

Volume	Nomor	Tahun	Artikel
02	02	2025	#1

Judul	Edukasi Gizi Melalui Demo Masak MP-ASI Berbasis Buku Pandai-Go Dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pasarean
Penulis	Naurah Nur Widah ¹ , Rosyda Dianah ² , Aqiila Faizza Hidayat ³ , Najwaa Chadeeja Alhady ⁴ , Diva Aisyah Nuraini ⁵ , Syafira Permata Sany ⁶
Afiliasi	1,2,3,4,5,6 IPB University, Indonesia
Korespondensi	Email: naurahnur@apps.ipb.ac.id



The work is distributed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Available at: <https://ejournal.iprija.ac.id/index.php/AlKosimi/index>

This Article is brought to you for free and open access by the Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M), Institut Pembina Rohani Islam Jakarta (IPRIJA). It has been accepted for inclusion in this journal by an authorized editor.

Edukasi Gizi Melalui Demo Masak MP-ASI Berbasis Buku Pandai-Go Dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pasarean

Naurah Nur Widah¹, Rosyda Dianah², Aqiila Faizza Hidayat³, Najwaa Chadeeja Alhady⁴,
Diva Aisyah Nuraini⁵, Syafira Permata Sany⁶

^{1,2,3,4,5,6} IPB University, Indonesia

E-mail Korespondensi: naurahnur@apps.ipb.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, ibu balita, dan kader mengenai gizi seimbang melalui edukasi gizi berbasis Buku PANDAI-GO serta demonstrasi masak MP-ASI sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Pasarean, Kecamatan Pamijahan, Kabupaten Bogor. Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan pendekatan partisipatif yang meliputi penyuluhan, pembagian media edukasi, dan praktik demo masak. Sebanyak 20 peserta berpartisipasi dalam kegiatan ini. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta, kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan edukasi, yang terlihat dari perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi MP-ASI bergizi. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi media edukasi cetak dan praktik langsung merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi serta mendorong perubahan perilaku terkait pemberian MP-ASI sebagai upaya pencegahan stunting.

Kata kunci: Edukasi gizi, MP-ASI, *stunting*, Buku PANDAI-GO, demo masak.

ABSTRACT

This study aims to enhance the knowledge of pregnant women, mothers of toddlers, and community cadres regarding balanced nutrition through nutrition education using the PANDAI-GO Book and complementary food (MP-ASI) cooking demonstrations as an effort to prevent stunting in Pasarean Village, Pamijahan Subdistrict, Bogor Regency. The activity was implemented through four stages, namely planning, preparation, implementation, and evaluation, using a participatory approach that included counseling sessions, distribution of educational media, and hands-on cooking demonstrations. A total of 20 participants took part in this program. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to measure changes in participants' knowledge, followed by analysis using the Paired Sample T-Test. The results indicated a significant increase in knowledge after the educational activities, as reflected in the difference between pre-test and post-test scores. The program also improved participants' skills in processing local food ingredients into nutritious MP-ASI. These findings demonstrate

that the integration of printed educational media and practical demonstrations is an effective method for enhancing nutrition literacy and promoting positive behavioral changes related to complementary feeding as part of stunting prevention efforts.

Keywords: Nutrition education, complementary feeding, stunting, PANDAI-GO Book, cooking demonstration.

A. Pendahuluan

Permasalahan gizi kronis pada balita masih menjadi perhatian besar di Indonesia. Salah satu yang paling menonjol adalah *stunting*, yaitu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam periode emas pertumbuhan anak. Dampak *stunting* bersifat jangka panjang karena dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, menurunkan produktivitas, dan pada akhirnya berimplikasi pada penurunan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi *stunting* nasional mencapai 21,6%, angka ini memang menunjukkan tren penurunan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, tetapi masih berada di atas ambang batas WHO sebesar 20%¹. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi gizi yang berkesinambungan dan terarah, khususnya pada kelompok usia balita. Faktor penyebab *stunting* bersifat *multidimensional*. Salah satu determinan penting adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan keluarga, terutama ibu, dalam pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) sesuai prinsip gizi seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa pemahaman ibu mengenai variasi bahan pangan, kandungan zat gizi, serta teknik pengolahan MP-ASI masih terbatas, sehingga berdampak pada rendahnya kualitas asupan anak.² Selain itu, kebiasaan makan yang kurang beragam dan keterbatasan informasi praktis tentang gizi turut memperparah masalah. Hal ini menegaskan bahwa perbaikan gizi anak memerlukan pendidikan gizi yang mencakup peningkatan pengetahuan, pengembangan sikap positif, serta keterampilan praktis dalam pengolahan makanan bergizi bagi balita.

¹ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022* (Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022), <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ssgi/ketersediaan-data/ssgi-2022>.

² Pori Zona, Sri Mulyani, and Siti Raudhoh. "Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak." *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia* 20, no. 2 (2021): 87–96. <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI>.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan angka stunting, seperti kampanye Isi Piringku, edukasi 1000 Hari Pertama Kehidupan, hingga program intervensi gizi spesifik dan sensitif. Namun, efektivitas program tersebut masih terkendala pada aspek perubahan perilaku masyarakat. Penelitian membuktikan bahwa metode interaktif, misalnya demonstrasi memasak menggunakan bahan pangan lokal, lebih efektif dibandingkan penyuluhan konvensional karena mampu meningkatkan keterampilan ibu dalam menyiapkan menu bergizi seimbang.³ Pendidikan gizi tidak hanya bersifat informatif, tetapi perlu persuasif dan aplikatif agar mendorong perubahan perilaku.

Inovasi dalam pendidikan gizi diwujudkan melalui pengembangan media edukasi berupa Buku PANDAI-GO (Panduan Menu MP-ASI Bergizi Lokal). Buku ini berisi lebih dari 30 resep MP-ASI bergizi dengan bahan pangan lokal, kalender interaktif harian, panduan “Isi Piringku”, serta ukuran rumah tangga (URT). Keunggulan buku terletak pada sifatnya yang praktis, mudah diakses kapan saja, dan dapat digunakan berulang kali oleh ibu hamil, ibu balita, maupun remaja putri.⁴ Media lain yang juga efektif adalah poster edukasi gizi yang berfungsi sebagai sarana komunikasi visual sederhana, menarik, dan mudah dipahami. Poster yang memuat tanda-tanda stunting, dampak, pencegahan, hingga resep MP-ASI, mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus memfasilitasi praktik langsung di rumah tangga.

Studi terbaru menunjukkan bahwa integrasi literasi gizi melalui media cetak dan praktik langsung terbukti meningkatkan pengetahuan ibu serta berdampak positif pada perbaikan status gizi anak.⁵ Kegiatan pendidikan gizi yang memadukan demo masak, buku edukasi, dan poster interaktif diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan ibu dalam pemberian makan balita.

³ Pibriyanti, K., Luthfiya, L., Mufidah, I., Ramanda, K., Shofiyanti, A. A., Nazhifah, S. S., Zalma, D. N. S., Yusri, G. A., Hidayati, R., and Yulianawati, F. "Pencegahan Stunting melalui Program Edukasi Gizi dan Masak Bergizi Lokal." *Jurnal Medika: Medika* 4, no. 4 (2025): 1643–1651.

⁴ Tri Widayanti dkk., “BUKU SAKU SEBAGAI MEDIA EDUKASI REMAJA CEGAH STUNTING,” *Humanism: Journal of Community Empowerment (HJCE)* 6, no. 3 (2024): 102–11.

⁵ Putri, Annisa Aulia, Suryani Novianti, and Handayani Tri. "Efektivitas Kombinasi Media Cetak dan Praktik Langsung dalam Edukasi Gizi MP-ASI." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 17, no. 1 (2022): 45–54.

Pendekatan ini diharapkan ibu balita dapat mengimplementasikan pengetahuan dan praktik untuk memperbaiki kualitas asupan anak.

B. Metode

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini terdiri atas empat tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Setiap tahapan memiliki peran dalam memastikan kegiatan penyuluhan berjalan secara sistematis hingga mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan penyuluhan ini dipersiapkan oleh dosen bersama tim panitia dari Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi IPB University. Dokumentasi kegiatan disajikan pada Gambar 1 berikut.

Gambar 1: Peserta Kegiatan Edukasi Gizi



Sumber: Kegiatan peserta penyuluhan, 2025

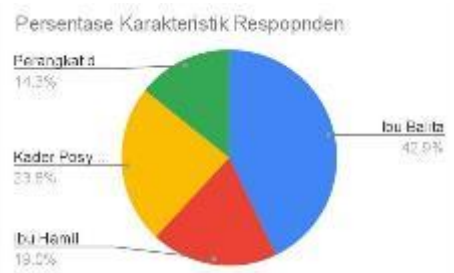
Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Minggu, 5 Oktober 2025 di Desa Pasarean, Kecamatan Pamijahan, Kabupaten Bogor. Penyuluhan dilakukan secara *offline* di Aula Desa Pasarean dan dihadiri 20 peserta termasuk ibu hamil, ibu balita, kader Posyandu dan perangkat desa. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang menggabungkan penyampaian materi secara langsung dengan diskusi dua arah antara pemateri dan peserta. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Buku PANDAI-GO, poster edukasi, laptop, *PowerPoint* (PPT) yang berisi keseluruhan materi pada kegiatan penyuluhan. Rangkaian kegiatan disusun secara runtut dan terstruktur terdiri atas pengisian *pre-test* untuk peserta, penyampaian materi, praktik demo masak, dan pengisian *post-test*. Pemahaman peserta terhadap prinsip gizi seimbang serta keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu MP-ASI bergizi dievaluasi menggunakan metode *post-test*. Nilai *pre-test* dan *post-test* peserta kemudian dianalisis lebih lanjut menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan aplikasi *IBM SPSS Statistics 29.0* untuk

mengetahui signifikansi pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi gizi ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi di Desa Pasarean. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 peserta dengan tujuan memberikan pembekalan kepada responden untuk meningkatkan pengetahuan serta mendukung upaya pencegahan *stunting*. Responden pada penyuluhan ini didominasi oleh ibu balita (42,9%), dan ibu hamil (19%). Terdapat pula keterlibatan kader posyandu (23,8%) dan perangkat desa (14,3%) yang mencerminkan keterlibatan berbagai pemangku kepentingan dalam intervensi gizi. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.

Gambar 2: Persentase Karakteristik Responden



Sumber: Hasil analisis data lapangan, 2025

Karakteristik responden dalam penyuluhan ini menunjukkan relevansi dan potensi dampak intervensi terhadap kelompok sasaran yang sesuai. Edukasi gizi dapat memperkuat pemahaman dan sikap terkait perilaku hidup sehat melalui pemilihan serta kebiasaan makan yang lebih baik.⁶ Pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan edukasi ini berperan dalam membentuk sikap positif, yang kemudian menjadi landasan untuk perubahan perilaku kesehatan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan terdiri atas empat tahap yang dilakukan secara berurutan, dimulai dengan tahap perencanaan dengan penyusunan proposal

⁶ Made Darawati dkk., "Stunting Prevention Through Participative Counselling on The Implementation of Balanced Nutrition Toward Children by Involving Local Puppeteers in Central Lombok Regency, West Nusa Tenggara," *Systematic Reviews in Pharmacy* 11, no. 11 (2020).

kegiatan dan koordinasi dengan pihak terkait, yakni dosen pembimbing dan mitra lokasi. Tahap selanjutnya yaitu persiapan, dimulai dengan persiapan materi penyuluhan, pembuatan kuesioner *pre-test* dan *post-test*, penyediaan Buku PANDAI-GO dan poster sebagai media edukasi dan persiapan kebutuhan demo masak. Media edukasi harus disesuaikan dengan kebutuhan audiens serta dirancang menarik agar pesan gizi lebih mudah dipahami dan diingat.⁷ Terdapat tiga media penyampaian materi penyuluhan, yaitu PPT yang berisi pengertian dan dampak *stunting*, hubungan MP-ASI dengan *stunting*, pengertian dan prinsip dasar MP-ASI, pilar utama dalam prinsip gizi seimbang, zat gizi penting pada MP-ASI, langkah-langkah persiapan serta dukungan untuk ibu ketika berada pada fase MP-ASI (Gambar 3).

Gambar 3: Materi Penyuluhan pada Media PPT



Sumber: Materi penyuluhan PowerPoint, 2025

Media penyampaian materi penyuluhan berikutnya adalah Buku PANDAI-GO (Pangan Anak dari Ibu dan Kalender Gizi Go) yang dirancang khusus untuk mendukung edukasi pencegahan *stunting* melalui pemberian MP-ASI. Materinya mencakup panduan menu MP-ASI berbasis pangan lokal dengan 15 variasi resep bergizi, praktis, dan mudah diterapkan sesuai kebutuhan tumbuh kembang anak sesuai usia. Buku ini juga dilengkapi kalender interaktif yang berfungsi sebagai media edukasi visual. Kalender tersebut memuat *to-do list* harian, panduan “Isi Piringku”, serta takaran Ukuran Rumah Tangga (URT) untuk membantu ibu menyajikan porsi makan anak di rumah. Buku PANDAI-GO dapat dilihat pada Gambar 4 berikut.

⁷ Abdul Malik Ramdani, “PERANCANGAN MEDIA INFORMASI KEBUTUHAN GIZI PADA USIA PRODUKTIF” (Institut Seni Indonesia Padangpanjang, 2022).

Gambar 4: Materi Penyuluhan pada Media Buku PANDAI-GO

Sumber: Materi penyuluhan Buku PANDAI-GO, 2025

Media berikutnya adalah poster, dibuat sebagai media tambahan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang gizi seimbang serta pencegahan *stunting*. Poster edukasi gizi dibuat karena memiliki peran penting sebagai sarana komunikasi visual yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami. Pesan singkat yang disertai ilustrasi mampu memperkuat pemahaman sasaran mengenai prinsip gizi seimbang maupun praktik pencegahan *stunting*. Penyajian visual yang ringkas membuat poster efektif digunakan pada kegiatan penyuluhan, posyandu, maupun lingkungan sekolah, sehingga dapat memperluas jangkauan informasi kepada masyarakat.⁸ Poster ini diberikan kepada kader PKK dengan harapan dapat digunakan sebagai alat komunikasi yang efektif sebagaimana disajikan pada Gambar 5 berikut.

Gambar 5: Media Poster Edukasi

Sumber: Media poster edukasi penyuluhan, 2025

⁸ Tri Widayanti dkk., "BUKU SAKU SEBAGAI MEDIA EDUKASI REMAJA CEGAH STUNTING," *Humanism: Journal of Community Empowerment (HJCE)* 6, no. 3 (2024): 102–11.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan edukasi. Kegiatan pelaksanaan edukasi meliputi pengisian kuesioner *pre-test*, penyampaian materi, tanya jawab, praktik demo masak, dan diakhiri pengisian kuesioner *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* adalah metode evaluasi yang sering digunakan dalam proses pembelajaran untuk mengukur kemampuan peserta sebelum dan sesudah pembelajaran.⁹ *Pre-test* diberikan sebelum penyampaian materi dan pembagian Buku PANDAI-GO yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal responden tentang materi yang akan diberikan. *Post-test* diberikan setelah penyampaian materi yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang diberikan. *Pre-test* dan *post-test* berisi 10 pertanyaan yang diisi secara manual melalui kertas yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Kegiatan dilanjutkan dengan sambutan oleh Bapak Kepala Desa Paseran, dalam sambutannya disampaikan bahwa kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu tentang *stunting* dan MP-ASI. Acara dilanjutkan dengan pembagian Buku PANDAI-GO dan pemaparan materi oleh mahasiswa dan dosen Sekolah Vokasi IPB University tentang *stunting*, prinsip dasar MP-ASI dan penerapan gizi seimbang.

Materi yang dipaparkan menjelaskan tentang *stunting* secara umum, seperti pengertian *stunting*, dampak *stunting*, dan hubungan MP-ASI dengan *stunting*. Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) berfungsi sebagai pelengkap ASI yang juga dibahas secara detail dalam pemaparan materi. Prinsip gizi seimbang dijelaskan sebagai materi pelengkap yang berisi pilar utama prinsip gizi seimbang, zat gizi penting dalam MP-ASI seperti karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi pendukung lainnya. Materi terakhir yang dipaparkan adalah cara ibu untuk mempersiapkan diri memasuki fase MP-ASI yang tentunya perlu disiapkan secara matang oleh para ibu. Tentunya banyak masalah yang akan dihadapi oleh para ibu, seperti Gerakan Tutup Mulut (GTM) yang akan membuat para ibu cemas, sehingga pada materi dijelaskan pula cara menghadapi permasalahan tersebut.

⁹ Tiur Malasasari Siregar dkk., "Pengaruh pemberian pre-test dan post-test pada mata pelajaran matematika dalam keberhasilan evaluasi pembelajaran di SMA Swasta Cahaya Medan," *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 3, no. 1 (2023): 396–401.

Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab guna memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan memperjelas pemahaman terkait materi yang telah disampaikan. Setelah sesi tanya jawab, kegiatan berlanjut dengan praktik demo masak menggunakan salah satu resep buku PANDAI-GO, yaitu “Tim Tahu Telur”. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa demo masak mampu meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan ibu balita stunting dalam menyiapkan makanan sehat.¹⁰ Demo masak ini dipandu oleh seorang mahasiswa serta dibantu oleh empat responden yang bersedia berpartisipasi, dengan tujuan agar teori yang telah dijelaskan pada sesi materi sebelumnya dapat diaplikasikan. Dokumentasi pelaksanaan demo masak sebagaimana disajikan pada Gambar 6.

Gambar 6: Dokumentasi Demo Masak



Sumber: Kegiatan demo masak penyuluhan, 2025

Buku PANDAI-GO digunakan sebagai panduan resep dan demo masak dijadikan sarana praktik sehingga pengalaman belajar yang lengkap dapat diberikan untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam menyiapkan MP-ASI bergizi guna mencegah *stunting*. Kuesioner *post-test* dengan pertanyaan yang sama seperti *pre-test* diisi oleh peserta untuk mengukur peningkatan pengetahuan responden. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang MP-ASI dapat sangat bervariasi. Hal ini sejalan dengan

¹⁰ Shaffa Qalby Fanisyach, “Edukasi dan demo masak makanan tambahan untuk balita sebagai upaya pencegahan stunting,” *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 7, no. 3 (2023): 2222–33.

temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang MP-ASI dapat sangat bervariasi.¹¹

Berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test* terhadap 20 responden, diperoleh data bahwa rata-rata skor pengetahuan gizi mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi. Rincian hasil analisis ditampilkan pada Tabel 1 berikut ini.

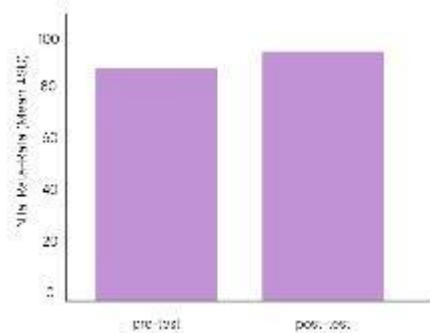
Tabel 1: Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test Pengetahuan Gizi Peserta

Variabel	n	Mean \pm SD	Selisih Rata-rata	t (df)	p-value
Pre-test	20	86.00 \pm 11.88			
Post-test	20	97.50 \pm 6.39	11.50	-6.33 (19)	< 0.001

Sumber: Hasil *paired sample t-test*, 2025

Berdasarkan hasil *paired sample t-test*, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* ($p < 0,05$). Rata-rata nilai pengetahuan gizi peserta meningkat dari 86,00 \pm 11,88 sebelum edukasi menjadi 97,50 \pm 6,39 setelah edukasi. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t(19) = -6,33$ dengan $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Untuk memperjelas hasil tersebut, visualisasi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dapat dilihat pada Gambar 7 berikut.

Gambar 7: Perbandingan Nilai Rata-rata Pre-test dan Post-test



Sumber: Hasil perbandingan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*, 2025

¹¹ Syaib dkk., "Hubungan Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI dan Jenis Pemberian MP-ASI dengan Status Gizi Balita Umur 6-24 Bulan." *Jurnal Sehat Mandiri* 19, no. 2 (2024): 278-88.

Intervensi edukasi gizi yang dilaksanakan terbukti memberikan dampak positif dan signifikan terhadap peningkatan skor pengetahuan peserta. Terjadi kenaikan substansial pada skor rata-rata dari $86,00 \pm 11,88$ saat *pre-test* menjadi $97,50 \pm 6,39$ saat *post-test*, menghasilkan selisih kenaikan sebesar 11,50 poin atau setara dengan 13,37%. Analisis statistik melalui Uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan hasil yang sangat signifikan, ditandai dengan nilai $t(19) = -6,33$ dan nilai probabilitas $p < 0,001$. Peningkatan rata-rata yang diperoleh menunjukkan bahwa materi dan metode penyampaian edukasi memiliki efektivitas tinggi dalam mentransfer dan meningkatkan pemahaman peserta terhadap informasi gizi yang esensial. Visualisasi grafik memperlihatkan penyempitan signifikan pada simpangan baku, yang menurun dari 11,88 menjadi 6,39. Penurunan ini mencerminkan adanya homogenisasi pemahaman peserta, mengonfirmasi bahwa intervensi edukatif berhasil menyamakan level pengetahuan di antara peserta studi. Temuan ini sejalan dengan prinsip bahwa intervensi yang mengintegrasikan metode ceramah interaktif, media cetak (Buku PANDAI-GO dan poster), serta demonstrasi masak efektif dalam memperkuat pembelajaran praktis dan konseptual. Temuan ini konsisten dan didukung oleh penelitian terdahulu bahwa intervensi edukatif berbasis media visual, interaktif, dan praktik langsung efektif dalam menyamakan level pemahaman.¹²

Efektivitas hasil ini sangat didukung dan sejalan dengan literatur ilmiah yang ada. Penelitian terdahulu juga melaporkan dampak positif media visual (*Food Flip*) yang mampu meningkatkan kategori pengetahuan tinggi secara signifikan.¹³ Dibandingkan dengan studi yang menggunakan media tunggal berupa *leaflet*¹⁴ atau studi yang menggunakan poster¹⁵, pendekatan multimoda yang diterapkan dalam studi ini menggabungkan ceramah interaktif, media cetak (Buku PANDAI-GO dan

¹² Anisah Anisah dkk., "Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Stunting Terhadap Pengetahuan Ibu dan Penentuan Status Gizi Murid Paud Az-Zahra," *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram* 5, no. 3 (2024): 195–202.

¹³ Utami dkk., "Edukasi Gizi dengan Media Kartu Food Flip dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Kader di Kelurahan Mulyaharja Kota Bogor," *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi* 5, no. 4 (2024): 1–11.

¹⁴ Saputra, A. D. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Ibu tentang Manajemen Laktasi." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)* (2021).

¹⁵ Hutabarat, N. I. "Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Menggunakan Media Poster." Skripsi, Repository Poltekkes Medan, 2022

poster), dan demonstrasi masak terbukti menghasilkan sinergi positif. Peningkatan skor yang lebih tinggi (11,50 poin) menunjukkan bahwa komponen *hands-on activity* dari demonstrasi masak efektif menjembatani pengetahuan konseptual dengan aplikasi praktis sehari-hari. Hal ini memperkuat temuan yang menunjukkan bahwa intervensi partisipatif dengan praktik langsung adalah strategi optimal untuk mencapai peningkatan literasi gizi yang signifikan dalam konteks perubahan perilaku dan pencegahan stunting.¹⁶

D. Kesimpulan

Kegiatan edukasi gizi melalui penyuluhan dan demonstrasi masak MP-ASI berbasis Buku PANDAI-GO terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai prinsip gizi seimbang dan praktik pemberian MP-ASI. Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 11,5 poin atau 13 persen setelah peserta mengikuti rangkaian kegiatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui kombinasi ceramah interaktif, media edukasi cetak, dan praktik demo masak mampu memperkuat pemahaman serta mendorong peserta untuk lebih terampil dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu MP-ASI bergizi. Temuan tersebut menegaskan bahwa pendekatan edukasi yang aplikatif dan partisipatif dapat memberikan dampak positif dalam upaya pencegahan stunting di tingkat keluarga dan masyarakat.

E. Ucapan Terima Kasih

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Pasarean, kader PKK, serta seluruh peserta kegiatan atas partisipasi dan kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan edukasi gizi. Apresiasi juga disampaikan kepada dosen pembimbing mata kuliah, Ibu Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.M. dan Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi IPB University, yang telah memberikan dukungan dalam bentuk arahan, fasilitas, dan

¹⁶ Tadale, D. L. "Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Terkait Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting melalui Edukasi Partisipatif." *Jurnal Kolaboratif Sains* 8, no. 9 (2021).

pendampingan sehingga kegiatan dan penyusunan jurnal ini dapat terlaksana dengan baik.

F. Daftar Pustaka

- Anisah, Anisah, Ni Made Wiasty Sukanty, Widani Darmasasih, I. Gede Panji Santika, dan Lina Yunita. "Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Stunting Terhadap Pengetahuan Ibu dan Penentuan Status Gizi Murid Paud Az-Zahra." *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram* 5, no. 3 (2024): 195–202.
- Darawati, Made, Andi Eka Yunianto, dan Ni Ketut Sri Sulendri. "Stunting Prevention Through Participative Counselling on The Implementation of Balanced Nutrition Toward Children by Involving Local Puppeteers in Central Lombok Regency, West Nusa Tenggara." *Systematic Reviews in Pharmacy* 11, no. 11 (2020).
- Fanisyach, Shaffa Qalby. "Edukasi dan demo masak makanan tambahan untuk balita sebagai upaya pencegahan stunting." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 7, no. 3 (2023): 2222–33.
- Hutabarat, N. I. "Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Menggunakan Media Poster." Skripsi, Repository Poltekkes Medan, 2022.
- Pibriyanti, K., Luthfiya, L., Mufidah, I., Ramanda, K., Shofiyanti, A. A., Nazhifah, S. S., Zalma, D. N. S., Yusri, G. A., Hidayati, R., and Yulianawati, F. "Pencegahan Stunting melalui Program Edukasi Gizi dan Masak Bergizi Lokal." *Jurnal Medika: Medika* 4, no. 4 (2025): 1643–1651.
- Pori Zona, Sri Mulyani, and Siti Raudhoh. "Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI dan Hubungannya dengan Status Gizi Anak." *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia* 20, no. 2 (2021): 87–96. <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI>.
- Putri, Annisa Aulia, Suryani Novianti, and Handayani Tri. "Efektivitas Kombinasi Media Cetak dan Praktik Langsung dalam Edukasi Gizi MP-ASI." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 17, no. 1 (2022): 45–54.
- Ramdani, Abdul Malik. "PERANCANGAN MEDIA INFORMASI KEBUTUHAN GIZI PADA USIA PRODUKTIF." Institut Seni Indonesia Padangpanjang, 2022.

- Saputra, A. D. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Ibu tentang Manajemen Laktasi." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)* (2021).
- Siregar, Tiur Malasasari, Bertua MG Siahaan, Tri Nova Enjelika, Masri Endayanti Simbolon, dan Rona Maruli Siringo-ringo. "Pengaruh pemberian pre-test dan post-test pada mata pelajaran matematika dalam keberhasilan evaluasi pembelajaran di SMA Swasta Cahaya Medan." *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 3, no. 1 (2023): 396–401.
- Syuaib, Nurkila, Inayyah Azzahra, Nur Ali, Nizmawaty Amra, dan Nofiandri Nofiandri. "Hubungan Pengetahuan Ibu tentang MP-ASI dan Jenis Pemberian MP-ASI dengan Status Gizi Balita Umur 6-24 Bulan." *Jurnal Sehat Mandiri* 19, no. 2 (2024): 278–88.
- Tadale, D. L. "Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Terkait Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting melalui Edukasi Partisipatif." *Jurnal Kolaboratif Sains* 8, no. 9 (2021).
- Utami, Mia Mustika Hutria, Ksatriadi Widya Dwinugraha, dan Vieta Annisa Nurhidayati. "Edukasi Gizi dengan Media Kartu Food Flip dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Kader di Kelurahan Mulyaharja Kota Bogor." *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi* 5, no. 4 (2024): 1–11.
- Widayanti, Tri, Bety Agustina Rahayu, dan Sutono Sutono. "BUKU SAKU SEBAGAI MEDIA EDUKASI REMAJA CEGAH STUNTING." *Humanism: Journal of Community Empowerment (HJCE)* 6, no. 3 (2024): 102–11.