

## **Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi**

**Annita Nur Rizqia, Yuan Pariasi, Nanda Amalia, Mahani Datita Sitepu, Adi Nugroho, Nita Pujianti**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Penulis korespondensi : Annita Nur Rizqia

E-mail : annitanrizqia@gmail.com

Diterima: 05 Mei 2025 | Direvisi 15 Mei 2025 | Disetujui: 18 Mei 2025 | Online: 21 Mei 2025

© Penulis 2025

### **Abstrak**

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan serius di Desa Sungai Pinang Lama, terutama akibat kurangnya pengetahuan ibu terkait pola asuh dan pemenuhan gizi yang tepat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam pengasuhan balita serta pengolahan makanan bergizi. Program ini menggunakan pendekatan *intuitive parenting*, yaitu pola pengasuhan yang menekankan sensitivitas orang tua dalam mengenali dan merespons kebutuhan anak, khususnya saat pemberian makan. Sasaran kegiatan mencakup 15 orang ibu serta dibantu 5 orang kader yang berasal dari RT 01, 02, 03, dan 04 di Desa Sungai Pinang Lama. Kegiatan yang dilakukan meliputi pembentukan kader RUMI SAGI, penyuluhan materi edukasi, dan demonstrasi memasak. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pada kegiatan pembentukan kader RUMI SAGI, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap kader sebelum dan sesudah penyuluhan (nilai signifikansi uji Wilcoxon masing-masing 0,180 dan 0,257;  $p > 0,05$ ). Sebaliknya, pada kegiatan penyuluhan edukasi, terdapat perbedaan yang signifikan baik pada pengetahuan maupun sikap peserta (nilai signifikansi masing-masing 0,03 dan 0,005;  $p < 0,05$ ). Pada kegiatan demonstrasi memasak, tidak terdapat perubahan signifikan pada pengetahuan kader ( $p = 0,273$ ) tetapi terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta ( $p = 0,013$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik langsung dapat mendorong perubahan positif dalam pola asuh dan konsumsi gizi anak di tingkat keluarga.

**Kata kunci:** gizi buruk; *intuitive parenting*; demonstrasi memasak; edukasi ibu.

### **Abstract**

Malnutrition in toddlers remains a serious challenge in Sungai Pinang Lama Village, primarily due to mothers' limited knowledge regarding proper parenting and nutritional fulfillment. This community service activity aimed to enhance mothers' understanding and skills in childcare and nutritious food preparation. The program adopted an intuitive parenting approach, emphasizing parental sensitivity in recognizing and responding to children's needs, particularly during feeding. The target group consisted of 15 mothers, assisted by 5 community health volunteers (kaders) from RT 01, 02, 03, and 04 in Sungai Pinang Lama Village. The activities included the establishment of RUMI SAGI cadres, educational counseling, and cooking demonstrations. Evaluation was conducted using pre- and post-tests to measure changes in knowledge and attitudes. The results showed no significant difference in knowledge and attitudes among the RUMI SAGI cadres before and after the counseling session (Wilcoxon significance values of 0.180 and 0.257, respectively;  $p > 0.05$ ). Conversely, significant improvements were observed in the knowledge and attitudes of participants following the educational counseling (significance values of 0.03 and 0.005, respectively;  $p < 0.05$ ). In the cooking demonstration activity, no significant change was found in the cadres' knowledge ( $p = 0.273$ ), but participants

demonstrated a significant increase in knowledge ( $p = 0.013$ ). These findings indicate that educational approaches based on hands-on practice can promote positive changes in parenting practices and children's nutritional intake at the household level.

**Keywords:** malnutrition; intuitive parenting; cooking demonstration; maternal education.

## PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang menjadi fondasi bagi keberhasilan di masa depan. Periode ini, yang dikenal sebagai *golden age* atau masa keemasan, berlangsung sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun dan ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik serta perkembangan mental yang pesat (Zulfiani & Fuadah, 2023). Pada tahap ini, berbagai proses biologis dan psikososial bersifat sekali seumur hidup dan tidak dapat diulang. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi berperan besar dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak sejak janin hingga usia dua tahun (Rahmawati et al., 2022). Kekurangan gizi pada periode ini dapat menimbulkan gangguan pada organ dan sistem tubuh, yang berdampak jangka panjang. Salah satu tantangan utama yang dihadapi pada masa *golden age* adalah masalah kecukupan gizi pada balita (Isni & Dinni, 2020). Gizi buruk masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang belum tertangani dengan optimal. Kondisi ini berdampak serius terhadap tumbuh kembang anak serta meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Berdasarkan definisi *World Health Organization (WHO)*, status gizi buruk ditentukan melalui pengukuran antropometri dengan indikator berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB) di bawah -3 standar deviasi (SD) (Kementerian Kesehatan RI, 2023b). Gizi buruk dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua, akses terbatas terhadap pangan bergizi, serta kondisi lingkungan dan sanitasi yang tidak memadai (Isni & Dinni, 2020).

Permasalahan gizi buruk di Desa Sungai Pinang Lama RT 01, 02, 03 dan 04 berdasarkan hasil diagnosa komunitas mencapai 26,4%. Padahal, desa ini sudah memiliki program posyandu yang berfokus pada peningkatan gizi balita tetapi dampaknya belum signifikan. Angka ini lebih tinggi dari rata-rata provinsi Kalimantan Selatan, yang menunjukkan tren peningkatan dari 10,3% (2021), 9,8% (2022), menjadi 12,4% (2023) (Kementerian Kesehatan RI, 2022, 2023a, 2024). Angka gizi buruk yang tinggi di Desa Sungai Pinang Lama dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk akses terhadap pangan bergizi, praktik pemberian makan pada anak yang kurang memadai, serta masalah kesehatan dan sanitasi. Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, program pengabdian masyarakat ini menawarkan pendekatan *intuitive parenting* yang dikombinasikan dengan kegiatan pelatihan pengasuhan dan penyusunan menu seimbang berbasis kearifan lokal melalui program "RUMI SAGI" (Rumah Ibu Sadar Gizi). Program ini dirancang untuk meningkatkan kapasitas ibu dalam memahami sinyal lapar dan kenyang anak, serta menyesuaikan pola makan berdasarkan kebutuhan anak. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan, pendampingan, serta pemberdayaan ibu rumah tangga sebagai kader pelaksana, guna menjamin keberlanjutan program.

*Intuitive parenting* adalah pola pengasuhan yang menekankan sensitivitas orang tua dalam mengenali dan merespons kebutuhan anak, terutama saat pemberian makan (Setiono, 2024). Pendekatan ini mendorong interaksi yang penuh perhatian dan empatik, serta membantu mengurangi tekanan dan kecemasan dalam pengasuhan (Camarata, 2015). Salah satu bentuknya adalah *responsive feeding*, yaitu proses memberi makan dengan mengenali tanda lapar dan kenyang anak serta menciptakan suasana makan yang suportif dan penuh kasih (Winahyu, 2023). Pendekatan ini tidak hanya membantu mencukupi kebutuhan gizi dan mencegah kekurangan gizi, tetapi juga membentuk kebiasaan makan sehat, mencegah obesitas dan gangguan makan, serta memperkuat perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Majid et al., 2022; Setiono, 2024).

Upaya pencegahan gizi buruk pada balita dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam pengasuhan anak (Lestari, 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan angka gizi buruk melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pengasuhan dan pemberian makan balita menggunakan pendekatan *intuitive parenting*. Selain itu,

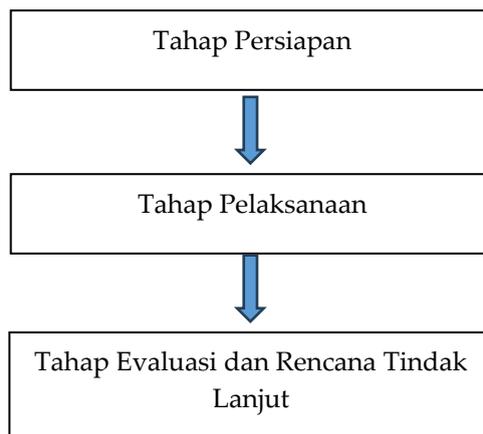
Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi

program ini diharapkan dapat memperkuat jejaring kader dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam upaya pencegahan gizi buruk secara berkelanjutan.

## METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis edukasi dan pelatihan, yang dilaksanakan pada tanggal 10–17 Juli 2024 di RT 01, 02, 03 dan 04 Desa Sungai Pinang Lama, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar. Sasaran utama kegiatan adalah 15 ibu yang memiliki balita dengan status gizi buruk serta 5 kader terpilih dari masyarakat setempat yang berfungsi sebagai agen perubahan.

Metode pelaksanaan terdiri atas tiga tahap utama: tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi dan rencana tindak lanjut (Gambar 1).



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan.

### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan aparaturnya desa untuk mendapatkan dukungan dan data awal sasaran. Identifikasi peserta dilakukan berdasarkan data gizi balita, kemudian diseleksi kader lokal yang memenuhi kriteria komitmen, pengalaman, dan kemampuan komunikasi. Materi penyuluhan dan bahan demonstrasi memasak disiapkan secara kontekstual menggunakan bahan lokal.

### Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan tiga kegiatan yaitu pembentukan kader RUMI SAGI, penyuluhan dan demonstrasi memasak. Tahap ini dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan inti yang terdiri atas pembentukan kader RUMI SAGI, penyuluhan edukatif, serta demonstrasi memasak. Pembentukan kader dilakukan dengan menyeleksi lima orang dari masyarakat setempat berdasarkan kriteria komitmen, pengalaman, kemampuan komunikasi, dan pemahaman dasar tentang gizi. Para kader ini kemudian berperan sebagai fasilitator lokal dan menjadi panutan dalam praktik pola asuh berbasis *intuitive parenting*. Mereka turut mendampingi peserta dalam memahami dan mengimplementasikan pendekatan pengasuhan yang responsif terhadap kebutuhan anak.

Kegiatan penyuluhan edukatif diselenggarakan dengan penyampaian materi menggunakan media PowerPoint dan video edukasi yang menjelaskan konsep *intuitive parenting*, yaitu pengasuhan berbasis naluri dengan penekanan pada pemenuhan kebutuhan anak secara sensitif dan tepat waktu. Penyuluhan ini dirancang interaktif melalui sesi diskusi dan tanya jawab untuk mendorong partisipasi aktif peserta. Sebagai alat evaluasi, dilakukan pengisian pre-test dan post-test yang bertujuan mengukur tingkat pemahaman serta perubahan sikap peserta terhadap isu gizi anak dan pola pengasuhan.

Selanjutnya, dilakukan demonstrasi memasak yang berfokus pada penyusunan dan pengolahan menu bergizi dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Kegiatan ini dipandu oleh para kader yang telah terlebih dahulu dilatih, dengan melibatkan peserta secara aktif dalam seluruh proses memasak.

Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi

Salah satu menu utama yang diperkenalkan adalah nugget ayam yang dimodifikasi dengan bahan dan teknik memasak tertentu untuk mempertahankan nilai gizinya. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*, serta observasi terhadap penerimaan anak terhadap makanan hasil olahan yang diberikan oleh ibu peserta kegiatan

### Tahap Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan dengan mengukur perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, serta observasi terhadap penerimaan anak terhadap makanan yang dihasilkan. Evaluasi program dilakukan melalui analisis hasil *pre-test* dan *post-test* dengan uji Wilcoxon untuk mengidentifikasi peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan sikap. Selain itu, dilakukan pemantauan terhadap peran kader dalam menjalankan fungsi edukatif serta partisipasi masyarakat dalam kegiatan yang dirancang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kapasitas ibu dalam memahami konsep gizi dan pola asuh, serta keterampilan praktis dalam menyiapkan makanan bergizi sebagai bagian dari upaya penurunan prevalensi gizi buruk. Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini dilakukan dengan melakukan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan program RUMI SAGI. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan lembar kuesioner kepada responden secara offline dan online. Tujuannya untuk mengetahui keberhasilan kegiatan kader bersama dengan ibu-ibu dalam pengolahan makanan bergizi dan cara mendidik anak sesuai dengan pola pengasuhan *intuitive parenting*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pemberdayaan masyarakat ini berjudul “RUMI SAGI: rumah ibu sadar gizi mendorong *intuitive parenting* untuk meningkatkan kepedulian gizi ibu pada balita di Desa Sungai Pinang Lama RT. 01, 02, 03 dan 04”. Program ini terdiri dari tiga kegiatan yaitu pembentukan kader, penyuluhan materi edukasi dan demonstrasi memasak.

### Pembentukan Kader

Kegiatan pembentukan kader dilaksanakan sebelum penyuluhan dimulai, melibatkan lima orang kader dari RT 01 hingga RT 04. Kader-kader ini dipilih berdasarkan komitmen, keterampilan memasak, pengalaman dalam kegiatan sosial, serta kepedulian terhadap isu kesehatan masyarakat, khususnya gizi balita. Pemilihan kader dilakukan secara selektif, mempertimbangkan komitmen untuk berperan aktif dalam setiap kegiatan. Kualifikasi kader meliputi komitmen tinggi dan bersedia meluangkan waktu, pengalaman dalam program kesehatan/gizi atau kegiatan komunitas, kemampuan memasak dan pengetahuan dasar gizi (atau bersedia dilatih), kemampuan komunikasi dan kepemimpinan, kepedulian sosial terhadap isu gizi balita, serta fleksibel dan mudah beradaptasi (C. I. Lestari et al., 2023; Purnamasari et al., 2023) . Selain itu, para kader bertugas sebagai fasilitator dalam demonstrasi memasak makanan sehat, serta sebagai *role model* dalam mengimplementasikan prinsip *intuitive parenting*. Pembekalan diberikan melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi dan video edukatif (Marpaung et al., 2024; Rofita et al., 2023). Tugas kader meliputi:

- Mendorong partisipasi masyarakat dalam program gizi anak.
- Memberikan edukasi sederhana kepada ibu-ibu di lingkungan mereka.
- Mengawasi keberlanjutan praktik pemberian makan bergizi di komunitas.
- Mengumpulkan data sederhana tentang pertumbuhan anak untuk disampaikan kepada petugas kesehatan.

Hak kader meliputi:

- Mendapat pelatihan dan edukasi dari tim pelaksana.
- Mendapat dukungan logistik untuk pelaksanaan kegiatan.

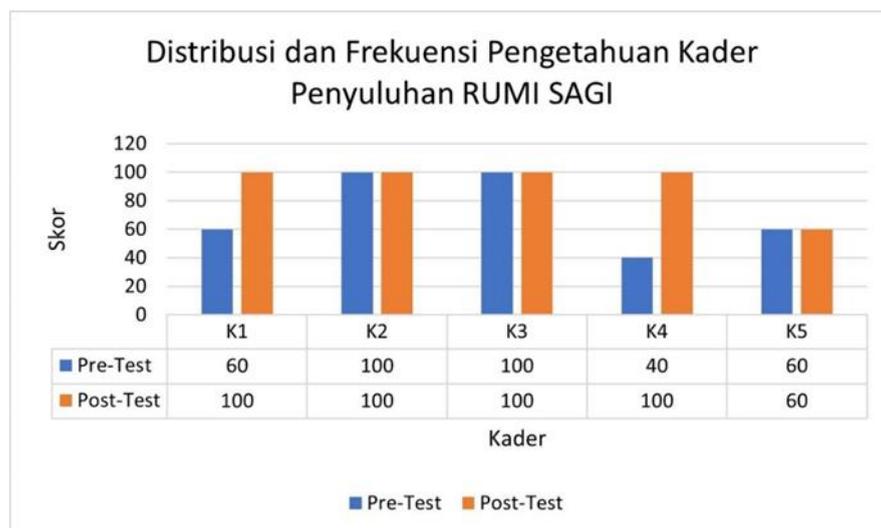
**Tabel 1.** Karakteristik Kader RUMI SAGI

No	Karakteristik Kader	Jumlah	Persentase
1	Jenis Kelamin Perempuan	5	100

Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi

No	Karakteristik Kader	Jumlah	Persentase
2	<b>Tempat Tinggal</b>		
	RT 01	2	40
	RT 02	1	20
	RT 03	1	20
	RT 04	1	20
3	<b>Usia Kader</b>		
	25-29 tahun	2	40
	30-34 tahun	1	20
	35-39 tahun	2	40
4	<b>Pendidikan Terakhir Kader</b>		
	Tamat SMP	2	40
	Tamat SMA	3	60
5	<b>Pekerjaan Kader</b>		
	Ibu Rumah Tangga	5	100

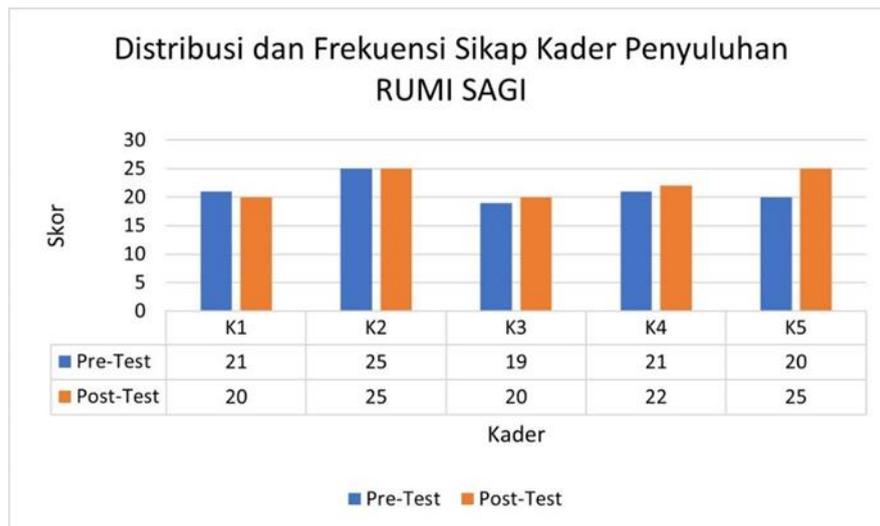
Setelah kader dibentuk, mereka langsung diberikan pembekalan melalui penyuluhan dan sesi pelatihan mengenai konsep *intuitive parenting* dan praktik pengolahan makanan sehat. Dalam kegiatan tersebut, dilakukan evaluasi awal (*pre-test*) dan evaluasi akhir (*post-test*) untuk mengukur tingkat pemahaman dan sikap kader terhadap materi yang disampaikan.



**Gambar 1.** Distribusi dan Frekuensi Pengetahuan Kader Penyuluhan RUMI SAGI

Berdasarkan Gambar 1, diketahui bahwa sebagian besar kader RUMI SAGI mengalami peningkatan skor pengetahuan dan sikap setelah pelatihan. Pada aspek pengetahuan, Kader 1 dan Kader 4 mengalami peningkatan signifikan dari skor rendah menjadi skor sempurna pada *post-test*. Kader 2 dan Kader 3 mempertahankan skor sempurna dari *pre-test* hingga *post-test*, sementara Kader 5 tidak mengalami perubahan skor.

Sementara itu, pada aspek sikap (Gambar 2), peningkatan terjadi pada Kader 3, 4, dan 5. Kader 2 mempertahankan skor maksimal, sedangkan Kader 1 mengalami sedikit penurunan. Untuk mengetahui perbedaan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan, diperlukan analisis lebih lanjut melalui uji statistik. Sebelum itu, dilakukan uji normalitas untuk melihat distribusi data. Hasil uji normalitas dan wilcoxon nilai *pre-test* dan *post-test* tentang pengetahuan dan sikap kader dapat dilihat pada Tabel 2.



**Gambar 2.** Distribusi dan Frekuensi Sikap Kader Penyuluhan RUMI SAGI

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas dan Uji Wilcoxon Pengetahuan Kader

	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Wilcoxon</i>	
	<b>Sig.</b>	<b>Z</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>
<i>Pre-test</i>	0,201	-1,342 <sup>b</sup>	0,180
<i>Post-test</i>	0,000		

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pre-test* berdistribusi normal (nilai signifikansi 0,201), sementara data *post-test* tidak berdistribusi normal (nilai signifikansi 0,000). Oleh karena itu, dilakukan uji Wilcoxon, yang menghasilkan p-value 0,180. Nilai ini lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara pengetahuan kader sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini dipengaruhi oleh tiga kader yang memiliki nilai yang sama pada kedua pengukuran.

**Tabel 3.** Hasil Uji Wilcoxon Sikap Kader

	<i>Wilcoxon</i>	
	<b>Z</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>
<i>Pre-test</i>	-1,134 <sup>b</sup>	0,257
<i>Post-test</i>		

Hasil uji Wilcoxon terhadap data sikap kader pada Tabel 3, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,257. Nilai ini lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap kader sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena beberapa kader sudah memiliki sikap positif sejak awal, sehingga perubahan setelah penyuluhan tidak terlalu mencolok.

### Penyuluhan Materi Edukasi

Kegiatan intervensi RUMI SAGI yang dilaksanakan di TK Al-Qur'an At-Taubah RT.03 Desa Sungai Pinang Lama Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar, dimana kegiatan ini terlaksana pada hari senin 15 juli 2024. Suasana pada saat penyuluhan berjalan dengan kondusif di pagi hari menjelang siang. Kegiatan ini dimulai dari registrasi- pelaksanaan inti acara-penutupan. Adapun sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang mempunyai anak balita di RT-01-04 sebagai peserta intervensi, kemudian mengundang tokoh masyarakat, aparat desa, dan tenaga kesehatan dari Puskesmas Sungai Tabuk 2.

Pada penyuluhan ini, diberikan materi terkait konsep *intuitive parenting* pengasuhan berbasis kepekaan terhadap kebutuhan anak, cara mengenali tanda lapar dan kenyang pada anak, pentingnya

Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi

gizi seimbang untuk tumbuh kembang optimal, pemilihan bahan makanan lokal bergizi, dan strategi membangun pola makan positif pada anak usia dini. Media yang digunakan saat penyuluhan adalah media visual, yaitu *PowerPoint* dan video edukatif. Media visual adalah sarana yang dapat diterima melalui indera penglihatan dan pendengaran. Penggunaan media ini diharapkan mampu membantu kelompok menyampaikan tujuan pembelajaran kepada masyarakat secara lebih efektif dan optimal (Kustandi et al., 2021).

**Tabel 4.** Karakteristik Peserta Penyuluhan RUMI SAGI

No	Karakteristik Peserta	Jumlah	Persentase
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Perempuan	15	100
2	<b>Tempat Tinggal</b>		
	RT 01	4	26,6
	RT 02	4	26,6
	RT 03	3	20,2
	RT 04	4	26,6
3	<b>Usia Ibu</b>		
	20-24 tahun	3	20
	25-29 tahun	2	13,3
	30-34 tahun	6	40,1
	35-39 tahun	2	13,3
	40-44 tahun	2	13,3

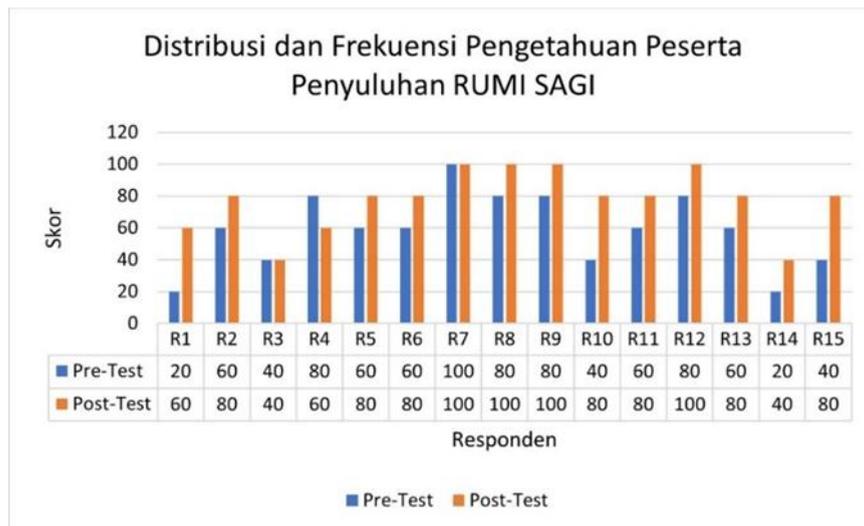
Penyuluhan RUMI SAGI diawali dengan pembukaan acara dan dilanjutkan dengan doa kemudian pembagian lembar *pre-test* oleh anggota tim pengabdian kepada warga dengan estimasi waktu 15 menit. Adapun pertanyaan pada lembar tersebut berisi seputar status gizi balita, pemberian makan bergizi, kandungan dalam makanan, perancangan menu, dan pola pengasuhan anak, kegiatan selanjutnya yaitu pemberian edukasi seputar status gizi balita.



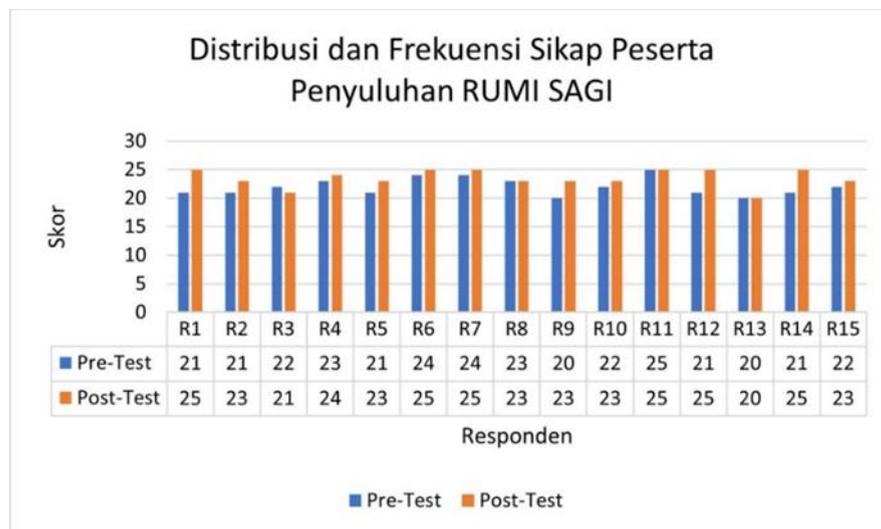
**Gambar 3.** Penyuluhan RUMI SAGI

Setelah penyuluhan selesai, dilanjutkan dengan pengisian *post-test* yang mana soalnya tersebut yaitu pengulangan dari soal *pre-test* untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pengetahuan dan sikap peserta.

Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi



**Gambar 4.** Distribusi dan Frekuensi Pengetahuan Peserta Penyuluhan RUMI SAGI



**Gambar 5.** Distribusi dan Frekuensi Sikap Peserta Penyuluhan RUMI SAGI

Berdasarkan Gambar 4, diketahui bahwa sebagian besar peserta penyuluhan RUMI SAGI mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah pelatihan. Hampir seluruh responden menunjukkan kenaikan skor pada *post-test* dibandingkan *pre-test*, dengan beberapa responden seperti R7, R8, R9, dan R12 mencapai skor sempurna. Meskipun demikian, terdapat beberapa peserta seperti R3 dan R13 yang menunjukkan skor tetap pada *pre-test* dan *post-test*.

Pada aspek sikap (Gambar 5), perubahan yang terjadi cenderung lebih kecil dibandingkan pengetahuan. Sebagian besar responden menunjukkan peningkatan skor, meskipun ada beberapa yang mempertahankan atau bahkan sedikit menurun. Responden R1, R2, dan R13 misalnya, mengalami peningkatan skor, sedangkan R3 dan R4 mempertahankan skor yang sama.

Untuk menganalisis lebih lanjut perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* baik pada pengetahuan maupun sikap, perlu dilakukan uji statistik. Sebelum itu, uji normalitas dilakukan terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.

**Tabel 5.** Hasil Uji Normalitas dan Uji Wilcoxon Pengetahuan Peserta RUMI SAGI

	<i>Shapiro-Wilk</i>		<i>Wilcoxon</i>	
	Sig.	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	
<i>Pre-test</i>	0,278	-2,952 <sup>b</sup>	0,003	
<i>Post-test</i>	0,016			

Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi

Hasil uji Shapiro-Wilk pada Tabel 5, menunjukkan bahwa data *pre-test* berdistribusi normal ( $p = 0,278$ ), sedangkan data *post-test* tidak berdistribusi normal ( $p = 0,016$ ). Oleh karena itu, digunakan uji Wilcoxon, yang menghasilkan nilai signifikansi 0,03. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Peningkatan ini terjadi karena sebagian besar peserta mengalami kenaikan skor pada *post-test*.

**Tabel 6.** Hasil Uji Wilcoxon Sikap Peserta RUMI SAGI Wilcoxon

	Wilcoxon	
	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test</i>	-2,829 <sup>b</sup>	0,005
<i>Post-test</i>		

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005, yang lebih kecil dari 0,05 (Tabel 6). Ini berarti terdapat perubahan sikap yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Mayoritas peserta menunjukkan peningkatan sikap positif setelah intervensi.

### Pelatihan Demonstrasi Memasak

Demonstrasi memasak menjadi bagian penting dalam rangkaian kegiatan RUMI SAGI dilaksanakan di rumah salah satu kader RUMI SAGI di RT 02 Desa Sungai Pinang Lama, yang bertujuan agar para ibu tidak hanya memahami konsep pemenuhan gizi yang baik untuk anak, tetapi juga mampu menyajikan menu makanan bergizi yang menarik sehingga dapat meningkatkan minat anak untuk mengonsumsi makanan sehat. Sebelum sesi demonstrasi memasak dimulai, peserta diberikan *pre-test* berupa selebaran berisi 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait teknik pengolahan makanan sehat dan bergizi. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup aspek penting seperti pemilihan bahan makanan, cara mencuci dan memotong bahan yang benar, serta metode memasak yang menjaga kandungan nutrisi.

Kegiatan demonstrasi memasak mengenalkan menu berbahan dasar lokal yang mudah diperoleh, bergizi tinggi, dan digemari oleh anak-anak. Salah satu menu yang disajikan adalah nugget yang terbuat dari kombinasi dada ayam dan wortel. Nugget dipilih karena merupakan makanan olahan yang praktis, ekonomis, dan populer di kalangan masyarakat, terutama anak-anak, serta mudah disiapkan. Bahan-bahan untuk membuatnya pun tersedia di lingkungan desa. Berdasarkan data dari TKPI (Tabel Komposisi Pangan Indonesia), setiap 100 gram daging ayam mengandung 239 kilokalori, 14 gram lemak, 82 mg natrium, dan 223 mg kalium. Sementara itu, dalam 100 gram wortel terdapat 256 µg lutein dan zeaksantin, 0,138 mg vitamin B6, 9 mg kolin, 3,477 µg  $\alpha$ -karoten, 2,8 gram serat, 88,29 gram air, 320 mg kalium, dan 0,66 mg vitamin E (Suriani et al., 2025). Kandungan gizi dada ayam dan wortel saling melengkapi untuk mendukung gizi balita. Dada ayam kaya akan protein yang penting untuk pertumbuhan, sementara wortel mengandung vitamin dan mineral yang mendukung sistem kekebalan tubuh, sehingga keduanya berkontribusi dalam mencegah masalah gizi pada anak.

Setelah pengisian *pre-test* selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi inti, yaitu praktik memasak menggunakan metode partisipatif. Dalam sesi ini, peserta secara aktif berpartisipasi dalam berbagai proses, seperti mencuci dan memotong sayuran, membersihkan ayam, mencampur adonan, mengukus, hingga menggoreng nugget sayur ayam. Setiap langkah dalam proses memasak dijelaskan secara rinci oleh tim pengabdian masyarakat, dengan pendampingan dari para kader. Penjelasan juga disertai dengan edukasi tentang teknik memasak yang tepat agar kandungan gizi pada bahan makanan tidak hilang, sesuai dengan rekomendasi pengolahan makanan sehat.

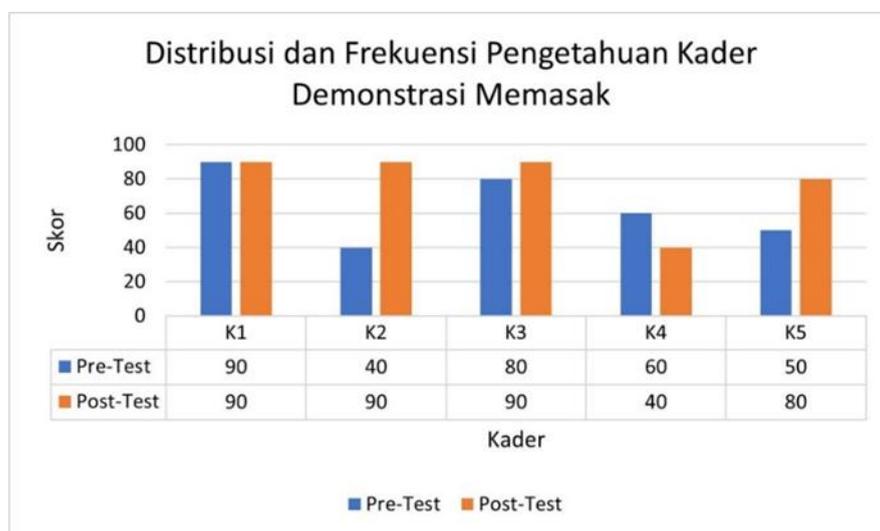


**Gambar 6.** Pelaksanaan *Pre-test* Demonstrasi Memasak



**Gambar 7.** Pelaksanaan Demonstrasi Memasak

Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan keterampilan memasak para peserta baik untuk kader ataupun masyarakat, sekaligus memberikan pemahaman praktis tentang cara menyajikan makanan bernutrisi dengan metode yang sederhana namun efektif.



**Gambar 8.** Distribusi dan Frekuensi Pengetahuan Kader Demonstrasi Memasak

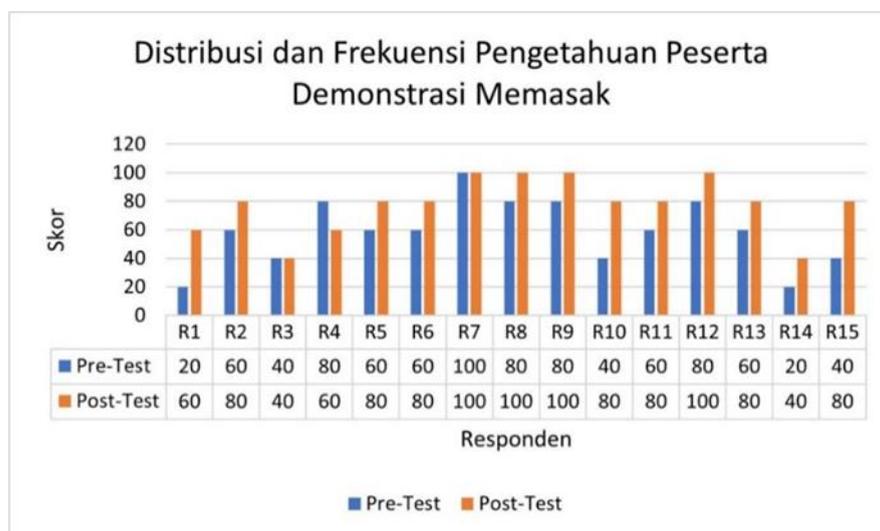
Pada Gambar 8, menunjukkan peningkatan pengetahuan kader setelah demonstrasi memasak. Kader K1 tetap dengan skor 90 karena sudah memiliki pengetahuan baik. Kader K2 dan K5 mengalami peningkatan signifikan dari 40 dan 50 menjadi 90 dan 80. Kader K3 naik dari 80 ke 90, sementara Kader K4 turun dari 60 ke 40, kemungkinan akibat kesulitan memahami materi. Secara keseluruhan, demonstrasi memasak efektif meningkatkan pengetahuan sebagian besar kader.

Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi

**Tabel 7.** Hasil Uji Normalitas dan Uji Wilcoxon Pengetahuan Kader Demonstrasi Memasak

	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Wilcoxon</i>	
	Sig.	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test</i>	0,754	-1,095 <sup>b</sup>	0,273
<i>Post-test</i>	0,005		

Hasil uji normalitas pada Tabel 7 menunjukkan bahwa data tingkat pengetahuan kader sebelum dan sesudah demonstrasi memasak memiliki distribusi yang berbeda. Data *pre-test* berdistribusi normal ( $p = 0.754 > 0.05$ ), sedangkan data *post-test* tidak berdistribusi normal ( $p = 0.005 < 0.05$ ). Oleh karena itu, digunakan uji non-parametrik Wilcoxon, yang menghasilkan  $p = 0.273$ . Karena  $p > 0.05$ , hasil ini tidak signifikan. Ketidaksignifikanan ini mungkin disebabkan oleh faktor seperti ukuran sampel yang kecil, sehingga perubahan tingkat pengetahuan tidak terlihat secara signifikan.

**Gambar 9.** Distribusi dan Frekuensi Pengetahuan Peserta Demonstrasi Memasak

Berdasarkan Gambar 9, ada 9 peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah demonstrasi memasak, 3 peserta menunjukkan penurunan, dan 3 lainnya memiliki skor yang sama antara *pre-test* dan *post-test*. Secara keseluruhan, mayoritas peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah kegiatan.

**Tabel 8.** Hasil Uji Normalitas dan Uji Wilcoxon Pengetahuan Peserta Demonstrasi Memasak

	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>Wilcoxon</i>	
	Sig.	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test</i>	0,007	-2,496 <sup>b</sup>	0,013
<i>Post-test</i>	0,001		

Hasil uji normalitas pada Tabel 8 menunjukkan data *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal ( $p = 0.007$  dan  $p = 0.001$ , Shapiro-Wilk). Oleh karena itu, digunakan uji Wilcoxon, yang menghasilkan  $p = 0.013$ . Hasil ini signifikan ( $p < 0.05$ ), menunjukkan adanya perbedaan bermakna dalam tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah demonstrasi memasak.

## SIMPULAN DAN SARAN

Program RUMI SAGI berhasil meningkatkan kapasitas ibu dalam pengasuhan balita melalui pendekatan *intuitive parenting* serta praktik pengolahan makanan bergizi berbasis bahan lokal. Kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif masyarakat melalui pembentukan kader sebagai agen perubahan dalam promosi gizi anak. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pada kegiatan pembentukan kader RUMI

Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi

SAGI, tidak terdapat perbedaan signifikan dalam pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan (nilai signifikansi uji Wilcoxon masing-masing 0,180 dan 0,257;  $p > 0,05$ ). Sebaliknya, pada kegiatan penyuluhan edukasi, terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap peserta (nilai signifikansi masing-masing 0,03 dan 0,005;  $p < 0,05$ ). Pada kegiatan demonstrasi memasak, tidak terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan kader ( $p = 0,273$ ), tetapi terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta ( $p = 0,013$ ;  $p < 0,05$ ). Demonstrasi memasak terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu dalam menyiapkan makanan sehat yang disukai anak, yang diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka gizi buruk di masyarakat. Pelibatan kader lokal, dukungan dari pemerintah desa, serta partisipasi aktif peserta menjadi faktor kunci keberhasilan program ini. Dengan sinergi lintas sektor dan pendekatan holistik, program RUMI SAGI memiliki potensi untuk direplikasi dan dikembangkan sebagai model intervensi gizi masyarakat di wilayah lain yang menghadapi permasalahan serupa.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, khususnya Program Studi Kesehatan Masyarakat atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Desa Sungai Pinang Lama beserta seluruh perangkat desa, Ketua RT 01, 02, 03 dan 04, kader desa, dan warga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih khusus kepada para ibu peserta program RUMI SAGI atas antusiasme dan keterlibatannya selama kegiatan berlangsung. Penghargaan dan terima kasih juga disampaikan kepada pembimbing lapangan dan dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam setiap tahap kegiatan serta penyusunan artikel ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Camarata, S. (2015). *The intuitive parent: Why the best thing for your child is you*. Penguin Publishing Group. [https://www.google.co.id/books/edition/\\_kSedBAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/_kSedBAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1)
- Isni, K., & Dinni, S. M. (2020). Pelatihan Pengukuran Status Gizi Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini Pada Ibu di Dusun Randugunting, Sleman, DIY. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 60. <https://doi.org/10.20956/pa.v4i1.7299>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku saku hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://drive.google.com/file/d/1p5fAfI53U0sStfaLDCTmbUmF92RDRhmS/view>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023a). *Buku saku hasil studi status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4855/3/Buku%20Saku%20SSGI%202022%20rev%20270123%20OK.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023b). *Penanganan Gizi Buruk dan Upaya Pencegahannya*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2874/penanganan-gizi-buruk-dan-upaya-pencegahannya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2874/penanganan-gizi-buruk-dan-upaya-pencegahannya). Diakses pada 15 April 2025.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://drive.google.com/file/d/1rjNDG\\_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view](https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view)
- Kustandi, C., Farhan, M., Zianadezdha, A., Fitri, A. K., & L, N. A. (2021). Pemanfaatan Media Visual Dalam Tercapainya Tujuan Pembelajaran. *Akademika*, 10(2), 291–299. <https://doi.org/10.34005/akademika.v10i02.1402>
- Lestari, C. I., Pamungkas, C. E., Mardiyah WD, S., Amilia, R., Adiputri, N. W. A., Arieska, R., Rospia, E. D., Makmun, I., Amini, A., & Cahyaningtyas, D. K. (2023). Gerakan Cegah Stunting Sejak Dini (GENCAT SENI) Guna Menurunkan Angka Stunting. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 2049–2052. <https://doi.org/https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/16328>

Rumah Ibu Sadar Gizi (RUMI SAGI) dan *intuitive parenting*: sinergi strategis dalam pengasuhan responsif untuk balita bergizi

- Lestari, D. P. (2022). Upaya Pencegahan Risiko Gizi Buruk pada Balita: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 532. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v22i1.1828>
- Majid, M., Tharihk, A., & Zarkasyi, R. (2022). *Cegah Stunting Melalui Perilaku Hidup Sehat*. Penerbit NEM. [https://books.google.co.id/books/about/Cegah\\_Stunting\\_melalui\\_Perilaku\\_Hidup\\_Se.html?id=EqJ9EAAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Cegah_Stunting_melalui_Perilaku_Hidup_Se.html?id=EqJ9EAAAQBAJ&redir_esc=y)
- Marpaung, M. S., Hamdanah, Sari, A. P., Irwannor, M. K., Fadhiel, M. I., & Pujianti, N. (2024). Pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan stunting dengan program KETAN SEHAT (Kebun dan Taman Sehat Bebas Stunting) di desa Aranio. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2), 1453–1461. <https://doi.org/https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/23512>
- Purnamasari, I., Nasrullah, D., Hasanah, U., & Choliq, I. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Melalui Program Kader Pintar Sebagai Upaya Pencegahan Dan Penanganan Stunting Di Desa Bukek Pamekasan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 645–651. <https://doi.org/https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/13541>
- Rahmawati, T., Noviyanti, R. D., & Retnowati, V. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu terhadap Status Gizi di Posyandu Rural. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 70–74. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1i2.578>
- Rofita, D., Marliana, Y., Anggraeni, N. P. D. A., & Hamidiyanti, Bq. Y. F. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Rangka Percepatan Penurunan Stunting Di Desa Kramajaya Narmada. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1320–1325. <https://doi.org/https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/15335>
- Setiono, K. (2024). *Psikologi Keluarga*. Penerbit Alumni. [https://books.google.co.id/books/about/PSIKOLOGI\\_KELUARGA.html?id=o2\\_1EAAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/PSIKOLOGI_KELUARGA.html?id=o2_1EAAAQBAJ&redir_esc=y)
- Suriani, M., Paulini, & Mahrita, S. (2025). Penyuluhan Pembuatan Makanan Bergizi Nugget Daging Ayam dengan Penambahan Wortel, Jamur Tiram, dan Susu untuk Mencegah Stunting Anak Usia Dini di Desa Balukon, Kecamatan Kahayan Tengah, Kabupaten Pulang Pisau. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, x(1), 388–394. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10iSuppl1.9270>
- Winahyu, K. M. (2023). From Picky Eaters to Nourished Explorers: Unveiling the Power of Responsive Feeding in Enhancing Young Children's Nutrition. *Faletehan Health Journal*, 10(3), 308–318. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.588>
- Zulfiani, E., & Fuadah, L. L. (2023). Peran Gizi dan Ahli Gizi Dalam Upaya Pembangunan Nasional Di Indonesia. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 6(1), 211–217. <https://doi.org/10.59141/jsi.v6i01.76>