

Volume	Nomor	Bulan	Tahun	Artikel
02	02	Desember	2025	02

Judul	Pencegahan <i>Underweight</i> dengan Media Buku DIGI-Ku dan Demo Masak di Desa Cibunian Kabupaten Bogor
Penulis	Khansa Vania Asrinadiva ¹ , Rosyda Dianah ² , Nasywa Fitri Bisyarah ³ , Nazhifa Az-zahra Putri Gisya ⁴ , Ahmad Nur Setiawan ⁵
Afiliasi	1,2,3,4,5 IPB University, Indonesia
Korespondensi	Email: khansaavania@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.

Pencegahan *Underweight* dengan Media Buku DIGI-Ku dan Demo Masak di Desa Cibunian Kabupaten Bogor

Khansa Vania Asrinadiva¹, Rosyda Dianah², Nasywa Fitri Bisyarah³, Nazhifa Az-zahra Putri Gisyah⁴, Ahmad Nur Setiawan⁵

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

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

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pencegahan *underweight* melalui edukasi gizi menggunakan buku DIGI-Ku yang dipadukan dengan demo masak. Program dilaksanakan di Saung Manfaat, Kp. Cipatat 2, Desa Cibunian, dengan melibatkan 19 ibu yang memiliki balita usia 6–59 bulan. Intervensi ini dikembangkan untuk menjawab kebutuhan masyarakat akan media edukasi yang praktis, mudah dipahami, dan relevan dengan permasalahan gizi di wilayah tersebut. Buku DIGI-Ku memuat informasi dasar tentang gizi seimbang dan pedoman pemberian makan anak, sementara demo masak memberikan contoh menu sehat berbahan pangan lokal. Penilaian pengetahuan menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 5,31 menjadi 6,89, dengan uji t berpasangan menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,002$). Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi media edukasi dan praktik memasak efektif meningkatkan pemahaman ibu mengenai pencegahan *underweight* serta berkontribusi pada pengembangan model edukasi gizi masyarakat yang partisipatif dan aplikatif.

Kata kunci: Edukasi gizi, *underweight*, ibu balita, demo masak, pengabdian masyarakat

ABSTRACT

This community service activity aimed to improve mothers' knowledge about preventing underweight in young children through nutrition education using the DIGI-Ku booklet combined with a cooking demonstration. The program was carried out at Saung Manfaat, Kp. Cipatat 2, Cibunian Village, involving 19 mothers with children aged 6–59 months. The intervention was designed to meet the community's need for educational media that are practical, easy to understand, and relevant to local nutrition issues. The DIGI-Ku booklet contains basic information on balanced nutrition and child feeding guidelines, while the cooking demonstration provides examples of healthy menus made from local ingredients. Knowledge assessment using a pre-test and post-test showed an increase in average scores from 5.31 to 6.89, with a paired t-test indicating a significant difference ($p = 0.002$). These findings highlight that combining educational media with practical cooking activities effectively enhances mothers' understanding of underweight prevention and supports the development of participatory and applicable community-based nutrition education models.

Keywords: nutrition education, *underweight*, mothers of toddlers, cooking demonstration, community service

A. Pendahuluan

Permasalahan gizi pada balita masih menjadi perhatian di banyak negara, khususnya negara berkembang seperti Indonesia. Kekurangan gizi pada balita dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif jangka panjang, namun intervensi gizi seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan edukasi gizi terbukti efektif untuk meningkatkan status gizi anak, terutama di daerah dengan prevalensi gizi kurang yang sangat tinggi¹. Banyak faktor yang mempengaruhi permasalahan gizi di masyarakat secara langsung maupun tidak langsung, seperti penyakit infeksi, pola asuh, konsumsi makan yang kurang, dan pelayanan kesehatan yang kurang memadai, namun secara mendasar status gizi masyarakat terutama dipengaruhi oleh dua masalah dominan, yaitu tingkat sosial ekonomi keluarga dan asupan gizi individu². Masalah gizi yang banyak dijumpai pada balita adalah *underweight*. *Underweight* merupakan masalah gizi multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan makanan yang mempengaruhi status gizi, dan dapat berdampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan intelektual, serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian pada anak³. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2015, kejadian *underweight* pada periode tahun 2007-2014 mencapai 15,0%, dengan Asia Tenggara memiliki rata-rata tertinggi sebesar 26,4%; negara dengan prevalensi tertinggi adalah Timor Leste (45,3%), diikuti oleh Kamboja (29,0%), Myanmar (22,6%), dan Indonesia berada di urutan keempat dengan 19,9%⁴.

Menurut Kementerian Kesehatan (2025), rerata *underweight* di Indonesia mencapai 16,8%, dengan Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi *underweight* sebesar 11,7%. Rerata *underweight* di Jawa Barat mencapai sebesar 13,5%. Kabupaten Bogor memiliki permasalahan gizi *underweight* dengan posisi kedua dari

¹ Sunarti dkk., "Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Lokal dan Edukasi Gizi terhadap Berat Badan, Tinggi Badan dan Lingkar Lengan atas Balita Gizi Kurang." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bakti Husada* 16, no. 1 (2025): 261-271.

² Sahroni dan Rachmawati, "Pengaruh Edukasi dengan Metode Kelas Ibu terhadap Pengetahuan Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA), Praktik Pemberian MP-ASI dan Berat Badan Balita Underweight." *Jurnal Kesehatan Ilmiah* 16, no. 2 (2023): 90-101.

³ Samino dkk., "Faktor Underweight Pada Balita 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa Kabupaten Pringsewu." *Jurnal Dunia Kesehatan* 9, no. 1 (2020): 1-8.

⁴ WHO, *World Health Statistics* 2015.

permasalahan gizi pada balita setelah *stunting* dengan prevalensi sebesar 16,4%⁵. Dilihat secara regional, Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi *underweight* sebesar 11,7%, lebih rendah dibandingkan rerata nasional. Berdasarkan data SSGI, rerata *underweight* di Jawa Barat mencapai 13,5%, sehingga tetap perlu mendapatkan perhatian khusus. Pada level kabupaten, Kabupaten Bogor menempati posisi yang mengkhawatirkan dengan prevalensi mencapai 16,4%⁶.

Underweight muncul akibat kesenjangan antara kondisi gizi yang diharapkan dengan kenyataan yang ada⁷. Penyebab *underweight* adalah asupan zat gizi dalam tubuh yang pemanfaatannya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu primer dan sekunder⁸. Faktor primer meliputi kurangnya ketersediaan pangan dalam keluarga sehingga makanan tidak cukup untuk dikonsumsi, kemiskinan yang membatasi kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan, rendahnya pengetahuan tentang pentingnya zat gizi, serta kebiasaan makan yang salah termasuk adanya pantangan makanan tertentu⁹. Faktor sekunder berkaitan dengan gangguan dalam pemanfaatan zat gizi akibat masalah pencernaan (seperti gangguan pada gigi, alat cerna, atau enzim yang menyebabkan makanan tidak tercerna dengan sempurna sehingga zat gizi tidak terserap dengan baik), gangguan penyerapan zat gizi karena parasit atau penggunaan obat-obatan tertentu, gangguan metabolisme zat gizi, dan gangguan ekskresi seperti terlalu banyak kencing atau keringat yang dapat mengganggu pemanfaatan zat gizi dalam tubuh¹⁰.

Balita merupakan kelompok usia yang paling rawan terhadap masalah gizi karena berada pada periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Pada masa ini, kebutuhan energi dan zat gizi esensial meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta sistem imun. Ketika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, balita sangat rentan mengalami masalah gizi seperti *underweight*,

⁵ Kemenkes, *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.

⁶ Kemenkes, *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024*.

⁷ Thamaria, *Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*.

⁸ Samino dkk., "Faktor *Underweight* Pada Balita 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa Kabupaten Pringsewu." *Jurnal Dunia Kesehatan* 9, no. 1 (2020): 1-8.

⁹ Samino dkk., "Faktor *Underweight* Pada Balita 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa Kabupaten Pringsewu." *Jurnal Dunia Kesehatan* 9, no. 1 (2020): 1-8.

¹⁰ Samino dkk., "Faktor *Underweight* Pada Balita 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa Kabupaten Pringsewu." *Jurnal Dunia Kesehatan* 9, no. 1 (2020): 1-8.

wasting, dan *stunting*. Balita dengan masalah gizi memiliki risiko perkembangan motorik dan kognitif yang lambat, daya tahan tubuh menurun sehingga lebih mudah terserang penyakit infeksi, serta berpotensi menghadapi masalah kesehatan kronis saat dewasa. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup individu, tetapi juga berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia di masa depan, sehingga permasalahan gizi pada balita menjadi isu penting dalam pembangunan kesehatan nasional¹¹.

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk menanggulangi masalah gizi pada balita, termasuk *underweight*, melalui program-program yang terintegrasi di tingkat nasional maupun daerah. Salah satu langkah utamanya yaitu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi balita dengan gizi kurang yang dilaksanakan melalui posyandu sebagai pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Pemerintah juga mendorong Gerakan 100 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai periode emas untuk intervensi gizi yang difokuskan pada pemenuhan gizi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita usia 0-2 tahun. Program Gizi Seimbang dan Isi Piringku turut serta dikampanyekan secara luas untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola makan sehat. Kementerian Kesehatan bersama pemerintah daerah juga berperan dalam upaya memperkuat pemantauan pertumbuhan anak melalui SSGI dan meningkatkan kualitas pelayanan gizi di puskesmas maupun rumah sakit. Upaya-upaya ini diharapkan mampu menurunkan prevalensi masalah gizi balita secara bertahap dan mendukung pencapaian target pembangunan kesehatan nasional¹².

Upaya pemerintah dalam penanggulangan masalah gizi balita perlu diperkuat dengan media edukasi yang aplikatif serta mudah diakses oleh masyarakat. Media yang praktis dan menarik akan membantu menyampaikan pesan gizi secara lebih efektif sekaligus mendorong keterlibatan orang tua dalam penerapan pola makan sehat di rumah. Pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang dan cara mengolah bahan pangan lokal menjadi hidangan bergizi menjadi kunci dalam mendukung keberhasilan program nasional. Inovasi yang dikembangkan melalui sarana pembelajaran berbasis buku memberikan ruang bagi orang tua, khususnya ibu,

¹¹ Unicef, *The State of the World's Children 2023*.

¹² Kemenkes, *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.

untuk memperoleh pengetahuan sekaligus keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Buku DIGI-Ku (*Diary Gizi-Ku*) hadir sebagai salah satu bentuk inovasi yang berfungsi tidak hanya sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai pendamping dalam upaya mencegah masalah *underweight* pada balita.

Buku DIGI-Ku (*Diary Gizi-Ku*) merupakan salah satu bentuk inovasi yang dirancang sebagai sarana pembelajaran yang berisi informasi gizi dasar, panduan pemberian makan anak, serta menu sehat yang sesuai kebutuhan balita dalam rangka upaya pencegahan permasalahan *underweight* pada balita. Buku ini akan dipadukan dengan demo masak, sehingga ibu tidak hanya memperoleh teori, tetapi juga keterampilan langsung dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi hidangan bergizi, menarik, dan sesuai kebutuhan gizi balita. Kegiatan “Edukasi Gizi Ibu Balita dengan Buku DIGI-Ku dan Demo Masak dalam Upaya Pencegahan *Underweight* pada Balita”, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, serta keterampilan ibu dalam pemenuhan gizi anak, dengan demikian, risiko terjadinya *underweight* pada balita dapat ditekan, sekaligus mendukung pencapaian target perbaikan gizi nasional.

B. Kajian Teori

1. *Underweight*

Menurut World Health Organization (WHO), malnutrisi mengacu pada kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan asupan energi dan/atau zat gizi seseorang. Istilah malnutrisi mencakup 3 kelompok kondisi umum salah satunya kekurangan gizi, yang mencakup *wasting* (berat badan rendah dibandingkan tinggi badan), *stunting* (tinggi badan rendah dibandingkan usia) dan *underweight* (berat badan rendah dibandingkan usia). Anak-anak dengan berat badan rendah untuk usianya dikenal sebagai anak dengan berat badan kurang atau *underweight*. Anak yang berat badannya kurang dapat mengalami *stunting*, *wasting*, atau keduanya.¹³

Underweight merupakan permasalahan gizi yang ditandai dengan kurangnya berat badan yang kemudian juga bisa mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan sesuai usianya dalam jangka waktu tertentu. Balita dengan status gizi *underweight*

¹³ World Health Organization, *Malnutrition 2025*.

apabila tidak segera ditindaklanjuti, memungkinkan kondisi status gizi balita tersebut menjadi gizi buruk yang dapat mengakibatkan tumbuh kembang balita terganggu seperti kemampuan kognitif, metabolisme tubuh, pertumbuhan fisik, rendahnya kekebalan tubuh, meningkatkan risiko PTM (Penyakit Tidak Menular), dan menimbulkan gangguan rasa percaya diri yang dapat mengurangi produktivitas mereka saat dewasa, bahkan hingga menyebabkan kematian¹⁴.

Status gizi balita diukur dari antropometri yaitu tinggi badan, berat badan, dan umur yang dikategorikan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020, balita berat badan kurang diukur berdasarkan indeks BB/U dengan *z score* -3 SD sampai dengan <-2 SD¹⁵. Kategori dan ambang batas indeks BB/U umur 0–60 bulan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1: Kategori dan Ambang Batas Indeks BB/U Umur 0–60 Bulan

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) anak usia 0–60 bulan	Berat badan sangat kurang (<i>severely underweight</i>)	≤ 3 SD
	Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	- 3 SD sd ≤ 2 SD
	Berat badan normal	- 2 SD sd + 1 SD
	Risiko Berat badan lebih	≥ 1 SD

Sumber: Kemenkes RI, 2020

2. Edukasi Gizi

Edukasi gizi merupakan rangkaian kegiatan untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya gizi dengan tujuan menanamkan serta meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku sehat pada individu maupun masyarakat. Edukasi gizi adalah usaha untuk memberikan edukasi dan panduan terhadap individu atau masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pola makan sehat. Tujuan utama edukasi gizi adalah meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, mengadopsi gaya hidup sehat, serta mencegah dan mengatasi masalah gizi. Pemahaman yang lebih baik tentang gizi, diharapkan individu dan masyarakat dapat membuat pilihan makanan yang

¹⁴ Khotimah, "Determinan Penyebab Terjadi Kejadian Balita Bawah Garis Merah di Wilayah Kabupaten Dharmastra." *Prosiding Universitas Hang Tuah Pekanbaru* (2020): 148-154.

¹⁵ Kemenkes, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak."

cerdas, memperbaiki pola makan mereka, serta mencegah atau menangani masalah gizi yang mungkin muncul.

Edukasi gizi dapat disampaikan dengan bantuan berbagai media edukasi, seperti buku, boneka wayang, papan putar, papan kuis, maupun permainan tebak kotak. Pemilihan media biasanya disesuaikan dengan kelompok usia sasaran agar pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan menarik. Penggunaan media ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan sasaran, misalnya pada ibu balita mengenai pola makan anak. Hal ini menunjukkan bahwa media edukasi tidak hanya berperan sebagai alat bantu penyampaian informasi, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan dalam memperkuat pemahaman dan perilaku gizi yang lebih baik di masyarakat¹⁶.

Media edukasi gizi merupakan alat yang digunakan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku¹⁷. Pemberian edukasi dapat menggunakan media berbagai media edukasi salah satunya yaitu buku saku. Buku saku merupakan salah satu media yang dapat dipilih, sebab buku saku memiliki ukuran yang kecil dan mudah di bawa¹⁸. Penyusunan materi yang ringkas, padat, dan jelas disertai ilustrasi serta gambar pada buku saku mendukung dalam pemahaman materi yang diberikan¹⁹. Pemberian edukasi menggunakan buku saku dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu²⁰.

¹⁶ Dewi dkk., "Penggunaan Berbagai Bentuk Media Edukasi Sebagai Sarana Edukasi Gizi di Kecamatan Gadingrejo Tahun 2021." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Aisyah Pringsewu* 4, no. 1 (2022): 23-27.

¹⁷ Safitri dkk., "Edukasi Gizi melalui Media Buku Saku terhadap Pengetahuan Ibu di Kelurahan Krukut, Kota Depok." *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2023): 1-16.

¹⁸ Rahmawati dkk., "Pengaruh Penggunaan Buku Saku oleh Motivator Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Motivator Dalam Mengatasi Permasalahan Pemberian ASI (Di Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul)." *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia* 3, no. 2 (2015): 64-70.

¹⁹ Setyaningrum dan Suratman, "Pengembangan Buku Saku Sebagai Bahan Ajar Kearsipan Kelas X OTKP SMK Negeri 1 Jombang." *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran* 8, no. 2 (2020): 205-317.

²⁰ AL dkk., "Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Umur 12-59 Bulan." *Jurnal Kesehatan Panrita Husada* 6, no. 1 (2021): 75-85.

3. Demo Masak

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, memasak adalah kegiatan mengolah atau membuat berbagai macam penganan, lauk-pauk, dan sebagainya. Kegiatan memasak dibutuhkan pengetahuan tentang cara mengolah berbagai bahan makanan dengan menggunakan berbagai peralatan memasak yang baik. Pengetahuan tentang memasak dapat diperoleh dari berbagai cara seperti melalui lembaga pendidikan yang mengajarkan tentang pengetahuan memasak, mempelajari langsung dari orang yang dianggap ahli dalam memasak ataupun dapat juga melalui kegiatan demo masak.

Demo masak (*cooking demonstration*) adalah salah satu metode pembelajaran atau penyuluhan yang dilakukan dengan cara memperagakan proses memasak suatu hidangan secara langsung di depan peserta. Seorang instruktur baik itu chef maupun penyuluh tidak hanya memasak, tetapi juga menjelaskan langkah-langkah, teknik, bahan yang digunakan, serta nilai gizi dari makanan yang disajikan. Metode demonstrasi dalam praktik pengolahan dan penyajian makanan efektif untuk mengasah keterampilan, kreativitas, serta pemahaman dalam mengolah makanan²¹.

Demo masak banyak digunakan sebagai sarana edukasi gizi di sekolah maupun masyarakat. Demo masak dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan status gizi. Demo masak dengan menu tinggi protein yang dilanjutkan dengan makan bersama, berdampak signifikan pada peningkatan berat badan balita dalam kurun 12 hari. Hal ini membuktikan bahwa demo masak bisa menjadi pendekatan praktis dalam upaya mengatasi masalah gizi, seperti *stunting* dan *wasting*²².

C. Metode

Kegiatan Edukasi gizi dilaksanakan pada Sabtu, 4 Oktober 2025, di Saung Manfaat, Kp. Cipatat 2, Desa Cibunian, Kecamatan Pamijahan, Kabupaten Bogor. Proses pelaksanaan terdiri dari empat tahap utama yaitu perencanaan, persiapan,

²¹ Purwanti, "Pembelajaran kreatif pada praktik pengolahan dan penyajian makanan kontinental melalui metode demonstrasi." *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 6, no. 2 (2021): 201–210.

²² Wangi dan Sakinah, "Efektivitas intervensi demo memasak dan makan bersama menu tinggi protein terhadap peningkatan berat badan balita di Kecamatan Simokerto, Surabaya." *Jurnal Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* 6, no. 9 (2023): 1854–1861.

pelaksanaan dan evaluasi. Populasi sasaran program ini adalah ibu yang memiliki balita berusia 6–59 bulan di wilayah kerja Posyandu Warga Sehat 3, Kp. Cipatat 2, Desa Cibunian, Kabupaten Bogor. Pemilihan peserta dilakukan menggunakan metode *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu memiliki anak dengan nilai *z-score* BB/U antara -3 hingga < -2 SD berdasarkan Standar Antropometri Anak²³, aktif mengikuti kegiatan posyandu minimal dalam tiga bulan terakhir, dan bersedia berpartisipasi penuh dalam seluruh rangkaian kegiatan dan evaluasi. Sebanyak 19 peserta ditetapkan, terdiri dari ibu balita dan kader posyandu sebagai pendamping. Penilaian awal dilakukan melalui koordinasi dengan petugas kesehatan posyandu dan perangkat desa untuk memvalidasi data balita *underweight*.

D. Hasil dan Pembahasan

1. Kegiatan Edukasi Gizi

Kegiatan edukasi gizi bertajuk “Ibu Cerdas, Balita Sehat: Edukasi Gizi dan Praktik Menu Seimbang melalui DIGI-Ku di Desa Cibunian” dilaksanakan di Saung Manfaat, Kp. Cipatat, Desa Cibunian, Kecamatan Pamijahan, Kabupaten Bogor pada hari Sabtu, 4 Oktober 2025. Kegiatan ini diawali dengan sesi pembukaan yang berisi sambutan dari dosen pengampu serta perwakilan perangkat desa. Isi sambutan menekankan apresiasi terhadap partisipasi peserta serta pentingnya peningkatan pengetahuan gizi dalam upaya mendukung tumbuh kembang balita. Peserta pada kegiatan edukasi gizi ini terdiri atas 19 ibu yang memiliki balita berusia 6–59 bulan. Foto bersama dengan peserta kegiatan penyuluhan gizi dapat dilihat pada Gambar 1.

²³ Kemenkes, “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.”

Gambar 1: Foto Bersama

Sumber: Dokumentasi penulis, 2025

Rangkaian kegiatan inti dimulai dengan pemaparan materi mengenai pencegahan *underweight* pada balita. Substansi materi mencakup definisi dan faktor penyebab *underweight* pada balita, ciri-ciri dan dampak yang ditimbulkan akibat kekurangan gizi, serta sumber-sumber zat gizi penting bagi balita seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Penjelasan mengenai penerapan pedoman “Isi Piringku” sesuai kelompok usia anak menjadi komponen yang mendapat penekanan dalam sesi ini. Dokumentasi pada sesi pemaparan materi dapat dilihat pada Gambar 2.

Gambar 2: Pemaparan Materi

Sumber: Dokumentasi penulis, 2025

Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan gizi yaitu berupa buku DIGI-Ku (*Diary Gizi-Ku*). Buku ini dimanfaatkan sebagai sarana pencatatan asupan makan, kebiasaan sehari-hari, dan perkembangan balita. Isi buku terdiri atas

panduan gizi, ilustrasi edukatif, contoh menu sederhana, dan format monitoring harian yang memudahkan peserta menerapkan praktik gizi seimbang di rumah. Media edukasi Buku DIGI-Ku (Diary Gizi-Ku) dapat dilihat pada Gambar 3.

Gambar 3: Media Edukasi Buku DIGI-Ku



Sumber: Dokumentasi penulis, 2025

Demo masak menjadi kegiatan lanjutan untuk memberikan contoh menu bergizi yang mudah diterapkan bagi ibu balita menggunakan bahan pangan lokal yang mudah ditemukan. Menu yang dipraktikkan adalah *Schotel* Soun yang disesuaikan untuk balita usia 12–23 bulan. Proses demo masak menyoroti pemilihan bahan pangan lokal bergizi lengkap serta teknik pengolahan yang aman dan dapat direplikasi oleh peserta. Produk hasil olahan dibagikan sebagai bentuk pengalaman langsung dalam mengenali contoh makanan sehat bagi balita. Pelaksanaan demo masak dapat dilihat pada Gambar 4.

Gambar 4: Demo Masak



Sumber: Dokumentasi penulis, 2025

Tahap evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* guna mengukur perubahan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi. Proses penilaian

dirancang untuk menilai efektivitas penyampaian materi serta tingkat pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan. Rangkaian kegiatan ditutup dengan penegasan kembali poin-poin kunci edukasi dan dorongan agar peserta mampu menerapkan praktik gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada kegiatan edukasi gizi dianalisis untuk mengetahui profil peserta yang terlibat. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan usia dan tingkat pendidikan terakhir. Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2: Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Variabel	Jumlah	Persentase
1.	<25 tahun	2	11%
2.	25-35 tahun	10	53%
3.	36-45 tahun	5	26%
4.	46-55 tahun	1	5%
5.	>55 tahun	1	5%
Jumlah		19	100%

Sumber: Hasil analisis data lapangan, 2025 diadopsi dari Sari et al., 2024

Berdasarkan Tabel 1, responden kegiatan edukasi gizi didominasi dengan kelompok usia 25-35 tahun sebanyak 10 orang (53%). Usia merupakan faktor yang mencerminkan tingkat kematangan fisik, mental, dan sosial seseorang, yang pada akhirnya mendukung individu untuk membentuk perilaku secara lebih baik²⁴. Usia turut memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami informasi serta cara berpikirnya. Semakin bertambah umur seseorang, semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh, sehingga daya tangkap dan pola pikirnya berkembang lebih optimal. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir dapat dilihat pada Tabel 3.

²⁴ Widiastuti dan Adiputra, "Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11, no. 1 (2022): 23-31.

Tabel 3: Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

No	Variabel	Jumlah	Persentase
1.	SD/Sederajat	1	5%
2.	SMP/Sederajat	9	47%
3.	SMA/Sederajat	8	42%
4.	S1	1	5%
Jumlah		19	100%

Sumber: Hasil analisis data lapangan, 2025

Responden kegiatan edukasi gizi didominasi dengan kelompok pendidikan SMP/Sederajat sebanyak 9 orang (47%). Pendidikan berperan penting dalam kemudahan seseorang menyerap informasi kesehatan, di mana individu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah memahami informasi dibandingkan mereka yang berpendidikan rendah. Pendidikan bukan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku kesehatan karena faktor sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan juga ikut berperan²⁵. Mayoritas peserta berpendidikan SMP, sehingga penyampaian materi edukasi perlu disesuaikan agar dapat dipahami oleh seluruh peserta dengan berbagai latar pendidikan.

3. Perbandingan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

Nilai *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah diadakannya kegiatan edukasi gizi. Perbandingan antara skor sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi diharapkan dapat memberikan informasi yang jelas mengenai efektivitas kegiatan edukasi gizi yang dilakukan. Skor rata-rata hasil nilai *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4: Skor Rata-Rata Hasil Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test*

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pre-test</i>	5.3158	19	1.41628	0.32492
<i>Post-test</i>	6.8947	19	1.62941	0.37381

Sumber: Hasil analisis data lapangan, 2025

Berdasarkan Tabel 4 tentang *uji t*, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi. Nilai *t*-tabel didasarkan pada derajat kebebasan (*dk*) yang besarnya adalah $N-1$, yaitu $19-1$

²⁵ Ni'Mah dan Muniroh, "Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan Dan Pola Asuh Ibu Dengan Wasting Dan Stunting Pada Balita Keluarga Miskin." *Media Gizi Indonesia* 10, no. 1 (2015): 84-94.

= 18 dengan taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) diperoleh t -tabel 2,101. Berdasarkan hasil analisis *uji t*, maka diperoleh hasil bahwa t -hitung lebih besar dari t -tabel yaitu $3.577 > 2.101$ dari nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = $0.002 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hal ini berarti intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan hasil pengukuran. Perbedaan nilai pengetahuan pada Ibu Balita sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5: Perbandingan Nilai Pengetahuan pada Ibu Balita

Aspek	Sebelum Intervensi Mean	Sebelum Intervensi SD	Sebelum Intervensi (2-tailed)	Sig.	Sesudah Intervensi Mean	Sesudah Intervensi SD	Sesudah Intervensi (2-tailed)	Sig.
Pengetahuan	5.3158	1.41628	0.002		6.8947	1.62941	None	

Sumber: Hasil analisis data lapangan, 2025

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi. Hasil analisis *uji t* menunjukkan nilai $t_{hitung} = 3.577$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2.101$ dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0.002 (<0.05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Nilai rata-rata (*mean*) pengetahuan ibu balita sebelum intervensi adalah 5.3158 dengan standar deviasi 1.41628 mengalami peningkatan menjadi 6.8947 dengan standar deviasi 1.62941. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor sebesar 1.5789 setelah diberikan intervensi. Hal ini membuktikan bahwa intervensi edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita secara signifikan, khususnya dalam memahami topik yang disampaikan pada kegiatan edukasi.

Peningkatan pengetahuan ini mencerminkan efektivitas program edukasi dalam memberikan informasi yang relevan, mudah dipahami, dan berdampak pada kemampuan kognitif responden dalam menerima dan mengingat materi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa program

edukasi efektif untuk mencapai tujuan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku masyarakat²⁶. Pernyataan oleh Notoatmodjo juga memperkuat hasil penelitian ini, yang menyatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan formal dan non-formal²⁷.

Peningkatan nilai *post-test* pada peserta menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan tingkat pemahaman peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa penggunaan *pre-test* dan *post-test* merupakan metode evaluasi yang efektif untuk mengukur keberhasilan suatu pelatihan atau penyuluhan²⁸. Penelitian oleh Purba *et al.*, juga menyebutkan adanya kenaikan tingkat pengetahuan ibu balita setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang²⁹. Penelitian tersebut menegaskan bahwa penggunaan *pre-test* dan *post-test* efektif sebagai alat evaluasi untuk menilai keberhasilan kegiatan penyuluhan, karena mampu memperlihatkan perubahan kemampuan memahami materi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian Zalfani *et al.*, menunjukkan bahwa penyuluhan gizi yang dilakukan di Posyandu Delima mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita dari rata-rata skor *pretest* sebesar 82% menjadi 86% pada *post-test*³⁰. Kenaikan skor tersebut menegaskan bahwa metode pengukuran melalui *pre-test* dan *post-test* efektif dalam menilai keberhasilan penyuluhan, karena mampu menggambarkan perubahan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi. Hasil penilaian menggunakan *pre-test* dan *post-test* pada kegiatan edukasi gizi ini sejalan dengan literatur-literatur yang menyatakan bahwa penggunaan *pre-test* dan *post-test* merupakan indikator yang mampu menilai adanya peningkatan pemahaman peserta yang signifikan.

²⁶ Sholahuddin dan Rodhi, "Edukasi Masyarakat Peduli Air Bersih Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Air Bersih Desa Pejok." *Jurnal Abdimas Mandiri* 8, no. 3 (2024): 416–424.

²⁷ Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* 2007.

²⁸ Hati dan Kurnia, "Evaluasi Skor Pre-test dan Post-test Peserta Pelatihan Pelayanan Kontrasepsi bagi Dokter dan Bidan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan di BKKBN Provinsi Jawa Tengah." *Edutrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan* 7, no. 1 (2023): 67–78.

²⁹ Purba dkk., "Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Ibu Balita Usia 2-5 Tahun DI Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia." *Jurnal Abdimas Mutiara* 1, no. 2 (2020): 242–246.

³⁰ Zalfani dkk., "Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita melalui Penyuluhan Gizi & Kesehatan di Posyandu Delima Singopuran Kartasura untuk Pencegahan Gizi Kurang dan Stunting." *National Conference on Health Science (NCoHS)* (2022): 333–336.

E. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi dengan media buku DIGI-Ku dan demo masak berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pencegahan *underweight* di Desa Cibunian. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, sehingga tujuan program untuk memperkuat pemahaman ibu terkait gizi seimbang dan praktik pemberian makan anak dapat tercapai. Peningkatan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi yang bersifat aplikatif (menggabungkan media pembelajaran dengan praktik memasak) efektif dalam memenuhi kebutuhan masyarakat, khususnya pada konteks pencegahan masalah gizi balita. Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama jumlah peserta yang relatif kecil dan evaluasi yang hanya mengukur peningkatan pengetahuan tanpa memantau perubahan perilaku atau status gizi dalam jangka panjang. Keterbatasan ini menjadi peluang untuk merancang program lanjutan yang lebih komprehensif dan berorientasi pada pemantauan dampak jangka panjang.

F. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada pihak universitas, dosen pembimbing, dan seluruh warga desa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Penulis menghargai atas kerja sama dan dedikasi tinggi dari seluruh tim pelaksana yang turut berkontribusi hingga kegiatan ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat serta menjadi bagian dari upaya berkesinambungan dalam peningkatan pengetahuan.

G. Daftar Pustaka

- AL, Jumiarsih Purnama., Hasanuddhin, Indirwan., S, Sulaeman. "Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Stunting pada Balita Umur 12-59" *Jurnal Kesehatan Panrita Husada* 6, no. 1 (2021): 75-85.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37362/jkph.v6i1.528>
- Dewi, Afiska Prima., Muharramah, Alifiyanti., Pratiwi, Amali Rica., Wati, Desti Ambar., Abdullah. "Penggunaan Berbagai Bentuk Media Edukasi Sebagai

- Sarana Edukasi Gizi di Kecamatan Gadingrejo Tahun 2021.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Aisyah Pringsewu* 4, no. 1 (2022): 23-27.
- Hati, Febrina Suci., Kurnia, Arif Rahmat. “Evaluasi Skor Pre-test dan Post-test Peserta Pelatihan Pelayanan Kontrasepsi bagi Dokter dan Bidan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan di BKKBN Provinsi Jawa Tengah.” *Edutrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan* 7, no. 1 (2023): 67-78.
<http://doi.org/10.37730/edutraind.v7i1.220>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil kesehatan Indonesia 2025*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2025.
- Netty, Thamaria. *Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kemenkes RI, 2017.
- Notoatmodjo, S. *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Rineka Cipta, 2007.
- Ni'mah, Cholifatun., Muniroh, Lailatul. “Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu dengan *Wasting* dan *Stunting* pada Balita Keluarga Miskin. *Media Gizi Indonesia* 10, no. 1 (2015): 84-94.
- Purba, Hana Ike Dameria., Lumbantoruan, Mestika., Harianja, Ester Saripati. “Penyuluhan gizi seimbang bagi ibu balita usia 2-5 tahun di Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia.” *Jurnal Abdimas Mutiara* 1, no. 2 (2020): 242-246.
- Purwanti, Heni. “Pembelajaran kreatif pada praktik pengolahan dan penyajian makanan kontinental melalui metode demonstrasi. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru* 6, no. 2 (2021): 201-210.
- Rahmawati, Nur Indah., Nugraheni, Sri Achadi., Mawarni, Ati. “Pengaruh Penggunaan Buku Saku oleh Motivator Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Motivator Dalam Mengatasi Permasalahan Pemberian ASI (Di Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul).” *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia* 3, no. 2 (2015): 64-70.
[https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).64-70](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).64-70)

- Safitri, Mira Nur., Nugroho, Azzahra Bonita., Putri, Nabila Alifia., Syah, Muh Nur Hasan. "Edukasi Gizi melalui Media Buku Saku terhadap Pengetahuan Ibu di Kelurahan Krukut, Kota Depok." *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2023): 1-16. <https://doi.org/10.53823/jpgkm.v1i1.44>
- Sahroni, Ana., Rachmawati, Utama, Reka Julia. "Pengaruh Edukasi dengan Metode Kelas Ibu terhadap Pengetahuan Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA), Praktik Pemberian MP-ASI dan Berat Badan Balita Underweight." *Jurnal Kesehatan Ilmiah* 16, no. 2 (2023): 90-101. <https://doi.org/10.30867/nasu wakes.v16i2.425>
- Samino., Febriani, Christin Angelina., Atmasari, Sulistri. "Faktor Underweight pada Balita 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa Kabupaten Pringsewu." *Jurnal Dunia Kesehatan* 9, no. 1 (2020): 1-8. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i1.3782>
- Setiyaningrum, Setiyaningrum., Suratman, Bambang. "Pengembangan Buku Saku Sebagai Bahan Ajar Kearsipan Kelas X OTKP SMK Negeri 1 Jombang." *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran* 8, no. 2 (2020): 205-317. <https://doi.org/10.26740/jpap.v8n2.p305-317>
- Sholahuddin, Moh., Rodhi, Nova Nevila. "Edukasi Masyarakat Peduli Air Bersih dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Air Bersih Desa Pejok." *Jurnal Abdimas Mandiri* 8, no. 3 (2024): 416-424. <https://doi.org/10.36982/jam.v8i3.4698>
- Siti, Khotimah. "Determinan Penyebab Terjadi Kejadian Balita Bawah Garis Merah di Wilayah Kabupaten Dharmasraya." *Prosiding Universitas Hang Tuah Pekanbaru* (2020): 148-154.
- Sunarti, Sunarti., Tseng, Susianto., Iswarawanti, Dwi Nastiti. "Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Lokal dan Edukasi Gizi Terhadap Berat Badan, Tinggi Badan dan Lengan Atas Balita Gizi Kurang." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bakti Husada* 16, no. 1 (2025): 261-271. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1710>
- [UNICEF] United Nations International Children's Fund. *The State of the World's Children 2023: For every child, nutrition*. New York: UNICEF, 2023.
- Wangi, Martina Puspa., Sakinah, Fitria Nurus. "Efektivitas intervensi demo memasak dan makan bersama menu tinggi protein terhadap peningkatan berat badan balita di Kecamatan Simokerto, Surabaya." *Jurnal Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* 6, no. 9 (2023): 1854-1861.

- Widiastuti, Ni Kadek Pon., Adiputra, I Made Sudarma. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11, no. 1 (2022): 23-31. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.409>
- [WHO] *World Health Organization. World Health Statistic 2015*. Geneva: WHO, 2015.
- [WHO] *World Health Organization. Malnutrition*. Geneva: WHO, 2024.
- Zalfani, Hanisa Aulina., Khoirunnisa, Rahma Tsalsa., Annisa, Alvia Nur., Wati, Nina Indria., Salsabila, Ana Safira., Cintia, Fadhilla Fatwa., Fatimah, Nadlofa Kamal., Putri, Aliya Maharani., Salsabila, Elya Salma., Gondosari, Misykat Huda Kusumo Rohmat Putri., Wicaksono, Dhimas Lanang., Ihsanti, Elsa Nuru., Sarbini, Dwi., Yulian, Vinami. "Peningkatan pengetahuan ibu balita melalui penyuluhan gizi & kesehatan di Posyandu Delima Singopuran Kartasura untuk pencegahan gizi kurang dan stunting". *National Conference on Health Science (NCoHS)* (2022): 333–336.