**HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan**
Vol. 6, No. 1, November-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

# PENGARUH EDUKASI PEMILIHAN MENU MAKANAN DENGAN *BOOKLET* DAN DEMONSTRASI TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PROTEIN

**Salsabila Nur Syarifah[1], Susanti Pratamaningtyas[2], Koekoeh Hardjito[3], Ririn Indriani[4]**
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang[1,2,3,4]
e-mail: salsabillans1234@gmail.com[1], susantipratamaningtyas@yahoo.com[2], koekoehhardjito@gmail.com[3], ririnindriani79@gmail.com[4]

Diterima: *2/11/2026*; Direvisi: *8/11/2026*; Diterbitkan: *17/11/2026*

## ABSTRAK

Pemenuhan kebutuhan protein selama kehamilan berperan dalam mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Namun, keterbatasan pengetahuan mengenai pemilihan sumber protein dapat menjadi kendala dalam menentukan menu makanan yang sesuai, terutama pada ibu hamil dengan masalah gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan pengetahuan ibu hamil tentang protein setelah memperoleh edukasi pemilihan menu makanan melalui media *booklet* dan demonstrasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui pola *one-group pretest–posttest*. Sebanyak 46 ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK), anemia, atau kedua kondisi tersebut di wilayah kerja Puskesmas Plosoklaten dilibatkan sebagai responden menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, sedangkan analisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi responden dengan pengetahuan baik meningkat dari 76,1% pada pengukuran awal menjadi 95,7% setelah edukasi. Hasil pengujian statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi menggunakan *booklet* dan demonstrasi berkaitan dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang protein. Kombinasi kedua metode tersebut berpotensi dimanfaatkan sebagai alternatif penyampaian edukasi gizi dalam pelayanan kesehatan ibu hamil.
**Kata Kunci:** *Booklet, Demonstrasi, Edukasi Gizi, Pengetahuan Ibu Hamil, Protein*

## ABSTRACT

Adequate protein intake during pregnancy plays an important role in supporting maternal health and fetal development. However, limited knowledge regarding the selection of protein sources may hinder pregnant women in choosing appropriate daily meals, particularly those experiencing nutritional problems. This study aimed to analyze changes in pregnant women's knowledge of protein following dietary menu selection education delivered through a *booklet* and demonstration. A quantitative approach with a *pre-experimental* design using a *one-group pretest–posttest* model was employed. A total of 46 pregnant women experiencing Chronic Energy Deficiency (CED), anemia, or both conditions in the working area of Plosoklaten Community Health Center were recruited using *total sampling*. Data were collected through questionnaires, and differences in knowledge before and after the intervention were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. The results showed that the proportion of respondents with good knowledge increased from 76.1% at baseline to 95.7% following the educational intervention. Statistical analysis indicated a significant difference, with a p-value of $p < 0.001$.

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823

**HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan**
Vol. 6, No. 1, November-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

These findings suggest that education using *booklets* and demonstrations was associated with improved knowledge of protein among pregnant women. The combination of these methods may serve as an alternative approach to delivering nutrition education in maternal healthcare services.
**Keywords:** *Booklet, Demonstration, Maternal Knowledge, Nutrition Education, Protein*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang membutuhkan perhatian khusus terhadap kecukupan zat gizi karena kondisi maternal berhubungan erat dengan pertumbuhan dan perkembangan janin. Protein menjadi salah satu komponen penting dalam pemenuhan kebutuhan tersebut, terutama karena berperan dalam pembentukan jaringan tubuh, pemeliharaan fungsi fisiologis, serta mendukung pertumbuhan janin. Ketidakcukupan asupan protein dapat menjadi bagian dari persoalan gizi yang lebih luas apabila tidak disertai pemenuhan energi dan zat gizi lainnya secara memadai. Oleh karena itu, pemilihan makanan sumber protein perlu dipahami sebagai bagian dari upaya menjaga kualitas konsumsi selama kehamilan. Edukasi mengenai sumber protein yang mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai kebutuhan ibu hamil menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam pelayanan kesehatan maternal.

Permasalahan gizi pada ibu hamil tidak hanya berkaitan dengan ketersediaan makanan, tetapi juga dengan kemampuan memahami dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan terbatas berpotensi mengalami kesulitan dalam mengenali pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan kehamilan. Namun, pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kecukupan konsumsi karena keputusan makan juga dapat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, kebiasaan keluarga, ketersediaan pangan, dan preferensi makanan. Putri dan Agra (2026) mengangkat edukasi gizi seimbang serta pelatihan pengolahan pangan lokal kaya protein sebagai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil dan menyusui. Pendekatan tersebut memperlihatkan relevansi edukasi yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menghubungkannya dengan pemanfaatan bahan pangan yang tersedia di lingkungan masyarakat.

Kondisi gizi ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) maupun anemia memerlukan perhatian karena keduanya dapat menjadi indikator adanya masalah pemenuhan gizi yang perlu ditangani secara komprehensif. Berdasarkan data kesehatan yang telah diuraikan dalam penelitian ini, di Kabupaten Kediri terdapat 886 ibu hamil dengan anemia dan 850 ibu hamil dengan KEK dari 8.475 ibu hamil pada tahun 2025. Di wilayah kerja Puskesmas Plosoklaten, ditemukan 46 ibu hamil dengan masalah gizi dari 116 ibu hamil yang tercatat, terdiri atas 13 ibu hamil dengan KEK, 29 dengan anemia, dan 4 mengalami keduanya. Data tersebut menunjukkan bahwa persoalan gizi maternal masih menjadi perhatian pada tingkat pelayanan kesehatan setempat. Meskipun pemenuhan protein penting dalam perbaikan kualitas konsumsi, penanganan anemia dan KEK tetap memerlukan pendekatan yang mempertimbangkan kecukupan energi, zat besi, serta zat gizi lain sesuai kondisi masing-masing ibu hamil.

Peningkatan pengetahuan dapat diupayakan melalui pendidikan gizi yang menggunakan media dan metode pembelajaran sesuai kebutuhan sasaran. *Booklet* memiliki potensi sebagai media informasi karena materi dapat disajikan secara terstruktur, dilengkapi ilustrasi, dan dibaca kembali setelah kegiatan edukasi berlangsung. Hajar et al. (2024) meneliti penggunaan media *booklet* dalam edukasi imunisasi dasar lengkap, sedangkan Elfarisa et al. (2026) secara

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 6, No. 1, November-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

khusus membahas efektivitas media tersebut terhadap pengetahuan ibu hamil dengan anemia. Hardianti dan Mediastuti (2026) juga mengkaji edukasi menggunakan *booklet* mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan pada ibu hamil. Ketiga penelitian tersebut dapat menjadi landasan untuk mempertimbangkan penggunaan media cetak dalam penyampaian informasi kesehatan, meskipun perbedaan topik dan karakteristik sasaran perlu diperhatikan ketika membandingkan hasilnya dengan edukasi pemilihan makanan sumber protein.

Selain media tertulis, demonstrasi dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret karena peserta tidak hanya menerima informasi secara verbal, tetapi juga menyaksikan penerapan materi secara langsung. McKay et al. (2026) membahas edukasi gizi dan demonstrasi memasak pada ibu hamil, sementara Ali et al. (2022) menguraikan demonstrasi memasak partisipatif sebagai pendekatan pembelajaran dalam promosi kesehatan. Handayani et al. (2026) mengangkat edukasi konsumsi ikan lele sebagai sumber protein hewani yang terjangkau, sedangkan Sustiyani et al. (2026) membahas edukasi pencegahan KEK pada ibu hamil. Berbagai pendekatan tersebut memberikan gambaran bahwa edukasi gizi dapat dikembangkan melalui pengenalan bahan pangan dan kegiatan yang dekat dengan praktik konsumsi sehari-hari. Meski demikian, efektivitas demonstrasi tidak dapat diasumsikan sama pada setiap sasaran karena hasil pembelajaran juga bergantung pada materi, pelaksanaan, dan karakteristik peserta.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa edukasi gizi perlu dipahami dalam kaitannya dengan perubahan pengetahuan, pola konsumsi, dan faktor yang memengaruhi perilaku makan. Ayuningtyas et al. (2025) membahas pelatihan pengelolaan inovasi makanan berbahan pangan lokal untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, sedangkan Suriati dan Juliani (2025) mengkaji edukasi gizi yang ditujukan untuk meningkatkan asupan nutrisi selama kehamilan. Tameon et al. (2026) meneliti hubungan pengetahuan, konsumsi protein, dan zat besi dengan status anemia ibu hamil, sehingga memberikan konteks mengenai keterkaitan aspek pengetahuan dan pemenuhan zat gizi. Beressa et al. (2024) menggunakan pendekatan edukasi yang mengintegrasikan *Health Belief Model* dan *Theory of Planned Behavior* untuk mengkaji keragaman konsumsi makanan ibu hamil. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa edukasi gizi merupakan isu yang telah banyak dikaji, tetapi hasilnya perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan perbedaan intervensi, indikator pengukuran, dan konteks populasi.

Berdasarkan kajian tersebut, penelitian mengenai edukasi gizi pada ibu hamil telah mencakup penggunaan media *booklet*, konseling, pelatihan pangan lokal, serta demonstrasi pengolahan makanan. Namun, penelitian yang secara khusus menggabungkan media *booklet* dan demonstrasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemilihan menu makanan sumber protein pada kelompok dengan KEK, anemia, atau keduanya di wilayah kerja Puskesmas Plosoklaten masih perlu dikembangkan. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan kedua metode edukasi tersebut secara terpadu dalam konteks pemilihan menu protein bagi ibu hamil yang memiliki masalah gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi pemilihan menu makanan menggunakan *booklet* dan demonstrasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang protein di Puskesmas Plosoklaten, Kabupaten Kediri. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan edukasi gizi maternal yang lebih kontekstual dan mendukung kegiatan penyuluhan di pelayanan kesehatan ibu hamil.

## METODE PENELITIAN

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823

**HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan**
Vol. 6, No. 1, November-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* melalui desain *one-group pretest–posttest*. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada Juni 2026 di wilayah kerja Puskesmas Plosoklaten, Kabupaten Kediri. Populasi penelitian mencakup ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK), anemia, atau kedua kondisi tersebut, dengan jumlah responden sebanyak 46 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling*, yaitu melibatkan seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian guna mengidentifikasi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi penelitian berupa edukasi pemilihan menu makanan sumber protein menggunakan *booklet* dan demonstrasi dengan total durasi pelaksanaan selama 60 menit. Rincian kegiatan tersebut meliputi 5 menit pembukaan, 10 menit pelaksanaan *pretest*, 15 menit edukasi materi dengan *booklet*, 15 menit demonstrasi pemilihan menu makanan, 5 menit sesi tanya jawab, 5 menit *posttest*, serta 5 menit penutupan. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan dua kali melalui *pretest* sebelum edukasi dan *posttest* setelah intervensi. Instrumen penelitian berupa kuesioner berisi 15 pertanyaan dengan sistem penilaian dikotomis (skor 1 untuk benar dan skor 0 untuk salah) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, di mana skor total 0–15 dikelompokkan ke dalam kategori baik (76–100% atau skor 12–15), cukup (56–75% atau skor 9–11), dan kurang (≤ 55% atau skor 0–8).

Data penelitian dianalisis melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta bivariat untuk menguji perbedaan skor pengetahuan. Sebelum pengujian hipotesis, distribusi data diperiksa menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk. Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tingkat signifikansi 0,05 karena data berpasangan tidak memenuhi asumsi normalitas. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk *informed consent*, perlindungan kerahasiaan data, serta telah memperoleh persetujuan etik resmi dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Stikes RS Baptis Kediri dengan nomor 071130/VL/EC/KEPK-3/STIKES RSBK/2026.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pengumpulan data dilaksanakan pada Juni 2026 di wilayah kerja Puskesmas Plosoklaten, Kabupaten Kediri. Penelitian melibatkan 46 ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK), anemia, atau kedua kondisi tersebut. Karakteristik responden berdasarkan jenis masalah gizi disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1 Sebaran Responden menurut Jenis Masalah Gizi**

| Jenis Masalah Gizi | f | % |
|---|---|---|
| KEK | 13 | 28,3 |
| Anemia | 29 | 63,0 |
| KEK disertai Anemia | 4 | 8,7 |
| Total | 46 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1, anemia merupakan masalah gizi yang paling banyak ditemukan pada responden, sedangkan sebagian lainnya mengalami KEK atau kombinasi kedua kondisi tersebut. Komposisi ini menunjukkan bahwa anemia menjadi karakteristik dominan dalam kelompok ibu hamil yang diteliti. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi pemilihan menu makanan menggunakan booklet dan demonstrasi.

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823

**HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan**
Vol. 6, No. 1, November-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

Perbandingan tingkat pengetahuan pada kedua pengukuran dikelompokkan menjadi kategori baik, cukup, dan kurang. Distribusi hasil pengukuran tersebut disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2 Sebaran Tingkat Pengetahuan Responden pada Pretest dan Posttest (n=46)**

| Kategori Pengetahuan | Sebelum f (%) | Sesudah f (%) |
|---|---|---|
| Baik | 35 (76,1) | 44 (95,7) |
| Cukup | 7 (15,2) | 0 (0,0) |
| Kurang | 4 (8,7) | 2 (4,3) |
| Total | 46 (100) | 46 (100) |

Tabel 2 memperlihatkan perubahan distribusi tingkat pengetahuan setelah edukasi diberikan. Proporsi responden dengan pengetahuan baik mengalami peningkatan, sedangkan kategori cukup tidak lagi ditemukan pada pengukuran akhir. Sementara itu, jumlah responden dengan pengetahuan kurang juga mengalami penurunan. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan kecenderungan peningkatan pengetahuan setelah pelaksanaan edukasi. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi, dilakukan analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Pengujian ini digunakan untuk membandingkan skor pengetahuan pada kedua waktu pengukuran. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test**

| Variabel | *Negative Ranks* | *Positive Ranks* | *Ties* | *p-value* |
|---|---|---|---|---|
| Pengetahuan (*Pretest–Posttest*) | 0 | 34 | 12 | < 0,001 |

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan nilai p < 0,001, yang mengindikasikan adanya perbedaan skor pengetahuan yang bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah edukasi. Sebanyak 34 responden mengalami peningkatan skor, 12 responden memiliki skor yang tetap, dan tidak ditemukan responden dengan penurunan skor. Temuan ini memperlihatkan bahwa perubahan skor pengetahuan setelah edukasi cenderung mengarah pada peningkatan.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pemilihan menu makanan sumber protein setelah diberikan edukasi menggunakan *booklet* dan demonstrasi. Proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 76,1% pada pengukuran awal menjadi 95,7% setelah intervensi, sedangkan kategori cukup tidak lagi ditemukan pada pengukuran akhir. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan perbedaan skor pengetahuan yang bermakna secara statistik dengan nilai p < 0,001. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian edukasi berkaitan dengan perubahan pengetahuan responden dalam memahami pemilihan makanan sumber protein. Meskipun demikian, hasil tersebut perlu ditafsirkan secara proporsional karena penelitian menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan pengetahuan belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan intervensi sebagai satu-satunya faktor penyebab.

Peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini dapat dipahami melalui penyampaian informasi yang menggabungkan media tertulis dan pengalaman belajar secara langsung. *Booklet* menyediakan materi yang dapat dipelajari kembali oleh responden, sedangkan

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823

**HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan**
Vol. 6, No. 1, November-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

demonstrasi memberikan gambaran praktis mengenai penerapan informasi dalam pemilihan makanan. Widayati et al. (2025) mengkaji efektivitas *e-booklet* terhadap pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang, sementara Askari dan Susilawati (2025) membahas penggunaan media promosi kesehatan pada ibu hamil dengan kekurangan energi kronis. Kedua penelitian tersebut relevan untuk menjelaskan pentingnya media edukasi dalam penyampaian informasi kesehatan kepada ibu hamil. Namun, karena bentuk intervensi dan materi yang digunakan tidak sepenuhnya sama, hasil penelitian ini tidak dapat dianggap identik dengan efektivitas media pada penelitian terdahulu. Kontribusi penelitian ini lebih terletak pada penerapan media *booklet* yang dipadukan dengan demonstrasi dalam edukasi pemilihan menu makanan sumber protein.

Penggunaan demonstrasi dalam kegiatan edukasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan informasi gizi dengan contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Wardani dan Sari (2026) membahas edukasi gizi yang disertai demonstrasi pengolahan puding wortel sebagai inovasi pangan lokal, sedangkan Ayuningtyas et al. (2025) mengkaji pelatihan pengelolaan inovasi makanan berbahan pangan lokal untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Akalonu dan Gyado (2025) juga mengangkat demonstrasi makanan dalam konteks pelayanan antenatal dan praktik gizi maternal. Ketiga penelitian tersebut memberikan konteks bahwa kegiatan demonstrasi dapat digunakan untuk menghubungkan edukasi dengan pengenalan dan pemanfaatan makanan. Dalam penelitian ini, demonstrasi berpotensi membantu peserta memahami materi yang disampaikan melalui *booklet*, meskipun kontribusi masing-masing metode belum dapat dipisahkan karena keduanya diberikan dalam satu rangkaian intervensi.

Aspek pengetahuan gizi perlu dikaitkan dengan kondisi pemenuhan zat gizi ibu hamil secara lebih luas. Baharuddin (2025) membahas konseling gizi berbasis bukti dalam peningkatan berat badan dan status gizi ibu hamil dengan gizi kurang, sedangkan Supariasa et al. (2024) mengkaji edukasi gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan dalam kaitannya dengan asupan protein, seng, serta pertumbuhan anak stunting. Kedua penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa edukasi gizi dapat ditempatkan dalam strategi peningkatan kualitas konsumsi dan status gizi. Masrikhiyah dan Rahmawati (2024) meneliti hubungan pengetahuan, perilaku konsumsi tablet Fe, dan asupan makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III. Sementara itu, Lumbantobing dan Nadeak (2025) membahas faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan ibu hamil mengenai makanan yang mengandung zat besi. Literatur tersebut memperkuat pentingnya pemahaman gizi maternal, tetapi juga menunjukkan bahwa pemenuhan protein tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor yang menentukan status gizi maupun kondisi anemia.

Peningkatan pengetahuan belum tentu secara langsung menghasilkan perubahan perilaku konsumsi makanan. Keputusan ibu hamil dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh kemampuan ekonomi, kebiasaan makan, ketersediaan bahan pangan, preferensi keluarga, dan lingkungan sosial. Riazi et al. (2024) mengkaji edukasi gizi berdasarkan *Health Belief Model* pada ibu hamil imigran Afghanistan, sedangkan Nguyen-Hoang et al. (2024) mengidentifikasi hambatan dan faktor pendukung pola makan sehat serta kenaikan berat badan selama kehamilan di Vietnam. Kedua penelitian tersebut relevan untuk memahami bahwa perilaku makan tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi juga oleh keyakinan dan kondisi lingkungan. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan skor pengetahuan merupakan hasil yang positif, tetapi belum cukup untuk memastikan bahwa responden telah mengubah pilihan menu atau meningkatkan konsumsi protein. Penelitian lanjutan perlu mengukur perilaku

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823

HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
Vol. 6, No. 1, November-Januari 2027
e-ISSN : 2827-8070 | p-ISSN : 2827-8240
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/healthy

makan dan asupan aktual untuk mengetahui apakah perubahan pengetahuan dapat berlanjut menjadi praktik konsumsi yang lebih baik.

Karakteristik responden juga perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Sebagian besar responden mengalami anemia, sementara responden lainnya memiliki KEK atau mengalami kedua kondisi tersebut, sehingga kebutuhan edukasi mereka berada dalam konteks masalah gizi maternal yang beragam. Penelitian Masrikhiyah dan Rahmawati (2024) serta Lumbantobing dan Nadeak (2025) memberikan konteks mengenai pentingnya pengetahuan terkait zat besi dan faktor yang memengaruhi pemahaman gizi ibu hamil. Meskipun demikian, edukasi pemilihan makanan sumber protein tidak dapat menggantikan penanganan anemia maupun KEK yang memerlukan penilaian dan intervensi sesuai kondisi klinis serta kebutuhan gizi masing-masing responden. Oleh sebab itu, edukasi protein sebaiknya menjadi bagian dari pelayanan gizi maternal yang lebih menyeluruh, termasuk konseling mengenai keberagaman makanan, kecukupan energi, zat besi, dan zat gizi lainnya. Pendekatan tersebut dapat membantu menghindari pemahaman bahwa satu jenis zat gizi atau satu kegiatan edukasi sudah cukup untuk mengatasi seluruh masalah gizi selama kehamilan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan edukasi gizi ibu hamil melalui kombinasi *booklet* dan demonstrasi yang berfokus pada pemilihan menu makanan sumber protein. Hasil peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa pendekatan tersebut berpotensi digunakan sebagai salah satu alternatif penyuluhan di Puskesmas, terutama bagi ibu hamil yang membutuhkan informasi mengenai pemilihan makanan bergizi. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa desain *one-group pretest–posttest*, jumlah responden yang relatif terbatas, dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga hasilnya perlu dipahami sesuai ruang lingkup penelitian. Selain itu, pengukuran hanya berfokus pada pengetahuan dan belum mencakup perubahan perilaku konsumsi, asupan protein, atau status gizi setelah edukasi. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan kelompok pembanding, pengukuran tindak lanjut, serta indikator perilaku dan asupan makanan untuk mengevaluasi keberlanjutan dampak edukasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar awal bagi pengembangan program edukasi gizi maternal yang lebih terarah, kontekstual, dan berbasis evaluasi.

## KESIMPULAN

Edukasi pemilihan menu makanan menggunakan *booklet* dan demonstrasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai protein di wilayah kerja Puskesmas Plosoklaten, Kabupaten Kediri. Hasil pengukuran memperlihatkan peningkatan proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik setelah intervensi, disertai perbedaan skor yang bermakna secara statistik berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p < 0{,}001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi media tertulis dan demonstrasi berpotensi menjadi alternatif penyampaian informasi gizi bagi ibu hamil, khususnya dalam memahami pemilihan makanan sumber protein. Meskipun demikian, hasil penelitian perlu ditafsirkan sesuai dengan ruang lingkup pengukuran yang hanya berfokus pada pengetahuan. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan belum dapat diartikan sebagai bukti langsung terjadinya perubahan perilaku konsumsi atau perbaikan status gizi responden.

Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan kegiatan edukasi gizi maternal yang lebih aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Penggunaan *booklet* yang disertai demonstrasi dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari kegiatan penyuluhan di Puskesmas, dengan tetap memperhatikan kondisi

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823

gizi, kebutuhan individual, dan ketersediaan pangan responden. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, jumlah responden yang lebih luas, serta pengukuran lanjutan terhadap perilaku pemilihan makanan dan asupan protein. Evaluasi dalam jangka waktu tertentu juga diperlukan untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan dapat dipertahankan dan diikuti perubahan praktik konsumsi. Pendekatan tersebut diharapkan dapat menghasilkan bukti yang lebih kuat mengenai manfaat edukasi gizi dalam mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

## DAFTAR PUSTAKA

Akalonu, O. I., & Gyado, R. T. (2025). Evaluating the short-term impact of food demonstrations on antenatal care uptake and maternal nutrition practices in Nasarawa State Nigeria. *Current Developments in Nutrition, 9*. https://cdn.nutrition.org/article/S2475-2991(25)01695-6/fulltext

Ali, S. I., Begum, J., Badusha, M., Reddy, E. S., Rali, P., & Lalitha, D. L. (2022). Participatory cooking demonstrations: A distinctive learning approach towards positive health. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 11*(11), 7101. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10041296/

Askari, S., & Susilawati, E. (2025). Effect of health promotion media on behavior of pregnant women with CED in Kolaka. *TechnoMedica: Jurnal Inovasi Teknologi dan Ilmu Kesehatan, 1*(1), 7–18. https://jurnal.itkpi.ac.id/index.php/technomedica/article/view/30

Ayuningtyas, F., Maimunah, S., & Hadi, S. P. I. (2024). Pelatihan Pengelolaan Inovasi Makanan Berbahan Pangan Lokal dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil di Kelurahan Tembilahan Kota. *J. Abdimas: Community Health*, *5*(2), 66-71. https://doi.org/10.30590/jach.v5n2.1011

Baharuddin, L. (2025). Efektivitas konseling gizi berbasis bukti dalam peningkatan berat badan dan status gizi ibu hamil gizi kurang. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan, 8*(2), 291–295. https://ejournal.stikesbbmajene.ac.id/index.php/jptk/article/view/394

Beressa, G., Whiting, S. J., & Belachew, T. (2024). Effect of nutrition education integrating the health belief model and theory of planned behavior on dietary diversity of pregnant women in Southeast Ethiopia: A cluster randomized controlled trial. *Nutrition Journal, 23*(1), 3. https://doi.org/10.1186/s12937-023-00907-z

Elfarisa, I., Pebrianti, D., Simanjuntak, H., & Sugiharti, R. K. (2026). Efektivitas edukasi kesehatan menggunakan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan anemia. *Borneo Nursing Journal (BNJ), 8*(2b), 8432–8437. https://bnj.akys.ac.id/BNJ/article/view/1963

Hajar, R., Lastri, S., & Riya, R. (2024). Pengaruh Edukasi Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu terkait Imunisasi Dasar lengkap di Puskesmas Kuala Enok. *Midwifery Health Journal*, *9*(2), 23-33. https://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/midwiferyhealthjournal/article/view/312

Handayani, W., Aninora, N. R., Sari, P. P., & Sari, N. N. (2026). Optimalisasi gizi ibu hamil di era stunting: Edukasi konsumsi ikan lele (*Clarias* sp.) sebagai sumber protein hewani terjangkau pada komunitas Posyandu. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner, 3*(2), 428–433. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jrpi/article/view/38974

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823

Hardianti, S., & Mediastuti, F. (2026). Pengaruh media edukasi booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan (HPK) di Puskesmas Simpang Kiri dan Puskesmas Rundeng Kota Subulussalam tahun 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 15*(03), 362–369. https://journals.uima.ac.id/index.php/jikm/article/view/4467

Lumbantobing, E. M., & Nadeak, Y. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi. *Jurnal Ilmu Kesehatan & Kebidanan Nusantara, 2*(4), 188–198. https://teewanjournal.com/index.php/jikkn/article/view/2336

Masrikhiyah, R., & Rahmawati, Y. D. (2024). Hubungan pengetahuan, perilaku konsumsi tablet Fe dan asupan makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK), 5*(02), 102–108. https://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/1445

McKay, F. H., Mokhlesi, S. S., Zinga, J., Willcox, J., Van Der Pligt, P., & Vasilevski, V. (2026). Nutrition education and common maternal health and dietary outcomes during pregnancy: A scoping review. *Nutrition Research Reviews*, *39*, 1-50. https://doi.org/10.1017/S0954422426100444

Nguyen-Hoang, A., Eades, C., Harris, F. M., & Cheyne, H. (2024). Barriers and enablers toward healthy eating and weight gain among pregnant women in Vietnam: A qualitative study with analysis informed by the theoretical domains framework and COM-B model. *Appetite, 203*, 107710. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666324005130

Putri, D., & Agra, R. (2026). Edukasi gizi seimbang dan pelatihan pengolahan pangan lokal kaya protein sebagai upaya pencegahan stunting dini bagi ibu hamil dan menyusui Desa Keruak, Lombok Timur. *Journal of Community Development and Empowerment, 2*(4), 108–115. https://ejournal.publine.or.id/index.php/jocdem/article/view/722

Riazi, S., Ghavami, V., Sobhani, S. R., Shoorab, N. J., & Mirzakhani, K. (2024). The effect of nutrition education based on the Health Belief Model (HBM) on food intake in pregnant Afghan immigrant women: A semi-experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth, 24*(1), 700. https://doi.org/10.1186/s12884-024-06728-0

Supariasa, I. D. N., Arianto, A. N., Alfaini, A. M. A., & Adelina, R. (2024). Edukasi gizi seimbang dan pemberian makanan tambahan (PMT) memperbaiki asupan protein, seng, berat badan, dan tinggi badan anak stunting di Kabupaten Malang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya, 8*(2), 81–94. https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Nutri-Sains/article/view/16588

Suriati, I., & Juliani, R. (2025). Improving nutritional intake during pregnancy through targeted nutrition education: A quasi-experimental study: The effect of providing nutrition education on increasing nutritional intake in pregnant women. *Journal of Applied Nursing and Health, 7*(2), 219–229. https://janh.candle.or.id/index.php/janh/article/view/310

Sustiyani, E., Asya, L. I., & Faizah, N. (2026). Edukasi pencegahan masalah gizi kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil di Desa Pemenang Timur Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia, 4*(3), 439–450. https://journal.larpainstitute.com/index.php/jkti/article/view/220

Tameon, J. S., Padmiari, I. A. E., & Mataram, I. K. A. (2026). Hubungan tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi protein dan zat besi terhadap status anemia ibu hamil di Puskesmas

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823

Kuanfatu Kabupaten Timor Tengah Selatan. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa, 3*(4), 766–772. https://ejournal.amirulbangunbangsapublishing.com/index.php/jpnmb/article/view/1035

Wardani, S. K., & Sari, A. N. (2026). Edukasi gizi dan demonstrasi puding wortel sebagai inovasi pangan lokal untuk pencegahan stunting pada ibu hamil dan balita di Desa Genikan. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia, 5*(2), 1553–1560. https://syadani.onlinelibrary.id/index.php/JS/article/view/773

Widayati, W., Windayanti, H., Kristiningrum, W., & Afriyani, L. D. (2025). Effectiveness of e-booklets on pregnant women's knowledge of balanced nutrition. *Jurnal Kesehatan, 16*(3), 509–517. https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/5396

Copyright (c) 2027 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan
https://doi.org/10.51878/healthy.v6i1.16823