



**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PERILAKU IBU  
DALAM PENERAPAN POLA MAKAN PADA BALITA**

***The Influence Of Health Education On Mother's Behavior  
In Implementing Eating Patterns In Toddlers***

**Hindyah Ike Suhariati**

Keperawatan Anak Program Studi S1 Ilmu Keperawatan ITSKes ICME Jombang

e-mail: [hindyahike@yahoo.com](mailto:hindyahike@yahoo.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita, sehingga dapat memengaruhi penerapan pola makan sehat pada balita. Ibu menjadi panutan bagi anak dalam menerapkan pola makan sehat. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada balita. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *Pra Experiment (Pre and Post test design)*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai anak balita di Desa Sumberporong. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 ibu yang mempunyai balita. Pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating*. Analisa data yang digunakan adalah analisa *univariat* dan *bivariat* dengan uji statistik uji *Mc Nemar* dengan *alpha* (0,05). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku ibu sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan adalah penerapan pola makan tidak sehat sebanyak 25 ibu (56.8%), sebagian besar perilaku ibu setelah diberikan Pendidikan Kesehatan adalah penerapan pola makan sehat sebanyak 33 ibu (75%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mc Nemar* didapatkan nilai  $p = 0,000$ , jika  $\alpha = 0,05$  maka  $p < \alpha$  yang artinya  $H_1$  diterima. **Kesimpulan:** Kesimpulannya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada balita.

**Kata Kunci:** Pendidikan kesehatan, perilaku ibu, pola makan, balita.

**ABSTRACT**

**Introduction:** Health education can improve mothers' knowledge about toddler nutrition, so that it can influence the implementation of healthy eating patterns in toddlers. Mothers are role models for children in implementing healthy eating patterns. **Objective:** The purpose of this study was to analyze the effect of health education on mothers' behavior in implementing eating patterns in toddlers. **Method:** The research design used *Pra Experiment (Pre and Post test design)*. The population in this study were all mothers who had toddlers in Sumberporong Village. The sample in this study was taken using a *simple random sampling* technique. The sample in this study amounted to 44 mothers who had toddlers. Processing *editing, coding, scoring, tabulating*. The analysis used was *univariate* and *bivariate* analysis with statistical tests of the *Mc Nemar* test with *alpha* (0.05). **Results:** The results of the study showed that most of the mothers' behavior before being given Health Education was the implementation of unhealthy eating patterns as many as 25 mothers (56.8%), most of the mothers' behavior after being given Health Education was the

Corresponding author.

[hindyahike@gmail.com](mailto:hindyahike@gmail.com)

Accepted: 16 April 2025

Publish by ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

implementation of healthy eating patterns as many as 33 mothers (75%). The results of the statistical test using the Mc Nemar test obtained a  $p$  value = 0.000, if  $\alpha = 0.05$  then  $p < \alpha$  which means  $H_1$  is accepted. **Conclusion:** The conclusion is that there is an influence of health education on maternal behavior in implementing eating patterns in toddlers.

**Keywords:** Health education, maternal behavior, eating patterns, toddlers.

## PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita, sehingga dapat memengaruhi penerapan pola makan sehat pada balita. Ibu juga menjadi panutan bagi anak dalam menerapkan pola makan sehat. Ibu mempunyai peranan penting dalam pemberian nutrisi pada balita. Kurangnya informasi dan kesadaran tentang gizi yang baik dan penting dalam pertumbuhan balita, dapat menyebabkan penerapan pola makan yang tidak sehat dan tidak memadai. Dampak selanjutnya dari penerapan makan yang tidak sehat pada balita adalah terjadinya kekurangan gizi dan gangguan tumbuh kembang (*stunting*).

Standard WHO terkait prevalensi *stunting* harus di angka kurang dari 20%. Indonesia masih memiliki permasalahan besar di bidang gizi, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka *stunting* di Indonesia adalah 21,5%. Angka *stunting* yang dulunya ditargetkan mencapai 14% pada 2024 ternyata masih tinggi, hanya turun 0,1 persen dari tahun sebelumnya yang sebesar 21,6 persen. Hasil yang memprihatinkan dari hasil SKI 2023 adalah risiko terjadinya *stunting* meningkat sebesar 1,7 kali dari kelompok umur 6-11 bulan ke kelompok umur 12-23 bulan, yaitu dari 13,1% ke 22,7%, dimana kelompok usia ini masuk kategori balita. Tahun 2023 dan akhir tahun 2024 Angka *Stunting* di Jawa Timur adalah 17,7 persen. *Stunting* di Kabupaten Malang menunjukkan angka 19,5 persen pada tahun 2023.

Kondisi gizi masyarakat dapat dilihat dari indikator tingkat kecukupan konsumsi energi dan protein. Data *Food and Agriculture Organization* (FAO) untuk konsumsi telur, daging, susu dan produk turunannya oleh masyarakat Indonesia termasuk yang rendah di dunia. Berdasarkan data Susenas tahun 2024, konsumsi protein per kapita Indonesia sebenarnya cukup yaitu 61,7 gram/hari. Namun sayangnya masih didominasi protein nabati. Selain itu masalah anemia ibu hamil yang sampai sekarang juga masih tinggi. Data SKI tahun 2023, anemia pada ibu hamil sebesar 27,7 %. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan masyarakat belum berhasil memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang. Kurangnya asupan gizi pada ibu hamil dapat mengakibatkan anemia defisiensi zat besi, kondisi ini bisa menghambat pertumbuhan janin. Pola makan yang tidak seimbang, seperti kurangnya konsumsi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein, dapat menyebabkan anak kekurangan nutrisi penting untuk mencapai pertumbuhan optimal. Penerapan pola makan sehat sangat berperan dalam tumbuh kembang

Corresponding author.

[hindyahike@gmail.com](mailto:hindyahike@gmail.com)

Accepted: 16 April 2025

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

anak, penerapan pola makan yang tidak sehat bisa menjadi pemicu terjadinya *stunting*. Ketika ibu tidak memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan anak, risiko *stunting* tidak bisa dihindari. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang gizi yang baik dan penerapan pola makan yang sehat, bisa berdampak *stunting* pada anak balita.

Balita tidak dapat sembuh dari *stunting* bila sudah melewati batas usia 5 tahun, namun intervensi medis dan penerapan nutrisi yang sehat dengan penerapan pola makan sehat, dapat membantu kondisi balita tidak semakin parah. Program konseling gizi yang dilakukan di puskesmas dan rumah sakit daerah yang berupa pembekalan pengetahuan mengenai gizi yang sehat dan penerapan pola makan sehat untuk keluarga termasuk peningkatan akses kesehatan ibu hamil dan menyusui serta penyediaan makanan sehat untuk ibu hamil, balita, dan anak usia sekolah dapat menurunkan resiko *stunting* pada balita.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *Pra Experiment (Pre and Post test design)* dimana dalam penelitian ini terdapat kelompok perlakuan untuk mengetahui pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada balita. Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Sumberporong. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2025. Populasi adalah semua objek penelitian dan objek yang akan diteliti (Nursalam, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai anak balita di Desa Sumberporong. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 ibu yang mempunyai balita.

Analisis univariat dilakukan dengan setiap variabel yang diteliti dimana masing masing variabel akan dibuat gambaran distribusi dan presentasi. Data tersebut ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi. Analisis bivariat dilakukan untuk analisis data berpasangan (*pre and post test*) pada variabel Perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada balita digunakan uji *Mc Nemar* dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05 jika nilai p lebih kecil dari alpha ( $\alpha$ ) 0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada balita. Jika nilai p lebih besar dari tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05 maka H<sub>0</sub> diterima, artinya tidak ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada balita. Penelitian ini menggunakan SOP Pendidikan Kesehatan dan Kuisioner (yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Distribusi frekuensi Perilaku Ibu sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan di Desa Sumberporong Januari 2025

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1	Pola makan sehat	19	43.2
2	Pola makan tidak sehat	25	56.8
Jumlah		44	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar perilaku ibu sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan adalah penerapan pola makan tidak sehat sebanyak 25 ibu (56.8%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Perilaku Ibu sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan di Desa Sumberporong Januari 2025.

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1	Pola makan sehat	33	75
2	Pola makan tidak sehat	11	25
Jumlah		44	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar perilaku ibu setelah diberikan Pendidikan Kesehatan adalah penerapan pola makan sehat sebanyak 33 ibu (75%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap perilaku ibu dalam penerapan pola makan di Desa Sumberporong Januari 2025.

No	Kategori pola makan	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	persentase	Frekuensi	persentase
1	Pola Makan Sehat	19	43,2%	33	75%
2	Pola Makan tidak Sehat	25	56,8%	11	25%
Jumlah		44	100%	44	100%

Uji *Mc Nemar*  $p = 0,000$

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa hasil Uji *Mc Nemar* didapatkan  $p = 0,00 < \alpha (0,05)$  yang artinya H1 diterima dan HO ditolak yaitu ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada balita di Desa Sumberporong.

1. Perilaku ibu dalam penerapan pola makan sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar perilaku ibu sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan adalah penerapan pola makan tidak sehat sebanyak 25 ibu (56.8%). Menurut peneliti faktor yang mempengaruhi adalah pekerjaan ibu, dimana hampir seluruh responden sebagai ibu bekerja di luar rumah (79,5%). Status pekerjaan responden yang hampir seluruhnya sebagai ibu bekerja di luar rumah mengakibatkan responden kurang mempunyai waktu untuk menerapkan pola makan sehat untuk anaknya. Hal ini didukung oleh teori yang mengemukakan status pekerjaan sebagai seorang ibu bekerja di luar rumah dapat memberi

Corresponding author.

[hindyahike@gmail.com](mailto:hindyahike@gmail.com)

Accepted: 16 April 2025

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

pengaruh pada penerapan pola makan anak. Jadi status pekerjaan orang tua berpengaruh pada penerapan pola makan balita yang berdampak pada status gizi balita (Fitriani *et al*, 2020)

## 2. Perilaku ibu dalam penerapan pola makan setelah diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar perilaku ibu setelah diberikan Pendidikan Kesehatan adalah penerapan pola makan sehat sebanyak 33 ibu (75%). Menurut peneliti seseorang yang sudah mendapatkan informasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang penerapan pola makan yang sehat untuk anaknya. Informasi yang diperoleh melalui petugas kesehatan melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang penerapan pola makan yang sehat untuk anaknya. Seseorang yang banyak menerima informasi akan lebih mudah dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan pendidikan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menambahkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar serta menambah informasi (Fitriani, 2018). Media dalam kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi. Media yang digunakan salah satunya adalah media leaflet. Leaflet merupakan selembar kertas yang berisikan tulisan yang disertai dengan gambar yang mengandung isi tertentu untuk menyampaikan sebuah pesan untuk mencapai tujuan (Buraini, 2023)

## 3. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada balita.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan  $p = 0,00 < \alpha (0,05)$  yang artinya H1 diterima dan HO ditolak yaitu ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penerapan pola makan pada balita di Desa Sumberporong. Charven hirle (2018) menyatakan *health education* merupakan teknik yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan seseorang untuk melakukan perubahan perilaku dalam penerapan pola makan. Teori yang disampaikan oleh Helmi 2016 menyatakan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap seseorang. Edukasi kesehatan sebagai suatu pengalaman yang dapat menimbulkan suatu pemahaman baru serta mempengaruhi kebiasaan, sikap dan pengetahuan seseorang atau masyarakat (Fitriani, 2018).

## KESIMPULAN

Perilaku ibu dalam penerapan pola makan sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar adalah penerapan pola makan tidak sehat. Perilaku ibu dalam penerapan pola makan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar adalah penerapan pola makan sehat. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku ibu dalam penerapan pola makan pada balita di Desa Sumberporong.

Corresponding author.

[hindyahike@gmail.com](mailto:hindyahike@gmail.com)

Accepted: 16 April 2025

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

**SARAN**

Petugas Kesehatan secara rutin memberikan pendidikan kesehatan pada ibu-ibu yang mempunyai anak balita untuk penerapan pola makan sehat pada anaknya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Buraini. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotu Kecamatan Anggeraja Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2023.
- Fitriani, S. (2018). Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fitriani R, Dewanti LP, Kuswari M, Gifari N, Wahyuni Y(2020). *The Relationship Between Balanced Nutrition Knowledge, Body Images, Sufficiency Level Of Energy and Macro Nutrition With Nutritional Status. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community.* vol 4. no. 1.
- Heni, S., Sofiyanti, i., & windayanti, h. (2018). Penyusunan media informasi tentang praktik pemberian makan untuk mencegah stunting pada anak baduta. *Indonesian journal of midwifery*, vol.1 no.2.
- Hidayat, A. (2018). Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi Kedua. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayati, W. S. (2018). Pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan dan upaya pencegahan *stunting* anak usia balita. *Jurnal penelitian kesehatan suara forikes*, vol.9.no.4.
- Juliantara R, Nugroho PS (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua dan Status Pekerjaan Orang Tua Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja di SMPN 8 Samarinda. *Borneo Student Res.* vol 2 no.3.
- Kamila, Alians, Febi (2018). Konseling Tentang Pola Asuh Makan Sebagai Upaya Mengubah Pengetahuan Ibu Yang Memiliki Balita Gizi Kurang. *J Bidan "Midwife Journal."* vol 5 no. 1
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024). Cegah *Stunting* dengan perbaikan pola makan, Pola asuh dan sanitasi
- Laksono, A. D., & kusrini, i. (2017). Gambaran prevelensi balita *stunting* dan faktor yang berkaitan di indonesia lanjut profil kesehatan indonesia. *Pulitbang humaniora dan manajemen kesehatan,kementerian kesehatan*, vol.10.
- Maryati, D., & Aminah, M. (2016). Pengaruh edukasi gizi terhadap *feeding practice* ibu balita *stunting* usia 6-24 bulan. *Indonesian journal of human nutrition*, vol.3 no.1.
- Nursalam. (2014). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Sekapur, S., Sutarjo, U. S., Budijanto, D., Kurniawan, R., Kurniasih, N., Sakti, E. S., et al. (2018). *Situasi balita pendek(stunting)*. Jakarta: kementerian kesehatan.

Corresponding author.

[hindyahike@gmail.com](mailto:hindyahike@gmail.com)

Accepted: 16 April 2025

Publish by ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendekatan Kuantitati, Kualitatif, *dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

*World Health Organization (2024). Stunting in a nutshell.*

Corresponding author.

[hindyahike@gmail.com](mailto:hindyahike@gmail.com)

Accepted: 16 April 2025

Publish by ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia