EDUKASI PERILAKU MAKAN SEHAT PADA ANAK MELALUI PERAN IBU SEBAGAI ROLE MODEL DI KABUPATEN JENEPONTO

Fhirawati[1,*], Wahyuningsih[2], Hamdayani[3], Sri Nurindahsari[4], Suandi[5], Hasbullah[6], Nuryanti Tahir[7]

[1,2,3,4,5,6,7] Prodi S1-Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jl. Tun Abdul Razak (Hertasning Baru), Poros Makassar-Gowa, Kode Pos 92113

*vieraners27@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku makan sehat pada anak merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Namun, pilihan makanan yang tidak sehat, kurangnya sayur dan buah, dan konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak terus memengaruhi kebiasaan makan anak. Karena ibu memberikan contoh yang dapat ditiru dalam kehidupan sehari-hari, ibu sangat berperan dalam membentuk perilaku makan anak. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya menjaga anak makan sehat. Mereka juga ingin tahu bagaimana menjadi contoh yang baik bagi anak mereka. Kegiatan ini dilakukan dengan mengajar ibu melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi pemilihan makanan sehat. Materi yang diajarkan termasuk konsep makan sehat pada anak, memilih makanan bergizi seimbang, menghindari makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak, dan peran ibu sebagai contoh dalam membangun kebiasaan makan anak. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu lebih memahami prinsip makan sehat dan betapa pentingnya peran ibu sebagai contoh dalam membentuk kebiasaan makan anak mereka.

Kata kunci: edukasi kesehatan, perilaku makan sehat, anak, ibu, role model

ABSTRACT

Healthy eating behavior in children is an important factor in supporting optimal growth and development. However, unhealthy food choices, low consumption of vegetables and fruits, and frequent consumption of foods high in sugar, salt, and fat continue to influence children's eating habits. Mothers play an important role in shaping children's eating behavior because they serve as role models whose behavior can be imitated in daily life. This community service activity aimed to increase mothers' awareness of the importance of promoting healthy eating habits in children and to improve their understanding of how to become positive role models for their children. The activity was conducted through health education for mothers using counseling, discussion, question-and-answer sessions, and demonstrations of healthy food selection. The educational materials included the concept of healthy eating in children, the selection of balanced and nutritious foods, limiting foods high in sugar, salt, and fat, and the role of mothers as role models in developing healthy eating habits among children. The results showed that mothers had a better understanding of healthy eating principles and the importance of their role as role models in shaping their children's eating habits.

Keywords: *health education, healthy eating behavior, children, mothers, role model*

1. PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode ketika selera, kebiasaan, dan sikap terhadap makanan mulai terbentuk dan cenderung terbawa hingga dewasa. Pola makan yang keliru pada usia ini tidak hanya mengganggu pertumbuhan fisik, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan belajar, daya tahan tubuh, serta risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Karena itu, pembiasaan makan sehat sejak dini menjadi investasi kesehatan yang nilainya jauh melampaui masa kanak-kanak itu sendiri. Gambaran konsumsi pangan masyarakat Indonesia masih jauh dari anjuran gizi seimbang. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat 96,7% penduduk berusia lima tahun ke atas kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan sekitar 53% anak usia 5–9 tahun meminum minuman manis sedikitnya sekali sehari (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini berjalan beriringan dengan masalah gizi kronis yang belum tuntas, sehingga anak menghadapi kekurangan zat gizi sekaligus paparan pangan tinggi gula, garam, dan lemak.

Kabupaten Jeneponto termasuk wilayah yang memerlukan perhatian khusus. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan prevalensi stunting di kabupaten ini sebesar 39,8%, naik dari 37,9% pada tahun sebelumnya dan tertinggi di Sulawesi Selatan (Kementerian Koordinator Bidang PMK, 2023). Pada SKI 2023 angkanya masih 36,3%, jauh di atas rata-rata nasional 21,5% (Saleh et al., 2025). Angka tersebut menandakan bahwa persoalan gizi anak di Jeneponto tidak cukup dijawab dengan penyediaan pangan saja, melainkan perlu menyentuh perilaku makan sehari-hari di tingkat rumah tangga. Keluarga adalah lingkungan pertama tempat anak belajar makan. Orang tua menentukan makanan apa yang tersedia di rumah, kapan dan bagaimana makanan disajikan, serta contoh apa yang dilihat anak di meja makan (Savage, Fisher, & Birch, 2007). Kajian Scaglioni et al. (2018) menyimpulkan bahwa kebiasaan makan orang tua dan cara mereka memberi makan merupakan penentu paling dominan perilaku serta pilihan makanan anak. Meta-analisis Yee, Lwin, dan Ho (2017) terhadap puluhan studi juga menemukan bahwa sejumlah praktik orang tua, termasuk keteladanan, ketersediaan makanan, dan pujian, berkorelasi kuat dengan konsumsi makanan sehat maupun tidak sehat pada anak.

Temuan tersebut sejalan dengan teori belajar sosial, yang menjelaskan bahwa anak memperoleh perilaku baru terutama dengan mengamati dan meniru orang yang dekat serta bermakna baginya (Bandura, 1977). Dalam keluarga Indonesia, ibu umumnya menjadi pihak yang berbelanja, memasak, menyajikan, dan mendampingi anak makan, sehingga ibulah figur yang paling sering diamati anak. Nasihat agar anak makan sayur akan sulit berhasil apabila ibu sendiri jarang terlihat memakannya, sedangkan contoh nyata yang berulang bekerja lebih kuat daripada perintah.

Berdasarkan pemikiran tersebut, tim pengabdi melaksanakan kegiatan edukasi perilaku makan sehat pada anak dengan menempatkan ibu sebagai *role model*. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu tentang prinsip gizi seimbang bagi anak, menumbuhkan kesadaran bahwa perilaku makan ibu ditiru oleh anak, dan membekali ibu dengan cara praktis memberi teladan makan sehat di rumah.

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah belum terbentuknya perilaku makan sehat pada anak karena ibu belum berperan sebagai teladan makan di rumah. Mitra kegiatan ini adalah kelompok ibu yang memiliki anak usia balita hingga usia sekolah di Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto, yaitu wilayah dengan angka stunting yang tergolong tinggi di Sulawesi Selatan. Upaya perbaikan gizi di wilayah ini selama ini lebih banyak menitikberatkan pada pemantauan pertumbuhan dan pemberian makanan tambahan, sedangkan kebiasaan makan sehari-hari di dalam keluarga belum banyak disentuh.

Permasalahan tersebut berakar pada pemahaman ibu tentang makanan bergizi seimbang yang belum merata. Sebagian ibu masih menilai anak sudah makan dengan baik selama anak kenyang, sehingga piring anak cenderung dipenuhi nasi dengan lauk seadanya, sementara sayur dan buah hanya menjadi pelengkap. Keadaan ini sejalan dengan gambaran nasional bahwa hampir seluruh penduduk berusia lima tahun ke atas belum memenuhi anjuran konsumsi sayur dan buah (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Di samping itu, ibu umumnya berusaha memperbaiki pola makan anak melalui suruhan, bujukan, atau larangan, tanpa menyadari bahwa anak lebih banyak belajar dari apa yang dilihatnya. Anak yang diminta menghabiskan sayur akan sulit menurut apabila ibunya sendiri menyisihkan sayur dari piringnya. Praktik seperti memaksa anak menghabiskan makanan, menjanjikan jajanan manis sebagai hadiah, atau membiarkan anak makan sambil menonton layar juga masih dianggap wajar, padahal dalam jangka panjang cara tersebut mengganggu kemampuan anak mengenali rasa lapar dan kenyang serta membuat makanan yang dijadikan hadiah semakin disukai (Birch & Fisher, 1998).

Keadaan ini diperberat oleh lingkungan pangan di sekitar anak. Jajanan dan minuman manis kemasan mudah diperoleh di warung dekat rumah dengan harga terjangkau, sehingga kerap menggantikan makanan utama, sedangkan kebiasaan makan bersama keluarga belum dimanfaatkan sebagai kesempatan bagi ibu untuk memberi contoh. Dengan demikian, mitra membutuhkan edukasi yang tidak hanya menambah pengetahuan gizi, tetapi juga mengubah cara pandang ibu terhadap perannya sendiri di meja makan.

Berangkat dari permasalahan tersebut, kegiatan ini menyasar sekitar 30 orang ibu yang memiliki anak usia balita hingga usia sekolah di lokasi mitra. Ibu dipilih sebagai sasaran karena dalam keseharian keluarga, ibulah yang berbelanja, memasak, menyajikan makanan, dan mendampingi anak makan, sehingga perubahan pada ibu paling cepat sampai kepada anak. Target yang ingin dicapai adalah meningkatnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan perilaku makan sehat pada anak, tumbuhnya pemahaman bahwa perilaku makan ibu ditiru oleh anak, serta adanya kesediaan setiap ibu untuk menjalankan sedikitnya satu kebiasaan makan sehat bersama anak setelah kegiatan berakhir.

Target jangka panjang kegiatan ini adalah terbentuknya kebiasaan makan sehat yang menetap pada anak melalui keteladanan ibu yang dijalankan terus-menerus di rumah. Pengetahuan yang diperoleh ibu pada hari kegiatan diharapkan tidak berhenti sebagai informasi, melainkan berubah menjadi kebiasaan keluarga, seperti menyajikan sayur dan buah setiap hari, makan bersama tanpa gawai, serta membatasi jajanan dan minuman manis. Apabila kebiasaan tersebut dicontohkan secara konsisten, anak akan menerimanya sebagai hal yang wajar dan membawanya hingga remaja dan dewasa.

Pada tingkat keluarga, perubahan ini diharapkan meluas dari ibu kepada ayah dan anggota keluarga lain yang turut mengasuh anak, sehingga anak memperoleh contoh yang searah dari semua orang dewasa di sekitarnya. Pada tingkat masyarakat, ibu yang telah mengikuti edukasi diharapkan menjadi penggerak bagi ibu lain di lingkungannya, dan materi keteladanan makan dapat dimasukkan ke dalam kegiatan rutin posyandu oleh kader. Dengan cara itu, pesan kegiatan tetap hidup setelah tim pengabdi meninggalkan lokasi.

Pada tingkat wilayah, kebiasaan makan yang lebih baik di rumah tangga diharapkan turut menyumbang pada perbaikan status gizi anak dan mendukung upaya penurunan stunting di Kabupaten Jeneponto, sekaligus mengurangi risiko kegemukan dan penyakit tidak menular di kemudian hari. Target jangka panjang ini tidak dapat dicapai dengan satu kali pertemuan. Karena itu, kegiatan ini ditempatkan sebagai langkah awal yang perlu dilanjutkan dengan pendampingan berkala bersama kader dan tenaga kesehatan setempat serta penilaian ulang perilaku makan ibu dan anak beberapa bulan setelah kegiatan.

Luaran kegiatan edukasi ini terdiri atas luaran bagi peserta dan luaran bagi pengembangan ilmu serta lembaga. Luaran pertama bagi peserta adalah peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan perilaku makan sehat anak serta adanya perubahan pemahaman ibu tentang perannya, yaitu dari pihak yang menyuruh anak makan menjadi pihak yang memberi contoh, yang terlihat dari kemampuan ibu menyebutkan bentuk keteladanan yang dapat dilakukannya di rumah dan juga diharapkan keterampilan praktis menyusun piring makan anak yang seimbang dari bahan pangan lokal yang terjangkau, yang diperoleh melalui sesi demonstrasi dan praktik. Serta yang diharapkan adalah komitmen perubahan perilaku, berupa pernyataan setiap ibu mengenai satu kebiasaan makan sehat yang akan dicontohkannya kepada anak. Komitmen ini menjadi jembatan antara pengetahuan yang baru diperoleh dan tindakan nyata di rumah, serta menjadi bahan pemantauan pada kegiatan tindak lanjut.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 April 2026, bertempat di Kecamatan Tamalatea, Kabupaten Jeneponto, Provinsi Sulawesi Selatan. Peserta berjumlah sekitar 30 orang ibu yang memiliki anak usia balita hingga usia sekolah. Kegiatan dilaksanakan oleh tim pengabdi bekerja sama dengan pemerintah desa, puskesmas, atau kader posyandu.

Pendekatan yang digunakan adalah pendidikan kesehatan partisipatif, yaitu memadukan penyampaian materi dengan diskusi dan praktik agar peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga mencoba menerapkannya. Pendidikan kesehatan dipilih karena perubahan perilaku yang bertahan lama berawal dari pengetahuan dan kesadaran, bukan dari paksaan (Notoatmodjo, 2014). Tahapan berikut merupakan rancangan umum yang dapat disesuaikan dengan pelaksanaan sebenarnya.

3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdi dan pemerintah setempat serta mitra untuk menyampaikan maksud kegiatan dan memperoleh izin pelaksanaan. Dalam koordinasi ini disepakati pula waktu, tempat, dan kriteria peserta, yaitu ibu yang memiliki anak usia balita hingga usia sekolah. Mitra, khususnya kader posyandu, membantu menyampaikan undangan kepada para ibu agar kehadiran peserta sesuai dengan jumlah yang direncanakan.

Setelah izin diperoleh, tim melakukan penjajakan awal untuk mengenali kebiasaan makan keluarga di lokasi, jenis bahan pangan yang mudah didapat, dan kesulitan yang sering dialami ibu ketika memberi makan anak. Informasi tersebut menjadi dasar penyusunan materi agar contoh yang diberikan sesuai dengan keadaan dan kemampuan keluarga setempat. Tim kemudian menyiapkan bahan presentasi, leaflet tentang peran ibu sebagai teladan makan sehat, dan contoh piring makan anak sebagai alat peraga.

Pada tahap ini tim juga menyusun kuesioner *pre-test* dan *post-test* dengan butir pertanyaan yang sama untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Persiapan diakhiri dengan pembagian tugas anggota tim sebagai pemateri, fasilitator diskusi, pendamping praktik, dan petugas dokumentasi, serta pengecekan tempat dan perlengkapan sebelum hari pelaksanaan.

3.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pada hari pelaksanaan dimulai dengan pengisian daftar hadir dan acara pembukaan. Sebelum materi diberikan, peserta mengisi kuesioner *pre-test* untuk memperoleh gambaran pengetahuan awal tentang gizi seimbang dan perilaku makan sehat pada anak. Ibu yang mengalami kesulitan membaca atau menulis didampingi anggota tim agar setiap peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan.

Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui ceramah yang dibantu media presentasi dan alat peraga. Materi mencakup prinsip gizi seimbang dan susunan "Piring Makanku" untuk anak (Kementerian Kesehatan RI, 2014), dampak konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan, serta penjelasan bahwa anak belajar makan dengan meniru ibunya. Pemateri menggunakan bahasa sehari-hari dan contoh dari kebiasaan makan setempat agar pesan mudah dipahami.

Setelah materi, peserta diajak berdiskusi dan bertanya jawab. Pada sesi ini para ibu menceritakan kebiasaan makan di rumah dan kesulitan yang dihadapi, misalnya anak menolak sayur atau lebih memilih jajanan, lalu bersama tim mencari cara mengatasinya melalui keteladanan. Diskusi memberi kesempatan kepada peserta untuk saling belajar dari pengalaman ibu lain, tidak hanya dari pemateri.

Sesi berikutnya adalah demonstrasi dan praktik. Tim memperagakan cara menyusun piring makan anak yang seimbang dari bahan pangan lokal yang terjangkau, kemudian peserta mencobanya secara berkelompok dengan pendampingan fasilitator. Praktik ini dimaksudkan agar anjuran gizi seimbang tidak berhenti sebagai pengetahuan, tetapi menjadi keterampilan yang langsung dapat diterapkan di dapur masing-masing.

Menjelang akhir kegiatan, setiap ibu diminta memilih satu kebiasaan makan sehat yang akan dicontohkannya kepada anak, seperti makan sayur di hadapan anak, makan bersama tanpa gawai, atau mengganti minuman manis dengan air putih. Kegiatan ditutup dengan pengisian kuesioner *post-test*, pembagian leaflet kepada seluruh peserta, dan sesi dokumentasi bersama.





Gambar 4.1 Pelaksanaan Kegiatan

3.3 Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada tiga aspek. Evaluasi proses menilai kehadiran dan keaktifan peserta selama kegiatan, evaluasi hasil membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*, sedangkan evaluasi tindak lanjut dilakukan melalui koordinasi dengan mitra untuk memantau penerapan komitmen peserta di rumah.

3.4 Tahap luaran dan keberlanjutan

Setelah kegiatan edukasi selesai, tim pengabdi mengolah hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* serta catatan diskusi untuk menilai ketercapaian target. Hasil pengolahan tersebut menjadi bahan penyusunan laporan kegiatan yang disampaikan kepada Universitas Patria Artha dan kepada mitra sebagai bentuk pertanggungjawaban. Dari laporan itu tim menyusun artikel ilmiah untuk dipublikasikan pada jurnal pengabdian kepada Masyarakat

Universitas Patria artha, sehingga pengalaman kegiatan ini dapat dimanfaatkan oleh pihak lain.

Media edukasi yang digunakan selama kegiatan tidak ditarik kembali oleh tim. Leaflet dibagikan kepada seluruh peserta untuk dibaca ulang di rumah, sedangkan bahan presentasi dan alat peraga diserahkan kepada mitra agar dapat dipakai kembali. Dengan demikian, luaran kegiatan tidak hanya tersimpan sebagai dokumen tim, tetapi juga tertinggal di lokasi dalam bentuk yang dapat langsung digunakan masyarakat.

Keberlanjutan kegiatan diupayakan melalui kerja sama dengan kader posyandu dan tenaga kesehatan setempat. Kader diharapkan mengingatkan kembali pesan keteladanan makan pada pertemuan posyandu bulanan dan menanyakan pelaksanaan komitmen yang telah dibuat setiap ibu. Tim pengabdi tetap menjalin komunikasi dengan mitra untuk memperoleh kabar perkembangan dan memberi masukan apabila kader menemui kesulitan. Sebagai tindak lanjut, tim merencanakan penilaian ulang terhadap perilaku makan ibu dan anak beberapa waktu setelah kegiatan, karena perubahan kebiasaan tidak dapat dinilai pada hari yang sama dengan edukasi. Hasil penilaian ulang akan menjadi dasar kegiatan pengabdian berikutnya, misalnya pelatihan kader sebagai penyuluh keteladanan makan, pelibatan ayah dan pengasuh lain, atau perluasan sasaran ke desa lain di Kabupaten Jeneponto.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Kegiatan edukasi perilaku makan sehat pada anak melalui peran ibu sebagai *role model* terlaksana pada 11 April 2026 di Kabupaten Jeneponto. Kegiatan diikuti oleh sekitar 30 orang ibu yang memiliki anak usia balita hingga usia sekolah, sesuai dengan sasaran yang direncanakan. Seluruh rangkaian acara, mulai dari pengukuran pengetahuan awal, penyampaian materi, diskusi, praktik, hingga pengukuran pengetahuan akhir, dapat diselesaikan dalam satu hari pelaksanaan.

Hasil utama kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta. Perbandingan antara jawaban peserta sebelum dan sesudah edukasi menunjukkan bahwa secara rata-rata pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan perilaku makan sehat pada anak lebih baik setelah mengikuti kegiatan. Peningkatan ini menandakan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh peserta, serta bahwa target pertama kegiatan, yaitu bertambahnya pengetahuan ibu, tercapai.

Peningkatan tersebut merupakan gambaran rata-rata kelompok, sehingga besarnya perubahan pada setiap ibu tidak sama. Hal ini wajar karena peserta datang dengan bekal pengetahuan, pengalaman mengasuh, dan latar belakang yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut menjadi alasan perlunya pendampingan lanjutan, agar ibu yang peningkatannya masih kecil memperoleh penguatan dari kader dan tenaga kesehatan setempat.

4.2 Pembahasan

Meningkatnya pengetahuan peserta setelah edukasi sejalan dengan prinsip pendidikan kesehatan, yaitu bahwa pemberian informasi yang terencana dan sesuai kebutuhan sasaran mampu mengubah pengetahuan sebagai langkah pertama menuju perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2014). Cara penyampaian turut menentukan hasil tersebut. Materi tidak hanya diberikan melalui ceramah, tetapi juga dipadukan dengan diskusi dan praktik, sehingga peserta melibatkan lebih banyak indra dan pengalaman langsung dan pesan lebih mudah diingat dibandingkan penyuluhan satu arah. Isi materi yang dekat dengan keseharian peserta juga membantu pemahaman. Anjuran gizi seimbang dijelaskan melalui susunan piring makan anak dari bahan pangan yang biasa tersedia di rumah, bukan melalui istilah gizi yang sulit. Dengan cara ini, ibu dapat langsung membandingkan apa yang dianjurkan dengan apa yang selama ini disajikannya kepada anak, sehingga pengetahuan baru tidak terasa asing.

Pengetahuan yang meningkat menjadi penting karena kegiatan ini tidak berhenti pada pesan tentang apa yang sebaiknya dimakan anak, tetapi menekankan siapa yang menjadi contohnya. Menurut teori belajar sosial, anak memperhatikan perilaku orang yang dekat

dengannya, menyimpannya dalam ingatan, lalu menirunya ketika ada kesempatan dan dorongan (Bandura, 1977). Ibu yang memahami hal ini akan menyadari bahwa makan sayur dengan nikmat di hadapan anak merupakan pelajaran yang lebih mudah ditangkap anak daripada nasihat atau perintah.

Pandangan tersebut didukung oleh hasil penelitian. Scaglioni et al. (2018) menegaskan bahwa orang tua perlu memperkenalkan beragam pilihan makanan sehat sambil menjadi contoh yang positif, dan bahwa program pencegahan sebaiknya diarahkan kepada mereka. Yee, Lwin, dan Ho (2017) menemukan bahwa pada anak usia enam tahun ke bawah, pujian lisan lebih efektif mendorong makan sehat, sehingga keteladanan ibu akan lebih kuat apabila disertai apresiasi ketika anak mau mencoba makanan baru.

Pengetahuan baru ini juga diharapkan mengoreksi cara memberi makan yang selama ini dianggap wajar. Birch dan Fisher (1998) menjelaskan bahwa tekanan untuk makan dan pembatasan yang berlebihan mengganggu kemampuan anak mengenali rasa lapar dan kenyang serta dapat membuat makanan yang dilarang semakin diinginkan. Karena itu, ibu didorong mengganti paksaan dan iming-iming jajanan dengan penyajian berulang, makan bersama, dan contoh langsung.

Bagi Kabupaten Jeneponto, hasil ini relevan karena tingginya angka stunting menuntut perbaikan praktik pemberian makan di rumah tangga, tidak hanya intervensi dari fasilitas kesehatan. Saleh et al. (2025) menemukan bahwa di kabupaten ini praktik pengolahan makanan di rumah berhubungan bermakna dengan kejadian stunting. Edukasi yang menyasar ibu sejalan dengan arah percepatan penurunan stunting yang menempatkan keluarga sebagai sasaran utama perubahan perilaku (Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021).

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan belum sama dengan perubahan perilaku. Pengukuran pada kegiatan ini dilakukan sesaat setelah edukasi, sehingga yang terlihat adalah pemahaman peserta pada hari itu, bukan kebiasaan makan ibu dan anak di rumah pada minggu-minggu berikutnya. Kebiasaan lama, keterbatasan ekonomi, dan mudahnya anak memperoleh jajanan dapat menghambat penerapan pengetahuan tersebut, sehingga pendampingan oleh kader dan penilaian ulang beberapa waktu setelah kegiatan diperlukan untuk memastikan keteladanan benar-benar dijalankan

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa edukasi perilaku makan sehat pada anak melalui peran ibu sebagai *role model* telah dilaksanakan pada 11 April 2026 di Kabupaten Jeneponto dengan peserta sekitar 30 orang ibu. Kegiatan memadukan penyampaian materi, diskusi, praktik menyusun piring makan anak, dan penyusunan komitmen pribadi. Sehingga terdapat kenaikan rerata skor pengetahuan dari *pre-test* ke *post-test*. Keteladanan ibu merupakan cara yang murah, dapat dilakukan setiap hari, dan didukung bukti ilmiah untuk membentuk kebiasaan makan sehat anak. Agar hasilnya berkelanjutan, disarankan adanya pendampingan lanjutan bersama kader posyandu, pelibatan ayah dan anggota keluarga lain, serta evaluasi perilaku makan ibu dan anak beberapa waktu setelah kegiatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Patria Artha atas dukungan dan pendanaan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Kabupaten Jeneponto, kepala puskesmas, dan kader posyandu setempat yang telah memberi izin dan membantu pelaksanaan, serta kepada seluruh ibu peserta yang mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics, 101*(Suppl. 2), 539–549.

Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2023, 15 Maret). *Lambat turun, Sulsel harus mengebut* (Siaran Pers Nomor 80/HUMAS PMK/III/2023). https://kemenkopmk.go.id/node/3707

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.

Saleh, M., Yudianti, A., Damayati, D. S., Basri, S., & Amansyah, M. (2025). Evaluasi peran kepemilikan jamban dalam kejadian stunting: Temuan dari Kabupaten Jeneponto, Sulawesi Selatan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia, 24*(1), 100–107. https://doi.org/10.14710/jkli.66477

Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental influence on eating behavior: Conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics, 35*(1), 22–34. https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x

Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients, 10*(6), 706. https://doi.org/10.3390/nu10060706

Yee, A. Z. H., Lwin, M. O., & Ho, S. S. (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*, 47. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0501-3