



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat



## LAPORAN AKHIR

# Dampak Program Royco Nutrimenu terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu-ibu terkait Gizi Seimbang

### **Peneliti:**

Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, MCN  
Elma Alfiah, SGz., MSi  
Pramita Ariawati Putri, S.Gz., M.Si

**Departemen Gizi Masyarakat  
Fakultas Ekologi Manusia – Institut Pertanian Bogor  
2023**



## **LAPORAN PENELITIAN**

# **Dampak Program Royco Nutrimentu terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu-ibu terkait Gizi Seimbang**

**Oleh :**

Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, MCN

Elma Alfiah, S.Gz., MSi

Pramita Ariawati Putri, S.Gz., M.Si

**Kerjasama :**

**Departemen Gizi Masyarakat, FEMA, IPB**

**Dengan**

**PT. Unilever Indonesia**

**2023**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah memberikan kemudahan sehingga penulisan laporan penelitian dengan judul **“Dampak Program Royco Nutrimentu terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu-ibu terkait Gizi Seimbang”** ini dapat diselesaikan. Kegiatan ini merupakan partisipasi swasta dalam mendukung program percepatan penurunan stunting di Indonesia, melalui sosialisasi gizi seimbang dengan slogan **“Isi Piringku”**. Penyusunan laporan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan pengetahuan, sikap dan praktik ibu-ibu setelah mendapatkan edukasi oleh kader dalam program Royco Nutrimentu yang dilakukan oleh PT Unilever Indonesia.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada PT Unilever Indonesia yang telah memberikan kepercayaan kepada peneliti. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) Spektra dan Persada yang telah melaksanakan pelatihan *training of trainers* (TOT) dan sekaligus melaksanakan program edukasi gizi kepada ibu-ibu sasaran di Kabupaten Pekalongan (Jawa Tengah), Gunung Kidul (Daerah Istimewa Yogyakarta), Bondowoso dan Bangkalan (Jawa Timur).

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam analisis dan penulisan laporan penelitian ini. Oleh karena itu dengan terbuka kami menerima saran dan kritik konstruktif untuk menyempurnakan laporan ini. Atas bantuan semua pihak yang terlibat, peneliti mengucapkan terima kasih.

Bogor, Januari 2023

**Tim Peneliti**

## EXECUTIVE SUMMARY

Saat ini Indonesia masih menghadapi permasalahan anak stunting yang cukup tinggi dibandingkan dengan negara lain, termasuk di Asia Tenggara. Oleh karena itu pemerintah melakukan program percepatan penurunan stunting dengan program spesifik dan sensitif yang melibatkan banyak sektor. Berbagai strategi disusun dengan sasaran prioritas pada kelompok ibu hamil dan anak usia 0-2 tahun dalam gerakan 1.000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). Salah satu penyebab langsung stunting adalah rendahnya kualitas konsumsi pangan, yang dimulai sejak ibu hamil sampai anak usia dua tahun.

Berkenaan dengan hal tersebut, Unilever Indonesia bekerjasama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dalam berpartisipasi untuk melakukan perubahan perilaku makan keluarga dalam penanganan dan pencegahan stunting. Program Royco Nutrimentu yang dilakukan oleh Mitra Unilever dengan memberikan pelatihan *training on trainers* (TOT) kepada 240 orang kader di 4 (empat) kabupaten. Oleh karena itu penelitian “Dampak program Royco Nutrimentu terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik terkait gizi seimbang” pada ibu-ibu peserta perlu dilakukan untuk melihat efektivitas program tersebut di lapangan.

Desain penelitian *pre-post intervention study* yaitu melihat perubahan perilaku ibu (pengetahuan, sikap, praktik atau PSP) sebelum dan setelah program Royco Nutrimentu. Program tersebut berupa edukasi gizi yang diberikan kepada ibu-ibu yang mempunyai anak batita/balita/usia sekolah, ibu hamil, ibu menyusui, dan calon pengantin. Sebanyak 517 ibu-ibu diambil secara acak dari 12.000 sasaran program dari empat kabupaten lokasi program. Jenis data yang dikumpulkan dari kuesioner meliputi pengetahuan, sikap, dan praktik terkait Isi Piringku. Pengumpulan data kuesioner dilakukan pada kurun waktu seminggu sebelum dan seminggu setelah program. Variabel PSP kategori “Baik” jika skor benar yang diperoleh pada kuesioner  $\geq 90$ , “Sedang” jika skor benar 71-89, dan “Kurang” jika skor benar  $< 70$ .

Hasil penelitian menunjukkan terjadi perbaikan perilaku responden setelah program Royco Nutrimentu. Terdapat 53% ibu-ibu peserta program mengalami peningkatan skor pengetahuan tentang gizi seimbang. Nilai median secara signifikan meningkat dari 73 menjadi 80. Hampir semua pertanyaan pengetahuan mengalami peningkatan, namun yg signifikan adalah tentang kegemukan, empat kelompok pangan gizi seimbang, dan fungsi zat gizi mikro.

Sebagian besar ibu-ibu (54%) mengalami peningkatan nilai skor sikap positif tentang gizi seimbang. Meskipun nilai median skor sikap sebelum dan setelah program sama (79), namun proporsi sikap positif kategori “tinggi” meningkat dari 19% menjadi 26%.

Terdapat peningkatan yang signifikan jumlah ibu-ibu yang dapat mempraktikkan konsumsi pangan harian sesuai pedoman isi piringku, yaitu dari 13% menjadi 20% setelah program. Berdasarkan kelompok pangan yang dikonsumsi, di akhir program terdapat 46% ibu yang mengonsumsi sayur dan 39% ibu yang mengonsumsi lauk hewani sesuai dengan rekomendasi porsi gizi seimbang.

Rekomendasi ke depan adalah melakukan replikasi program ini di wilayah (kabupaten/kota) lainnya, terutama di daerah yang masih mempunyai angka prevalensi stunting tinggi. Buku Nutrimenu perlu dilengkapi dengan daftar bahan pangan penunjang untuk mengakomodir keragaman pangan lokal di daerah sasaran. Selain itu perlu ditambahkan materi tentang penyiapan makana anak untuk usia lebih dini, yaitu 6-8 bulan, 9-11 bulan dan 12-24 bulan. Untuk meningkatkan efektivitas dampak program, maka dalam pelaksanaan TOT kepada kader dilakukan evaluasi terhadap pemahaman materi edukasi dan kesiapan kader.

# DAFTAR ISI

EXECUTIVE SUMMARY .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GRAFIK .....	vi
I. PENDAHULUAN.....	1
Latar Belakang.....	1
Tujuan .....	2
II. METODE.....	2
Desain, Tempat dan Waktu Penelitian.....	2
Jumlah dan Cara Penarikan Responden .....	3
Tahapan Penelitian.....	5
Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	6
Pengolahan dan Analisis Data.....	7
III. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	9
1. KARAKTERISTIK RESPONDEN.....	9
2. PERUBAHAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG .....	10
3. PERUBAHAN SIKAP GIZI SEIMBANG.....	15
4. PERUBAHAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG.....	18
5. SIKAP DAN PRAKTIK PENGGUNAAN ROYCO DALAM MASAKAN .....	22
IV. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....	23
DAFTAR PUSTAKA.....	24

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Sasaran program Royco Nutrimentu di empat kabupaten lokasi .....	3
Gambar 2 Distribusi responden penelitian peserta program Royco Nutrimentu ...	4
Gambar 3 Tahapan pelaksanaan program dan kegiatan penelitian .....	6

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Distribusi karakteristik sampel dan wilayah .....	4
Tabel 2 Variabel dan indikator yang digunakan .....	8
Tabel 3 Karakteristik Responden .....	9
Tabel 4 Perubahan persentase responden yang menjawab benar pada setiap topik pertanyaan terkait gizi seimbang sebelum dan sesudah program .....	14
Tabel 5 Perubahan persentase responden dengan sikap positif pada setiap pernyataan gizi seimbang sebelum dan setelah program .....	17
Tabel 6 Perubahan frekuensi memasak kelompok pangan dalam Isi Piringku sebelum dan setelah program .....	19
Tabel 7 Persentase responden yang mengonsumsi porsi ideal sesuai dengan Isi Piringku sebelum dan setelah program .....	21
Tabel 8 Perubahan praktik gizi seimbang lainnya setiap hari pada sebelum dan setelah pelaksanaan program .....	21
Tabel 9 Perubahan persentase responden yang menjawab positif terkait sikap penggunaan Royco dalam masakan .....	22
Tabel 10 Perubahan penggunaan bumbu penyedap dan garam dalam masakan .....	22

## **DAFTAR GRAFIK**

Grafik 1 Perubahan total skor pengetahuan pada seluruh responden .....	11
Grafik 2 Perubahan kategori skor pengetahuan pada seluruh responden .....	12
Grafik 3 Perubahan total skor sikap pada seluruh responden .....	15
Grafik 4 Perubahan kategori skor sikap positif pada seluruh responden .....	16
Grafik 5 Perubahan persentase responden yang mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman isi piringku pada seluruh responden .....	20

# I. PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Tema pada Hari Gizi Nasional ke-63 tahun 2023 adalah “cegah stunting dengan protein hewani”. Kemenkes kembali menggaungkan kembali “Isi Piringku” sebagai solusi untuk pemenuhan gizi seimbang keluarga. Pesan kunci yang ditekankan dalam kampanye tahun ini adalah menyediakan protein hewani setiap kali makan, dan isi piringku kini kaya protein hewani.

Pada tahun 2021 dilaporkan stunting masih merupakan salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia dengan prevalensi sebanyak 24.4% (Litbang Kemenkes RI 2021). Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah, institusi swasta, lembaga swadaya masyarakat, dan berbagai pihak adalah bekerjasama dengan dalam Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024. Berbagai kegiatan disusun dengan sasaran prioritas berupa ibu hamil dan anak usia 0-2 tahun, atau gerakan 1,000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pemberian intervensi strategis penanganan stunting dibagi dalam 2 (dua) jenis, yaitu intervensi gizi yang bersifat spesifik seperti suplementasi dan promosi gizi; dan yang bersifat sensitif seperti akses sanitasi dan air bersih (Satriawan 2018). Strategi dan kebijakan nasional juga diturunkan ke daerah-daerah terutama lokus stunting dan diimplementasikan melalui berbagai program dan pendekatan oleh berbagai sektor.

Unilever Indonesia bekerjasama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) berupaya melakukan perubahan positif dan berkelanjutan dalam penanganan dan pencegahan stunting. Salah satu upaya Unilever dan BKKBN adalah melalui pelaksanaan kolaborasi program Royco Nutrimentu dan program DASHAT (Dapur Anak Sehat Atasi Stunting). Pada program tersebut, ibu-ibu adalah sasaran dan pelaku utama dengan mempertimbangkan peran penting ibu dalam menyediakan dan memasak makanan untuk keluarga. Program Royco Nutrimentu dikembangkan sebagai materi edukasi bagi para ibu-ibu untuk memahami isu terkait gizi seimbang sesuai dengan anjuran dan visualisasi “Isi Piringku”.

Pencetakan kader nutrimentu adalah konsep dasar program ini, dimana sebanyak 60 ibu-ibu akan dilatih/mengikuti *training of trainers* (ToT) dan diharapkan mampu menyebarkan informasi gizi seimbang ke perempuan lainnya dengan total sasaran 12,000 perempuan yang terdiri atas ibu hamil, ibu menyusui, ibu batita, ibu balita, ibu dengan anak pada usia pertumbuhan, dan calon ibu. Program ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *tool kit* edukasi dan buku kumpulan resep menu makanan yang telah dikembangkan sebelumnya. Setelah pelaksanaan ToT, para kader selanjutnya melakukan Gerakan 21 Hari Nutrimentu dengan memasak masakan sesuai pilihan dari buku resep tersebut.

Program Nutrimentu tahun 2019 pernah dilakukan di Kabupaten Garut, Jawa Barat. Program tersebut melibatkan 5,000 ibu-ibu yang berasal dari 139 Posyandu di 12 kecamatan. Hasil evaluasi setelah program menunjukkan perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik yang signifikan. Ibu-ibu yang

mempunyai tingkat pengetahuan sedang dan baik meningkat dari 54% menjadi 70%. Aspek sikap baik ibu tentang gizi seimbang meningkat dua kali lipat yaitu dari 22% menjadi 45%. Demikian pula terdapat perubahan praktik ibu, yaitu yang dapat mempraktikkan porsi isi piringku meningkat dari 50% menjadi 75%. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa media edukasi melalui modul terstruktur memberikan dampak peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik terkait kesehatan ibu dan anak pada ibu-ibu (Singh dan Bisht 2021).

Dalam rangka mendukung kesuksesan program Royco Nutrimentu, langkah monitoring dan evaluasi program perlu keberlanjutan dan dilakukan secara sinergis. Oleh karena itu penelitian “Dampak program Royco Nutrimentu terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik ibu-ibu terkait gizi seimbang” pada peserta perlu dilakukan untuk melihat besaran efektivitas program tersebut di empat lokasi kabupaten yang berbeda.

### **Tujuan**

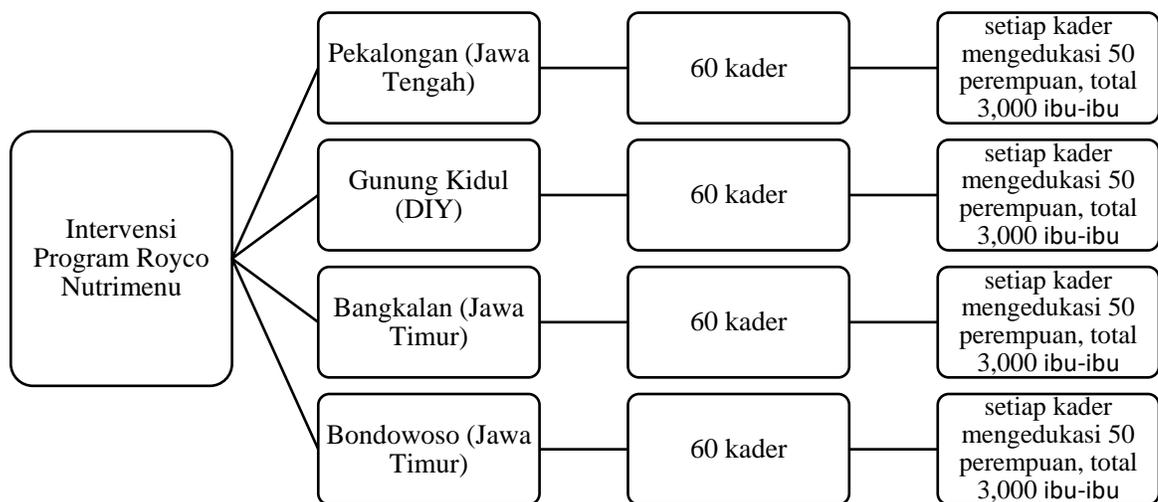
Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis efektivitas program Royco Nutrimentu terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik ibu-ibu peserta program. Adapun secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis perubahan pengetahuan ibu-ibu sebelum dan setelah mengikuti program Royco Nutrimentu.
2. Menganalisis perubahan sikap ibu-ibu sebelum dan setelah mengikuti program Royco Nutrimentu.
3. Menganalisis perubahan praktik ibu-ibu sebelum dan setelah mengikuti program Royco Nutrimentu.

## **II. METODE**

### **Desain, Tempat dan Waktu Penelitian**

Desain penelitian ini adalah *pre-post intervention study*, dimana responden penerima program akan diamati perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilakunya (PSP) sebelum dan setelah program Royco Nutrimentu. Kegiatan ini dilakukan di 4 (empat) kabupaten dari 3 (tiga) provinsi, yaitu Kabupaten Pekalongan di Jawa Tengah, Kabupaten Gunung Kidul di Daerah istimewa Yogyakarta (DIY), Kabupaten Bangkalan, dan Kabupaten Bondowoso di Jawa Timur. Pemilihan lokasi ditetapkan dengan sengaja berdasarkan kesepakatan Unilever dan BKKBN. Masing-masing Kabupaten mengirimkan 60 (enam puluh) kader DASHAT, yang masing-masing kader mengedukasi 50 (lima puluh) ibu-ibu di daerah mereka masing-masing. Sehingga, jumlah ibu-ibu mengikuti program ini adalah 12.000 ibu-ibu sasaran di empat kabupaten (Gambar 1).



Gambar 1. Sasaran program Royco Nutrimentu di empat kabupaten lokasi

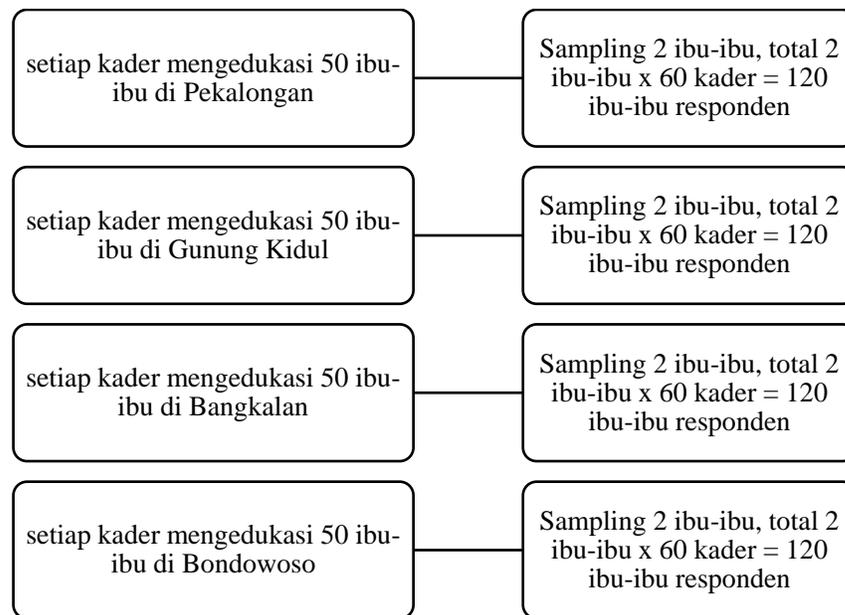
### Jumlah dan Cara Penarikan Responden

Populasi penelitian ini adalah sebanyak 12.000 ibu-ibu penerima manfaat Program Royco Nutrimentu yang berasal dari empat kabupaten. Jumlah responden penelitian ini didasarkan pada asumsi akurasi sebesar 5% dan prevalensi 50% ibu yang mempraktekkan gizi seimbang, dan tingkat kepercayaan ( $\alpha = 95\%$ ) didapatkan jumlah subjek minimal sebanyak 357 Ibu. Dengan estimasi *drop out* sehingga responden yang akan terlibat adalah sebanyak 480 ibu-ibu penerima program di 4 kabupaten, dengan masing-masing 120 responden di setiap kabupaten (Gambar 2).

Penetapan responden penelitian dari peserta program ditentukan secara *convenience sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Ibu hamil, ibu batita, ibu balita, calon pengantin dan ibu dengan anak pada usia pertumbuhan lainnya yang menerima Program Royco Nutrimentu dan bersedia mengikuti penelitian hingga akhir;
2. Memiliki kemampuan membaca dan mengetik melalui *handphone*.
3. Memahami cara mengisi formulir online menggunakan *google form*.

Berdasarkan penetapan sampel dengan syarat inklusi diatas diperoleh distribusi responden berdasarkan empat lokasi wilayah. Gambar 2 berikut menunjukkan distribusi peserta program Royco Nutrimentu.



Gambar 2 Distribusi responden penelitian peserta program Royco Nutrimentu

Berdasarkan tahapan tersebut diperoleh total sampel sebanyak 517 ibu-ibu. Sampel tersebut berasal dari ibu yang mempunyai anak batita, balita, usia sekolah, ibu hamil, dan perempuan belum menikah. Distribusi sampel menurut kategori wilayah dan karakteristik sampel ibu disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi karakteristik sampel dan wilayah

Daerah	Jumlah	Persentase
<b>Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta</b>	<b>261</b>	<b>100%</b>
Ibu dengan anak batita	71	27%
Ibu dengan anak balita	58	22%
Ibu dengan anak usia sekolah	41	16%
Ibu hamil	52	20%
Perempuan Belum Menikah / Calon Pengantin / Ibu Menyusui	39	15%
<b>Jawa Timur</b>	<b>256</b>	<b>100%</b>
Ibu dengan anak batita	56	22%

Daerah	Jumlah	Persentase
Ibu dengan anak balita	41	16%
Ibu dengan anak usia sekolah	60	23%
Ibu hamil	47	18%
Perempuan Belum Menikah / Calon Pengantin / Ibu Menyusui	52	20%
<b>Total</b>	<b>517</b>	

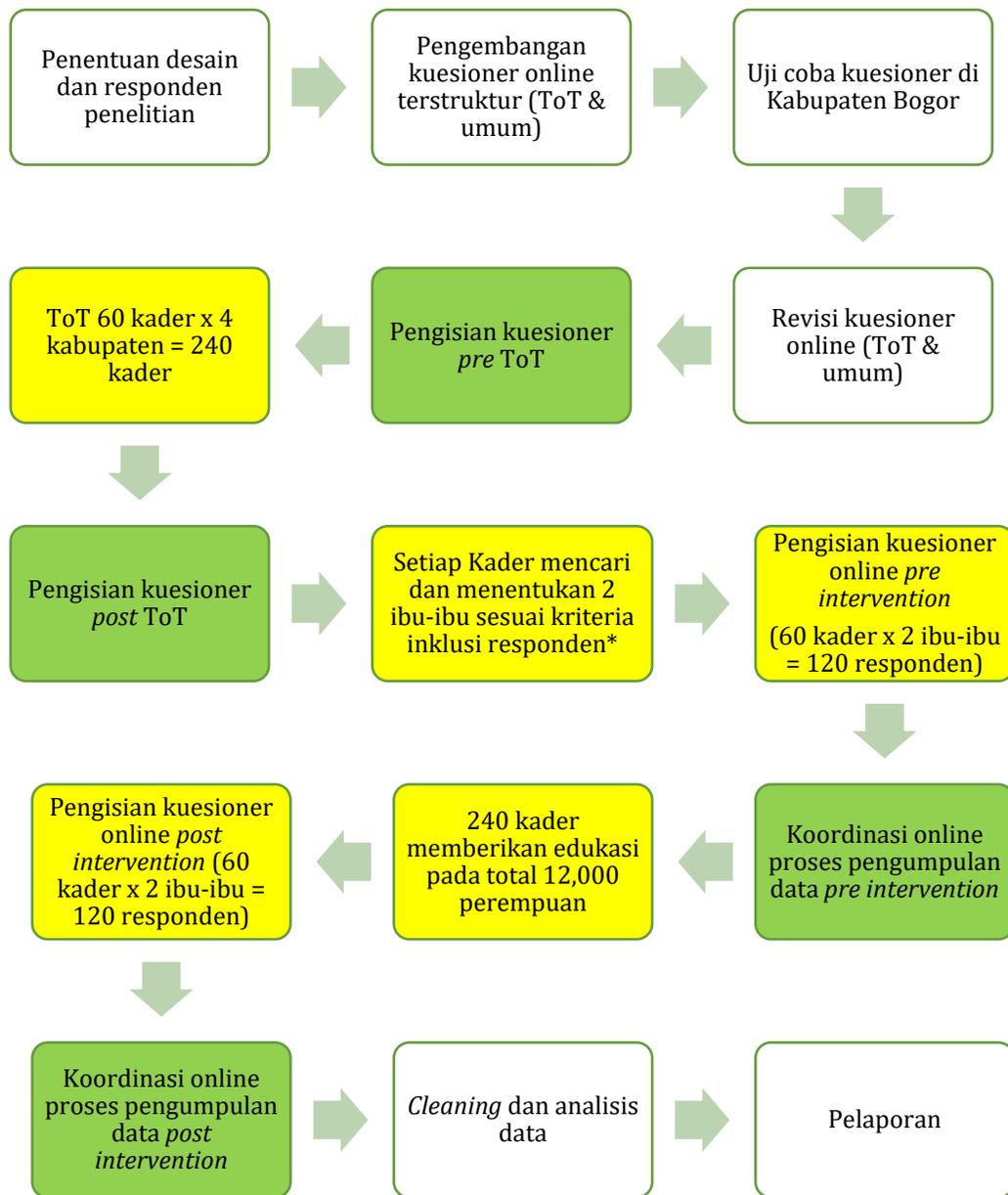
### Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian dimulai dari penyusunan protokol untuk peroleh *ethical clearance* (EC) dari Komisi Etik Penelitian Manusia di IPB University. Pada kegiatan ini tim peneliti secara mandiri dan obyektif mengevaluasi efektivitas program yang dilakukan oleh pihak lain. Desain penelitian, penyiapan instrumen kuesioner, dan penentuan sampel penelitian dilakukan oleh IPB.

Pelaksana program Royco Nutrimentu di lapang dilakukan oleh mitra Unilever yaitu Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) lokal, yaitu Spektra dan Persada. LSM Spektra mengerjakan program di Kabupaten Bondowoso dan Bangkalan, sedangkan LSM Persada di Pekalongan dan Gunung Kidul.

Pelaksanaan program Royco Nutrimentu dan pelaksanaan penelitian dilakukan secara bertahap seperti pada Gambar 3. Terdapat beberapa kegiatan yang dilakukan dengan koordinasi antara peneliti dan pelaksana program terutama pada saat pengumpulan data. Responden mengisi kuesioner dengan *google form* dan jika perlu dapat dibantu oleh kader. Tahapan kegiatan ini peran, antar pelaksana dibedakan dengan:

1. Boks berwarna putih kegiatan dilakukan oleh peneliti;
2. Boks berwarna hijau dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan mitra LSM;
3. Boks berwarna kuning dilakukan oleh mitra LSM dan kader;



Gambar 3 Tahapan pelaksanaan program dan kegiatan penelitian

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah data primer dengan variabel pengetahuan, sikap, dan praktik terkait gizi seimbang “Isi Piringku”. Kuesioner akan diuji coba terlebih dahulu di Kabupaten Bogor. Uji coba kuesioner secara online dengan aplikasi *google form* dilakukan di Kota Bogor pada ibu-ibu dengan karakteristik sesuai dengan sasaran penelitian. Uji coba

terutama ditekankan kepada pemahaman ibu-ibu terhadap pertanyaan dan teknis cara pengisian.

Kuesioner penelitian terdiri atas pertanyaan tentang karakteristik responden, pengetahuan, sikap, dan praktik mengenai gizi seimbang “Isi Piringku” (Tabel 2). Proses pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan instrumen *google form*.

### **Pengolahan dan Analisis Data**

Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner online kemudian akan dicleaning, dimana data-data yang tidak lengkap dan tidak sesuai dengan standar pengisian tidak akan disertakan dalam proses pengolahan data. Selanjutnya data dianalisis secara statistik deskriptif untuk melihat sebaran dari masing-masing variabel. Data pengetahuan responden yang terdiri dari pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang “Isi Piringku” beserta praktiknya, termasuk di antaranya praktik terkait Gerakan 21 hari Nutrimenu.

Jawaban responden akan diolah dengan menjumlahkan skor dari masing-masing pertanyaan dan menyajikannya dalam persentase, serta dikategorikan “Baik” jika skor benar/positif  $\geq 90$ , “Sedang” jika skor benar/positif 71-89, dan “Kurang” jika skor benar/positif  $< 70$ . Perbedaan skor pengetahuan, sikap, dan praktik sebelum dan setelah program diketahui menggunakan uji Wilcoxon. Perbedaan proporsi kategori tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik sebelum dan setelah program diketahui menggunakan uji Friedman. Perbedaan persentase responden yang menjawab benar/positif pada pengetahuan, sikap, dan praktik sebelum dan setelah program diketahui menggunakan uji McNemar. Seluruh analisis statistik dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistic 23.

Tabel 2 Variabel dan indikator yang digunakan

<b>No.</b>	<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>
1	Karakteristik responden	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tanggal lahir (usia)</li> <li>b. Besar keluarga</li> <li>c. Uang belanja total</li> <li>d. Uang belanja pangan</li> <li>e. Status ibu (mempunyai anak, menyusui, hamil, belum menikah)</li> </ul>
2	Pengetahuan responden	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ciri anak stunting</li> <li>b. Masalah gizi tidak seimbang</li> <li>c. Penyebab stunting dan kegemukan</li> <li>d. Akibat stunting dan kegemukan</li> <li>e. Gizi seimbang dan isi piringku</li> <li>f. Jumlah dan jenis kelompok pangan</li> <li>g. Penyiapan makanan bergizi</li> </ul>
3	Sikap responden	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ciri anak stunting</li> <li>b. Masalah gizi tidak seimbang</li> <li>c. Penyebab stunting dan kegemukan</li> <li>d. Akibat stunting dan kegemukan</li> <li>e. Gizi seimbang dan isi piringku</li> <li>f. Jumlah dan jenis kelompok pangan</li> <li>g. Penyiapan makanan bergizi</li> </ul>
4	Praktik responden	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Porsi pangan "Isi Piringku"</li> <li>b. Frekuensi kelompok gizi seimbang</li> <li>c. Penyiapan menu dalam 21 hari program</li> <li>d. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)</li> </ul>

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Karakteristik responden mencakup pendidikan terakhir, pekerjaan, uang belanja dalam satu bulan, uang belanja pangan dalam satu hari, besar anggota keluarga, dan orang yang memasak di rumah (Tabel 3). Separuh dari jumlah responden (5.11%) memiliki pendidikan tamat SMA, dan hampir seperempat responden (22.8%) berpendidikan tamat SMP. Sebagian besar responden (69.0%) adalah ibu rumah tangga.

Uang belanja dalam satu bulan responden pada kelompok  $\leq 2,000,000$  Rupiah lebih besar yaitu 81% dibandingkan pada kelompok  $> 2,000,000$  Rupiah (18.8%). Lebih dari separuh responden (67.1%) membelanjakan  $\leq 50,000$  Rupiah untuk makan dalam satu hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian di Garut (Briawan *et al.* 2020) yaitu rata-rata belanja pangan dalam satu hari adalah 33,223 rupiah.

Besar anggota keluarga pada responden berimbang antara kategori  $\leq 4$  orang dan  $> 4$  orang yaitu masing-masing 48.2% dan 51.8%. Berdasarkan data BPS tahun 2019, rata-rata jumlah besar anggota keluarga pada Provinsi Jawa Tengah dan Jawa Timur sebesar 3.6 dan 3.7 (Badan Pusat Statistik 2019). Sebagian besar responden memasak sendiri untuk makanan yang disajikan di rumah (77.8%), sedangkan hampir seperempat lainnya dimasakkan oleh Ibu atau nenek (21.9%). Latar belakang responden memengaruhi masalah gizi dan kemampuan seseorang dalam memahami informasi baru terkait gizi (Adisasmito 2007; Almatsier 2009).

Tabel 3 Karakteristik Responden

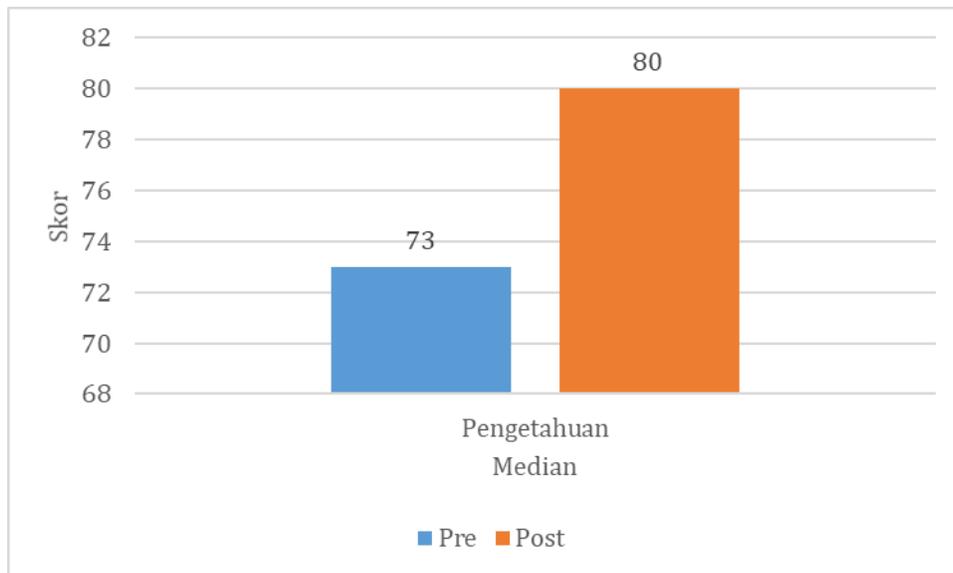
Karakteristik Responden	n (%)
Pendidikan terakhir	
Tidak tamat SD	3 (0.6)
Tamat SD	54 (10.4)
Tamat SMP	118 (22.8)
Tamat SMA	264 (51.1)
Perguruan Tinggi	78 (15.1)
Pekerjaan	
Ibu Rumah Tangga	357 (69.0)
Bekerja	160 (31.0)
Uang belanja dalam satu bulan	
$\leq 2,000,000$ Rupiah	420 (81.2)
$> 2,000,000$ Rupiah	97 (18.8)
Uang belanja pangan dalam satu hari	
$\leq 50,000$ Rupiah	347 (67.1)
$> 50,000$ Rupiah	170 (32.9)

Karakteristik Responden	n (%)
Besar Anggota Keluarga	
≤4 orang	249 (48.2)
>4 orang	268 (51.8)
Orang yang memasak di rumah	
Ibu/nenek saya yang memasak makanan di rumah	113 (21.9)
Orang lain yang memasak makanan di rumah	2 (0.4)
Saya memasak sendiri	402 (77.8)

## 2. PERUBAHAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

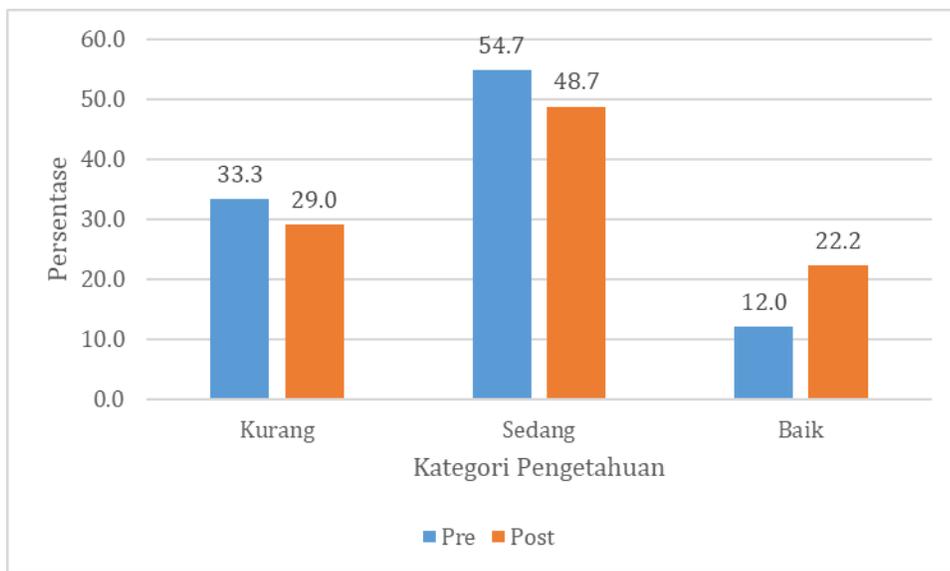
Pemenuhan gizi yang baik sangat dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan dalam tiap fase kehidupan manusia. Ketersediaan bahan makanan kaya gizi yang dapat diakses seseorang tidak menjamin status gizi dan kesehatannya baik pula karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu dari faktor tersebut adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang terkait gizi termasuk mengingat dan menyebutkan kembali hal terkait gizi. Pengetahuan dapat memengaruhi praktik atau tindakan seseorang (Contento 2010; Macias 2022)

Pengetahuan gizi responden pada penelitian ini dinilai dan dikategorikan berdasarkan jawaban terhadap 15 pertanyaan dengan skor maksimum 100. Berdasarkan Grafik 1, terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan ( $p < 0.05$  menggunakan uji Wilcoxon) dari sebelum dan setelah pemberian program dari median skor 73 menjadi 80. Terdapat 53% responden yang mengalami peningkatan skor pengetahuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian intervensi edukasi gizi dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan pada ibu hamil di Bogor, yaitu terdapat peningkatan skor pengetahuan dari 54.9 menjadi 85.0. Pemberian edukasi dengan melibatkan *stakeholder*, kader atau tenaga kesehatan setempat, dan memperhatikan latar belakang ibu diperlukan agar pemberian edukasi yang diberikan sesuai dengan kemampuan ibu untuk memahami edukasi. Penggunaan metode yang tepat dan interaktif dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi (Permatasari *et al.* 2021). Pemberian edukasi pada program Royco Nutrimenu telah melibatkan kader sehingga edukasi gizi menjadi efektif terlihat dari skor pengetahuan yang meningkat signifikan.



Grafik 1 Perubahan median skor pengetahuan responden sebelum dan setelah program

Perubahan proporsi jumlah responden dari setiap kategori tingkat pengetahuan disajikan pada Grafik 2. Pengetahuan responden pada kategori kurang menurun dari 33% menjadi 29%, kategori sedang dari 55% menjadi 49% setelah pelaksanaan program. Responden dengan pengetahuan kategori baik meningkat setelah pemberian program yaitu dari 12% menjadi 22%. Terdapat perubahan proporsi kategori pengetahuan yang berbeda signifikan antara sebelum dan sesudah program ( $p < 0.05$  menggunakan uji Friedman). Hasil penelitian ini sejalan dengan program sebelumnya di Garut yaitu terdapat peningkatan jumlah pada kategori pengetahuan baik dari 1.6% menjadi 6%, dengan durasi pemberian edukasi gizi yang sama dengan Royco Nutrimentu yaitu selama 21 hari (Briawan *et al.* 2020). Penelitian lain di Ethiopia pada ibu dengan anak usia dua tahun memiliki hasil yang sama yaitu peningkatan pada kategori pengetahuan baik dari 59% menjadi 96%. Penelitian tersebut memiliki durasi edukasi gizi selama empat bulan, edukasi dilakukan setiap dua minggu sekali selama dua jam pada tiap pertemuan dengan alat bantu berupa poster, brosur, dan demo praktik (Muluye *et al.* 2020). Waktu pemberian edukasi yang panjang dapat memungkinkan peningkatan kategori pengetahuan yang semakin meningkat karena intensitas paparan terhadap informasi.



Grafik 2 Perubahan proporsi responden berdasarkan kategori tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah program

Sebanyak 15 pertanyaan diajukan untuk menilai pengetahuan gizi seimbang pada responden. Jumlah responden yang dapat menjawab dengan benar terdapat pada Tabel 4. Persentase nilai benar terendah sebelum program sebanyak 52.2% yang terdapat pada pertanyaan porsi makanan isi piringku dan setelah program sebanyak 53.2% pada pertanyaan kecukupan asupan sayur dan buah sebagai sumber serat. Persentase nilai benar tertinggi sebelum program sebanyak 97.7% pada pertanyaan contoh makanan lain dalam isi piringku dan setelah program sebanyak 98.3% pada pertanyaan pemenuhan empat kelompok pangan dalam Isi Piringku.

Pertanyaan pengetahuan mengenai konsumsi makanan dan kaitannya dengan kegemukan (obesitas) meningkat sebanyak 6% dan signifikan ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa materi mengenai obesitas yang terdapat secara eksplisit pada *flipchart* dapat dijelaskan dengan baik oleh para kader, sehingga pertanyaan dari kuesioner yang dapat dijawab dengan benar setelah pemberian edukasi. Menurut Permatasari *et al.* (2021), kader sebagai tenaga kesehatan yang bertugas di masyarakat dapat menyampaikan edukasi gizi secara interaktif. Pemilihan kader untuk menyampaikan edukasi gizi pada Program Royco Nutrimentu dapat membuat responden lebih merasa nyaman dan terbuka dalam menerima dan memperhatikan informasi yang diberikan serta meningkatkan skor pengetahuan.

Perbedaan signifikan ditunjukkan pada pertanyaan pengetahuan mengenai praktik gizi seimbang selain konsumsi makanan beragam, yaitu minum

air putih dan cuci tangan ( $p < 0.05$ ). Terdapat penurunan persentase responden yang menjawab benar (72.0% menjadi 67.5%). Penurunan dapat disebabkan karena penyampaian kader saat edukasi lebih berfokus pada topik praktik gizi seimbang terutama isi piringku dan kurang menyertai topik prinsip gizi seimbang lain, begitu pula saat demonstrasi masak. Prinsip gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang oleh Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 tidak hanya pemenuhan “Isi Piringku” namun harus disertai dengan prinsip lain seperti minum air putih dan cuci tangan untuk mencapai status gizi yang baik. Berdasarkan Muluye *et al.* (2020), adanya penyampaian “*key messages*” yang ditekankan serta praktik atau demonstrasi pada topik yang disampaikan pada saat edukasi terbukti penting dalam meningkatkan pengetahuan responden. Penekanan pesan utama yaitu topik pemenuhan isi piringku dapat membuat topik lain tidak diingat oleh responden, selain itu fokus monitoring kader selama program belum disertai dengan prinsip gizi seimbang selain pemenuhan isi piringku sehingga skor pengetahuan menurun.

Terdapat peningkatan 4.1% pada pertanyaan pengetahuan mengenai pemenuhan empat kelompok pangan dalam “isi piringku” ( $p < 0.05$ ). Materi pemenuhan empat kelompok pangan disebutkan secara eksplisit dalam *flipchart* oleh yang digunakan oleh kader, serta didukung oleh visualisasi yang menarik. Hal tersebut dapat membuat responden mudah mengingat pemenuhan isi piringku. Adanya monitoring dari kader tentang kesesuaian menu yang dibuat di rumah dengan *booklet menu* yang diberikan juga mendukung responden untuk senantiasa ingat mengenai pemenuhan “isi piringku” yang benar. *Booklet menu* yang diberikan juga memberikan visualisasi yang menarik dari tiap menu untuk memenuhi isi piringku. Penggunaan media visual pada edukasi gizi memberikan banyak manfaat, serta penggunaan gambar yang lebih banyak dibandingkan tulisan lebih menarik perhatian audiens dan mudah untuk diingat (Contento 2010). Penelitian lain yaitu edukasi gizi pada ibu hamil menggunakan poster, brosur, *flipchart*, dan papan tulis memiliki hasil serupa, terdapat peningkatan responden yang menjawab benar mengenai gizi seimbang dari 34.8% menjadi 95.7% (Diddana *et al.* 2018).

Fungsi zat gizi mikro merupakan item soal yang mengalami peningkatan paling banyak, yaitu sebesar 7.1% ( $p < 0.05$ ). Edukasi yang diberikan selain mengenai gizi seimbang juga membahas mengenai fungsi zat gizi mikro secara detail, peningkatan dapat terjadi karena kader secara jelas dan lengkap memberikan edukasi mengenai zat gizi mikro. Fungsi dan contoh sayuran yang mengandung zat gizi mikro juga tercantum pada setiap halaman di *booklet menu* yang diberikan pada responden disertai dengan gambar sumber bahan makanan yang mengandung zat gizi mikro tersebut. Penelitian lain memiliki hasil sejalan

yaitu terdapat peningkatan responden yang menjawab dengan benar pertanyaan tentang sumber zat gizi mikro dari 31.9% menjadi 100% pada kelompok yang diberikan edukasi gizi (Diddana *et al.* 2018).

Tabel 4 Perubahan persentase responden yang menjawab benar pada setiap topik pertanyaan terkait gizi seimbang sebelum dan sesudah program

Pengetahuan Gizi Seimbang	Persentase Responden yang menjawab benar		Uji beda
	Sebelum program	Setelah program	
Akibat kekurangan asupan gizi	66.2%	69.8%	0.166
Konsumsi makanan dan kaitannya dengan kegemukan (obesitas)	65.4%	71.4%	0.018*
Manfaat pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil	78.5%	77.8%	0.764
Aktivitas fisik dan kaitannya dengan kegemukan (obesitas)	63.6%	67.7%	0.124
Stunting dan kaitannya dengan hambatan tumbuh kembang anak	80.5%	82.6%	0.305
Penyakit degeneratif yang timbul akibat ketidakseimbangan asupan gizi	84.7%	86.8%	0.329
Praktik gizi seimbang selain konsumsi beragam makanan (minum air, cuci tangan)	72.0%	67.5%	0.032*
Pemenuhan empat kelompok pangan dalam Isi Piringku	94.2%	98.3%	0.001*
Contoh makanan dalam Isi Piringku	97.7%	98.1%	0.824
Proporsi porsi ideal yang dikonsumsi	65.4%	70.0%	0.072
Fungsi zat gizi makro	78.5%	82.4%	0.103
Fungsi zat gizi mikro	77.6%	84.7%	0.001*
Solusi permasalahan gizi	95.6%	97.1%	0.230
Porsi makanan pokok dalam Isi Piringku	52.2%	57.3%	0.060
Kecukupan asupan sayur dan buah sebagai sumber serat	53.4%	53.2%	1.00

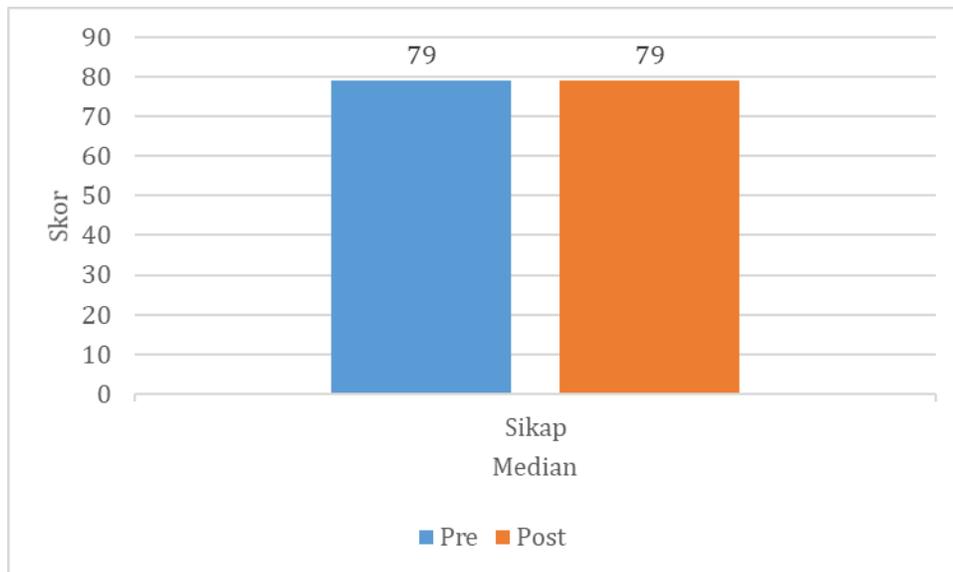
\*berbeda signifikan berdasarkan uji beda berpasangan *Mc Nemar*

Sebagian besar pertanyaan pengetahuan gizi lain mengalami peningkatan responden yang menjawab benar. Pengetahuan gizi yang baik merupakan fondasi yang baik pula untuk merubah sikap dan praktik terkait gizi. Program Royco Nutrimenu ditargetkan untuk dapat meningkatkan pengetahuan, terutama terkait pemenuhan Isi Piringku melalui edukasi. Berdasarkan Tabel 4 dapat

dikatakan edukasi yang dilakukan berpengaruh karena pertanyaan terkait isi piringku mengalami peningkatan jumlah responden yang menjawab benar

### 3. PERUBAHAN SIKAP GIZI SEIMBANG

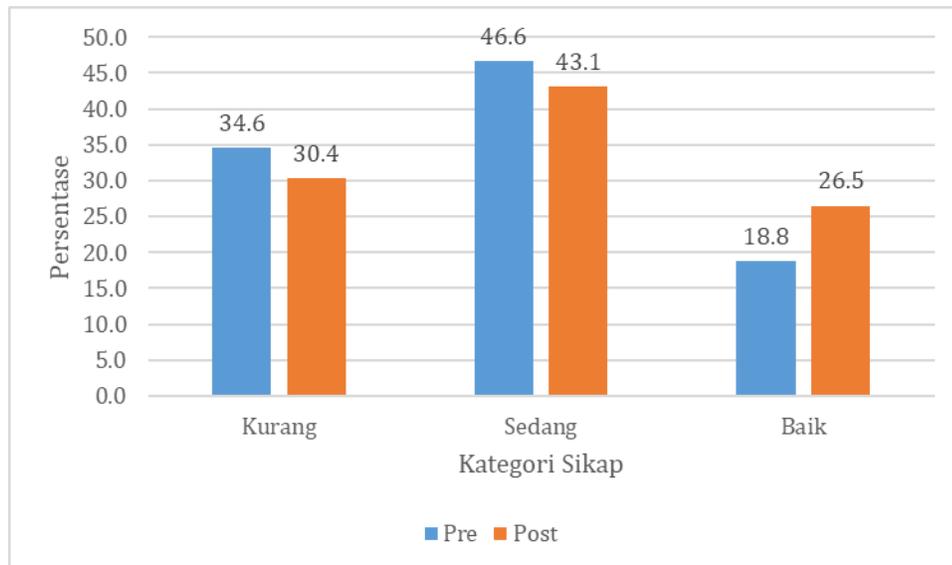
Median skor sikap antara sebelum dan setelah program menunjukkan nilai 79, dengan nilai skor minimal responden pada sebelum program adalah 7% positif, dan meningkat di akhir program, yaitu 16%. Meskipun terdapat persamaan nilai median, hasil uji beda *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik ( $p < 0.05$ ) antara skor sikap positif pada saat sebelum dan setelah pelaksanaan program (Grafik 3).



Grafik 3 Perubahan median skor sikap pada responden sebelum dan setelah program

Sebagian besar responden (54%) mengalami peningkatan skor sikap positif setelah pelaksanaan program. Grafik 4 di bawah ini juga menunjukkan hasil yang sama, dimana terjadi peningkatan yang signifikan pada jumlah responden dengan kategori sikap positif yang tinggi setelah pelaksanaan program ( $p < 0.05$  menggunakan uji *Friedman*). Hasil penelitian oleh Permatasari *et al.* (2021) di Bogor pada 194 ibu hamil menunjukkan peningkatan sikap positif terkait gizi seimbang setelah pemberian edukasi gizi. Edukasi gizi diberikan secara berkala selama 3 bulan setiap 2 minggu sekali. Peningkatan skor sikap positif pada penelitian tersebut adalah sebanyak 9%. Melalui penelitian tersebut

juga didapatkan perubahan yang positif pada praktik gizi seimbang responden di akhir kegiatan.



Grafik 4 Perubahan proporsi responden berdasarkan kategori sikap positif sebelum dan setelah program

Sebanyak 14 (empat belas) poin pertanyaan terkait sikap gizi seimbang diajukan kepada responden ibu dengan anak, ibu hamil, dan calon pengantin. Hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan ( $p < 0.05$ ) terhadap jumlah responden (6.7%) dengan sikap positif setelah pelaksanaan program. Sikap positif ditunjukkan pada komponen pernyataan terkait konsumsi makanan dan kaitannya dengan kegemukan (obesitas). Secara eksplisit, informasi terkait ketidakseimbangan asupan gizi dan obesitas tersedia di dalam buku menu yang dibagikan pada responden. Di dalam buku menu, obesitas disampaikan dapat menyebabkan diabetes saat dewasa, penurunan kecerdasan pada anak, dan meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah saat dewasa. Dengan bantuan penjelasan edukasi dari kader, informasi tersebut mampu mengubah sikap responden menjadi positif di akhir kegiatan.

Peningkatan sikap yang signifikan ( $p < 0.05$ ) juga terjadi pada 6.4% responden terkait pemenuhan empat kelompok pangan dalam Isi Piringku dan pada 9.3% responden terkait contoh makanan dalam Isi Piringku. Edukasi terkait Isi Piringku secara eksplisit tertulis di dalam buku menu. Dengan bantuan penjelasan dari kader, gambar Isi Piringku dalam buku menu mampu merubah sikap responden terhadap informasi tersebut.

Responden dengan sikap positif terkait kecukupan asupan sayur dan buah sebagai sumber serat juga meningkat jumlahnya secara signifikan pada saat setelah pelaksanaan program ( $p < 0.05$ ). Selain edukasi terkait Isi Piringku, di dalam buku menu juga secara eksplisit memberikan alternatif konsumsi sayur yang potensial bagi kualitas kesehatan, yaitu sayur daun kelor. Dengan bantuan penjelasan dari kader, informasi tersebut mampu merubah sikap responden terhadap porsi makanan ideal dan kecukupan asupan sayur dan buah. Terdapat penurunan yang signifikan terhadap responden yang memiliki sikap positif terhadap proporsi porsi konsumsi yang ideal yang perlu dikonsumsi (5.6%). Pembagian porsi menjadi bagian penting dari inti pesan dalam Isi Piringku. Metode penyampaian/edukasi oleh kader yang terbatas mungkin menjadi salah satu penyebab dalam hal ini. Pelatihan terkait penyampaian informasi proporsi pemorsian pada Isi Piringku perlu ditingkatkan secara intensif dengan menggunakan bantuan media edukasi lainnya, selain media visual (buku menu).

Penelitian lainnya yang dilakukan pada 40 ibu dengan anak batita menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor sikap setelah pemberian edukasi terkait gizi. Peningkatan skor sikap positif adalah sebanyak 8.75% dibandingkan sebelum edukasi disampaikan. Penyampaian edukasi dilakukan melalui aplikasi *mobile* dan pelayanan kesehatan berkala (Seyyedi *et al.* 2021). Di dalam penelitian ini, edukasi gizi disampaikan oleh kader secara langsung di sekitar lokasi tempat tinggal responden. Selanjutnya, responden mengikuti *pre* dan *post* test menggunakan kuesioner online yang sebagian besar diakses langsung oleh responden, sedangkan sebagian lainnya dibantu oleh kader.

Tujuan akhir dari perubahan sikap seseorang adalah dengan diikuti oleh perubahan praktik konsumsi pangan. Meskipun demikian, perubahan sikap itu sendiri saja, tanpa perubahan praktik konsumsi pangan, merupakan progres yang cukup baik (Oinas-Kukkonen 2013). Di dalam penelitian ini, peningkatan sikap positif pada responden juga diikuti oleh perubahan praktik konsumsi pangan responden yang akan dibahas pada sub bab selanjutnya.

Tabel 5 Perubahan persentase responden dengan sikap positif pada setiap pernyataan gizi seimbang sebelum dan setelah program

No.	Pernyataan Sikap terkait Gizi Seimbang	Persentase Responden yang menjawab positif		Uji beda
		Sebelum program	Sebelum program	
1	Akibat kekurangan asupan gizi	66.5%	67.3%	0.800
2	Konsumsi makanan dan kaitannya dengan kegemukan (obesitas)	66.0%	72.7%	0.007*

No.	Pernyataan Sikap terkait Gizi Seimbang	Persentase Responden yang menjawab positif		Uji beda
		Sebelum program	Sebelum program	
3	Manfaat pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil	79.7%	80.1%	0.927
4	Aktivitas fisik dan kaitannya dengan kegemukan (obesitas)	76.4%	77.9%	0.492
5	Stunting dan kaitannya dengan hambatan tumbuh kembang anak	76.8%	77.8%	0.729
6	Penyakit degeneratif yang timbul akibat ketidaksimbangan asupan gizi	72.9%	74.9%	0.444
7	Praktik gizi seimbang selain konsumsi beragam makanan (minum air, cuci tangan)	93.6%	93.4%	1.000
8	Solusi permasalahan gizi	81.6%	81.8%	1.000
9	Pemenuhan empat kelompok pangan dalam Isi Piringku	71.4%	77.8%	0.004*
10	Contoh makanan dalam Isi Piringku	51.8%	61.1%	0.000*
11	Kecukupan asupan sayur dan buah sebagai sumber serat	70.2%	76.2%	0.010*
12	Fungsi zat gizi mikro	79.9%	82.6%	0.239
13	Proporsi porsi ideal yang dikonsumsi	62.3%	56.7%	0.040*
14	Fungsi zat gizi makro	75.8%	77.6%	0.448

Keterangan: \*berbeda signifikan berdasarkan uji beda berpasangan *Mc Nemar*

#### 4. PERUBAHAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG

Bagian Program Royco Nutrimenu di antaranya adalah kegiatan memasak 21 menu sehat yang berbeda dalam 21 hari yang dilakukan oleh ibu-ibu peserta. Setelah pelaksanaan program, frekuensi ibu dalam menyiapkan makanan lengkap keluarga meningkat untuk setiap kelompok pangan. Namun demikian dalam penyediaan buah-buahan masih rendah, yaitu hanya sekitar 30% ibu yang menyediakan buah-buahan setiap hari (Tabel 6). Menu makanan Gerakan 21 Hari terdiri atas makanan utama dan makanan selingan yang dikembangkan dengan mempertimbangkan keragaman, kandungan gizi, dan harga dari setiap menu.

Melalui Gerakan 21 Hari, responden diharapkan mampu membentuk kebiasaan baik dalam menyediakan makanan yang seimbang untuk anak dan keluarga. Kebiasaan seseorang dapat terbentuk jika kegiatan yang sama dilakukan dalam jangka waktu kurang lebih 21 hari. Salah satu faktor

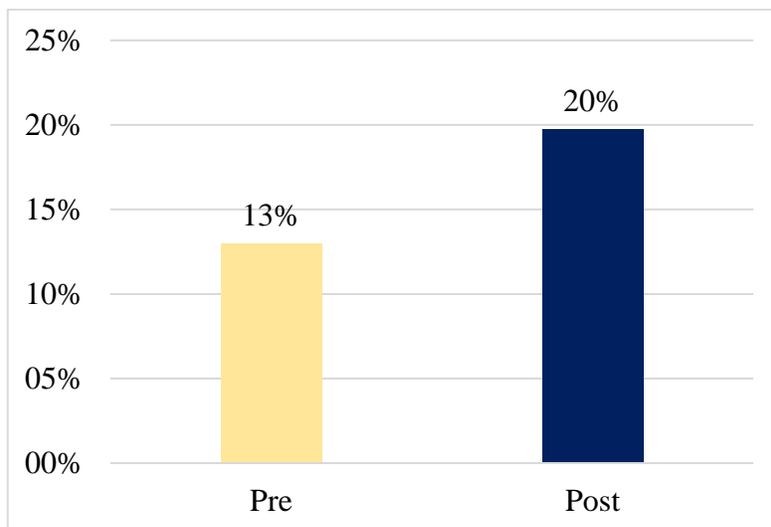
keberhasilan dari perubahan kebiasaan tersebut juga tidak terlepas dari komitmen responden dalam membangun kebiasaan (Lewis *et al.* 2021). Intervensi yang difokuskan pada perubahan perilaku dan kebiasaan merupakan salah satu strategi perbaikan status gizi anak yang efektif. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa edukasi gizi pada ibu secara signifikan mampu merubah kebiasaan aktivitas fisik, konsumsi sayur, buah, dan lauk hewani pada anak (Mahmudiono *et al.* 2018).

Tabel 6 Perubahan frekuensi memasak kelompok pangan dalam Isi Piringku sebelum dan setelah program

Praktik konsumsi kelompok pangan	Responden yang memasak setiap hari		Uji beda
	Sebelum program	Setelah program	
Frekuensi memasak makanan pokok	51.3%	56.3%	0.033*
Frekuensi memasak lauk pauk	47.8%	56.9%	0.000*
Frekuensi memasak sayuran	41.6%	49.9%	0.001*
Frekuensi menyiapkan buah-buahan	19.7%	31.7%	0.000*

Keterangan: \*berbeda signifikan berdasarkan uji beda berpasangan *Mc Nemar*

Grafik 5 menunjukkan terdapat peningkatan jumlah responden yang mengonsumsi makanan sesuai pedoman Isi Piringku dari 13% menjadi 20% setelah pelaksanaan program (meningkat 53.8%). Kesesuaian tersebut adalah berdasarkan anjuran jumlah porsi dan jenis kelompok pangan dalam Isi Piringku. Gerakan 21 Hari ditujukan untuk mengubah kebiasaan responden dalam menyediakan makanan sehat yang bervariasi di rumah. Kegiatan edukasi pada program ini mampu merubah praktik gizi seimbang di tengah masyarakat ke arah yang lebih baik.



Grafik 5 Perubahan persentase responden yang mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman isi piringku sebelum dan setelah program

Terdapat peningkatan yang signifikan ( $p < 0.05$ ) pada jumlah responden yang mempraktikkan konsumsi makanan sesuai dengan porsi Isi Piringku pada hampir seluruh kelompok pangan. Peningkatan jumlah responden yang mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan sesuai dengan porsi Isi Piringku adalah sebesar 13.6%; 32.6%; 12.7%; dan 39.4% secara berurutan dari awal program (Tabel 7). Secara khusus, belum terdapat perubahan yang signifikan secara statistik untuk konsumsi sayuran ( $p > 0.05$ ). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, konsumsi sayur dan buah sebagian besar masyarakat di Indonesia masih di bawah anjuran (Kementerian Kesehatan RI 2018).

Penelitian oleh Ine et al. (2022) yang dilakukan pada ibu dengan anak yang dipaparkan materi terkait gizi seimbang melalui media penyuluhan dan demonstrasi menunjukkan perbaikan yang signifikan pada praktik ibu. Setelah penyuluhan, ibu mempraktikkan *feeding practice* yang tepat melalui pemberian MP-ASI kepada anak yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Di tahap akhir penelitian, balita dari ibu yang mengikuti edukasi mengalami peningkatan berat badan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi memiliki potensi yang besar untuk merubah perilaku seseorang.

Tabel 7 Persentase responden yang mengonsumsi porsi ideal sesuai dengan Isi Piringku sebelum dan setelah program

Pertanyaan praktik	Responden yang mengonsumsi porsi ideal		Uji beda
	Sebelum program	Setelah program	
Porsi makanan pokok	48.5%	55.1%	0.021*
Porsi lauk pauk	29.8%	39.5%	0.000*
Porsi sayuran	40.8%	46.0%	0.068
Porsi buah-buahan	31.5%	43.9%	0.000*

Keterangan: \*berbeda signifikan berdasarkan uji beda berpasangan *Mc Nemar*

Tabel 8 di bawah ini menunjukkan bahwa praktik gizi seimbang lainnya terkait kebiasaan mencuci tangan, mengonsumsi air putih dalam jumlah yang cukup, dan berolah raga minimal 30 menit juga meningkat secara signifikan pada akhir kegiatan ( $p < 0.05$ ). Peningkatan praktik mencuci tangan, mengonsumsi air putih, dan melakukan olah raga secara berturut-turut adalah sebesar 33.6%; 27.1%; dan 29.4% dari awal program. Secara eksplisit, anjuran terkait ketiga hal tersebut juga tersedia di dalam buku menu. Dengan bantuan edukasi dari kader, informasi tersebut mampu merubah praktik pada penerima manfaat program.

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan perilaku cuci tangan yang benar hanya dipraktikkan oleh sebagian masyarakat di Indonesia berusia  $\geq 10$  tahun. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh frekuensi aktivitas fisik yang cukup pada penduduk usia  $\geq 10$  tahun yang menunjukkan lebih dari 30% di antaranya masuk ke dalam kategori kurang (Kementerian Kesehatan RI 2018). Oleh sebab itu strategi-strategi untuk meningkatkan perilaku tersebut masih perlu dikembangkan dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara menyeluruh

Tabel 8 Perubahan praktik gizi seimbang lainnya setiap hari pada sebelum dan setelah pelaksanaan program

Praktik Konsumsi Kelompok Pangan	Responden yang melaksanakan praktik setiap hari		Uji beda
	Sebelum program	Sebelum program	
Frekuensi mencuci tangan	40.8%	54.4%	0.000*
Frekuensi mengonsumsi air putih	42.0%	53.4%	0.000*
Frekuensi berolah raga minimal 30 menit	21.1%	27.3%	0.004*

Keterangan: \*berbeda signifikan berdasarkan uji beda berpasangan *Mc Nemar*

## 5. SIKAP DAN PRAKTIK PENGGUNAAN ROYCO DALAM MASAKAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan sikap positif terhadap penggunaan Royco juga meningkat di akhir program. Dimana sebanyak 11.4% responden mengalami perubahan sikap menjadi positif terkait penambahan Royco mampu membuat makanan menjadi lebih lezat dan sehat, setelah pelaksanaan program (Tabel 9). Hal yang sama juga ditunjukkan dengan sikap responden terhadap penambahan Royco dapat mengurangi penggunaan garam, dimana sebanyak 2.9% responden mengalami perubahan sikap menjadi positif setelah pelaksanaan program.

Tabel 9 Perubahan persentase responden yang menjawab positif terkait sikap penggunaan Royco dalam masakan

Sikap terhadap Royco	Persentase Responden yang menjawab positif		Uji beda
	Sebelum program	Setelah program	
Penambahan Royco membuat makanan menjadi lebih lezat dan sehat	75.2%	86.7%	0.000*
Penambahah Royco dapat mengurangi penggunaan garam	79.9%	86.5%	0.002*

Keterangan: \*berbeda signifikan berdasarkan uji beda berpasangan *Mc Nemar*

Peningkatan yang signifikan terjadi pada frekuensi menggunakan bumbu penyedap Royco di akhir kegiatan ( $p < 0.05$ ) seperti yang disajikan pada tabel 10. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa Royco menjadi salah satu *brand* penyedap rasa yang paling banyak digunakan oleh responden di dalam masakannya. Pertimbangan dari pemilihan penyedap rasa yang oleh responden di antaranya adalah kelezatan rasanya, kandungan gizinya, dan harganya yang terjangkau.

Tabel 10 Perubahan penggunaan bumbu penyedap dan garam dalam masakan

Pertanyaan praktik	Persentase Responden yang menggunakan setiap hari		P
	Sebelum program	Sebelum program	
Frekuensi menggunakan bumbu penyedap (contoh: Royco)	40.6%	52.0%	0.000*
Frekuensi menggunakan garam dalam masakan	54.2%	57.1%	0.248

Keterangan: \*berbeda signifikan berdasarkan uji beda berpasangan *Mc Nemar*

## IV. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Secara umum program Royco Nutrimentu berhasil meningkatkan perilaku gizi seimbang ibu-ibu peserta. Peningkatan pada masing-masing aspek sebagai berikut:

1. Terdapat 53% ibu-ibu peserta program mengalami peningkatan skor pengetahuan tentang gizi seimbang. Nilai median secara signifikan meningkat dari 73 menjadi 80. Hampir semua pertanyaan pengetahuan mengalami peningkatan, namun yg signifikan adalah tentang kegemukan, empat kelompok pangan gizi seimbang, dan fungsi zat gizi mikro.
2. Sebagian besar ibu-ibu (54%) mengalami peningkatan nilai skor sikap positif tentang gizi seimbang. Meskipun nilai median skor sikap sebelum dan setelah program sama (79), namun proporsi sikap positif kategori “tinggi” meningkat dari 19% menjadi 26%.
3. Terdapat peningkatan yang signifikan jumlah ibu-ibu yang dapat mempraktikkan konsumsi pangan harian sesuai pedoman isi piringku, yaitu dari 13% menjadi 20% setelah program. Berdasarkan kelompok pangan yang dikonsumsi, di akhir program terdapat 46% ibu yang mengonsumsi sayur dan 39% ibu yang mengonsumsi lauk hewani sesuai dengan rekomendasi porsi gizi seimbang.

Program Royco Nutrimentu memberikan dampak terhadap perilaku ibu-ibu terhadap gizi seimbang. Selanjutnya rekomendasi untuk program ini adalah:

1. Menambahkan materi Buku Menu Nutrimentu tidak hanya dengan menu keluarga, tetapi dengan menambahkan penyiapan makanan untuk anak usia 6-8 bulan, 9-11 bulan, 12-24 bulan. Kelompok ini termasuk yang berisiko stunting, dan dalam penyiapan makanan masih belum dapat disamakan dengan menu keluarga (orang dewasa).
2. Menambahkan penjelasan tentang “bahan pangan penukar” untuk mengakomodir aneka pangan lokal yang beragam antar daerah di Indonesia. Instrumen ini diperlukan jika mitra pelaksana atau kader ingin mengakomodir penggunaan pangan lokal, tetapi tidak mengurangi kualitas gizinya.
3. Dalam persiapan pelaksanaan program, perlu ditambahkan panduan pelaksanaan *training of trainer* (TOT). Panduan ini penting untuk kesamaan persepsi terhadap materi dan tahapan kegiatan antar pelaksana (mitra Unilever) di lapangan, sehingga diperoleh hasil yang efektif.
4. Replikasi program Royco Nutrimentu supaya lebih diprioritaskan pelaksanaannya di daerah lokus stunting yaitu kabupaten/kota/kecamatan/desa yang masih mempunyai prevalensi stunting tinggi, baik di Pulau Jawa dan luar Pulau Jawa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito W. 2007. Faktor risiko diare pada bayi dan balita di Indonesia: systematic review penelitian akademik bidang kesehatan masyarakat. *Makara Kesehatan*. 11:1–10.
- Almatsier S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pusat Statistik. 2019. Rumah Tangga dan Rata-rata Banyaknya Anggota Rumah Tangga Menurut Provinsi.
- Briawan D, Izzati A, Anna G, Resti V, Kerjasama M. 2020. Pengaruh Program Royco Nutrimenu: Ayo Masak Lezat sesuai Isi Piringku terhadap perbaikan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu-ibu di Kabupaten Garut Oleh.
- Contento IR. 2010. *Nutrition education: Linking research, theory, and practice: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Publishers.
- Diddana TZ, Kelkay GN, Dola AN, Sadore AA. 2018. Effect of Nutrition Education Based on Health Belief Model on Nutritional Knowledge and Dietary Practice of Pregnant Women in Dessie Town, Northeast Ethiopia: A Cluster Randomized Control Trial. *J Nutr Metab*. 2018.doi:10.1155/2018/6731815.
- Ine MS, Ringgi N, Keuytimu YMH. 2022. Intervensi Berbasis Edukasi pada Ibu terhadap Feeding Practice Ibu dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Anak Stunting pada Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Kesehatan*. 13(1).doi:10.26630/jk.v13i1.2852.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta.
- Lewis R, Liu Y, Groh M, Picard R. 2021. Habit Formation Dynamics: Finding Factors Associated with Building Strong Mindfulness Habits. Di dalam: *Communications in Computer and Information Science*. hlm. 348–356.
- Litbang Kemenkes RI. 2021. Hasil SSGI Tahun 2021 Tingkat Kabupaten\_Kota.pdf - Google Drive. 2021.:16–21. [diunduh 2022 Okt 8]. Tersedia pada: <https://drive.google.com/file/d/1p5fAfI53U0sStfaLDCTmbUmF92RDRmS/view>
- Macias Y& GP. 2022. *Pedoman Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Praktik Gizi*. Briawan D, editor. Bogor: IPB Press.
- Mahmudiono T, al Mamun A, Nindya TS, Andrias DR, Megatsari H, Rosenkranz RR. 2018. The effectiveness of nutrition education for overweight/obese

mother with stunted children (NEO-MOM) in reducing the double burden of malnutrition. *Nutrients*. 10(12).doi:10.3390/nu10121910.

Muluye SD, Lemma TB, Diddana TZ. 2020. Effects of Nutrition Education on Improving Knowledge and Practice of Complementary Feeding of Mothers with 6-to 23-Month-Old Children in Daycare Centers in Hawassa Town, Southern Ethiopia: An Institution-Based Randomized Control Trial. *J Nutr Metab*. 2020.doi:10.1155/2020/6571583.

Oinas-Kukkonen H. 2013. A foundation for the study of behavior change support systems. *Pers Ubiquitous Comput*. 17(6):1223–1235.doi:10.1007/s00779012-0591-5.

Permatasari TAE, Rizqiya F, Kusumaningati W, Suryaalamsah II, Hermiwahyoeni Z. 2021. The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 21(1).doi:10.1186/s12884-021-03676-x.

Satriawan E. 2018. Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018-2024 (National Strategy for Accelerating Stunting Prevention 2018-2024). *Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia*.(November):1–32.

Seyyedi Navisa, Rahmatnezhad L, Mesgarzadeh M, Khalkhali H, Seyyedi Negisa, Rahimi B. 2021. Effectiveness of a smartphone-based educational intervention to improve breastfeeding. *Int Breastfeed J*. 16(1).doi:10.1186/s13006-021-00417-w.

Singh R, Bisht N. 2021. Intervention on Knowledge, Attitude and Practices of Maternal and Child Health among Rural Women of Uttarakhand. *Indian Journal of Extension Education*. 57(3):2023.doi:10.48165/IJEE.2021.57305.