

EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI *LEAFLET* UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU RUMAH TANGGA

Daiva Alifia^{1*}, Andi Muh Asrul Irawan¹

Universitas Al-Azhar, Indonesia¹

* daivaalifia@gmail.com

Abstract - *The problem faced by the community in Mattiro Ujung Village, Kapoposang Island, is the low level of knowledge and attitude among housewives regarding the importance of balanced nutrition. This community service activity aimed to improve the knowledge and attitudes of housewives through nutrition education using balanced nutrition leaflets. The activity was conducted on July 18–19, 2025, with 15 housewives participating. The implementation methods included socialization, pre-test, delivery of materials through interactive lectures using leaflets, group discussions, and post-test. The results showed a significant increase in participants' knowledge after the education was delivered, as seen from the comparison of pre-test and post-test scores. The average knowledge score increased from 4.73 to 7.40 with a significance value of $p = 0.001$. These findings indicate that the leaflet was effective as an educational tool, especially in island areas with limited access to digital information. This educational activity not only improved participants' understanding but also encouraged a positive shift in attitudes toward adopting balanced nutrition practices within households. The use of printed educational media proved to be a simple, accessible, and impactful approach in promoting better family nutrition awareness in remote coastal communities.*

Keyword: *Balanced Nutrition, Housewives, Leaflet Media*

Abstrak - *Permasalahan mitra di Desa Mattiro Ujung, Pulau Kapoposang, yaitu masih rendahnya pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga terhadap pentingnya gizi seimbang, menjadi latar belakang pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga melalui edukasi gizi menggunakan media leaflet gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18–19 Juli 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 15 ibu rumah tangga. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, pengisian pre test, penyampaian materi melalui ceramah interaktif menggunakan leaflet, diskusi, dan pengisian post test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan setelah edukasi diberikan, yang terlihat dari perbandingan skor pre-test dan post test. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 4,73 menjadi 7,40 dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa media leaflet efektif digunakan dalam kegiatan edukasi gizi di wilayah kepulauan yang memiliki keterbatasan akses informasi digital. Edukasi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong perubahan sikap ke arah perilaku konsumsi gizi seimbang yang lebih baik dalam rumah tangga.*

Kata kunci: *Gizi Seimbang, Ibu Rumah Tangga, Media Leaflet.*



A. PENDAHULUAN

Gizi Seimbang merupakan pola makan harian yang mengandung berbagai zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip makan yang beragam, melakukan aktivitas fisik, membiasakan berperilaku hidup bersih, serta memantau berat badan secara rutin yang berguna untuk mempertahankan berat badan ideal, mencegah gangguan gizi, dan menjaga daya tahan tubuh (Oktaviasari et al., 2021). Penerapan gizi seimbang dalam keluarga sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seluruh anggota keluarga yang mengonsumsinya. Dalam hal ini, pola asuh ibu dalam memberikan makan pada keluarga yang kurang memadai dapat menjadi faktor penyebab tidak langsung masalah gizi (Fajriani, Evawany, 2020).

Jumlah penduduk Desa Mattiro Ujung menurut laporan BPS Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan tahun 2017 adalah 1.579 jiwa. Pulau Kapoposang, yang berada di wilayah Desa Mattiro Ujung, Kabupaten Pangkep, Sulawesi Selatan, merupakan salah satu pulau terluar yang berjarak cukup jauh dari daratan utama Sulawesi. Kebutuhan pangan pokok, seperti beras, masih harus didatangkan dari daratan (Priosambodo, 2025). Kondisi keterpencilan dan terbatasnya akses tersebut menyebabkan masyarakat setempat belum sepenuhnya memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam untuk memenuhi kebutuhan gizi secara seimbang. Rendahnya ketersediaan dan produksi sayur serta buah berdampak pada kurangnya keberagaman pangan yang dikonsumsi masyarakat, sehingga meningkatkan risiko kerawanan pangan dan masalah kesehatan seperti kekurangan gizi. Selain itu, sumber protein hewani lain seperti ayam, daging sapi, dan telur belum dimanfaatkan secara optimal, baik karena keterbatasan pasokan maupun daya beli masyarakat yang rendah. (Rumasukun et al., 2024). Dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat di pulau Kapoposang umumnya mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok, yang biasanya disandingkan dengan ikan laut sebagai sumber protein utama.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang mencakup indikator status gizi, pengetahuan dan perilaku kesehatan yang relevan untuk intervensi gizi. Di Indonesia, prevalensi stunting tercatat sekitar 21,5% (Fadhliana & Hidayatullah, 2024). Hal tersebut membuktikan bahwa masalah gizi masih menjadi tantangan publik kesehatan meskipun ada perbaikan. Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan tercatat memiliki prevalensi stunting sebesar 34,2% menurut data Pemantauan Status Gizi tahun 2022. Angka ini menempatkan wilayah tersebut di antara 10 kabupaten/kota dengan prevalensi stunting tertinggi di Provinsi Sulawesi Selatan (Muis et al., 2024). Angka tersebut juga masih menunjukkan kebutuhan intervensi lokal untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, keberagaman pangan, dan praktik konsumsi keluarga. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang efektif, sederhana, dan mudah dipahami oleh ibu-ibu rumah tangga setempat terkait kebutuhan gizi seimbang.

Edukasi gizi merupakan upaya untuk mengubah perilaku masyarakat terutama ibu rumah tangga agar lebih bersedia dan mampu untuk menerapkan anjuran terkait perilaku gizi (Ramadhani et al., 2025). Salah satu strategi edukasi yang dapat digunakan yaitu menggunakan media leaflet gizi seimbang. Media leaflet merupakan media edukasi yang berbentuk lembaran, dilengkapi dengan gambar-gambar yang didesain dengan penggunaan bahasa yang komunikatif untuk memudahkan

pembaca (Wahyuni et al., 2022). Dalam konteks ibu-ibu rumah tangga di Pulau Kapoposang, leaflet juga menjadi pilihan tepat karena tidak membutuhkan perangkat digital atau koneksi internet. Berdasarkan penelitian sebelumnya, media pendidikan gizi melalui leaflet dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu rumah tangga (Iskandar et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka program edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang ibu rumah tangga melalui media leaflet di Desa Mattiro Ujung, Pulau Kapoposang, Kabupaten Pangkajene, Sulawesi Selatan. Diharapkan melalui edukasi ini, ibu-ibu rumah tangga lebih memahami pentingnya makanan bergizi seimbang dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan..

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain pre-experimental one group pre-test–post-test. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media leaflet. Desain ini dinilai sesuai untuk mengevaluasi efektivitas suatu intervensi edukatif dalam skala komunitas terbatas tanpa kelompok kontrol.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi gizi seimbang kepada ibu rumah tangga di Desa Mattiro Ujung, Pulau Kapoposang, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab interaktif menggunakan media leaflet. Kegiatan diikuti oleh 15 orang ibu rumah tangga yang berpartisipasi secara aktif selama proses edukasi berlangsung.

Materi yang diberikan meliputi konsep gizi seimbang, pentingnya konsumsi makanan beragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara rutin. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media leaflet “Gizi Seimbang” . Dari berbagai jenis media edukasi yang tersedia, peneliti menggunakan media cetak berupa leaflet karena sesuai dengan kondisi geografis Pulau Kapoposang yang memiliki keterbatasan akses jaringan internet dan pasokan listrik (Amalia, 2024). Pemilihan media leaflet ini dikarenakan tampilan leaflet yang cenderung lebih sederhana dengan ukuran relatif kecil sehingga mudah untuk dibawa oleh pembaca (Fauziah et al., 2017). Media edukasi berguna untuk menyampaikan pesan dari komunikator ke sasaran yang dituju. Media edukasi memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku individu atau masyarakat ke arah yang lebih positif (Noorfajaraina et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa peserta mengajukan pertanyaan mengenai cara memenuhi kebutuhan gizi keluarga dengan bahan pangan yang tersedia di pulau, pengaturan porsi makan anak, serta cara meningkatkan konsumsi sayur dan buah dalam keluarga. Sebagian besar peserta juga menyatakan bahwa informasi mengenai prinsip “Isi Piringku” dan pentingnya keberagaman pangan merupakan informasi baru yang sebelumnya belum pernah mereka peroleh secara terstruktur.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengisian pre-test sebelum kegiatan dimulai dan post test setelah kegiatan berakhir. Pre-test dan post test merupakan bentuk evaluasi kepada peserta yang berfungsi untuk mengetahui kemajuan dan perkembangan pengetahuan pada peserta. Kemajuan atau perkembangan pengetahuan peserta dapat diketahui dengan membandingkan skor keduanya (Siregar, Nur Asiyah; Harahap, Nikmah Royani; Harahap, 2023). Tingkat pengetahuan gizi ditentukan dengan menghitung persentase jawaban benar dengan cara jumlah soal benar dibagi jumlah total soal dikali 100%. Hasil pre-test dan post test dikategorikan menjadi 3 yaitu baik dengan skor >80%, cukup dengan skor 60-80%, dan kurang dengan skor <60% (Hawaji, Khomsan, 2022). Tabel hasil distribusi nilai nilai kuesioner pengetahuan pre-test dan post test dapat dilihat dari tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Peserta Berdasarkan Kategori

Pengetahuan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		%		%
Baik	0	0	6	40
Cukup	7	46,7	5	33,3
Kurang	8	53,3	4	26,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 15 peserta terdapat tidak ada (0 orang) dalam kategori Baik, 7 orang (46,7%) dalam kategori Cukup, sedangkan untuk kategori Kurang terdapat 8 peserta (53,3%). Setelah edukasi disampaikan, sebanyak 6 orang (40%) termasuk kategori Baik, 5 orang (33,3%) dalam kategori Cukup, dan 4 orang (26,7%) dalam kategori Kurang. Dengan kata lain, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori Kurang (53,3%), namun setelah edukasi, proporsi peserta dengan pengetahuan Baik meningkat menjadi 40%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu rumah tangga mengenai pentingnya penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Metode Wilcoxon

Variabel	Mean±SD	<i>p-value</i>
Pengetahuan		
<i>Pre-Test</i>	4,73 ± 1,831	0,001
<i>Post-Test</i>	7,40 ± 2,613	

Hasil analisis uji wilcoxon signed rank test menunjukkan bahwa diketahui bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Nilai rata-rata (mean) pengetahuan sebelum edukasi adalah 4,73 ± 1,831, sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 7,40 ± 2,613. Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi. Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi seimbang yang diberikan kepada ibu rumah tangga di Desa Mattiro Ujung, Pulau Kapoposang, efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan temuan Salsabiila (2025), yang menunjukkan bahwa penggunaan leaflet sebagai media edukasi kesehatan efektif dalam

meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga. Dalam penelitian tersebut, kegiatan penyuluhan dan pembagian leaflet kepada ibu rumah tangga di Kelurahan Jatibaru, Kota Bima, menghasilkan partisipasi aktif peserta dan peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan obesitas (Salsabiila, 2025).

Penelitian Khusni & Simanungkalit (2022), menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita di Kelurahan Pasir Putih, Depok. Sejalan dengan penelitian ini yang sama membuktikan bahwa leaflet efektif sebagai media edukasi sederhana untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait prinsip gizi seimbang. Selain itu, dalam konteks wilayah kepulauan seperti Kapoposang yang memiliki keterbatasan sinyal dan akses listrik, penggunaan leaflet menjadi sangat relevan karena tidak bergantung pada teknologi digital, mudah dibagikan, serta dapat dibaca ulang oleh peserta kapan saja. Hal ini memperkuat hasil Khusni & Simanungkalit (2022) yang menekankan pentingnya media cetak seperti leaflet sebagai sarana edukasi yang efisien, murah, dan berkelanjutan terutama di wilayah dengan akses informasi terbatas (Khusni & Simanungkalit, 2022).

Pengetahuan gizi pada ibu rumah tangga mempengaruhi pengetahuan terkait gizi, pola makan, serta jenis dan jumlah asupan makanan yang berdampak pada status gizi. Keberhasilan status gizi pada anak bergantung pada pengetahuan ibu tentang gizi yang dapat ditingkatkan melalui edukasi gizi. Peningkatan pengetahuan gizi ibu rumah tangga bisa dilakukan melalui kegiatan penyuluhan atau pengabdian serta penggunaan alat promosi yang dijadikan sebagai media penyuluhan (Dinanda et al., 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi gizi seimbang ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai pentingnya penerapan prinsip gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku konsumsi yang lebih baik sehingga pada akhirnya berkontribusi terhadap perbaikan status gizi keluarga dan pencegahan masalah gizi di masyarakat.

D. PENUTUP

Kegiatan edukasi gizi seimbang melalui media *leaflet* gizi seimbang di Desa Mattiro Ujung, Pulau Kapoposang, memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, kategori baik meningkat dari 0% menjadi 40%, sementara kategori kurang menurun dari 53,3% menjadi 26,7% setelah pelaksanaan edukasi. Hasil tersebut membuktikan bahwa media *leaflet* menjadi sarana edukatif yang efektif, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses digital. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan yang komunikatif, partisipatif, dan berbasis pada kondisi lokal mampu membangun kesadaran ibu rumah tangga terhadap praktik gizi seimbang yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Dari penelitian ini, disarankan agar kegiatan edukasi serupa dapat dilanjutkan secara berkala dengan melibatkan lebih banyak partisipan dan dukungan dari pemerintah daerah maupun institusi pendidikan. Selain itu, pengembangan media edukatif yang kontekstual dan pelatihan kader gizi lokal perlu diupayakan agar hasil yang telah dicapai dapat dipertahankan dan diperluas cakupannya, demi terwujudnya masyarakat yang mandiri dan sadar gizi, terutama di wilayah kepulauan yang tergolong tertinggal dalam akses informasi dan pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A., Armin, A., & Irawan, A. L. (2024). Ecotourism governance pada pembangunan infrastruktur di kawasan ekowisata Pulau Kapoposang. *Palita: Journal of Social-Religion Research*, 9(1), 91–104. <https://doi.org/10.24256/pal.v9i1.4263>
- Dinanda, C., Manikam, R. M., & Angesti, A. N. (2024). Pengaruh edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan gizi seimbang pada ibu balita di Kelompok Bermain Al-Muttaqin Desa Ladan Kabupaten Kepulauan Anambas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 432–442. <https://doi.org/10.37012/jik.v16i2.2351>
- Fadhliana, D., & Hidayatullah, M. R. (2024). Analysis of the community empowerment model of PT Pertamina Patra Niaga AFT BIL in overcoming the reduction of stunting rates in Penujak Village, West Praya District, Central Lombok Regency. *Progress in Social Development*, 5(2), 175–186. <https://doi.org/10.30872/psd.v5i2.98>
- Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan pengetahuan, sikap dan tindakan gizi seimbang keluarga dengan status gizi anak balita usia 2–5 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. <https://journals.uima.ac.id/index.php/jikm/article/view/470/351>
- Fauziah, A. N., Maesaroh, S., & Sulistyorini, E. (2017). Penggunaan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri. *Gaster*, 15(2), 204–215. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.207>
- Hawaji, T., & Khomsan, A. (2022). Pemberdayaan perempuan, pola konsumsi pangan, dan status gizi pekerja bordir di Tasikmalaya. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(2), 81–87. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.2.81-87>
- Iskandar, S. J. S., Umami, Z., Afdholina, A. S. R., Putri, I. M., Yusuf, N. S., Devinda, S. N., & Patricia, W. (2025). Peningkatan pengetahuan kelompok kader posyandu di Desa Rawa Panjang terkait ASI eksklusif melalui pemberian edukasi gizi. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 4(1), 340. <https://doi.org/10.36722/psn.v4i1.3565>
- Khusni, I. F., & Simanungkalit, S. F. (2022). Edukasi gizi seimbang dengan media leaflet pada ibu balita di Kelurahan Pasir Putih Kota Depok. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SENAPENMAS)*, 336–350. <https://journal.untar.ac.id/index.php/PSENAPENMAS/article/view/21106>
- Muis, R., Ahri, R. A., & Batara, A. S. (2024). Peran desa dalam pencegahan dan penurunan stunting berdasarkan Peraturan Bupati Nomor 27 Tahun 2021 di Desa Mattiro Tasi Kabupaten Pinrang. *[Nama jurnal perlu dicek kembali]*, 5(1), 308–321.
- Noorfajaraina, A., Darmawan, A. P., Aryani, N., Hidayah, N., Putri, S. I., & Rahmawati, L. A. (2024). Pendidikan gizi bagi ibu baduta melalui Kipas MPASI di Posyandu Gandaria Utara 1 dan Petogogan. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 4(1), 20–21. <http://dx.doi.org/10.36722/psn.v4i1.3172>
- Oktaviasari, D. I., Susilowati, I., Wismaningsih, E. R., Nurkhalim, R. F., Jayanti, K. D., Jayanto, D. L., Zuliana, N., Bisono, E. F., Putri, E. R. T., & Kristianingsih, I. (2021). Gizi seimbang untuk tumbuh kembang pada remaja. *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*, 10–15. <https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/190>
- Priosambodo, D. (2025). Inventarisasi jenis tumbuhan yang berpotensi meningkatkan ketahanan pangan di Kepulauan Spermonde Sulawesi Selatan. *BIOMA: Jurnal Biologi Makassar*, 10(2), 90–97.

- Ramadhani, N., Anggiruling, D. O., & Elvandari, M. (2025). Pengaruh media edukasi leaflet dalam program “NutriQuest” terhadap pengetahuan gizi seimbang ibu balita dengan permasalahan gizi lebih. *The Journal of Mother and Child Health Concerns*, 4(5), 227–232.
- Rumasukun, M. I., Kamaruddin, K., Budiaji, W., Sangadji, S., Hadijah, M. H., & Djumat, J. La. (2024). Kontributor dan faktor utama kerawanan pangan pada daerah 3T: Studi kasus di Kabupaten Seram Bagian Timur. *Journal of Science and Technology*, 5(1), 38–47.
- Salsabiila, & Juraidin. (2025). Promosi kesehatan: Pencegahan obesitas melalui distribusi leaflet kepada ibu rumah tangga di Kelurahan Jatibaru Kota Bima. *Jurnal Teras Pengabdian Masyarakat*, 1(2). <https://jurnal.tdinus.com/index.php/jtpm/article/view/22>
- Siregar, N. A., Harahap, N. R., & Harahap, H. S. (2023). Hubungan antara pretest dan posttest dengan hasil belajar siswa kelas VII B di MTs Alwashliyah Pantai Cermin. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 7(1). <https://doi.org/10.29040/jie.v7i1.8307>
- Wahyuni, W., Fitri, R., & Darussyamsu, R. (2022). Kajian pemanfaatan media pembelajaran leaflet terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik. *Jurnal Biolokus*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.30821/biolokus.v5i1.1009>