

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA KELOMPOK PKK DI DESA MAJELIS HIDAYAH

(The Effect of Nutrition Education Using Leaflets on Knowledge of Balanced Nutrition Among PKK Groups in Majelis Hidayah Village)

Ulvi Nur Wijayanti^{1*}, Tina Yuli Fatmawati¹, Andicha Gustra Jeki¹, Faridah¹ Iin Indrawati¹

¹ Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Baiturrahim, Jambi, Indonesia

*email korespondensi: ulvinuryanti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan derajat kesehatan keluarga, khususnya melalui peran ibu rumah tangga yang tergabung dalam kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Rendahnya pengetahuan gizi seimbang dapat berdampak pada pola konsumsi keluarga yang kurang tepat. Pendidikan gizi menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi dengan media leaflet terhadap pengetahuan gizi seimbang pada kelompok PKK di Desa Majelis Hidayah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Jumlah responden sebanyak 20 orang yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi melalui media leaflet. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi menggunakan media leaflet ($p = 0,003$). Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 58.05 ± 14.110 pada pretest menjadi 67.95 ± 15.936 pada *posttest*. **Kesimpulan:** Pendidikan gizi menggunakan media leaflet efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada masyarakat, khususnya kelompok PKK di Desa Majelis Hidayah.

Kata Kunci: gizi seimbang, leaflet, pendidikan gizi, pengetahuan, PKK

ABSTRACT

Background: Balanced nutrition is one of the key factors in improving family health, particularly through the role of homemakers who are members of the Family Welfare Empowerment (PKK) groups. A lack of knowledge about balanced nutrition can lead to inappropriate family dietary patterns. Nutrition education using leaflets is effective in improving the community's nutritional knowledge. **Objective:** This study aims to determine the effect of nutrition education using leaflets on balanced nutrition knowledge among the PKK group in Majelis Hidayah Village. **Methods:** This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 20 participants selected using proportional random sampling. Data collection was conducted using a balanced nutrition knowledge questionnaire before and after the provision of nutrition education via leaflets. Data analysis was performed using the Paired Sample T-Test. **Results:** The results of the study indicate that there is a significant difference between the level of knowledge before and after the provision of nutrition education using leaflets ($p = 0.003$). The average knowledge score increased from 58.05 ± 14.110 on the pretest to 67.95 ± 15.936 on the *posttest*. **Conclusion:** Nutrition education using leaflets is effective in improving knowledge of balanced nutrition among the community, particularly the PKK group in Majelis Hidayah Village.

Keywords: balanced nutrition, knowledge, leaflet, nutrition education, PKK

PENDAHULUAN

Masalah status gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) masih menjadi perhatian, ditandai dengan adanya fenomena gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi bersamaan. Sebuah studi melaporkan bahwa 8,3% WUS berstatus gizi kurang, 46,9% normal, dan 44,8% gizi lebih/obesitas. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan gizi seimbang di rumah tangga belum optimal, salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan gizi yang berdampak pada pola pemilihan dan konsumsi pangan. (Pratiwi, 2024)

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, memperhatikan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, serta perilaku hidup bersih untuk mendukung kesehatan dan tumbuh kembang yang optimal (Rahmawati, 2025). Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama pada Wanita Usia Subur (WUS). Kelompok ini tergolong rentan terhadap masalah gizi karena berada pada fase yang berkaitan dengan kesiapan reproduksi, kehamilan, dan menyusui. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat memengaruhi status gizi, kesehatan reproduksi, serta kualitas generasi yang akan dilahirkan. Oleh sebab itu, penerapan prinsip gizi seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan WUS. (Kementrian Kesehatan, RI, 2023)..

Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang prinsip gizi seimbang menjadi salah satu penyebab masalah gizi. Kurangnya pemahaman ini dapat memengaruhi pola makan yang tidak tepat dan berdampak pada kesehatan keluarga. Dalam hal ini, Kelompok PKK memiliki peran penting dalam pengelolaan pangan

dan pola makan di tingkat rumah tangga (Fauziyya *et al.*, 2025). Anggota PKK, yang sebagian besar adalah ibu rumah tangga, secara langsung berperan dalam perencanaan, pengolahan, dan penyajian makanan di keluarga. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok PKK menjadi salah satu upaya penting dalam upaya perbaikan status gizi keluarga dan masyarakat secara berkelanjutan. (Ruhana *et al.*, 2026)

Untuk mencapai pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang, dibutuhkan edukasi gizi yang efektif. Pendidikan gizi bertujuan untuk memberikan informasi, pemahaman, serta kesadaran kepada masyarakat mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan pendidikan gizi sangat dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan. Media leaflet merupakan salah satu media edukasi yang sederhana, praktis, mudah dipahami, serta dapat dibaca ulang oleh sasaran, sehingga efektif sebagai sarana penyampaian informasi gizi di masyarakat (Manullang *et al.*, 2025)

Desa Majelis Hidayah di Kecamatan Kuala Jambi, Kabupaten Tanjung Jabung Timur, merupakan daerah pesisir yang memiliki potensi kearifan lokal berupa pemanfaatan sumber daya laut dengan hasil perikanan yang cukup tersedia. Potensi tersebut dapat mendukung penerapan gizi seimbang apabila disertai dengan pengetahuan gizi yang memadai. (Hawawi, 2025) mengatakan Kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) berperan penting sebagai penggerak kesehatan keluarga dalam meningkatkan pemahaman gizi, khususnya terkait pemilihan dan pengolahan sumber protein dari hasil laut.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media edukatif dalam pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi. (Dinanda et al., 2024) menyatakan bahwa edukasi gizi menggunakan media leaflet berpengaruh positif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada responden dengan nilai statistik signifikan ($p = 0,000$), dan perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi juga signifikan ($p = 0,001$) yang membuktikan efektivitas media leaflet dalam peningkatan pengetahuan. Namun, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengkaji efektivitas media leaflet pada kelompok PKK di wilayah pesisir dengan pendekatan berbasis potensi lokal.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya berdasarkan uraian di atas, diperlukan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh pendidikan gizi dengan media leaflet terhadap pengetahuan gizi seimbang pada kelompok PKK di Desa Majelis Hidayah, Provinsi Jambi sebagai salah satu bentuk intervensi promotif yang diharapkan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang di tingkat masyarakat. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas media leaflet sebagai alat edukasi gizi yang relevan dengan kondisi lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental (*pre-experimental design*) menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh pendidikan gizi dengan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang pada kelompok PKK sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada desain ini, pengukuran dilakukan sebanyak

dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*), tanpa adanya kelompok kontrol pembanding (Sugiyono, 2023).

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Desa Majelis Hidayah, Kecamatan Kuala Jambi, Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Provinsi Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota kelompok PKK yang aktif di Desa Majelis Hidayah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak proporsional sesuai dengan jumlah anggota kelompok PKK (Sugiyono & Lestari, 2019).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah anggota PKK yang aktif mengikuti kegiatan, bersedia menjadi responden, dan hadir saat pelaksanaan penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi adalah anggota PKK yang tidak mengikuti kegiatan secara lengkap atau tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang terdiri dari 16 butir pertanyaan pilihan ganda. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden. Skor diberikan berdasarkan jumlah jawaban benar yang kemudian dikategorikan menjadi tingkat pengetahuan baik, cukup, dan kurang.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan mekanisme penelitian, kemudian dilakukan pengisian kuesioner *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden. Setelah itu diberikan intervensi berupa pendidikan gizi menggunakan media leaflet yang berisi

informasi mengenai pengertian gizi seimbang, prinsip dasar gizi seimbang, contoh menu seimbang, serta pentingnya penerapan dalam keluarga. Edukasi dilakukan melalui metode ceramah selama 30 menit dan pembagian leaflet yang dapat dibaca kembali oleh responden. Setelah penyampaian materi selesai, responden kembali diminta mengisi kuesioner *posttest*.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan pengolahan dan analisis menggunakan *software statistic SPSS (Statistical Package for the Sosial)*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis

bivariat dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 95% ($\alpha = 0,05$). Apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$ maka dinyatakan terdapat pengaruh pendidikan gizi dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok PKK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini yaitu kelompok PKK yang merupakan warga Desa Majelis Hidayah. Gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Gambaran karakteristik usia dan Pendidikan responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentasi
Usia		
24 – 44 Tahun	17	85 %
45 – 59 Tahun	3	15 %
Total	20	100%
Pendidikan		
SD	4	20 %
SMP	7	35 %
SMA	8	40 %
Sarjana	1	5 %
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada usia 24–44 tahun (85%) yang termasuk dalam kelompok usia produktif. Kelompok usia ini cenderung memiliki kemampuan kognitif yang baik dalam menerima informasi baru, sehingga berpotensi lebih mudah memahami materi edukasi gizi yang diberikan. Dari segi pendidikan, sebagian besar responden

memiliki tingkat pendidikan SMA (40%), diikuti SMP (35%) dan SD (20%). Variasi tingkat pendidikan ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan dalam memahami informasi, di mana responden dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah menerima materi edukasi dibandingkan dengan responden berpendidikan rendah.

Tabel 2. Gambaran pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	1	5%	6	30%
Cukup	10	50%	10	50%
Kurang	9	45%	4	20%
Jumlah	20	100%	20	100%

Berdasarkan Tabel 2, terjadi perubahan distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori cukup (50%) dan kurang (45%), serta hanya 5% yang memiliki pengetahuan baik. Setelah intervensi, proporsi responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 30%, sementara kategori kurang menurun menjadi 20%, dan kategori cukup tetap sebesar 50%.

Perubahan distribusi ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi. Meskipun peningkatan tidak terjadi secara merata pada seluruh kategori, pergeseran dari kategori kurang ke cukup dan baik mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

Tabel 3. Pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang

No	Variable pengetahuan	n	Min	Max	Mean ± SD	p-value	95% CI
1.	Pre-Test	20	19	88	58.05±14.110	0.003	- 16.053 -- 3747
2.	Post-Test	20	31	88	67.95±15.936		

Berdasarkan hasil uji paired sample T-test pada Tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,003, yang menunjukkan adanya perbedaan yang

Hasil ini memperlihatkan bahwa leaflet sebagai media pendidikan memiliki efektivitas dalam menyampaikan informasi secara menarik, sistematis, dan mudah dipahami, serta dapat dibaca kembali oleh responden sehingga membantu proses penguatan informasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Dinanda *et al.*, 2024) yang menunjukkan bahwa leaflet efektif meningkatkan pengetahuan karena penyajian informasi yang sederhana dan mudah dipahami. Hal ini menjelaskan bahwa peningkatan dalam penelitian ini terjadi karena karakteristik leaflet yang mendukung pemahaman. Namun, masih adanya responden dalam kategori kurang menunjukkan bahwa penggunaan leaflet sebagai media tunggal memiliki keterbatasan dalam meningkatkan pengetahuan secara maksimal.

bermakna secara statistik antara skor pengetahuan gizi seimbang responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan gizi melalui media leaflet.

Rata-rata skor pengetahuan responden meningkat dari 58.05 ± 14.110 pada *pretest* menjadi 67.95 ± 15.936 pada *posttest*. Selisih peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 9,90 poin menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan dampak positif, namun peningkatannya masih tergolong sedang sehingga belum optimal pada seluruh responden. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti durasi intervensi yang singkat, penggunaan media leaflet sebagai media tunggal yang bersifat pasif, serta perbedaan tingkat pendidikan responden yang memengaruhi pemahaman. Selain itu, faktor kebiasaan dan kondisi lingkungan saat edukasi juga turut memengaruhi penerimaan informasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan media leaflet memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok PKK di Desa Majelis Hidayah. Hal ini ditunjukkan Peningkatan pengetahuan yang relatif tidak terlalu besar dapat dilihat dari selisih skor rata-rata *pretest* dan *posttest* yang hanya meningkat sebesar 9.90 poin. Peningkatan ini setara dengan sekitar 17,05% dari total skor yang mungkin dicapai. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan gizi menggunakan media leaflet memang mampu meningkatkan pengetahuan responden, Meskipun selisih skor terlihat tidak terlalu besar, namun secara konseptual peningkatan ini menunjukkan adanya proses penerimaan informasi yang efektif pada kelompok sasaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dinanda, yang melaporkan bahwa edukasi gizi menggunakan media leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada ibu balita, dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa leaflet efektif sebagai media edukasi karena mampu menyampaikan pesan gizi secara sederhana dan mudah dipahami oleh sasaran. Hal ini memperkuat hasil penelitian bahwa media leaflet dapat digunakan secara luas pada berbagai kelompok sasaran, termasuk ibu balita dan kelompok PKK (Dinanda *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini juga memperoleh dukungan dari studi yang dipublikasikan dalam *Darussalam Nutrition Journal* oleh (Yahya & Kurniasari, 2025), yang melaporkan bahwa penggunaan media edukasi cetak seperti brosur secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi responden. Secara konseptual, media cetak memiliki karakteristik penyampaian informasi yang ringkas, sistematis, serta didukung oleh unsur visual yang membantu proses pemahaman. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media edukasi berbasis cetak yang dirancang sesuai dengan kebutuhan sasaran mampu meningkatkan literasi gizi secara efektif.

Penelitian (Humairoh, 2023) juga menunjukkan hasil yang sejalan, di mana edukasi pencegahan stunting melalui media leaflet mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pemenuhan gizi seimbang. Namun, Humairoh juga menekankan bahwa peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui leaflet

cenderung bertahap dan memerlukan penguatan melalui edukasi lanjutan agar perubahan yang terjadi dapat bertahan dalam jangka panjang.

Sementara itu, penelitian Dwi Juwartini mengenai penyuluhan pola makan gizi seimbang dengan media leaflet pada ibu balita stunting menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, sebagian responden masih berada pada kategori pengetahuan sedang dan rendah. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini, bahwa penggunaan leaflet sebagai satu-satunya media edukasi memiliki keterbatasan dalam meningkatkan pengetahuan secara maksimal (Juwartini, 2023).

Berbeda dengan penelitian ini, Ahmad Yuda menemukan bahwa edukasi gizi seimbang yang menggunakan kombinasi media poster, leaflet, dan permainan *Index Card Match* memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi, serta mampu memengaruhi sikap dan perilaku gizi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang lebih interaktif dan variatif dapat menghasilkan dampak yang lebih besar dibandingkan penggunaan media leaflet secara tunggal (Ahmad Yuda et al., 2024).

Penelitian Mar'atul Islam et al. (2024) juga menunjukkan bahwa penggunaan media leaflet yang dikombinasikan dengan video memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih signifikan dibandingkan leaflet saja. Media video dinilai mampu menarik perhatian sasaran, meningkatkan fokus, serta mempermudah pemahaman konsep gizi, khususnya pada anak usia sekolah. Temuan

ini memperkuat bahwa media leaflet efektif, tetapi akan lebih optimal jika digunakan bersama media edukasi lainnya (Maros, 2024).

Dibandingkan dengan penelitian-penelitian tersebut, peningkatan dalam penelitian ini relatif lebih kecil, kemungkinan disebabkan oleh durasi intervensi yang singkat dan penggunaan media tunggal tanpa kombinasi metode interaktif. Leaflet merupakan media pasif yang bergantung pada kemampuan membaca dan pemahaman individu. Hal ini diperkuat oleh karakteristik responden yang memiliki latar belakang pendidikan beragam, di mana sebagian besar berpendidikan SMA (40%), namun terdapat responden dengan pendidikan SD dan SMP yang mungkin memerlukan pendekatan lebih interaktif agar informasi dapat dipahami secara optimal. (Dinanda et al., 2024) menyatakan bahwa responden dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung membutuhkan metode edukasi yang lebih interaktif dan pendampingan langsung agar materi dapat dipahami secara optimal. Selain itu, leaflet merupakan media edukasi yang bersifat pasif dan satu arah, sehingga responden tidak secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Tidak adanya interaksi dua arah seperti tanya jawab atau diskusi dapat menyebabkan sebagian informasi tidak dipahami secara mendalam. (Pangestu & Khikmawati, 2025) menegaskan bahwa keterlibatan aktif sasaran dalam proses edukasi sangat berperan dalam meningkatkan pemahaman dan daya ingat terhadap materi yang diberikan.

Faktor durasi dan frekuensi edukasi juga berperan penting. Edukasi gizi dalam penelitian ini dilakukan dalam waktu yang terbatas dan hanya satu kali pertemuan. Menurut teori pembelajaran, pengulangan informasi diperlukan untuk memperkuat memori dan pemahaman. (Ramadhani *et al.*, 2025) menyatakan bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap peningkatan pengetahuan dibandingkan edukasi satu kali.

Selain itu, kebiasaan makan dan budaya pangan yang telah lama terbentuk di masyarakat turut memengaruhi penerimaan informasi gizi, di mana informasi baru yang tidak sejalan dengan kebiasaan sehari-hari cenderung lebih sulit dipahami dan diterapkan; perubahan pengetahuan dan kesadaran gizi sendiri merupakan proses bertahap yang dipengaruhi oleh pengalaman, kebiasaan, serta lingkungan sosial (Humairoh, 2023), dan kondisi lingkungan saat edukasi berlangsung, seperti tingkat konsentrasi responden, suasana tempat, serta adanya gangguan eksternal, juga berperan dalam menentukan efektivitas penyampaian materi karena lingkungan belajar yang kurang kondusif dapat menurunkan fokus sasaran sehingga informasi yang diterima tidak maksimal (Maros, 2024).

Dari sisi implementasi program, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap kegiatan PKK. Kelompok PKK merupakan wadah strategis dalam pemberdayaan ibu rumah tangga sebagai pengelola pangan keluarga. Leaflet dapat dijadikan sebagai media edukasi standar

desa yang dibagikan secara rutin pada pertemuan PKK. Dengan biaya produksi yang relatif rendah dan kemudahan distribusi, leaflet dapat menjadi alat promotif yang efektif untuk meningkatkan literasi gizi masyarakat. Apabila edukasi dilakukan secara berkelanjutan setiap pertemuan, maka peningkatan pengetahuan yang awalnya moderat berpotensi meningkat secara signifikan.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus intervensi pendidikan gizi berbasis media cetak pada kelompok PKK di wilayah pesisir dengan potensi sumber daya laut yang mendukung penerapan gizi seimbang. Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada ibu balita atau remaja sekolah, sedangkan penelitian ini menargetkan kelompok PKK sebagai agen perubahan perilaku gizi di tingkat keluarga. Pendekatan ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan model edukasi gizi berbasis komunitas lokal.

Dengan demikian, penggunaan media leaflet sebaiknya tidak dilakukan secara tunggal, tetapi dikombinasikan dengan metode edukasi lain yang lebih interaktif, seperti penambahan Booklet, Video, diskusi kelompok, simulasi menu gizi seimbang, serta edukasi gizi yang dilakukan secara berulang. Kombinasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang lebih signifikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan gizi menggunakan media leaflet terbukti efektif

sebagai sarana edukasi gizi karena mampu peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok PKK di Desa Majelis Hidayah. Di buktikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hal ini menandakan adanya peningkatan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, serta menambahkan pengukuran variabel lain seperti perubahan perilaku makan serta penambahan media edukasi lainnya seperti booklet, poster dan video.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Baiturrahim Jambi, khususnya Fakultas Kesehatan, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Majelis Hidayah atas izin dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian. Penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada kader dan anggota PKK Desa Majelis Hidayah yang telah berpartisipasi sebagai responden serta mendukung seluruh rangkaian kegiatan penelitian., serta pihak-pihak terkait yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses pengumpulan data hingga penyusunan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Yuda, Solihati², Z. M. S., & IMahasiswa. 2024. Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Poster Leaflet Dan Permainan Index Card Match Terhadap Perubahan Tingkat. *L Ilmu Kesehatan Volume, 2*, 283–291.
- 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. 16*(September), 432–442.
- Fauziyya, R., Rahayyu, A. M., Windari, N. I., Auli, W. N., Riana, E. N., Putih, M., Sari, K., Sari, T., Sari, B., & Sari, W. 2025. *Pemberdayaan Kader PKK dan Posyandu untuk Cegah Stunting di Desa Bumisari. 3*(2), 118–123.
- Hawawi, A. 2025. *Pembangunan Manusia dan Pencapaian SDGs: Peran PKK Kalurahan Tirtonirmolo Dalam Memberi Edukasi Kesehatan Ibu Dan Anak. Naafi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 2*(1), 2025. <https://doi.org/10.33701/jppdp.v14i2.1862.NAAFI>
- Humairoh1. 2023. *Edukasi Cegah Stunting Dengan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Balita Dengan Media Leaflet Education. Jurnal ABDIMAS Indonesia, Vol.x, No.(x)*, 114–124.
- Juwartini, D. 2023. *Pengaruh Penyuluhan Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Balita Stunting Di Posyandu Desa Sembung Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten Dwi. Jurnal Keperawatan, volume 15*,(Stunting), 11.
- Manullang, M. A., Sofianita, N. I., Amar, M. I., Nur, M., & Syah, H. 2025. *The Effect of Nutrition Education Using Leaflet and Video Media on Increasing Knowledge of Balanced Nutrition in Adolescents at SMA Negeri 2 Lintongnihuta. 2*(1), 1–10. <https://doi.org/10.52023/ijns.v2i1.4736>

- Maros, K. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Video Kementerian Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Isi. Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 8(1), 113–117. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1142>
- Pangestu, A. J., & Khikmawati, E. 2025. *Edukasi gizi dengan partisipasi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan stunting*. 5(8), 450–457. <https://doi.org/10.56922>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. 2014. 1–96. <https://peraturan.bpk.go.id>
- Pratiwi, H. 2024. *Double Burden Of Malnutrition Among Women Of Reproductive Age And Its Associated Factors In*. 19(2), 172–179. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i2.172-179>
- Rahmawati, N. D. 2025. *Buku Ajar Konsep Pedoman Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang (OPTIMAL) Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang (OPTIMAL) Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F Jl. S. Parman Kav 22-24, Palmerah Jakarta Barat, 11480 Anggota.
- Ramadhani, L. N., Kuswandi, F. D., Sujono, N. N., & Ayu, F. 2025. *Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Kota Depok, Jawa Barat Tahun 2023. Pengabdian Gizi Dan Kesehatan Masyarakat Indonesia Edukasi*, 2(2), 155–161.
- Ruhana, A., Rulyartiningsih, Y. E., & Surabaya, U. N. 2026. *Edukasi gizi seimbang untuk keluarga di desa wisata doudo gresik*. 7(1), 104–108.
- Sugiyono. (2023). *Sugiyono Metode Penelitian Kualitatif*. 1–257.
- Sugiyono, P. D., & Lestari, D. P. 2019. *Buku Penelitian Komunikasi. In Jurnal Dinamika Ekonomi Pembangunan (Vol. 1, Issue 3, p. 35)*.
- Yahya, S., & Kurniasari, R. 2025. *Pengaruh Media Edukasi Brosur, Kalender Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Aktivitas Fisik Dan Asupan Makanan. Darussalam Nutrition Journal*, 9(1), 89–98. <https://doi.org/10.21111/dnj.v9i1.13071>