

Pengaruh Edukasi Gizi Balita melalui *Healthy Food Cooking Class* terhadap Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita di Desa Sungai Harapan Kecamatan Singkep Barat

Aminah Aatinaa Adhyatma¹, Tinta Julianawati², Isnaini³

^{1,2,3}Universitas Awal Bros

Email: atina.adhyatma1901@gmail.com

Abstrak

Pengetahuan ibu tentang gizi balita merupakan salah satu faktor penting dalam upaya pencegahan masalah gizi pada anak, termasuk stunting. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan tersebut dapat dilakukan melalui metode edukasi kesehatan yang inovatif, seperti *Healthy Food Cooking Class*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi balita melalui *Healthy Food Cooking Class* terhadap pengetahuan ibu tentang gizi balita di Desa Sungai Harapan Kecamatan Singkep Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 33 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner tentang gizi balita untuk mengukur tingkat pengetahuan. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan *Pretest* (sebelum perlakuan) dan *Posttest* (setelah diberikan perlakuan). Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 26 orang (78,8%), cukup sebanyak 6 orang (18,2%), dan kurang sebanyak 1 orang (3,0%). Setelah diberikan intervensi, seluruh responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini membuktikan bahwa Edukasi Gizi Balita melalui *Healthy Food Cooking Class* efektif dan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu balita di Desa Sungai Harapan, Kecamatan Singkep Barat. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu strategi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi balita.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi Balita, *Healthy Food Cooking Class*, Pengetahuan, Stunting

Abstract

Mothers' knowledge about toddler nutrition is one of the important factors in preventing nutritional problems in children, including stunting. One effort to improve this knowledge can be carried out through innovative health education methods, such as the *Healthy Food Cooking Class*. This study aimed to determine the effect of toddler nutrition education through the *Healthy Food Cooking Class* on mothers' knowledge about toddler nutrition in Sungai Harapan Village Singkep Barat District. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study involved 33 respondents selected through a total sampling technique. The research instrument was a questionnaire on toddler nutrition used to measure the respondents' level of knowledge. Data were collected through a *Pretest* before the intervention and a *Posttest* after the intervention. Data analysis was conducted using the *Shapiro-Wilk* normality test and the *Wilcoxon* test because the data were not normally distributed. The results showed that before the intervention, most respondents had a good level of knowledge, totaling 26 people (78,8%), while 6 respondents (18,2%) had sufficient knowledge and 1 respondent (3,0%) had poor knowledge. After the intervention, all respondents (100%) had a good level of knowledge. The *Wilcoxon* test results showed a significance value of $p = 0,000$ ($p < 0,05$), indicating a significant difference between knowledge before and after the intervention. This study demonstrates that toddler nutrition education through a *Healthy Food Cooking Class* is effective in improving mothers' knowledge of toddler nutrition in Sungai Harapan Village, West Singkep District. This program can serve as a strategy to enhance community knowledge regarding toddler nutrition.

Keywords: Education, Toddler Nutrition, *Healthy Food Cooking Class*, Knowledge, Stunting

1. PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode emas dalam tumbuh kembang anak. Pada masa ini, kebutuhan gizi yang tepat sangat penting agar anak dapat berkembang dengan optimal, baik secara fisik maupun kognitif. Asupan gizi balita merupakan faktor penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita. Ibu memiliki peran penting dalam memastikan anak mendapatkan asupan gizi seimbang. Pengetahuan gizi yang baik akan membantu ibu dalam memilih dan menyajikan makanan yang kaya nutrisi, termasuk protein hewani, yang sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan optimal anak. Rendahnya tingkat pengetahuan gizi ibu mengenai keragaman jenis dan bahan makanan dapat berpengaruh pada terganggunya proses tumbuh kembang balita. Asupan gizi yang buruk dapat memberikan pengaruh dalam periode singkat maupun lama terhadap kesehatan dan fungsi tubuh [1].

Stunting merupakan suatu keadaan di mana tinggi badan anak lebih rendah dari rata-rata untuk usianya karena kekurangan nutrisi yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi pada ibu selama kehamilan atau pada anak saat sedang dalam masa pertumbuhan. Di sisi lain, fakta masih menunjukkan bahwa pemenuhan gizi masyarakat masih menjadi kendala bagi beberapa negara di dunia. Pemenuhan gizi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara terutama dampaknya pada anak-anak. *UNICEF/WHO/World Bank* mengestimasi prevalensi balita stunting di seluruh dunia sebesar 22,3% atau sebanyak 148,1 juta jiwa pada Tahun 2022. Lebih dari setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (76,6 juta) dan sekitar 30% (63,1 juta) berasal dari Afrika [2]. Sementara di Indonesia saat ini stunting masih menjadi permasalahan serius. Tahun 2025, Kementerian Kesehatan merilis hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) bahwa prevalensi stunting nasional Tahun 2024 sebesar 19,8%, sehingga target pemerintah yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJMN), stunting dapat menurun sebesar 14,2% pada Tahun 2029. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi Balita Stunting Provinsi Kepulauan Riau berdasarkan Status Gizi, Kabupaten Lingga merupakan Kabupaten dengan kasus stunting ke-2 tertinggi dari 7 Kabupaten/Kota di Provinsi Kepulauan Riau, yaitu 19,8% [3]–[5]. Dari Data Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Lingga berdasarkan Aplikasi SiGizi terpadu tahun 2024 Kecamatan Singkep Barat merupakan kecamatan tertinggi kedua kasus Stunting di Kabupaten Lingga dan Desa Sungai Harapan dengan jumlah stunting 13 orang menduduki peringkat ke-2 tertinggi di Kecamatan Singkep Barat.

Strategi pencegahan stunting mencakup banyak hal, seperti memastikan ketahanan pangan, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pengasuh, dan menyediakan layanan kesehatan yang tepat, harus diperkuat untuk memastikan pencapaian perkembangan anak yang optimal dalam jangka panjang. Periode waktu yang berperan terhadap stunting adalah pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Edukasi bagi ibu dan keluarga menjadi penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak pada 1.000 HPK agar dapat mencegah stunting. Berbagai macam teknik bisa dilakukan untuk merubah perilaku salah satunya dengan pemberian edukasi, secara teori pemberian edukasi lebih optimal akan mudah diterima dan dengan praktik secara langsung sebagai upaya pencegahan stunting dengan modifikasi edukasi dengan media interaktif leaflet dan praktik *cooking class*. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman dan proses belajar. Keberhasilan dari proses belajar untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah media pendidikan yang digunakan. Media Pendidikan/penyuluhan yang digunakan dan cara penyampaian materi pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang. Media pendidikan berfungsi untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah persepsi menyebutkan konsep, isi, dan persentasi yang menarik dalam proses penyampaian pendidikan gizi dapat memudahkan sasaran dalam menerima pesan gizi [6]. *Cooking class* menawarkan pengalaman langsung pada orang tua terutama ibu. melalui *Cooking class*, ibu bisa langsung

belajar terlibat dalam proses penyiapan bahan, pengelompokan sayuran, menyentuh langsung tekstur sayuran, dan memprosesnya [7].

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengkaji hubungan antara edukasi gizi dan peningkatan pengetahuan ibu dalam pemenuhan gizi balita. Sari dkk., (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi ibu dianggap penting untuk mendukung praktik pemberian makan yang lebih baik [8]. Penelitian oleh Chabibah dkk., (2020) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu dan perubahan sikap/pola pemberian makan setelah intervensi, edukasi gizi melalui *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan ibu serta memperbaiki pola pemberian makan balita. Meskipun demikian, penelitian tersebut berfokus pada media *booklet* dan dilaksanakan di wilayah perkotaan, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan ke wilayah dengan karakteristik berbeda. Berdasarkan hasil penelitian–penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita. Namun, masih terdapat keterbatasan dalam hal metode edukasi serta lokasi penelitian. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui *Healthy Food Cooking Class* terhadap pengetahuan ibu tentang gizi balita di Desa Sungai Harapan Kecamatan Singkep Barat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kesehatan sebagai upaya penurunan kejadian stunting pada balita [9].

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan Pre–eksperimen, menggunakan pendekatan one group *Pretest and Posttest* design. Rancangan ini digunakan untuk melihat pengaruh Edukasi Gizi melalui *Healthy Food Cooking Class* terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi balita sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok perlakuan (*treatment*) tanpa kelompok pembandingan (kontrol). Dalam desain ini hanya ada satu kelompok yang menerima perlakuan (*treatment*) berupa Edukasi Gizi melalui *Healthy Food Cooking Class* sebagai inovasi edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita. Sebelum intervensi, pengetahuan ibu diukur melalui *Pretest* dengan menyebarkan kuesioner dan setelah intervensi pengetahuan ibu diukur kembali menggunakan kuesioner yang sama untuk melihat apakah ada perubahan setelah diberikan intervensi. Penelitian ini dilakukan di Desa Sungai Harapan Kecamatan Singkep Barat. Waktu penelitian pada bulan April 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita yang berada di Desa Sungai Harapan Kecamatan Singkep Barat sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 ibu balita. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang gizi balita yang terdiri dari 25 pertanyaan. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui *Healthy Food Cooking Class*. Analisa bivariat digunakan untuk melihat pengaruh edukasi gizi melalui *Healthy Food Cooking Class*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro–Wilk* dan dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikan $\alpha < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

1). Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden

Usia	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
< 20 Tahun	1	3,0
20–35 Tahun	20	60,6
> 35 Tahun	12	36,4
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa tingkat usia responden cukup bervariasi. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 20 orang (60,6%), responden dengan usia > 35 tahun sebanyak 12 orang (36,4%), responden dengan usia < 20 tahun sebanyak 1 orang (3,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan Responden

Pendidikan	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
SD	13	39,4
SMP	7	21,2
SMA	11	33,3
Perguruan Tinggi	2	6,1
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 13 orang (39,4%), selanjutnya sebanyak 11 orang (33,3%) responden berpendidikan SMA, 7 orang (21,2%) responden berpendidikan SMP dan 2 orang (6,1%) berpendidikan hingga perguruan tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
IRT	30	90,9
Swasta	0	0
PNS	2	6,1
Lainnya	1	3,0
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan IRT atau ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 30 orang (90,9%). Hanya 2 orang responden (6,1%) yang bekerja sebagai PNS dan 1 orang responden (3,0%) dengan pekerjaan lainnya.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita Sebelum Pemberian Edukasi Gizi Balita melalui *Healthy Food Cooking Class* di Desa Sungai Harapan Kecamatan Singkep Barat Tahun 2026

Pengetahuan	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Kurang (< 60)	1	3,0
Cukup (60–79)	6	18,2
Baik (80–100)	26	78,8
Total	33	100

Tabel 4, menunjukkan bahwa hasil dari penelitian terhadap 33 orang responden, diperoleh hasil *Pretest* bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 orang (78,8%), pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (18,2%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (3,0%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Balita melalui *Healthy Food Cooking Class* di Desa Sungai Harapan Kecamatan Singkep Barat Tahun 2026

Pengetahuan	Frekuensi (<i>n</i>)	Persentase (%)
Kurang (< 60)	0	0
Cukup (60–79)	0	0
Baik (80–100)	33	100
Total	33	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil dari penelitian terhadap 33 orang responden, diperoleh hasil *Posttest* bahwa seluruh responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 33 orang (100%).

2). Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *Shapiro–Wilk*

	<i>Shapiro–Wilk</i>		
	Statistik	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
O₁	0,738	33	0,000
O₂	0,748	33	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap data O₁ (sebelum intervensi) dan O₂ (sesudah intervensi), di ketahui bahwa nilai signifikansi pada uji *Shapiro–Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 untuk pretest dan posttest. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sehubungan dengan data berdistribusi tidak normal, maka pengujian hipotesis menggunakan uji statistik nonparametrik yaitu dengan Uji *Wilcoxon*.

Tabel 7. Pengaruh Edukasi Gizi melalui *Healthy Food Cooking Class* terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita

Kelompok	<i>N</i>	Median	Min–Max	Nilai <i>Z</i>	<i>Asymp.Sig 2-tailed</i>
<i>Pretest</i>	33	84	40,00–92,00	–	–
<i>Posttest</i>	33	96	92,00–100,00	5,045 ^b	0,000

Berdasarkan Tabel 7, dapat dilihat bahwa nilai tengah (median) pada saat *Pretest* adalah 84 dengan nilai Min–Max 40,00–92,00. setelah intervensi (*treatment*/perlakuan), nilai rata-rata pada saat *Posttest* meningkat menjadi 96 dengan nilai Min–Max 92,00–100,00. Hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* memperoleh nilai *Z* hitung sebesar –5,045 dengan nilai signifikansi (*Asymp.Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, Hipotesis kerja (H₁) diterima.

b. Pembahasan

1). Karakteristik Responden

Mayoritas responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif, di mana pada usia tersebut individu

cenderung memiliki kemampuan berpikir yang baik, aktif mencari informasi, serta mudah menerima pengetahuan baru. Selain itu, pengalaman dan interaksi sosial pada usia dewasa muda juga lebih tinggi sehingga dapat mendukung peningkatan pengetahuan terhadap variabel yang diteliti. Sementara itu, responden dengan usia > 35 tahun memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak yang dapat memengaruhi cara berpikir dan pengambilan keputusan. Adapun responden usia < 20 tahun masih relatif sedikit sehingga pengalaman dan kematangan dalam menerima informasi kemungkinan belum optimal. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan, pola pikir, serta kemampuan seseorang dalam menerima informasi. Menurut Notoatmodjo (2020), bertambahnya usia seseorang akan memengaruhi perkembangan daya tangkap dan pola pikir sehingga pengetahuan yang diperoleh juga semakin baik. Individu dengan usia yang lebih matang umumnya memiliki pengalaman yang lebih banyak sehingga lebih mudah memahami dan menyikapi informasi yang diterima [10].

Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD, kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dasar. Menurut Notoatmodjo, pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang karena pendidikan merupakan proses belajar yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menerima dan memahami informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah individu tersebut memperoleh pengetahuan. Oleh karena itu, perbedaan tingkat pendidikan responden dapat memengaruhi tingkat pengetahuan responden terhadap variabel yang diteliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan Ibu rumah tangga (IRT), data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak bekerja di sektor formal dan lebih banyak menjalankan aktivitas sehari-hari di lingkungan rumah tangga. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan, pengalaman, serta akses seseorang terhadap informasi. Menurut Notoatmodjo (2020), lingkungan pekerjaan dapat menjadi sarana bagi individu untuk memperoleh pengalaman dan informasi baru yang dapat memengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang. Seseorang yang bekerja umumnya memiliki interaksi sosial yang lebih luas sehingga lebih mudah mendapatkan informasi dibandingkan dengan individu yang tidak bekerja. Mayoritas responden yang berstatus sebagai Ibu rumah tangga menunjukkan bahwa aktivitas responden lebih banyak dilakukan di lingkungan rumah tangga. Kondisi tersebut dapat memengaruhi tingkat akses terhadap informasi, terutama informasi yang berkaitan dengan variabel penelitian. Namun demikian, IRT juga memiliki peluang memperoleh informasi melalui lingkungan sosial, media massa, media elektronik, maupun pelayanan kesehatan. Sementara itu, responden yang bekerja sebagai PNS dan pekerjaan lainnya kemungkinan memiliki akses informasi dan pengalaman yang lebih luas melalui lingkungan kerja dan interaksi sosial yang lebih beragam. Oleh karena itu, perbedaan jenis pekerjaan responden dapat memengaruhi tingkat pengetahuan responden terhadap hal yang diteliti [10].

2). Tingkat Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 orang responden, distribusi tingkat pengetahuan setelah dilakukan *Pretest* berada pada beberapa kategori. Responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 26 orang (78,8%), pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (18,2%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (3,0%). Data tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup dan kurang sebelum diberikan intervensi. Tingkat pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan, usia, pekerjaan, serta pengalaman individu dalam menerima informasi. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal, pengalaman, serta paparan informasi dari lingkungan sekitar. Semakin banyak informasi yang diterima, maka tingkat pengetahuan seseorang cenderung semakin baik.

Dengan demikian, hasil *Pretest* ini menggambarkan bahwa masih terdapat responden yang memerlukan peningkatan pengetahuan melalui edukasi atau intervensi yang diberikan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 orang responden, distribusi tingkat pengetahuan setelah dilakukan *Posttest* berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 33 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi atau perlakuan dalam penelitian. Peningkatan pengetahuan tersebut menggambarkan bahwa proses edukasi atau intervensi yang diberikan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan merupakan hasil dari proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh intensitas paparan informasi, pengalaman, serta kemampuan individu dalam menerima dan mengolah informasi. Semakin baik proses pemberian informasi atau edukasi, maka semakin tinggi pula kemungkinan peningkatan pengetahuan seseorang. Dengan demikian, hasil *Posttest* ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, di mana seluruh responden telah mencapai kategori pengetahuan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan dalam penelitian mampu meningkatkan pengetahuan responden secara optimal. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara nilai pretest dan posttest.

Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh Edukasi Gizi Balita melalui *Healthy Food Cooking Class* terhadap pengetahuan ibu tentang gizi balita di Desa Sungai Harapan Kecamatan Singkep Barat. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai gizi balita, sehingga dapat menjadi salah satu strategi intervensi dalam upaya peningkatan kesehatan anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Chabibah dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi balita melalui *booklet* dan *cooking class* dapat meningkatkan pengetahuan ibu serta memperbaiki pola pemberian makan pada balita. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan praktik memasak mampu meningkatkan pemahaman ibu mengenai pemilihan dan pengolahan makanan bergizi bagi anak [9].

Selain itu, penelitian oleh Resi Putri Naulia dkk. (2021) juga menemukan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemenuhan nutrisi balita stunting. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa edukasi gizi merupakan salah satu upaya efektif untuk meningkatkan kapasitas ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Dukungan lebih lanjut diperoleh dari program *Healthy Food Cooking Class* yang dilaporkan dalam penelitian Has dkk., tahun 2022, yang menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui pendampingan dan praktik memasak sehat dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan bergizi untuk balita sebagai upaya pencegahan stunting [10]. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa metode edukasi yang bersifat partisipatif dan praktik langsung seperti *Healthy Food Cooking Class* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dibandingkan penyampaian informasi secara pasif, karena peserta tidak hanya menerima materi tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam mengolah makanan bergizi bagi balita.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian edukasi gizi melalui *Healthy Food Cooking Class* terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi balita, dengan nilai *P-value* 0,000 ($< 0,05$). Intervensi ini dapat direkomendasikan

sebagai salah satu alternatif metode edukasi yang efektif dan interaktif untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Katoch, O.R, "*Determinants of malnutrition among children: A systematic review. Nutrition*" ,Nutrition, Elsevier, vol. 96, April, 2022.
- [2]. World Health Organization, *Infant and Young Child Feeding*. Geneva: WHO, 2021
- [3]. World Health Organization, *Malnutrition*. Geneva: WHO, 2021
- [4]. United Nations Children's Fund (UNICEF), *Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period*. New York: UNICEF, 2020
- [5]. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Buletin Kasus Stunting Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, 2021
- [6]. Rini, W. N. E. ., *Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Stunting di Puskesmas Rawasari Kota Jambi*. *Jurnal Kesmas Jambi*, Vol 4 no,1, Pp,23–27. 2020.
- [7]. Jannah, M., & Masitoh, S., The Effect of *Cooking class* on the Eating Behavior of Children Playing Groups in the Pesantren District of Kediri City. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1 (3), 170–176. 2019
- [8]. Sari, D. P., Helmyati, S., Sari, T. N., & Hartriyanti, Y. Hubungan Pengetahuan dan Persepsi Ibu tentang Status Gizi Anak dengan Perilaku Ibu dalam Pemberian Makan Anak. *Journal of Nutrition College*, 10 (2), 140–148. 2021.
- [9]. M. N. Chabibah, M. Khanifah, dan R. Kristiyanti, "Pengaruh pemberian modifikasi edukasi *booklet* gizi balita dan *cooking class* terhadap pengetahuan dan pola pemberian makan balita," *Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 11, no. 2, pp. 134–143, 2020.
- [10]. Notoatmodjo, S.,*Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2020.
- [11]. D. F. S. Has, E. S. Ariestiningsih, N. Cahyadi, A. Rahma, E. Mulyani, dan D. F. Zuhro, "Modifikasi edukasi dan pendampingan gizi ibu balita cegah stunting melalui kegiatan *Healthy Food Cooking Class*," *Media Gizi Indonesia*, vol. 17, no. 1 (Special Issue), pp. 186–192, 2022.