Intervensi Edukasi Gizi Berbasis Media Digital dan Pemberian Snack Balita terhadap Peningkatan Pengetahuan Orang Tua dalam Pencegahan *Wasting* Balita di Desa Ngrembel Kelurahan Gunungpati

Egi Wulantika[1], Nazilatur Rohmah[1], Brahita Adila Diva Kusmala[1], Alina Soraya Balqis[1]

[1]Program Studi Gizi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Abstrak

Latar belakang: *Wasting* masih menjadi salah satu masalah gizi serius pada balita dan berisiko meningkatkan angka kesakitan serta kematian anak. Diperlukan intervensi gizi berbasis masyarakat yang menekankan edukasi keluarga dalam pencegahan wasting. **Tujuan:** Program ENAK RUMAT ANAK (Edukasi Nutrisi Aman Kreatif untuk Rangkai Tumbuh Sehat Anak) bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam penerapan pola asuh gizi yang tepat. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan menggunakan desain *one group pre-test post-test* melalui edukasi gizi interaktif, demonstrasi pembuatan puding modisco telur dan buah naga sebagai makanan tambahan bergizi, serta pengenalan media digital SIMAWAS (Sistem Informasi Masalah Gizi Wasting) sebagai sarana informasi. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi, 76% balita menyukai dan menghabiskan snack yang diberikan, serta seluruh peserta dapat mengakses website SIMAWAS. **Kesimpulan:** Program ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi orang tua sebagai upaya pencegahan wasting di tingkat masyarakat.
Kata Kunci: balita; edukasi gizi; pemberdayaan keluarga; *wasting*

Abstract

Background: Wasting remains a serious nutritional problem among children under five, increasing morbidity and mortality risks. Community-based nutrition interventions focusing on parental education are essential for prevention. **Purpose:** The ENAK RUMAT ANAK (Safe and Creative Nutrition Education for Healthy Child Growth) program aimed to improve parents' knowledge and skills in applying proper child feeding practices. **Methods:** The program used a one-group pre-test post-test design with interactive nutrition education, demonstration of nutritious modisco pudding made from eggs and dragon fruit, and the introduction of the SIMAWAS (Wasting Nutrition Information System) website as a digital learning platform. **Result:** The results showed improved participants' knowledge, 76% of children accepted the snack, and all participants accessed the SIMAWAS website. **Conclusion:** The program effectively enhanced parents' nutritional knowledge and practices as a preventive effort against wasting at the community level.
Keywords: todler; nutrition education; family empowerment; wasting

PENDAHULUAN

Masalah gizi hingga kini masih menjadi salah satu tantangan utama dalam kesehatan masyarakat di Indonesia. Salah satu masalah gizi yang umum ditemukan pada kelompok balita adalah wasting atau gizi kurang akut. Wasting merupakan kondisi anak dengan berat badan rendah menurut panjang atau tinggi badan, yang menunjukkan adanya masalah kekurangan gizi akut (*World Health Organization,* 2022). Kondisi ini dapat dialami oleh seluruh kelompok usia balita, baik bayi maupun anak di bawah lima tahun, terutama pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi optimal. Balita yang mengalami wasting rentan terhadap penyakit infeksi, perkembangan kognitif yang terhambat, hingga risiko kematian yang lebih tinggi (UNICEF, 2023). Dampak ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan anak, tetapi juga pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, wasting menjadi salah

satu prioritas dalam upaya perbaikan gizi nasional.

Wasting pada balita dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung yang berperan antara lain asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi serta adanya penyakit infeksi yang menghambat penyerapan zat gizi (Departemen Kesehatan RI, 2020). Sementara itu, faktor tidak langsung meliputi rendahnya pengetahuan gizi keluarga, rendahnya tingkat pendapatan, sanitasi lingkungan yang buruk, serta keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan (KEMENKES, 2023).

Upaya pemerintah dalam mengatasi masalah wasting sudah berjalan melalui berbagai program. Salah satunya adalah Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi balita gizi kurang di puskesmas dan posyandu. Namun, efektivitas program ini sering terkendala oleh rendahnya partisipasi keluarga, keterbatasan dana, serta belum optimalnya pemantauan pertumbuhan anak secara berkala. Di sisi lain, intervensi yang bersifat kuratif seperti penanganan gizi buruk di rumah sakit sering kali lebih menonjol dibandingkan upaya preventif di masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pencegahan masih perlu diperkuat dengan melibatkan peran aktif keluarga dan komunitas. Balita wasting membutuhkan perhatian khusus karena kondisi ini dapat berkembang menjadi gizi buruk (*severe wasting*) jika tidak ditangani segera. Gizi buruk berhubungan erat dengan tingginya angka kematian balita di Indonesia (KEMENKES RI, 2023).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa anak dengan severe wasting berisiko 11 kali lebih tinggi untuk meninggal dibandingkan dengan anak dengan gizi normal. Dampak jangka panjang lainnya adalah gangguan pertumbuhan, penurunan kecerdasan, serta berkurangnya kualitas hidup anak. Jika hal ini terus berlanjut, Indonesia akan menghadapi tantangan besar dalam mencetak generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing.

Prevalensi wasting pada balita di Indonesia menunjukkan penurunan dalam satu dekade terakhir, yaitu sebesar 12,1% pada tahun 2013, 10,2% pada tahun 2018, 7,7% pada tahun 2022, 8,5% pada tahun 2023, dan kembali menurun menjadi 7,4% pada tahun 2024 (KEMENKES. 2025). Di wilayah kerja Puskesmas Gunungpati, tercatat sebanyak 29 balita mengalami wasting. Dari jumlah tersebut, terdapat 4 kelurahan dengan angka kasus tertinggi, masing-masing sebanyak 4 balita, yaitu di Kelurahan Gunungpati, Kandri, Cepoko, dan Plalangan. Selain itu, balita dengan nilai *z-score* terendah ditemukan di wilayah Ngrembel RW 7, Kelurahan Gunungpati.

Melihat kompleksitas permasalahan wasting, diperlukan intervensi gizi yang terintegrasi dan berbasis masyarakat. Edukasi gizi menjadi komponen utama untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dalam memberikan pola makan yang tepat. Selain itu, monitoring pertumbuhan anak secara rutin melalui kegiatan posyandu juga harus digalakkan. Maka dari itu, guna mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan wasting pada balita, kegiatan praktik kerja gizi ini difokuskan pada implementasi berupa program "ENAK RUMAT ANAK" (Edukasi Nutrisi Aman Kreatif untuk Rangkai Tumbuh Sehat Anak) di Desa Ngrembel, Kelurahan Gunungpati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimental dengan pendekatan kombinasi, di mana kegiatan difokuskan pada pemberian intervensi edukasi gizi kepada ibu balita serta penyediaan makanan tambahan berupa puding modisco berbahan telur dan buah naga yang ditujukan sebagai contoh pembuatan makanan tambahan yang bisa dibuat sendiri dirumah. Desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pre-test post-test design*, yaitu melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol, dengan pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada hari yang sama. Rancangan ini dipilih karena sesuai untuk menilai efektivitas program edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan peserta

sekaligus menilai penerimaan produk pangan yang dikembangkan.

Penelitian dilaksanakan di Posyandu Cempaka, Desa Ngrembel RW 7, Kelurahan Gunungpati, Kota Semarang. Kegiatan persiapan dan pengambilan data dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gunungpati pada tanggal 22–27 September 2025, sedangkan pelaksanaan program edukasi dan intervensi gizi dilaksanakan pada 11 Oktober 2025. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif karena berdasarkan data Puskesmas Gunungpati tahun 2024, di wilayah ini ditemukan satu balita dengan kondisi wasting paling berat di antara seluruh kasus yang terdata.

Sasaran penelitian adalah ibu balita yang datang ke Posyandu Cempaka dan memiliki anak berisiko wasting, sedangkan populasi penelitian mencakup seluruh balita di wilayah kerja Puskesmas Gunungpati. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan lokasi pelaksanaan program, yaitu Posyandu Cempaka Desa Ngrembel RW 7, Kelurahan Gunungpati. Seluruh balita yang terdaftar dan aktif di posyandu tersebut dijadikan subjek penelitian, sehingga pengumpulan data dilakukan langsung kepada ibu balita yang hadir pada saat kegiatan berlangsung.

Sumber data penelitian terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara langsung dengan kader posyandu mengenai kondisi sosial ekonomi masyarakat, dan praktik pemberian makan anak. Data sekunder diperoleh dari profil kesehatan wilayah kerja Puskesmas Gunungpati, termasuk data status gizi balita, jumlah penduduk, serta catatan kegiatan posyandu.

Edukasi gizi pada penelitian ini melibatkan penyuluhan dan penggunaan media digital yaitu website SIMAWAS (Sistem Informasi Masalah Gizi Wasting) serta penerapan snack puding berbahan lokal. Instrumen penelitian berupa kuesioner wawancara yang disusun untuk menggali informasi tentang tingkat pengetahuan dan perilaku gizi, serta lembar *pre-test* dan *post-test* yang digunakan untuk menilai perubahan pengetahuan peserta setelah intervensi edukasi. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media poster bergambar, visualisasi isi piringku, dan cara penggunaan website SIMAWAS. Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan dokumentasi data sekunder. Wawancara dilaksanakan secara langsung dengan pendekatan komunikatif agar responden merasa nyaman dalam memberikan jawaban.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data hasil *pre-test* dan *post-test* diolah untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan hasil wawancara dan observasi dianalisis untuk menilai efektivitas pendekatan edukatif dan penerimaan masyarakat terhadap program. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan grafik perbandingan nilai rata-rata, yang digunakan untuk menilai keberhasilan program gizi "ENAK RUMAT ANAK" dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi ibu balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi gizi diikuti oleh 30 responden balita. Hasil analisis pada intervensi edukasi gizi dan pemberian snack puding modisco di Posyandu Cempaka Desa Ngrembel menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan orang tua balita (nilai p = 0,013, < 0,05).

Tabel 1. Hasil Uji Statistik

Statistik Uji	Nilai
Std. Deviation	20.88061
df	24
p	0,013

Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman orang tua terhadap isu gizi balita, khususnya terkait pencegahan wasting. Penemuan ini selaras dengan studi internasional yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik (*knowledge-attitude-practice*, KAP) serta memperbaiki status gizi anak dalam kelompok sasaran. Sebagai contoh, dalam sebuah intervensi berdurasi 6

bulan di Ethiopia, ditemukan bahwa edukasi gizi meningkatkan skor KAP ibu, skor keragaman diet anak dan ibu, serta mengurangi prevalensi wasting anak (Bidira, 2022).

Efektivitas Edukasi Gizi dan Peran Media Edukatif

Pengetahuan orang tua merupakan salah satu faktor kunci dalam perubahan perilaku asuh dan pemberian makan pada balita. Hal ini didukung oleh temuan bahwa rendahnya pengetahuan ibu menjadi salah satu penyebab utama kondisi wasting di Indonesia (Lamid, 2020). Selain itu, penggunaan media digital sebagai sarana edukasi menjadi nilai tambah yang relevan dengan tren global *e-health* dan intervensi berbasis komunitas yang semakin populer. Dalam konteks Indonesia, aspek penggunaan website sebagai sarana edukasi menambah dimensi partisipasi digital yang belum banyak diangkat dalam literatur lokal.

Namun perlu dicatat bahwa hasil studi global menunjukkan bahwa edukasi gizi tunggal (tanpa komponen suplementasi atau perubahan lingkungan) terkadang kurang berdampak signifikan terhadap status antropometri anak. Sebagai contoh, meta-analisis di Asia menemukan intervensi sekolah berbasis edukasi saja tidak cukup untuk merubah indeks BMI anak secara signifikan (Pongutta, et al, 2022). Oleh karena itu, kombinasi edukasi dan pemberian snack berbahan lokal seperti yang diterapkan dalam program ini menjadi penting untuk menambah efektivitas.

Penerimaan Snack Puding Modisco dan Relevansi Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Lokal

Program ini juga menunjukkan bahwa 76 % balita mengonsumsi habis snack puding modisco yang ditawarkan sebagai PMT berbahan pangan lokal. Tingginya tingkat penerimaan ini menunjukkan keberhasilan dalam aspek "keinginan makan" dan "penerimaan makanan baru", yang merupakan hambatan umum dalam intervensi gizi balita. Hal ini relevan karena salah satu penyebab langsung wasting adalah asupan gizi yang rendah atau tidak memadai (Dewi, 2024).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi PMT berbasis menu lokal terbukti memiliki efek terhadap penurunan prevalensi wasting. Sebagai contoh, penelitian di Sukoharjo menemukan bahwa PMT berbahan lokal berpengaruh terhadap penurunan wasting balita (Muhlishoh, et al, 2025). Sebagai demikian, upaya program "ENAK RUMAT ANAK" yang menggabungkan edukasi dengan makanan tambahan berbahan lokal sesuai dengan bukti bahwa intervensi gizi yang berhasil seringkali melibatkan komponen asupan makanan langsung dan perubahan perilaku pemberian makan.

Implikasi Terhadap Penurunan Wasting dan Keberlanjutan Program

Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan penerimaan makanan tambahan dapat berpotensi mengubah perilaku pemberian makan dan pencegahan wasting. Hal ini sejalan dengan hasil studi global yang menekankan bahwa untuk mencegah wasting pada anak di bawah lima tahun, diperlukan intervensi berbasis komunitas yang komprehensif termasuk edukasi, suplementasi, dan penguatan sistem sosial (Lassi, et al, 2025). Untuk keberlanjutan, program seperti ini perlu dirancang agar dapat diintegrasikan ke dalam sistem posyandu dan melibatkan kader secara kontinu. Hal ini penting agar efek peningkatan pengetahuan dan praktik tidak hanya bersifat sementara, tetapi menimbulkan perubahan jangka panjang dalam pola asuh dan pemberian makan balita.

PENUTUP

Simpulan

Program ENAK RUMAT ANAK (Edukasi Nutrisi Aman Kreatif untuk Rangkai Tumbuh Sehat Anak) berhasil dilaksanakan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan orang tua balita dalam upaya pencegahan wasting melalui edukasi gizi, demonstrasi pembuatan makanan tambahan bergizi, serta pemanfaatan media digital SIMAWAS. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dan

penerimaan yang baik terhadap produk makanan bergizi yang diberikan.

Saran

Diharapkan program seperti ENAK RUMAT ANAK dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan pihak puskesmas, kader posyandu, dan masyarakat setempat agar upaya pencegahan wasting dapat berjalan lebih optimal. Selain itu, diperlukan pengembangan media edukasi digital yang lebih interaktif dan pendampingan rutin bagi keluarga balita untuk memperkuat perubahan perilaku gizi di tingkat rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

Bidira, K., et al. (2022). Effect of nutritional education on anthropometric deficits in preschool children. *PMC*.

Lamid, A. (2020). Bunga Rampai Wasting: Strategi penyuluhan gizi dan kesehatan dalam penanggulangan anak balita wasting. Badan Kebijakan Kesehatan.

Balitbangkes. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

BPS Kota Semarang. (2023). Kecamatan Gunungpati dalam Angka 2023. Badan Pusat Statistik Kota Semarang.

Data Kelurahan Kota Semarang. (2024). Data Kependudukan Kecamatan Gunungpati. https://datakelurahan.semarangkota.go.id

Depkes RI. (2020). Pedoman nasional penanggulangan masalah gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Dewi, P. A. (2024). Intervensi stunting dan wasting dari hulu melalui health education kepada ibu balita dan wanita usia subur di Desa Bantengan, Kecamatan Wungu, Kabupaten Madiun. *JAMSI*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbasis Pangan Lokal bagi Balita dan Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Lassi, Z. S., et al. (2025). Community-based infant/child food interventions/supplements for preventing wasting: a systematic review. *Nutrition Reviews*, 83(8), 1402-8119.

Muhlishoh, N. L., Hidayati, L., & Muwakidah. (2025). Pengaruh intervensi pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis menu lokal terhadap wasting pada balita di Sukoharjo. *Gikes: Jurnal Kesehatan Poltekkes Aceh, 6(1)*.

Pongutta, S., Ajetunmobi, O., Davey, C., Ferguson, E., & Lin, L. (2022). Impacts of school nutrition interventions on the nutritional status of school-aged children in Asia: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients, 14*(3), 589.

WHO. (2022). Levels and trends in child malnutrition: Joint child malnutrition estimates. World Health Organization.

UNICEF. (2023). Child malnutrition: Key facts and data. Retrieved from https://www.unicef.org/nutrition