E, Yantri E. Evaluasi Pelaksanaan Program Pencegahan Stunting Ditinjau dari Intervensi Gizi Spesifik Gerakan 1000 HPK Di Puskesmas Pegang Baru Kabupaten Pasaman. *J Kesehat Andalas*. 2020;8(4):100-108.
 20. Harikedua VT, Tomastola Y, Ranti IN, Kamboa A. Riwayat Pemberian Asi Eksklusif, Mp-Asi Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24-60 Bulan Di Puskesmas Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *J GIZIDO*. 2019;11(2):96-104.
 21. Wuri M. Edukasi Gizi Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa Obesitas di Poltekkes Kemenkes. *Skripsi*. 2019;(4):8-32.
 22. Yudianto A. Penerapan Video Sebagai Media Pembelajaran. *Semin Nas Pendidik 2017*. Published online 2017:234-237.
 23. Wong D dkk. Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. 2014;(2005):9-28.
 24. Goyena R, Fallis A. Tinjauan Pustaka: Pengetahuan Gizi Seimbang. *J Chem Inf Model*. 2019;53(9):1689-1699.
 25. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
 26. Amin S, Firdaus Mulaakkan A. Peningkatan Status Gizi. Published. Pelatihan Materi Gizi Seimbang Pada Ibu Rumah Tangga. 2018:102-109.

27. Ariani AP. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Nuha Medika; 2014.
28. Wayan N, Ekayanthi D, Suryani P. Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319. 2019;10(November):312-319.
29. Astutik P, Rohmawati RI, Sulistyowati P. Efektivitas Penggunaan Website pada Ibu Nifas sebagai Inovasi Baru Media Edukasi Gizi tentang Pemberian Makanan Bayi dan Anak di Ruang Rawat Inap Peristi RSUD Sidoarjo. *Cakrawala*. 2021;15(1):70-79. doi:10.32781/cakrawala.v15i1.357
30. Saputra H. Rumus Besar Sampel. Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Wiyata Husada Samarinda. 2019.
31. Idris I, Enggar E. Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Audio Visual Tentang Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Di Puskesmas Singgani Kota Palu. *J Bidan Cerdas*. 2019;2(1):1. doi:10.33860/jbc.v2i1.159
32. Ginting suriani, CR Simamora Adelima, Siregar Nova. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan dengan Media Audio Visual The Effect of Health Counseling with Audio Visual Media on Changes in Knowledge, Attitudes and Practices of Mothers in Preventing St. *J Heal Technol Med*. 2022;8(1):2615-109.
33. Septianingsih N, Pangestu JF. Septianingsih, N., & Pangestu, J. F. (2020). Perbedaan Pengetahuan Ibu Balita Sebelum Dan Sesudah Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Stunting Melalui Media Video Dan Leaflet Di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur. 2020;6:Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, 6(1), 7-15.
34. Suryani S, Nadia N. Peran Media Video Animasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Nurs Care Heal Technol J*. 2022;2(1):37-47. doi:10.56742/nchat.v2i1.34

LAMPIRAN

LAMPIRAN A

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN IBU BALITA *STUNTING* DI POSYANDU KELURAHAN SEBERANG PADANG KECAMATAN PADANG SELATAN TAHUN 2023

Nomor Responden :

A. Karakteristik Responden

Nama Ibu :
Nama balita :
Usia ibu : Tahun
Pekerjaan :

B. Pengetahuan Gizi Seimbang

Beri tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang Anda anggap paling benar.

1. Apakah nama dari visualisasi (gambaran) dari prinsip gizi seimbang pengganti slogan “4 Sehat 5 Sempurna”?
 - a. Nampan makananku (0)
 - b. Prinsip Gizi Seimbang (0)
 - c. Tumpeng Gizi Seimbang (1)
 - d. Isi Piringku (0)
2. Ada berapakah pesan gizi seimbang untuk anak 2-5 tahun?
 - a. 10 pesan (0)
 - b. 4 pesan (0)
 - c. 13 pesan (0)
 - d. 6 pesan (1)
3. Apa fungsi dari gizi seimbang?
 - a. Untuk membantu menyembuhkan orang yang sedang sakit. (0)
 - b. Membantu orang agar memiliki perilaku makan yang baik dan sehat. (1)
 - c. Sebagai peraturan dari menteri kesehatan terkait gizi.(0)
 - d. Semua salah.(0)

4. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumberprotein?
 - a. Daging, tempe, kacang (1)
 - b. Margarin, kacang, keju (0)
 - c. Telur, ayam, santan (0)
 - d. Daging, bihun, santan (0)
5. Berikut ini adalah asupan zat gizi yang berhubungan dengan kejadian stunting adalah ?
 - a. Kekurangan protein dan lemak (0)
 - b. Kekurangan energi dan protein (1)
 - c. Kekurangan lemak dan vitamin (0)
 - d. Kekurangan karbohidrat dan lemak (0)
6. Menurut Anda, pada usia berapakan anak diberikan ASI Eksklusif?
 - a. 0-2 bulan (0)
 - b. 6-12 bulan (0)
 - c. 12-24 bulan (0)
 - d. 0-6 bulan (1)
7. Menurut Anda, seberapa banyak sebaiknya anak-anak mengkonsumsi air putih dalam sehari?
 - a. 1200-1500 ml air/hari (1)
 - b. 800-1000 ml air/hari(0)
 - c. 1000-1500 ml air/hari(0)
 - d. 600-800 ml air/hari(0)
8. Menurut Anda, berapa banyak mengkonsumsi karbohidrat dalam sehari sesuai dengan PDGS (Pedoman Dasar Gizi Seimbang)?
 - a. Dua kali dari kebutuhan energi (0)
 - b. Setengah dari kebutuhan energi(1)
 - c. Sama banyak kebutuhan energi (0)
 - d. Seperempat kebutuhan energi (0)
9. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang memiliki kandungan energi lebih tinggi dalam satu sendok makan?
 - a. Gula (0)

- b. Madu(0)
 - c. Minyak (1)
 - d. Air(0)
10. Diantara penyakit berikut, penyakit manakah yang terkait dengan tingginya konsumsi lemak?
- a. Obesitas/kegemukan (1)
 - b. Anemia (0)
 - c. Konstipasi (0)
 - d. Osteoporis (0)
11. Menurut Anda apa pengertian dari kolostrum?
- a. ASI yang pertama kali keluar berwarna kekuningan (1)
 - b. Cairan yang pertama kali keluar dan membahayakan (0)
 - c. ASI yang berwarna putih (0)
 - d. Tidak tahu (0)
12. Menurut Anda, apa itu MP-ASI?
- a. Makanan Pengganti ASI (0)
 - b. Makanan Pendamping ASI (1)
 - c. Makanan Pengganti nasi (0)
 - d. Tidak tahu (0)
13. Menurut Anda, kapan sebaiknya anak diberikan MP-ASI?
- a. Sebelum dan sesudah anak berusia 6 bulan (0)
 - b. Sebelum anak berusia 6 bulan (0)
 - c. Saat anak berusia 6 bulan (0)
 - d. Setelah anak berusia 6 bulan (1)
14. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari..
- a. Nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, lauk hewani (1)
 - b. Nasi, sayuran, lauk nabati, buah-buahan, susu (0)
 - c. Nasi, sayuran, lauk hewani, buah-buahan, susu (0)
 - d. Nasi, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu (0)
15. Menurut Anda, makanan/bahan makanan apakah yang bisa menggantikan nasi sebagai sumber energi?
- a. Ubi (0)

- b. Mie (0)
 - c. Jagung (0)
 - d. Benar semua (1)
16. Dalam gizi seimbang, berpakakah prinsip/pilar yang dianut?
- a. 5 prinsip (0)
 - b. 3 prinsip (0)
 - c. 4 prinsip (1)
 - d. 2 prinsip (0)
17. Kelompok makanan berikut ini yang dapat dijadikan sebagai sumberkarbohidrat adalah..
- a. Roti, mie, singkong, nasi, bihun (1)
 - b. Singkong, nasi, bihun, telur, ikan (0)
 - c. Roti, nasi, bihun, daging, telur (0)
 - d. Ubi, nasi, pisang, madu (0)
18. Sebaiknya minimal berapa kali anak-anak harus mengonsumsi sayur perhari?
- a. 1 kali sehari (0)
 - b. 2 kali sehari (0)
 - c. 3 kali sehari (1)
 - d. Tidak pernah (0)
19. Sebaiknya minimal berapa kali anak-anak harus mengonsumsi buah dalam sehari?
- a. 1 kali sehari (0)
 - b. 2 kali sehari (0)
 - c. 3 kali sehari (1)
 - d. Tidak pernah (0)
20. Berapa anjuran konsumsi gula dalam sehari untuk anak 2-5 tahun?
- a. 4 sendok teh (1)
 - b. 5 sendok teh (0)
 - c. 6 sendok makan (0)
 - d. 7 sendok makan (0)

21. Berapakah kali anjuran maksimal konsumsi garam dalam sehari untuk anak 4-6 tahun?
- $\frac{1}{2}$ sendok teh (1)
 - 1 sendok teh (0)
 - $2\frac{1}{2}$ sendok teh (0)
 - $\frac{1}{4}$ sendok teh (0)
22. Menurut Anda, berapa kali sebulan sebaiknya anak dibawa ke posyandu?
- Beberapa kali saja (0)
 - Minimal 1x (1)
 - Sebulan 2x (0)
 - Tidak usah dibawa (0)
23. Dibawah ini adalah cara ibu membatasi makanan yang manis pada anak adalah?
- Jika memberikan susu tidak diberi gula (1)
 - Tidak boleh makan permen (0)
 - Makan coklat 1x sehari (0)
 - Berikan makanan yang banyak mengandung gula (0)
24. Dibawah ini adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat adalah?
- Kacang dan ikan (0)
 - Daging dan ikan (0)
 - Sayur dan buah (1)
 - Tahu dan telur (0)
25. Menurut Anda, sebaiknya berapa lama ibu dianjurkan untuk menimbangberat badan balita?
- 1 minggu sekali (0)
 - Setiap hari (0)
 - 1 bulan sekali (1)
 - Tidak perlu (0)

LAMPIRAN B :

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

Pokok Bahasan : Stunting

Sub Topik : Gizi Seimbang pada Balita Stunting

Sasaran : Ibu balita stunting

Tempat : Posyandu Kelurahan Seberang Padang

Hari/Tanggal : Desember 2022

Waktu : 60 menit

A. Latar belakang

Stunting dapat menjadi ancaman utama terhadap kualitas manusia Indonesia dan juga ancaman terhadap kemampuan daya saing bangsa. Hal ini dapat terjadi karena anak stunted bukan hanya terganggu pertumbuhan fisiknya saja, melainkan juga terganggu perkembangan otaknya yang sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, produktivitas dan kreativitas di usia produktif.

Penelitian Widyaningsih tahun 2018 menunjukkan bahwa pola asuh merupakan faktor resiko kejadian stunting dengan nilai Odds Ratio sebesar 8,07. Hal ini menunjukkan bahwa balita dengan pola asuh makan kurang memiliki peluang 8 kali lebih besar untuk mengalami stunting, jika dibandingkan dengan balita dengan pola asuh makan baik (Widyaningsih & Anantanyu, 2018) Pola makan yang baik belum tentu makanannya terkandung asupan gizi yang benar. Banyak balita yang memiliki pola makan baik tapi tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang.

Asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak (Mentari & Agus, 2018). Pola makan menjadi bagian

terpenting dalam mengatasi masalah stunting. Menurut Izwardi (2016) menyatakan bahwa penerapan pola makan dengan gizi seimbang menekankan pola konsumsi pangan dalam jenis, jumlah dan prinsip keanekaragaman pangan untuk mencegah masalah gizi. Komponen yang harus dipenuhi dalam penerapan pola makan gizi seimbang mencakup cukup secara kuantitas, kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral), serta dapat menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan edukasi diharapkan ibu balita mengetahui gizi seimbang pada balita stunting.

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan edukasi diharapkan ibu balita mampu :

- a. Mengetahui Pengertian Stunting
- b. Mengetahui Penyebab Stunting
- c. Mengetahui Dampak Stunting
- d. Mengetahui Pencegahan Stunting
- e. Mengetahui Gizi Seimbang Pada Balita Stunting

C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Topik : Gizi Seimbang pada Balita Stunting
2. Sasaran : Ibu Balita
3. Metode : Penyuluhan
4. Media : Video
5. Materi :

A. Pengertian Stunting

Stunting adalah salah satu keadaan malnutrisi yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi masa lalu sehingga termasuk dalam masalah gizi yang bersifat kronis. Stunting didefinisikan sebagai keadaan tubuh yang pendek atau sangat pendek yang didasarkan pada indeks Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dengan ambang batas (z-score) antara -3 SD sampai dengan < -2 SD. Stunting diukur sebagai status gizi dengan memperhatikan tinggi atau panjang badan, umur, dan jenis kelamin balita.

B. Penyebab Stunting

Gangguan pertumbuhan salah satunya stunting dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung (Risikesdas, 2013).

a. Faktor langsung

1) Asupan nutrisi makanan dan status kesehatan.

Kekurangan protein dan asupan energi berhubungan signifikan dengan kejadian stunting. Penelitian Stephenson et al (2010) di Kenya dan Nigeria menjelaskan bahwa asupan protein yang tidak adekuat pada anak usia 2-5 berhubungan dengan kejadian stunting. Kekurangan nutrisi pada usia ini akan berdampak pada pertumbuhan, perkembangan otak, mudah terserang penyakit dan infeksi. Gizi kurang terutama selama 1000 hari kehidupan pertama pertama merupakan penyebab dasar gangguan pertumbuhan anak oleh karena itu, harus dicegah supaya tidak terjadi gangguan pertumbuhan, meskipun gangguan pertumbuhan fisik anak masih dapat diperbaiki di kemudian hari dengan peningkatan asupan gizi yang baik, namun tidak demikian dengan perkembangan kecerdasannya.

b. Faktor tidak langsung

1) Pelayanan kesehatan dan lingkungan rumah tangga.

Status Imunisasi sebagai indikator kontak pelayanan kesehatan berdasarkan penelitian didapatkan anak yang tidak mendapatkan imunisasi rentan terjadi sakit dan memiliki hubungan signifikan dengan kejadian stunting. Pendidikan, pendapatan dan karakteristik keluarga berhubungan dengan kejadian stunting. Penelitian Samba et al 2008 tingkat pendidikan ibu dan ayah menjadi faktor penyebab stunting di Indonesia. Pendidikan erat kaitannya dengan pekerjaan yang selanjutnya mempengaruhi status ekonomi keluarga. Status ekonomi yang rendah menyebabkan ketidakterjangkauan dalam pemenuhan nutrisi sehari-hari yang pada akhirnya status ekonomi memiliki efek signifikan terhadap kejadian malnutrisi.

C. Dampak Stunting

Stunting pada anak dapat berakibat fatal terhadap produktivitasnya di masa dewasa. Anak stunting juga mengalami kesulitan dalam belajar membaca dibandingkan anak normal. Anak yang mengalami stunting memiliki potensi tumbuh kembang yang tidak sempurna, kemampuan motorik dan produktivitas rendah, serta memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita penyakit tidak menular. Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang dapat mengindikasikan adanya gangguan pada organ-organ tubuh. Salah satu organ yang paling cepat mengalami kerusakan pada kondisi gangguan gizi ialah otak. Otak merupakan pusat syaraf yang sangat berkaitan dengan respon anak untuk melihat, mendengar, berpikir, serta melakukan gerakan (Picauly dan Magdalena, 2013). Hal ini didukung oleh

pendapat Almatsier (2001) yang mengatakan bahwa kekurangan gizi dapat mengakibatkan gangguan fungsi otak secara permanen.

D. Pencegahan Stunting

1. Upaya perbaikan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan

Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) atau periode emas (golden periode) adalah periode yang dimulai sejak terjadinya konsepsi sampai anak berusia 2 tahun yang terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan. Salah satu program yang terdapat dalam Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dalam upaya mencegah stunting adalah intervensi gizi spesifik dengan sasaran ibu hamil, ibu menyusui dan anak usia 0-23 bulan.

2. Pelatihan pemberian ASI eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI)

Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif berdasarkan peraturan pemerintah nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Kolostrum berwarna kekuningan dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga. Hari keempat sampai hari kesepuluh ASI mengandung immunoglobulin, protein, dan laktosa lebih sedikit dibandingkan kolostrum tetapi lemak dan kalori tinggi dengan warna susu lebih putih. Selain mengandung zat-zat gizi makanan, ASI juga mengandung zat penyerap berupa

enzim tersendiri yang tidak akan mengganggu enzim di usus. Susu formula tidak mengandung enzim sehingga penyerapan makanan tergantung pada enzim yang terdapat di usus bayi (Kemenkes RI, 2017).

E. Gizi seimbang pada Balita Stunting

1. Empat Pilar Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi. Tumpeng Gizi Seimbang adalah rancangan untuk memperbaiki prinsip lama “4 sehat 5 sempurna” yang dianggap tidak lagi sesuai. Gambar tumpeng ini tidak hanya berisi panduan sehat, melainkan juga panduan pola hidup secara keseluruhan.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat Pilar tersebut adalah:

a) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan

mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh.

Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

b) Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi

peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh:

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri;
- 2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit;
- 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan
- 4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.
- 5) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh.

c) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS.

2. Pesan Gizi Seimbang untuk anak usia 2 – 5 Tahun

g. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga

Dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Selain makan utama 3 kali sehari anak usia ini

juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan sehat. Untuk menghindarkan/mengurangi anak-anak mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi dianjurkan agar selalu makan bersama keluarga. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur.

h. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu

Pertumbuhan anak membutuhkan pangan sumber protein dan sumber lemak kaya Omega 3, DHA, EPA yang banyak terkandung dalam ikan. Anak-anak dianjurkan banyak mengonsumsi ikan dan telur karena kedua jenis pangan tersebut mempunyai kualitas protein yang baik. Tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati yang kualitasnya baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Jika memberikan susu kepada anak, tidak perlu menambahkan gula pada saat menyiapkannya. Pemberian susu dengan kadar gula yang tinggi akan membuat selera anak terpaku pada kadar kemanisan yang tinggi. Pola makan yang terbiasa manis akan membahayakan kesehatannya di masa yang akan datang. Seperti disampaikan dalam pesan umum nomor 5 tentang batasi konsumsi pangan yang manis.

i. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Sayuran dan buah-buahan adalah pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel.

Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar.

j. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin dan berlemak.

Pangan manis, asin dan berlemak dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis tidak menular seperti tekanan darah tinggi, hiperkolesterol, hiperglikemia, diabetes mellitus, dan penyakit jantung. Sesuai dalam pesan umum nomor 5 tentang batasi konsumsi pangan yang manis.

k. Minumlah air putih sesuai kebutuhan.

Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum-minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi. Untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari, sesuai dengan Permenkes Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.

l. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

Perkembangan teknologi mainan dan kemudahan akses anak pada permainan dengan teknologi canggih (*electronic game*) tanpa aktivitas fisik, dapat menimbulkan kegemukan dan gangguan perkembangan mental serta psikomotorik anak. Permainan tradisional dan bermain bersama teman penting untuk anak-anak karena dapat melatih dan menstimulasi kemampuan sosial dan mental anak. Selain itu, permainan tradisional dan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik dalam bentuk permainan dapat mengusir rasa bosan pada anak dan merangsang perkembangan kreativitasnya. Hal ini akan mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan anak. ²⁵

Konsep gizi seimbang melalui 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dapat dimengerti, dipahami, dan diaplikasikan maka perlu dilakukan pendidikan gizi kepada masyarakat sehingga terwujud status gizi masyarakat yang baik. Adapun 13 PDGS tersebut yaitu:

14. Makanlah aneka ragam makanan.
15. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
16. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
17. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
18. Gunakan garam beryodium.
19. Makanlah makanan sumber zat besi.
20. Berikan ASI saja pada bayi sampai 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya.
21. Biasakan makan pagi.
22. Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.
23. Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
24. Hindari minum-minuman beralkohol.
25. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
26. Bacalah label pada makanan yang dikemas (Fauzi, 2012).²⁶

6. Waktu dan Tempat :

Pertemuan 1

Hari/Tanggal : Januari 2022 (Minggu ke 1)

Pukul : 10.00 – 11.00 WIB

Tempat : Posyandu

Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Januari 2022 (Minggu ke 2)

Pukul : 10.00 – 11.00 WIB

Tempat : Posyandu

7. Pengorganisasian

- a. Moderator : Mengarahkan jalannya acara
- b. Enumerator : Membantu mengarahkan peserta untuk mengisi kuesioner sesuai petunjuk dan mengikuti acara penyuluhan dengan baik.

D. Proses Penyuluhan

Pertemuan 1

No.	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan : a. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan edukasi gizi d. Menyebutkan materi yang akan diberikan e. Menyampaikan kontrak waktu	Mendengarkan pembukaan yang disampaikan oleh moderator

2.	30 menit	<p>Pelaksanaan :</p> <p>a. Pengisian kuosioner Pretest</p> <p>b. Penyampaian materi edukasi dengan media video yang berisi tentang pengertian stunting, penyebab stunting, dampak stunting, cara pencegahan dan gizi seimbang pada balita stunting</p> <p>c. Edukasi diberikan selama ± 30 menit.</p> <p>d. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya</p>	<p>Melakukan pengisian kuesioner, mendengarkan materi melalui video dan memberikan umpan balik dari materi yang diberikan.</p>
3.	5 menit	<p>Penutup :</p> <p>a. Menjelaskan kesimpulan dari materi edukasi</p> <p>b. Ucapan terimakasih</p> <p>c. Salam penutup</p>	<p>Mendengarkan dengan seksamadan menjawab salam</p>

Pertemuan 2

No.	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	<p>Pembukaan :</p> <p>a. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam</p>	<p>Mendengarkan pembukaan yang disampaikan oleh moderator</p>
2.	30 menit	<p>Pelaksanaan :</p> <p>a. Pemutaran video yang berisi tentang pengertian stunting, penyebab stunting, dampak stunting, cara pencegahan dan gizi seimbang pada balita</p>	<p>Menonton video dan memberikan umpan balik dari materi yang diberikan.</p>

		<p>stunting</p> <p>b. Edukasi diberikan selama \pm 30 menit.</p> <p>c. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya</p>	
3.	5 menit	<p>Penutup :</p> <p>a. Menjelaskan kesimpulan dari materi edukasi</p> <p>b. Pengisian kuesioner Posttest</p> <p>c. Ucapan terimakasih</p> <p>d. Salam penutup</p>	<p>Mendengarkan dengan seksama, pengisian kuesioner dan menjawab salam</p>

E. Evaluasi

1. Struktur

Alat dan media tersedia

2. Proses

- a. Kegiatan dilakukan sesuai rencana
- b. Media digunakan dengan baik
- c. Responden berperan aktif selama kegiatan

3. Hasil Responden dapat menjelaskan tentang :

- a. Pengertian Stunting
- b. Penyebab Stunting
- c. Dampak Stunting
- d. Pencegahan Stunting
- e. Gizi Seimbang Pada Balita Stunting

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Alamat :

Bersedia menjadi responden dalam rangka pengambilan data penelitian dan membantu segala sesuatu dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Stunting di Posyandu Kelurahan Seberang Padang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang Tahun 2023” oleh saudari Ihza Filzahra. Surat persetujuan menjadi responden ini saya persetujui dengan ikhlas tanpa paksaan. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 2023

()

LAMPIRAN C : Link Video Edukasi Gizi Seimbang

Video edukasi berdurasi 6 menit 21 detik dengan link berikut :

<https://drive.google.com/drive/folders/18jdCHkHP0XQJL3icutijl9XNERekr>

Lz

Sumber pembuatan video yang telah dimodifikasi :

<https://youtu.be/0S70kBM-6jU>

LAMPIRAN D : Analisis Data

UJI NORMALITAS

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
XSEBELUM	,160	19	,200(*)	,941	19	,277
XSESUDAH	,156	19	,200(*)	,941	19	,272

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Pengetahuan sebelum dengan media video

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
XSEBELUM	19	13,11	3,247	,745

Distribusi frekuensi sebelum dengan media video

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	12	63,2	63,2	63,2
Cukup	6	31,6	31,6	94,7
Baik	1	5,3	5,3	100,0
Total	19	100,0	100,0	

Pengetahuan sesudah dengan media video

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
XSESUDAH	19	22,11	1,696	,389

Distribusi frekuensi sesudah dengan media video

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Cukup	2	10,5	10,5	10,0
Baik	17	89,5	89,5	100,0
Total	19	100,0	100,0	

Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dengan media video

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	XSEBELUM - XSESUDAH	-9,000	2,560	,587	-10,234	-7,766	-15,322	18	,000

LAMPIRAN H : Master Tabel

No	Nama Ibu	Pendidikan	Pekerjaan	Nama Balita	Umur_Balita	JK	BB	TB	ZTBU	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10
1	Ny. D	SMA	IRT	An. A	24 - 59	L	10	81	-2,74	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
2	Ny. I	SMA	IRT	An. A	12 -23	P	7,8	74	-2,05	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1
3	Ny. S	SMA	IRT	An. A	12 -23	P	8,4	77,2	-2,65	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1
4	Ny. M	SMA	IRT	An. S	12 -23	P	10	69,5	-2,17	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1
5	Ny. D	SMA	Wiraswasta	An. D	24 - 59	P	13	95	-2,46	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1
6	Ny. G	SMP	IRT	An. A	12 -23	P	9	76,5	-2,15	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1
7	Ny. M	SMA	IRT	An. C	24 - 59	P	12,7	93,4	-2,27	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1
8	Ny. M	SMA	Wiraswasta	An. S	12 -23	L	10,1	78	-2,03	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1
9	Ny. D	SMA	IRT	An. R	12 -23	L	7,9	70,9	-3,74	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1
10	Ny. M	SMA	IRT	An. H	12 -23	L	10	79	-2,75	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1
11	Ny. A	S1	Guru	An. A	24 - 59	L	11	82	-3,6	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1
12	Ny. R	SMA	IRT	An. H	12 -23	L	12,4	94	-2,3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
13	Ny. G	SMA	IRT	An. G	24 - 59	L	12,4	94,3	-2,15	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1
14	Ny. F	SMA	Wiraswasta	An. M	24 - 59	L	11,3	82	-2,76	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
15	Ny. N	SMA	IRT	An. D	24 - 59	L	12,5	85	-2,24	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Ny. Y	SMA	Wiraswasta	An. B	24 - 59	L	13	88,7	-2,46	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
17	Ny. F	SMA	IRT	An. K	24 - 59	L	12,3	91	-3,76	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1
18	Ny. S	SMA	IRT	An. Y	12 -23	P	9,6	77	-2,07	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
19	Ny. S	SMP	Wiraswasta	An. Z	24 - 59	P	9,7	83	-3,01	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1
∑ Jawaban Benar										1	1	19	15	11	11	12	4	1	19
% Jawaban Benar										5,2	5,2	100	78,9	57,8	57,8	63	21	5,2	100
∑ Jawaban Salah										18	18	0	4	8	8	7	15	18	0
% Jawaban Salah										94,7	94,7	0	21	42,1	42,1	36,8	78,9	94,7	0

X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	Xpretest	NilaiPretest	KategoriPretest
1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	12	60	Cukup
1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	16	64	Cukup
1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	12	48	Kurang
1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	11	44	Kurang
1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	13	52	Kurang
1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	14	56	Kurang
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	18	72	Cukup
1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	15	60	Cukup
1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	11	44	Kurang
1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	15	60	Cukup
1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	11	44	Kurang
1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	8	32	Kurang
1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	11	44	Kurang
1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17	68	Cukup
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	21	84	Baik
1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	13	52	Kurang
1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	14	56	Kurang
0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	8	32	Kurang
1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	13	52	Kurang
18	13	4	18	9	8	16	4	1	11	8	17	11	10	14	∑ Jawaban Benar		
94,7	68	21	94,7	47,3	42,1	84,2	21	5,2	57,8	42,1	89,4	57,8	52,6	73,6	% Jawaban Benar		
1	6	15	1	10	11	3	15	18	8	11	2	8	9	5	∑ Jawaban Salah		
5,2	31,5	78,9	5,2	52,6	57,8	15,7	78,9	94,7	42,1	57,8	10,5	42,1	47,3	26,3	% Jawaban Salah		

X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	Xposttest	NilaiPosttest	KategoriPosttest	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23	92	Baik
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22	88	Baik
1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	88	Baik
1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	88	Baik
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	96	Baik
1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	92	Baik
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	100	Baik
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	92	Baik
1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	84	Baik
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	21	84	Baik
1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	19	76	Cukup
1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22	88	Baik
1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	88	Baik
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24	96	Baik
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	100	Baik
1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21	84	Baik
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	21	84	Baik
1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	19	76	Cukup
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	92	Baik
19	15	19	19	16	19	12	6	7	19	14	15	19	15	19	19	19	19	∑ Jawaban Benar										
100	78,9	100	100	84,2	100	65	63	36	100	73	78,9	100	78,9	100	100	100	100	% Jawaban Benar										
0	4	0	0	3	0	7	13	12	0	5	4	0	4	0	0	0	0	∑ Jawaban Salah										
0	21	0	0	15,7	0	36	68,4	63	0	26,3	21	0	21	0	0	0	0	% Jawaban Salah										

LAMPIRAN J : Dokumentasi

