

Pengaruh Penyuluhan Gizi Berbasis Demonstrasi Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu Balita Gizi Kurang.

Ni Putu Rainita Mileniaputri^{1)*}, Nissa Anggriany²⁾, Dian Septiana³⁾

Email: rainitaputri211@gmail.com

^{1,2)}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora, Indonesia

³⁾ Program Studi S1 Gizi, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

ABSTRAK

Kurang gizi pada balita masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang dipengaruhi oleh praktik pemberian makan yang tidak optimal, rendahnya pengetahuan dan sikap ibu, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Di Kota Mataram, prevalensi balita gizi kurang usia 12–59 bulan masih tergolong tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi berbasis demonstrasi menu gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik ibu balita gizi kurang. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah 27 ibu balita gizi kurang usia 12–59 bulan. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan, kuesioner sikap, dan lembar ceklist praktik gizi seimbang. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi dengan metode demonstrasi. Data dianalisis melalui uji normalitas, kemudian dilanjutkan dengan uji statistik Paired T-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu balita setelah diberikan penyuluhan gizi berbasis demonstrasi menu gizi seimbang. Secara statistik, penyuluhan gizi dengan metode demonstrasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu dalam penerapan menu gizi seimbang pada balita gizi kurang. Kesimpulan penelitian ini adalah penyuluhan gizi berbasis demonstrasi efektif dalam meningkatkan perilaku gizi ibu balita gizi kurang. Metode demonstrasi dapat dijadikan salah satu strategi edukasi gizi dalam upaya perbaikan status gizi balita.

Kata kunci: Gizi kurang; Ibu balita; Metode demonstrasi; Perilaku gizi; Penyuluhan gizi

ABSTRACT

Writing abstract in english use format styles : Abstract or using Times New Roman font, size Malnutrition in toddlers remains a public health problem influenced by suboptimal feeding practices, low maternal knowledge and attitudes, and family socioeconomic conditions. In Mataram City, the prevalence of malnourished toddlers aged 12–59 months is still relatively high. This study aims to determine the effect of nutritional counseling based on a balanced nutrition menu demonstration on the knowledge, attitudes, and practices of mothers of malnourished toddlers. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest design. The study subjects were 27 mothers of malnourished toddlers aged 12–59 months. The research instruments were a knowledge questionnaire, an attitude questionnaire, and a balanced nutrition practice checklist. Measurements were taken before and after the nutrition counseling intervention using the demonstration method. Data were analyzed through a normality test, followed by a Paired T-test. The results showed an increase in knowledge, attitudes, and practices of toddler mothers after being given nutritional counseling based on a balanced nutrition menu demonstration. Statistically, nutritional counseling using the demonstration method had a significant effect on changes in mothers' knowledge, attitudes, and practices in implementing a balanced nutrition menu for malnourished toddlers. The conclusion of this study is that demonstration-based nutrition counseling is effective in improving the nutritional behavior of mothers of undernourished toddlers. The demonstration method can be used as a nutrition education strategy to improve the nutritional status of toddlers.

Keywords : Undernourishment; Mothers of toddlers; Demonstration method; Nutritional behavior; Nutrition counseling

1. LATAR BELAKANG

Indonesia saat ini menghadapi banyak tantangan gizi, khususnya masalah gizi kurang dan gizi buruk yang menyebabkan keterlambatan pertumbuhan. Beberapa faktor penyebab terjadinya masalah gizi pada anak yaitu asupan makan yang tidak seimbang, penyakit infeksi, kurangnya kemampuan keluarga dalam meluangkan waktu, dukungan serta perhatian pada anak (Sari et al., 2023)

Masalah gizi dapat diakibatkan oleh perilaku mengkonsumsi makan makanan yang kurang baik, dan kemudian salah satunya lagi penyebab masalah gizi adalah tidak mengetahui menu makanan yang sehat dan mengetahui apa itu Kadarzi (keluarga sadar gizi). Menu yang sehat adalah menunjang gizi seimbang sesuai kebutuhan setiap anggota keluarga, diterima dan diutamakan untuk mempertahankan status gizi yang optimal (Prahesti et al., 2026)

Intervensi edukasi gizi bertujuan untuk mengurangi masalah gizi yang ditargetkan pada perubahan pengetahuan, sikap dan praktik atau perilaku orang tua atau pengasuh yang berkaitan dengan pemenuhan nutrisi balita. Pendekatan perubahan sikap yang digunakan biasanya berfokus pada orang tua sebagai orang terdekat dalam pemenuhan nutrisi, keragaman makanan, dan pola makan (Naulia & Saudi, 2021)

Kurang gizi dapat dipengaruhi oleh praktik pemberian gizi, yang berhubungan dengan pengetahuan masyarakat yang rendah, sikap yang negatif dan keadaan ekonomi yang rendah. Penelitian yang dilakukan di Malaysia bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku dan praktik ibu dalam pemilihan gizi sehat dan sikap positif terhadap diet yang diberikan setiap harinya.

Ibu berperan penting dalam menyediakan makanan yang sehat yang seimbang bagi keluarganya, karena mereka adalah kunci keluarga yang sadar gizi. Pendidikan gizi bagi orang tua salah satunya pengetahuan yang dilakukan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik gizi salah satunya demonstrasi makanan. (Shaluhiah et al., 2020)

Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu balita dapat dilakukan melalui penyuluhan gizi sebagai bentuk intervensi edukatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Andela et al (2025) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang balita efektif meningkatkan tingkat pengetahuan dan sikap ibu secara signifikan terhadap pola makan bergizi. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa penyampaian informasi gizi yang tepat dapat memperbaiki pemahaman ibu mengenai prinsip gizi seimbang serta membentuk sikap yang lebih positif dalam pemberian makan balita.

Berdasarkan data Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 NTB masih menempati posisi ke – 2 terendah di Indonesia. Secara umum, terdapat proporsi status gizi buruk dan gizi kurang sebanyak 29.5% (diatas angka proporsi Indonesia). Pada tahun 2017, penderita gizi buruk terbanyak yang meninggal dunia berada di Kota Mataram sebanyak 5 orang, Lombok Barat 4 Orang, Lombok Utara 1 orang dan Lombok Timur 3 orang. . perdesember 2018 jumlah rata – rata kasus stunting di NTB mencapai 37.2% (kurang lebih 150.000 anak). Dari 10 Kabupaten/Kota di NTB yang memiliki kasus terbanyak adalah Kabupaten Sumbawa (41.8%), Lombok Tengah (39.1%), Dompu (38.3%), Lombok Utara (37.6%), Kota Mataram (37.5%), Bima

(36.7%), Lombok Barat (36.1%), Lombok Timur (35.1%), Sumbawa Barat (32.6%).

Penelitian Naulia & Saudi (2021) telah mengkaji pengaruh pengetahuan, sikap dan praktik ibu terhadap asupan makan anak – anak terhadap pencegahan Stunting pada usia balita. Edukasi Gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, sikap dan praktik pada anak – anak. Pada penelitian ini kami memfokuskan pada pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap serta praktik gizi pada ibu balita dalam pemenuhan nutrisi balita.

Penelitian ini sejalan dengan Prahesti et al (2026)

pelaksanaan penyuluhan gizi dengan metode demonstrasi, merupakan cara memperagakan barang, kejadian, baik secara langsung ataupun dengan media. Penyuluhan dengan metode demonstrasi digunakan karena umumnya ibu balita dapat melihat secara langsung proses persiapan hingga menjadi makanan yang bergizi seimbang.

Data Dinas Kesehatan Kota Mataram di Bulan Agustus tahun 2022 prevalensi Gizi Kurang berdasarkan indeks Berat Badan menurut Panjang Badan atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/PB) atau (BB/TB) berdasarkan 11 wilayah kerja Puskesmas yang berada di Kota Mataram, yaitu Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule memiliki prevalensi balita gizi kurang berdasarkan indeks BB/PB atau BB/TB tinggi sebesar 21.8% yang berada di Lingkungan Geguntur, Kelurahan Jempong Baru.

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada Pengaruh Demonstrasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Praktik Gizi Pada Ibu Balita Gizi Kurang Usia 12 –

Karakteristik Responden	n	Presentase (%)
Usia		
20 – 35 tahun	20	74,1%
>35 tahun	7	25,9%
Pendidikan Tinggi		
Sarjana	3	11,1%
SMA	13	48,1%
Pendidikan Rendah		
SMP	7	25,9%
SD	4	14,8%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	17	62,9%
Ibu Bekerja	10	37,1%

59 Bulan di Lingkungan Geguntur, Kelurahan Karang Pule, Kota Mataram.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Pre Eksperimen, yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas.

Pada penelitian ini digunakan Pre Eksperimen Design, menggunakan rancangan One Group *Pre test – post test*, dimana penelitian ini sudah dilakukan observasi pertama (*Pre Test*), sehingga peneliti dapat menguji perubahan – perubahan yang terjadi dengan memberikan kuisioner kepada responden (*Post Test*) setelah adanya intervensi dengan pemberian penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang, namun tidak ada kelompok control (pembandingan).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu balita gizi kurang usia 12 – 59 bulan yang berjumlah 36 orang dari Kelurahan Jempong Baru, Kota Mataram. Kemudian setelah dihitung

dengan rumus pengambilan sampel, sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 27 sampel.

Variabel penelitian ini ada 2, Variabel Independennya yaitu Penyuluhan Dengan Demonstrasi Menu Gizi Seimbang dan Variabel Dependennya yaitu Pengetahuan, Sikap dan Praktik.

Data pengetahuan dan sikap menggunakan kuisioner sebelum dan sesudah melakukan demonstrasi menu gizi seimbang kemudian untuk praktik gizi menggunakan form ceklist.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Univariat dengan memberikan gambaran tentang distribusi frekuensi di setiap variabel dan Uji Bivariat (*Uji Paired T – Test*) menggunakan Software SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1. Usia ibu balita 20 – 35 tahun memiliki pengetahuan yang baik (66,7%), sedang (3,7%), sedangkan untuk sikap setuju dan tidak setuju dengan kategori baik (55,6%),sedang (18,5%) dan untuk praktik menu gizi seimbang dengan kategori baik (59,3%), sedang (14,8%).

Usia seseorang dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya akan semakin baik. Dapat dilihat pada saat penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang ibu balita rata – rata mendapatkan kategori baik dari pengetahuan, sikap dan praktik hal ini dikarenakan usia tersebut merupakan usia – usia produktif dalam menerima informasi yang di dapatkan, tidak hanya dari penyuluhan – penyuluhan, informasi tersebut bisa di dapatkan dari media yang ada dan dapat dilihat juga setelah penyuluhan masih ada baik dari pengetahuan, sikap dan praktik ibu mendapatkan kategori sedang hal ini besar kemungkinan pada saat penyuluhan ibu balita kurang fokus pada saat mendengarkan

dan menyimak penyuluhan yang di dapatkan.

Semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik dan bijak pula dalam menerima informasi yang di dapatkan. Penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang pada ibu balita yang memiliki tingkat pendidikan tinggi baik dari pengetahuan, sikap dan praktik masih ada ibu balita dengan kategori pengetahuan sedang (14,8%),kurang (3,7%).

Sikap setuju dan tidak setuju berada pada kategori sedang (22,2%), sedangkan praktik menu gizi seimbang juga berada pada kategori sedang (25,9%). Pada penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang, masih terdapat ibu balita dengan tingkat pendidikan tinggi yang memiliki kategori pengetahuan sedang dan kurang, sikap sedang, serta praktik sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat diberikan informasi, ibu balita merasa yakin dan mampu menjawab pertanyaan maupun pernyataan yang diberikan karena memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Tidak jarang ibu balita menyatakan telah mengerti dan memahami materi yang disampaikan karena telah menempuh pendidikan formal hingga pendidikan tinggi. Oleh karena itu, pada saat penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang berlangsung, sebagian ibu balita kurang memperhatikan materi yang disampaikan oleh penyuluh (peneliti) karena merasa yakin dapat menjawab pertanyaan tanpa memperhatikan penjelasan secara saksama. Akibatnya, setelah dilakukan penyuluhan (*post-test*), masih terdapat beberapa ibu balita yang berada pada kategori pengetahuan sedang dan kurang.

Penelitian ini sejalan dengan Sitanggang & Wardana (2021) menunjukkan

bahwa tingkat pendidikan ibu memiliki hubungan yang signifikan dengan pengetahuan mengenai pemenuhan gizi balita. Tingkat pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan ibu untuk menerima, memahami, dan mengolah informasi kesehatan, khususnya terkait kebutuhan gizi anak. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pola makan sehat, pemilihan makanan bergizi, serta pentingnya

pemenuhan gizi seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan balita. Sebaliknya, ibu dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung mengalami keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan dan gizi. Kondisi ini dapat menyebabkan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang sehingga praktik pemberian makan pada anak kurang optimal.

Tabel 2. Intervensi Demonstrasi Menu Gizi Seimbang Pada Pengetahuan, Sikap dan Praktik Gizi

No	Indikator	Sebelum Penyuluhan				Setelah Penyuluhan				Hasil Uji
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD	
1	Pengetahuan	47	87	68,23	10,02	67	100	85,76	8,11	0,00<0,05
2	Sikap	50	90	68	12,42	86	100	77,67	11,94	0,00<0,05
3	Praktik Gizi	42	90	58	12,70	62	90	78	12,49	0,00<0,05

Berdasarkan tabel diatas, nilai rata – rata pengetahuan sebelum penyuluhan 68,23 dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 85,76. Setelah dilakukan uji paired T – test terhadap tingkat pengetahuan ibu diperoleh nilai P Value $0,000 < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang signifikan (berpengaruh) terhadap pengetahuan ibu balita.

Dari hasil sebelum (*pre-test*) pengetahuan ibu balita, memiliki skor yang lebih rendah dibandingkan setelah mendapatkan penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang, hal ini karena minimnya informasi terkait penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang atau informasi – informasi

kesehatan lainnya, hal tersebut berakibat pada kurangnya kesadaran tentang menu gizi seimbang bagi anak-anak balita khususnya pada usia 12 – 59 bulan. Pada saat kemajuan jaman seperti ini banyak informasi yang bisa diakses dengan media massa ataupun media sosial namun kurangnya pemahaman menggunakan media tersebut oleh ibu balita serta kurang adanya pemahaman tentang menu gizi seimbang baik di lingkungan sekitar.

Pengaruh penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang terhadap pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan

terhadap perubahan pengetahuan ibu balita gizi kurang usia 12 – 59 bulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu balita setelah intervensi mencerminkan efektivitas penyuluhan gizi berbasis demonstrasi sebagai strategi edukasi yang berorientasi pada pembelajaran aktif. Pendekatan demonstratif tidak hanya memperkuat aspek kognitif, tetapi juga memfasilitasi pemahaman konseptual melalui visualisasi dan praktik langsung penyusunan menu gizi seimbang.

Temuan ini konsisten dengan penelitian dari Lestaluhu & Afriza (2025) yang menegaskan bahwa pendidikan gizi melalui demonstrasi menu memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita dibandingkan metode penyuluhan satu arah, terutama dalam membantu ibu mengaitkan informasi gizi dengan situasi nyata di tingkat rumah tangga.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu balita setelah intervensi penyuluhan gizi berpotensi memberikan kontribusi terhadap upaya pencegahan masalah gizi pada balita. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hatijar et al., 2025)

Temuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan ibu balita gizi kurang setelah diberikan intervensi penyuluhan gizi berbasis demonstrasi. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi mampu memperkuat aspek kognitif ibu melalui proses pembelajaran yang bersifat partisipatif dan berorientasi pada pemecahan masalah. Selain itu, penyuluhan gizi yang dikombinasikan dengan demonstrasi

memberikan kesempatan bagi ibu untuk memahami secara langsung komposisi, porsi, serta variasi menu gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan balita, sehingga mengurangi kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan praktik di tingkat rumah tangga (Rawa, 2025).

Berdasarkan tabel diatas, nilai rata – rata sikap sebelum penyuluhan 68 dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 77,67. Setelah dilakukan uji paired T – test terhadap sikap setuju atau tidak setuju ibu balita diperoleh nilai P Value $0,000 < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang signifikan (berpengaruh) terhadap sikap ibu balita.

Dari hasil sebelum (*pre-test*) sikap ibu balita, memiliki skor yang lebih rendah dibandingkan setelah mendapatkan penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang, hal ini karna beberapa faktor diantaranya kurangnya informasi terkait menu gizi seimbang dan informasi kesehatan lainnya sehingga kurang tepat dalam mengambil tindakan dan sikap terutama yang berkaitan dengan menu gizi seimbang balita. Selain itu ibu balita memiliki pengalaman sebelumnya dalam mengurus makanan balita, namun belum pernah mendapatkan paparan informasi teori nya seperti apa.

Pengaruh penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang terhadap sikap ibu balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terkait perubahan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan dengan demosntrasi menu gizi seimbang pada ibu balita gizi kurang usia 12 – 59 bulan.

Salah satu penelitian yang ditemukan juga menunjukkan bahwa edukasi gizi secara signifikan meningkatkan sikap positif ibu terhadap pencegahan stunting. Peningkatan sikap tersebut terjadi karena penyampaian informasi yang menarik dan mudah dipahami mampu membentuk persepsi serta kesiapan ibu dalam menerima dan menerapkan pesan gizi yang diberikan (Burah et al., 2024)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Naulia & Saudi (2021) peningkatan pengetahuan ibu yang diperoleh melalui edukasi gizi juga berpotensi memengaruhi pembentukan dan perubahan sikap positif terhadap pemenuhan gizi anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wahyuni et al (2024) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi memiliki peran penting dalam membentuk sikap positif ibu balita terhadap upaya pemenuhan gizi anak. Penyuluhan gizi tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan pengetahuan, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan penerimaan ibu terhadap pentingnya penerapan prinsip gizi seimbang sejak dini. Sikap positif yang terbentuk melalui penyuluhan gizi menjadi faktor pendukung yang krusial dalam mendorong komitmen ibu untuk memperhatikan kualitas dan kecukupan asupan gizi balita, sehingga berperan sebagai landasan awal dalam pencegahan berbagai masalah gizi pada balita.

Berdasarkan tabel diatas, nilai rata – rata Praktik menu gizi seimbang sebelum penyuluhan 58 dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 78. Setelah dilakukan *uji paired T – test* terhadap praktik menu gizi seimbang terhadap ibubalita diperoleh nilai p Value $0,000 < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa penyuluhan

dengan demonstrasi menu gizi seimbang berpengaruh signifikan terhadap praktik bu balita.

Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penyuluhan dengan demonstrasi menu gizi seimbang terhadap praktik menu gizi seimbang balita. Hal tersebut dapat berpengaruh karna di dukung juga oleh media leaflet yang digunakan untuk menerangkan informasi, selain itu juga menggunakan metode penyuluhan dengan demonstrasi untuk ibu balita, sehingga tidak hanya mendapatkan penyuluhan dengan media leaflet saja melainkan mendapatkan juga penyuluhan dengan demonstrasi praktik membuat menu gizi seimbang untuk anak balita.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Rahmadani et al (2025) yang menegaskan bahwa intervensi edukasi gizi berperan penting dalam membentuk perilaku preventif ibu terhadap masalah gizi pada balita. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa penyuluhan gizi berbasis demonstrasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan praktik ibu secara nyata. akan lebih mengarah ke satu arah tidak dua arah dengan responden.

Sejalan dengan salah satu penelitian menyatakan bahwa praktik pemenuhan gizi balita sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap ibu. Ibu dengan pemahaman gizi yang baik cenderung menunjukkan perilaku yang lebih konsisten dalam penerapan pola makan sehat bagi balita, termasuk dalam pemilihan bahan makanan, cara pengolahan, serta frekuensi pemberian makan. Hal ini menunjukkan bahwa praktik gizi merupakan manifestasi akhir dari proses pembelajaran gizi yang dimulai dari peningkatan pengetahuan dan

pembentukan sikap positif (Setyaningsih & Agustini, 2014)

4. KESIMPULAN

Sebagian besar ibu balita gizi kurang usia 12–59 bulan di Kelurahan Jempong Baru, Kota Mataram berada pada rentang usia produktif (20–35 tahun), berpendidikan terakhir SMA, dan berstatus sebagai ibu rumah tangga. Sebelum intervensi, tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik ibu terhadap gizi seimbang didominasi kategori sedang hingga kurang. Setelah diberikan penyuluhan disertai demonstrasi menu gizi seimbang, terjadi peningkatan yang signifikan pada ketiga aspek tersebut, ditandai dengan meningkatnya proporsi ibu pada kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode demonstrasi menu gizi seimbang berpengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik ibu balita gizi kurang usia 12–59 bulan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih pada Tim Penulis yang telah berkontribusi dalam penulisan ini, serta terimakasih Kepada Puskesmas Karang Pule dan Kelurahan Jempong Baru terhadap supportnya selama melakukan kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andela, D., Mulyani, I., Noviana, S., & Rahmah, L. (2025). *Efektifitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Di Posyandu Desa Lapang*. 2 (3) , 3 7 8 – 3 8 5 .
- Burah, N., Reski, S., Wahyuningrum, D. R., & Cahyono, J. (2024). *The Effectiveness of Nutrition Education about Stunting Using Video Media on The Knowledge and Attitudes of Mothers of Toddlers*. 3(1), 74–82.
- Hatijar, H., Setiawati, A., Situmeang, L., & Tyarini, I. A. (2025). *Balanced Nutrition Education as an Effort to Prevent Stunting in Toddlers*. 2(2), 39–46 .
- Lestaluhu, S. A., & Afriza, R. (2025). *Improving Balanced Nutrition Knowledge among Mothers of Toddlers through Education and Menu Demonstration at Posyandu*. 02(1), 12–18 .
- Naulia, R. P., & Saudi, L. (2021). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. April, 95–101 .
- Prahesti, A., Shabiha, D. N., Faza, A. H., & Fida, N. (2026). *Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Balita melalui Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal di Desa Mandikapau Barat , Kabupaten Banjar*. 6 (3) , 1 9 3 1 – 1 9 4 0 .
- Rahmadani, R. A., Setiawati, A., Aris, I., & Lontaan, A. (2025). *Effectiveness of nutrition education on stunting prevention behavior in mothers under five*. 1 – 8 .
- Rawa, P. H. D. (2025). *Melalui Edukasi Dan Demonstrasi Di Posyandu Improving Mother ' s Knowledge on Child Nutrition Through Education and Demonstration in Posyandu*.
- Sari, R. K., Susilowati, E., Kunci, K., Kurang, G., Author, C., & Agung, I. S. (2023). *Jurnal gizi ilmiah*. 10.
- Setyaningsih, S. R., & Agustini, N. (2014). *Pengetahuan , Sikap , Dan Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Balita : Sebuah Survei Pendahuluan Metode Hasil*. 1 7 (3) , 8 8 – 9 4 .
- Shaluhayah, Z., Kusumawati, A., Indraswari, R., Shaluhayah, Z., Kusumawati, A., Indraswari, R., Widjanarko, B., & Husodo, B. T. (2020). *Jurnal Gizi Indonesia Pengetahuan , sikap dan praktik ibu dalam pemberian makanan sehat keluarga di Kota Semarang*. 8(2).
- Sitanggang, T. W., & Wardana, Y. I. (2021).

Hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi terhadap status gizi balita. IV, 41–50.

Wahyuni, Y. F., Fitriani, A., Iswani, R., Mawarni, S., Akla, N., & Friscila, I. (2024). *JAI : Jurnal Abdimas ITEKES Bali Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali Penyuluhan Gizi Dalam Upaya Pencegahan Stunting Bagi Ibu Balita Di Puskesmas Syamtalira Bayu (Nutritional Counseling for Stunting Prevention among Mothers and Toddlers at Syamtalira Bayu Health Center) Prodi D-III Kebidanan Aceh Utara , Poltekkes Kemenkes Aceh , Lhokseumawe , Aceh , Indonesia Prodi D-III Kebidanan Aceh Tengah , Poltekkes Kemenkes , Lhokseumawe , Aceh , Indonesia Prodi Profesi Bidan , Universitas Sari Mulia , Banjarmasin , Indonesia . 3 (2) , 1 1 7 – 1 2 3 .*