

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Efektivitas Intervensi Pendidikan Gizi Berbasis Buklet Stunting terhadap Pengetahuan Ibu: Studi Pra-Eksperimental di Pedesaan Indonesia

### *The Effect of Booklet-Based Nutrition Education on Maternal Knowledge of Stunting: A Pre-Experimental Study in Rural Indonesia*

Nurfaidah\*, Hadijah Alimuddin, Nur Alam, Puspita Dewi

Jurusan Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

#### Article Info

##### Article History

Received: 18 Mar 2026

Revised: 28 Mar 2026

Accepted: 09 Apr 2026

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*Stunting is a chronic nutritional problem in children under five that remains a major public health concern, partly influenced by low maternal knowledge. This study aimed to analyze the effectiveness of education using the Bunting (Stunting Book) media in improving mothers' knowledge of stunting. This study employed a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach involving 18 mothers of under-five children in Dusun Maccini Ayo, Desa Kampung Beru. The intervention was conducted through stunting education using the Bunting media, and knowledge levels were measured before and after the intervention using a structured questionnaire. The results showed an increase in the proportion of mothers with good knowledge from 5.6% to 55.5%, along with a decrease in the categories of low and very low knowledge. Therefore, education using the Bunting media is effective in improving mothers' knowledge and can serve as a promotive strategy for stunting prevention at the community level.*

**Keywords:** *Stunting, nutrition education, maternal knowledge, stunting book, under-five children*

Stunting merupakan masalah kesehatan kronis pada balita yang berkaitan dengan kurangnya pengetahuan ibu dalam praktik pemberian makan dan pemantauan pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media Bunting (Buku Stunting) terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita. Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest pada 18 ibu balita di Dusun Maccini Ayo, Desa Kampung Beru. Tingkat pengetahuan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner terstruktur, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji paired t-test. Hasil menunjukkan peningkatan proporsi pengetahuan baik dari 5,6% menjadi 55,5% setelah intervensi, disertai penurunan kategori pengetahuan kurang dan sangat kurang. Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, edukasi menggunakan media Bunting (Buku Stunting) berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita dan berpotensi menjadi strategi promotif dalam pencegahan stunting di masyarakat.

**Kata kunci:** Stunting, edukasi gizi, pengetahuan ibu, buku stunting, balita

#### Corresponding Author:

Name : Nurfaidah

Affiliate : Jurusan Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Address : Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email : nur.faidah@unm.ac.id

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan linear pada balita yang terjadi akibat kekurangan gizi kronis dan paparan infeksi berulang, terutama pada periode penting 1.000 hari pertama kehidupan (World Health Organization, 2020). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga menimbulkan konsekuensi jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, kemampuan belajar, serta produktivitas individu pada usia dewasa (Victora, C. G., Christian, P., Vdaletti, 2021). Dengan dampak yang bersifat multidimensional tersebut, stunting hingga saat ini masih menjadi salah satu permasalahan gizi utama yang menjadi prioritas dalam upaya kesehatan masyarakat di Indonesia. Kejadian stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan bersifat multidimensional, antara lain ketidakcukupan asupan gizi, kejadian penyakit infeksi, kondisi sanitasi lingkungan, serta praktik pengasuhan anak dalam keluarga (Black, R. E., Victora, C. G., Walker, 2019). Dalam konteks praktik pengasuhan tersebut, tingkat pengetahuan ibu memiliki peran yang sangat penting. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah umumnya mengalami keterbatasan dalam memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan balita, melakukan pemantauan pertumbuhan secara rutin, serta mengambil keputusan yang tepat terkait upaya pemeliharaan kesehatan anak (Wulandari, R. C., & Muniroh, 2020).

Pengetahuan ibu mengenai stunting memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat pendidikan, kemudahan akses terhadap sumber informasi, serta kondisi sosial ekonomi keluarga (Rachman, R., Nanda, S., Larassasti, 2021). Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut dapat menjadi salah satu hambatan dalam upaya pencegahan stunting sejak dini, meskipun berbagai layanan kesehatan dasar, seperti posyandu, telah tersedia dan dapat diakses oleh masyarakat (Rahmandiani, R, Astuti, S., Susanti, 2019). Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan ibu dipandang sebagai strategi promotif yang penting dalam mendukung pencegahan stunting, baik di tingkat keluarga maupun komunitas. Edukasi gizi merupakan salah satu pendekatan yang banyak diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai stunting (Febriyani, P. A., & Ramadhan, 2024). Agar pesan yang disampaikan dapat diterima secara optimal, media edukasi yang digunakan perlu disesuaikan dengan karakteristik sasaran, termasuk tingkat pendidikan serta kebiasaan masyarakat setempat (Contento, 2016). Media cetak, seperti buku atau booklet, memiliki sejumlah keunggulan karena bersifat sederhana dan praktis, dapat dibaca berulang kali, serta tidak bergantung pada penggunaan teknologi digital sehingga mudah dimanfaatkan oleh berbagai kelompok masyarakat (Sari, Trisnaini, 2021).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media booklet atau buku saku dalam edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai stunting dan pemenuhan gizi balita (Adriany, F., Hayana, H., Nurhapipa, 2021). Meskipun berbagai media edukasi gizi telah digunakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang stunting, sebagian besar penelitian masih berfokus pada media digital atau penyuluhan konvensional, sementara pemanfaatan media berbasis buku yang sederhana dan kontekstual seperti Bunting (Buku Stunting) masih terbatas, khususnya pada masyarakat pedesaan dengan akses informasi yang terbatas. Selain itu, bukti empiris mengenai efektivitas media tersebut dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita pada konteks lokal dengan karakteristik sosial budaya spesifik masih belum banyak dilaporkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai

efektivitas penggunaan media Bunting (Buku Stunting) dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita di Dusun Maccini Ayo, Desa Kampung Beru. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan media edukasi berbasis buku yang disusun secara kontekstual sesuai dengan kondisi masyarakat setempat serta pengujian efektivitasnya secara langsung pada kelompok sasaran di wilayah pedesaan.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah intervensi edukasi stunting menggunakan media Bunting (Buku Stunting). Penelitian dilaksanakan di Dusun Maccini Ayo, Desa Kampung Beru, Kecamatan Polongbangkeng Utara, Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki balita stunting di wilayah tersebut. Sampel berjumlah 18 responden yang ditentukan menggunakan teknik *consecutive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu yang memiliki balita stunting, bersedia menjadi responden, dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian (*pre-test dan post-test*). Jumlah sampel ditentukan berdasarkan ketersediaan subjek yang memenuhi kriteria selama periode penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi stunting menggunakan media Bunting (Buku Stunting), sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan ibu balita. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson dengan nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha* dengan nilai  $\geq 0,70$ . Skor pengetahuan diperoleh dari jumlah jawaban benar, kemudian dikategorikan menjadi: baik ( $\geq 76\%$ ), cukup (56–75%), kurang (40–55%), dan sangat kurang ( $<40\%$ ). Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Intervensi berupa edukasi stunting menggunakan media Bunting yang berisi materi tentang pengertian, penyebab, dampak, dan pencegahan stunting, yang disampaikan secara langsung dengan penjelasan kepada responden. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase tingkat pengetahuan responden. Analisis inferensial dilakukan untuk menguji perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *paired t-test* (jika data berdistribusi normal) atau uji Wilcoxon (jika data tidak normal) dengan tingkat signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL

Hasil penelitian ini tentang tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pemberian edukasi stunting menggunakan media Bunting (Buku Stunting) disajikan dalam tabel 1. Hasil bahwa perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* pada tabel 1 menunjukkan adanya pergeseran tingkat pengetahuan ibu ke kategori yang lebih baik setelah intervensi. Peningkatan paling besar terjadi pada kategori pengetahuan baik, sedangkan kategori pengetahuan kurang dan sangat kurang mengalami penurunan.

Pada tabel 2, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu setelah intervensi edukasi menggunakan media Bunting. Rata-rata skor

pengetahuan meningkat dari  $48,7 \pm 7,8$  pada pre-test menjadi  $76,5 \pm 5,9$  pada post-test. Hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ), yang berarti intervensi edukasi memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita. Selain itu, nilai effect size (Cohen's d) sebesar 2,7 menunjukkan bahwa intervensi memiliki kekuatan efek yang sangat besar dalam meningkatkan pengetahuan ibu.

**Tabel 1.** Perbandingan Tingkat Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	1	5,6	10	55,5
Cukup	8	44,5	6	33,3
Kurang	4	22,2	1	5,6
Sangat Kurang	5	27,7	1	5,6
<b>Total</b>	18	100,0	18	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

**Tabel 2.** Perbandingan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean $\pm$ SD	Min-Max	p-value
Pre-test	$48,7 \pm 7,8$	35-62	0,000*
Post-test	$76,5 \pm 5,9$	68-88	

Sumber: Data Primer (diolah), 2026,

\*Uji paired t-test,  $p < 0,05$

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu balita setelah diberikan edukasi stunting melalui media Bunting (Buku Stunting). Peningkatan tersebut tercermin dari bertambahnya proporsi ibu yang berada pada kategori pengetahuan baik setelah intervensi, disertai dengan menurunnya jumlah ibu pada kategori pengetahuan kurang dan sangat kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa media edukasi yang digunakan mampu menyampaikan informasi mengenai stunting secara efektif kepada responden. Media Bunting berperan sebagai sarana edukasi yang disusun secara terstruktur dan mudah dipahami oleh ibu balita. Penyajian informasi menggunakan bahasa yang sederhana serta didukung oleh tampilan visual membantu responden dalam memahami konsep stunting, mulai dari pengertian, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, hingga upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Selain itu, media cetak memiliki keunggulan karena dapat dibaca ulang sesuai kebutuhan, sehingga memungkinkan ibu untuk memperkuat pemahaman terhadap materi yang telah diterima (Contento, 2016).

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media booklet atau buku saku dalam edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai stunting dan pemenuhan gizi balita (Susanti, D., & Lestari, 2022). Penyampaian edukasi yang dilakukan secara langsung dan disertai dengan pendampingan dalam menjelaskan isi media turut berkontribusi terhadap meningkatnya efektivitas penyampaian pesan gizi, terutama pada sasaran dengan latar belakang pendidikan dasar. Meskipun penelitian ini belum mengevaluasi perubahan perilaku secara langsung,

peningkatan pengetahuan ibu merupakan tahap awal yang sangat penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang lebih baik dapat menjadi landasan bagi ibu dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan praktik pemberian makan serta pemantauan pertumbuhan balita (Mulfiyanti, D., Ramadani, F., & Satriana, 2024). Hal ini sejalan dengan konsep dalam model edukasi gizi berbasis perilaku yang menempatkan pengetahuan sebagai faktor awal dalam pembentukan sikap dan tindakan Kesehatan (Kusuma, K. E., 2021).

Penelitian ini memberikan implikasi praktis yang penting dalam upaya pencegahan stunting berbasis masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi sederhana melalui pemanfaatan media cetak mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita, yang merupakan salah satu determinan penting dalam pencegahan stunting (Hidayah, N., & Fitri, 2020). Dengan temuan tersebut, media Bunting dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi promotif yang aplikatif dan mudah diterapkan di tingkat komunitas. Temuan ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam program gizi kesehatan masyarakat yang menekankan pentingnya pemberdayaan keluarga melalui peningkatan pengetahuan. Media Bunting berpotensi digunakan oleh tenaga kesehatan dan kader posyandu sebagai media pendukung dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan rutin, baik di posyandu maupun dalam kegiatan kunjungan rumah (Hasby, M., 2025). Selain itu, penerapan media edukasi yang sederhana dan berbiaya relatif rendah memiliki peluang untuk memperluas jangkauan edukasi gizi di masyarakat, khususnya pada kelompok sasaran yang memiliki keterbatasan akses terhadap media digital (Prakoso, A. A., 2024).

Kekuatan penelitian ini terletak pada penggunaan media edukasi yang sederhana, kontekstual, serta disesuaikan dengan karakteristik masyarakat sasaran. Pendekatan tersebut memungkinkan materi edukasi lebih mudah dipahami dan diterima oleh ibu balita. Selain itu, penerapan desain pretest-posttest memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan tingkat pengetahuan ibu setelah intervensi dilakukan. Penggunaan instrumen kuesioner yang sama pada tahap pre-test dan post-test juga membantu menjaga konsistensi dalam pengukuran tingkat pengetahuan responden. Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Tidak adanya kelompok kontrol membatasi kemampuan penelitian dalam membandingkan perubahan pengetahuan antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok yang tidak menerima intervensi. Analisis data yang bersifat deskriptif juga belum mampu menggambarkan besarnya perbedaan secara statistik. Selain itu, penelitian ini belum mengevaluasi sejauh mana peningkatan pengetahuan ibu berdampak pada perubahan perilaku pengasuhan maupun perbaikan status gizi balita.

Meskipun memiliki keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini tetap memberikan gambaran awal mengenai potensi efektivitas media Bunting dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, melibatkan kelompok pembanding, serta mengkaji hubungan antara peningkatan pengetahuan dengan perubahan praktik pemberian makan dan status gizi balita dalam periode pengamatan yang lebih panjang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Edukasi stunting menggunakan media Bunting (Buku Stunting) terbukti meningkatkan pengetahuan ibu balita di Dusun Maccini Ayo, Desa Kampung Beru. Media edukasi cetak yang

sederhana dan mudah dipahami dapat dimanfaatkan sebagai strategi promotif dalam upaya pencegahan stunting di tingkat masyarakat.

Implikasi penelitian menunjukkan bahwa media Bunting berpotensi digunakan sebagai media pendukung edukasi gizi dalam kegiatan posyandu dan kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan maupun kader. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol dan periode tindak lanjut yang lebih panjang untuk menilai dampak edukasi terhadap perubahan perilaku pengasuhan dan status gizi balita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriany, F., Hayana, H., Nurhapipa, N. (2021) 'Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita stunting', *Jurnal Kesehatan Global*, 4(1), pp. 17–25.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S.P. (2019) 'Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries', *The Lancet*, 371, pp. 243–260.
- Contento, I.R. (2016) *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Febriyani, P. A., & Ramadhan, F.V.A. (2024) 'Pengaruh edukasi media booklet terhadap peran remaja dalam pencegahan stunting', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), pp. 2777–2784.
- Hasby, M., et al. (2025) 'Health education using booklet media improves maternal knowledge and attitudes regarding stunting prevention', *Indonesian Nursing Science Journal*, 2(1), pp. 20–30.
- Hidayah, N., & Fitri, Y. (2020) 'Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu balita stunting', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), pp. 89–96.
- Kusuma, K. E., & N. (2021) 'Media edukasi gizi dan perubahan pengetahuan ibu balita stunting', *Amerta Nutrition*, 5(1), pp. 12–19.
- Mulfiyanti, D., Ramadani, F., & Satriana, A. (2024) 'The effect of education with booklet media on pregnant women's nutrition knowledge in stunting prevention efforts', *Indonesian Journal of Global Health Research* [Preprint].
- Prakoso, A. A., et al. (2024) 'The effect of e-booklet media on efforts to prevent stunting in mothers', *Jurnal Tibandaru*, 8(2).
- Rachman, R., Nanda, S., Larassasti, N. (2021) 'Hubungan pendidikan orang tua terhadap risiko stunting pada balita: A systematic review', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), pp. 61–70.
- Rahmandiani, R., Astuti, S., Susanti, A. (2019) 'Hubungan pengetahuan ibu balita tentang stunting dengan karakteristik ibu dan sumber informasi', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(5), pp. 74–80.
- Sari, Trisnaini, I. (2021) 'Buku saku pencegahan stunting sebagai alternatif media dalam meningkatkan pengetahuan ibu', *Jurnal Kesehatan*, 12(2), pp. 300–304.
- Susanti, D., & Lestari, W. (2022) 'Efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita stunting', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 10(1), pp. 45–52.
- Victora, C. G., Christian, P., Vdaletti, L.P. (2021) 'Revisiting maternal and child undernutrition in low-income and middle-income countries', *The Lancet*, 397(10283), pp. 1382–1396.
- World Health Organization (2020) *WHO child growth standards: Length/height-for-age*. Geneva: WHO.

Wulandari, R. C., & Muniroh, L. (2020) 'Hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan kejadian stunting pada balita', *Amerta Nutrition*, 4(2), pp. 95-102.