



PEMBERIAN EDUKASI GIZI IBU DAN DAMPAKNYA TERHADAP PERBAIKAN KONSUMSI PANGAN ANAK USIA SEKOLAH: PENDEKATAN *SOCIAL COGNITIVE THEORY*

DZAKIYYATUL FIKRAH ‘ARIFAH



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SEKOLAH PASCASARJANA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**





PERNYATAAN MENGENAI TESIS DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pemberian Edukasi Gizi Ibu dan Dampaknya terhadap Perbaikan Konsumsi Pangan Anak Usia Sekolah: Pendekatan *Social Cognitive Theory*” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir tesis ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Dzakiyyatul Fikrah ‘Arifah
I1504222044

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.





RINGKASAN

DZAKIYYATUL FIKRAH ‘ARIFAH. Pemberian Edukasi Gizi Ibu dan Dampaknya terhadap Perbaikan Konsumsi Pangan Anak Usia Sekolah: Pendekatan *Social Cognitive Theory*. Dibimbing oleh YAYUK FARIDA BALIWATI dan ALI KHOMSAN.

Konsumsi pangan bergizi seimbang merupakan faktor penting dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan masyarakat. Anak usia sekolah menjadi kelompok rentan terhadap masalah gizi, seperti kelebihan berat badan dan obesitas, dengan prevalensi cukup tinggi di Indonesia, khususnya di Kota Kediri, Jawa Timur. Pola konsumsi anak sangat dipengaruhi oleh peran ibu sebagai pengatur makanan utama (*food gatekeeper*) dalam rumah tangga. *Social Cognitive Theory* (SCT) menekankan interaksi antara individu, lingkungan, dan perilaku dalam mengubah kebiasaan makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi ibu dan dampaknya terhadap perbaikan konsumsi pangan anak usia sekolah dengan pendekatan *Social Cognitive Theory*.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental pre-post* dengan kelompok intervensi dan kontrol. Sebanyak 80 ibu dari siswa kelas IV dan V SD di Kota Kediri dipilih secara purposif. Intervensi dilakukan melalui pengiriman 20 video edukasi berdurasi 1–2 menit dan dua video pendalaman materi selama satu bulan melalui *WhatsApp Group*. Instrumen disusun berdasarkan konstruk SCT meliputi efikasi diri, regulasi diri, dukungan sosial, dan ekspektasi hasil. Data dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner pengetahuan, kuesioner SCT, *food choice questionnaire*, dan *recall* konsumsi 2×24 jam. Analisis data menggunakan SPSS 26.0 dengan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov test*, *Chi-square*, *Spearman*, *Mann-Whitney U*, *Independent Sample t-test*, *Wilcoxon Signed-Rank test*, dan *Paired t-test* sesuai distribusi data.

Hasil menunjukkan bahwa edukasi gizi meningkatkan pengetahuan dan ekspektasi hasil ibu secara signifikan. Namun, tidak terdapat perubahan signifikan pada konstruk SCT lainnya, yaitu efikasi diri, regulasi diri, dan dukungan sosial. Pada kelompok kontrol, justru terjadi peningkatan signifikan pada regulasi diri dan dukungan sosial. Intervensi ini paling memengaruhi pemilihan makanan ibu untuk anak, terutama pada aspek kesehatan dan kandungan alami, serta daya tarik rasa. Edukasi gizi berbasis SCT belum menunjukkan dampak yang signifikan terhadap kuantitas dan kualitas konsumsi zat gizi, baik pada ibu maupun anak.

Edukasi gizi berbasis SCT memiliki potensi untuk memengaruhi dimensi pemilihan makanan, tetapi efektivitasnya dalam meningkatkan konsumsi zat gizi secara kuantitatif dan kualitatif masih terbatas. Oleh karena itu, strategi edukasi kepada ibu perlu dikembangkan lebih lanjut melalui pendekatan yang lebih inovatif, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pemanfaatan media yang numeratif dan kontekstual. Penguatan konstruk SCT lainnya, seperti dukungan sosial secara keseluruhan dan ketersediaan sumber daya lingkungan, serta sistem monitoring edukasi secara *real-time* juga perlu dipertimbangkan guna mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan yang lebih konsisten dan berkelanjutan.

Kata kunci: anak usia sekolah, edukasi gizi ibu, konsumsi pangan, *Social Cognitive Theory*, *WhatsApp*



SUMMARY

DZAKIYYATUL FIKRAH 'ARIFAH. The Impact of Mother's Nutrition Education on Improving Food Consumption in School-Age Children: A Social Cognitive Theory Approach. Supervised by YAYUK FARIDA BALIWATI and ALI KHOMSAN.

The consumption of balanced nutritious food is a crucial factor in improving the nutritional and health status of the population. School-aged children are particularly vulnerable to nutritional issues such as overweight and obesity, which remain prevalent in Indonesia, especially in Kediri City, East Java. Children's dietary patterns are strongly influenced by their mothers, who act as the primary food gatekeepers in the household. Social Cognitive Theory (SCT) emphasizes the interaction between individual, environmental, and behavioral factors in modifying eating habits. This study aimed to analyze the effects of mother-focused nutrition education on improving children's food consumption using an SCT-based approach.

A quasi-experimental pre-post design with intervention and control groups was employed. A total of 80 mothers of fourth- and fifth-grade elementary students in Kediri were purposively selected. The intervention included 20 short educational videos (1–2 minutes) and two extended learning sessions delivered over one month via WhatsApp Group. Instruments were developed based on SCT constructs: self-efficacy, self-regulation, social support, and outcome expectations. Data were collected at baseline and endline using knowledge questionnaires, SCT-based assessments, the Food Choice Questionnaire, and 2×24-hour dietary recalls. Data were analyzed using SPSS 26.0 with Kolmogorov–Smirnov, Chi-square, Spearman, Mann–Whitney U, Independent Sample t-test, Wilcoxon Signed-Rank, and Paired t-tests depending on data distribution.

The results showed a significant improvement in mothers' knowledge and outcome expectations. However, no significant changes were observed in self-efficacy, self-regulation, or social support. Interestingly, the control group demonstrated significant increases in self-regulation and social support. The intervention had the most notable impact on mothers' food choices for their children, particularly in health and natural content, and taste appeal. SCT-based nutrition education did not lead to significant improvements in the quantity or quality of nutrient intake among either mothers or children.

Although SCT-based education shows promise in influencing food choice dimensions, its effectiveness in enhancing nutritional intake remains limited. Therefore, future strategies should involve longer interventions, the use of innovative, numeracy-based, and contextual media, as well as reinforcement of SCT constructs such as comprehensive social support, environmental resources, and real-time monitoring systems to foster more consistent and sustainable dietary behavior change.

Keywords: food consumption, mothers' nutrition education, school-aged children, Social Cognitive Theory, WhatsApp.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

IPB University

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.





PEMBERIAN EDUKASI GIZI IBU DAN DAMPAKNYA TERHADAP PERBAIKAN KONSUMSI PANGAN ANAK USIA SEKOLAH: PENDEKATAN SOCIAL COGNITIVE THEORY

DZAKIYYATUL FIKRAH ‘ARIFAH

Tesis
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister pada
Program Studi Magister Ilmu Gizi

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Tesis:
1 Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Tesis : Pemberian Edukasi Gizi Ibu dan Dampaknya terhadap Perbaikan Konsumsi Pangan Anak Usia Sekolah: Pendekatan *Social Cognitive Theory*
Nama : Dzakiyyatul Fikrah 'Arifah
NIM : I1504222044

Disetujui oleh

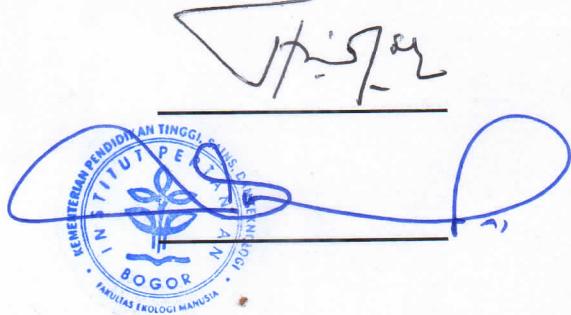
Pembimbing 1:

Dr. Ir. Yayuk Farida Baliwati, M.S.

Pembimbing 2:

Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.

Diketahui oleh



Ketua Program Studi:

Prof. Dr. Rimbawan
NIP 196204061986031002

Dekan Fakultas Ekologi Manusia:

Prof. Dr. Sofyan Sjaf, S.Pt., M.Si.
NIP 197810032009121003

Tanggal Ujian: 31 Juli 2025

Tanggal Lulus: 20 AUG 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyeberlkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.





PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan September sampai bulan November 2024 ini dengan judul “Pemberian Edukasi Gizi Ibu dan Dampaknya terhadap Perbaikan Konsumsi Pangan Anak Usia Sekolah: Pendekatan *Social Cognitive Theory*”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Yayuk Farida Baliwati, M.S. dan Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S. selaku pembimbing tesis yang senantiasa sabar dan meluangkan waktu untuk memberikan pembimbingan, arahan, masukan, saran, dukungan, dan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis ini
2. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes. selaku dosen penguji ujian tesis, Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc selaku pembahas kolokium, dan Dr. Agr. Eny Palupi, S.TP., M.Sc. selaku pimpinan sidang tesis dan moderator kolokium yang telah memberikan masukan untuk menyempurnakan penulisan tesis ini
3. Prof. Dr. Rimbawan selaku ketua program studi Pascasarjana Ilmu Gizi IPB University, atas arahan dan masukannya dalam penyelesaian tesis ini
4. Seluruh Bapak/Ibu dosen, dan staf Departemen Gizi Masyarakat, Program Studi Pascasarjana Ilmu Gizi, dan Sekolah Pascasarjana IPB University yang telah mengajar, memberikan ilmu, mendidik dan membina selama penulis menempuh pendidikan
5. Dinas Pendidikan, Kepala sekolah SD Plus Rahmat dan SD Negeri Burengan 2 di Kota Kediri yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian tesis
6. Kedua orang tua penulis, Mohammad Hariyadi dan Masfufah, dan saudara kandung penulis Mas Fuad yang telah memberikan dukungan doa, finansial, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini
7. Teman angkatan Program Studi Pascasarjana Magister Ilmu Gizi Angkatan 2022 – 2023 (Fourteenut, M.Gz) atas kebersamaan, semangat, dan dukungan yang luar biasa selama menempuh pendidikan
8. Teh Sarifah dan Mbak Aisyah selaku staf sekretariat Pascasarjana Gizi yang selalu membantu dalam kelancaran administrasi selama studi
9. Seluruh subjek dan enumerator yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dan mendukung berjalannya penelitian ini
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan support dan doa atas kelancaran penyelesaian tesis ini

Bogor, Agustus 2025

Dzakiyyatul Fikrah 'Arifah





DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	5
1.5 Hipotesis	5
II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Social Cognitive Theory</i>	6
2.2 Konsumsi Pangan	7
2.3 Edukasi Gizi untuk Ibu	13
III KERANGKA PEMIKIRAN	16
IV METODE	18
4.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	18
4.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	19
4.3 Tahapan Penelitian	22
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	27
4.5 Pengolahan dan Analisis Data	28
4.6 Definisi Operasional	33
V HASIL DAN PEMBAHASAN	36
5.1 Gambaran Umum	36
5.2 Perubahan Pengetahuan dan Konstruk <i>Social Cognitive Theory</i>	38
5.3 Perubahan Konsumsi Pangan	45
5.4 Hubungan Antar Variabel	85
5.5 Keterbatasan Penelitian	101
VI SIMPULAN DAN SARAN	103
6.1 Simpulan	103
6.2 Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	120
RIWAYAT HIDUP	159

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyeberukkan sumber :
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



1	Kelebihan dan kekurangan SCT	6
2	Masalah gizi menurut SKI 2023	8
3	Masalah gizi menurut Riskesdas 2018	9
4	Perhitungan sampel minimum	21
5	Durasi video edukasi	24
6	Jadwal materi dan media edukasi ibu	25
7	Jenis dan cara pengumpulan data	27
8	Pengkategorian variabel penelitian	28
9	Karakteristik subjek	36
10	Perubahan pengetahuan dan konstruk <i>social cognitive theory</i>	38
11	Hubungan antar variabel pengetahuan dan konstruk SCT	43
12	Kepatuhan kelompok intervensi	44
13	Pemilihan makanan sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok	46
14	Tingkat pemenuhan zat gizi anak	51
15	Perbedaan konsumsi zat gizi anak	55
16	Bahan makanan yang sering dikonsumsi anak	60
17	Tingkat pemenuhan zat gizi ibu	62
18	Perbedaan konsumsi zat gizi ibu	67
19	Bahan makanan yang sering dikonsumsi Ibu	70
20	Kualitas konsumsi pangan (DQI-I) pada anak	73
21	Kualitas diet anak berdasarkan kategori	78
22	Kualitas konsumsi pangan (DQI-I) pada ibu	80
23	Kualitas diet ibu berdasarkan kategori	84
24	Hubungan karakteristik dengan konstruk <i>social cognitive theory</i>	85
25	Hubungan karakteristik dengan pemilihan makanan	88
26	Hubungan karakteristik dengan tingkat pemenuhan zat gizi	90
27	Karakteristik dengan kualitas konsumsi pangan	93
28	Hubungan konstruk SCT dengan pemilihan makanan	96
29	Hubungan konstruk SCT dengan tingkat pemenuhan zat gizi	98
30	Hubungan konstruk SCT dengan kualitas konsumsi pangan	99
31	Penelitian terdahulu <i>Social Cognitive Theory</i>	121
32	Penelitian terdahulu menggunakan <i>WhatsApp</i> atau sosial media serupa	123

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran	17
2	Desain penelitian <i>pre-post quasi experimental</i>	18
3	Prosedur sampling	19
4	Alur partisipasi subjek penelitian	22
5	Tahapan penelitian untuk intervensi pada kedua kelompok ibu	23
6	Tahapan pengembangan materi dan media edukasi	24
	Contoh desain video edukasi	25



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR LAMPIRAN

1	Penelitian terdahulu menggunakan <i>Social Cognitive Theory</i>	121
2	Penelitian terdahulu mengenai edukasi gizi melalui <i>WhatsApp</i> atau sosial media serupa	123
3	Penjelasan sebelum persetujuan (PSP) ibu (kelompok intervensi)	124
4	Penjelasan sebelum persetujuan (PSP) ibu (kelompok kontrol)	126
5	<i>Informed consent</i> ibu	128
6	Penjelasan sebelum persetujuan (PSP) anak (kelompok intervensi)	129
7	Penjelasan sebelum persetujuan (PSP) anak (kelompok kontrol)	130
8	<i>Informed assent</i> anak	131
9	Kuesioner karakteristik ibu dan rumah tangga	132
10	Kuesioner pengetahuan	135
11	Kuesioner SCT	140
12	<i>Food choice questionnaire</i>	143
13	Formulir <i>recall</i>	145
14	Formulir DQI-I	146
15	Validitas dan reliabilitas kuesioner	150
16	Video edukasi	152
17	E-booklet	153
18	Dokumentasi penelitian	154
19	Tiga peringkat teratas bahan makanan yang sering dikonsumsi	155