



PENGARUH KONSELING GIZI DENGAN METODE EMO DEMO TERHADAP PERILAKU PEMBERIAN MAKAN PADA ANAK PRASEKOLAH DI POSYANDU DESA MOJOLEGI KECAMATAN GADING

Agus Muhammad Iqbal¹, Nafolion Nur Rahmat², Mariani³

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan^{1,2,3}

Email Korespondensi : agusiqbal632@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia prasekolah merupakan periode emas dalam proses tumbuh kembang. Pada masa ini, pemberian makan yang tepat sangat penting untuk mendukung kesehatan dan perkembangan optimal anak. Namun, masih banyak orang tua yang memiliki keterbatasan pengetahuan dan praktik dalam pemberian makan, yang menyebabkan pola makan anak menjadi kurang tepat. Sehingga menyebabkan terjadinya gizi buruk yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi dengan metode Emo-Demo terhadap perilaku pemberian makan pada anak prasekolah. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Populasi sebanyak 80, dan sampel sebanyak 66 ibu yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi konseling dilakukan dalam empat sesi yang mencakup pretest, dua kali pemberian edukasi dengan metode Emo-Demo, dan posttest. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner perilaku pemberian makan dengan indikator frekuensi makan, jumlah makanan, dan jenis makanan. Analisis data dilakukan menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam perilaku pemberian makan yang tepat sebelum dan setelah dilakukan intervensi konseling gizi metode Emo-Demo. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti ada pengaruh antara edukasi gizi metode Emo Demo terhadap perilaku pemberian makan. Konseling dengan metode Emo-Demo terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku pemberian makan pada anak. Pendekatan ini dapat menjadi strategi edukatif yang menarik dalam upaya pencegahan gizi buruk pada anak.

Kata kunci : Edukasi Gizi, Metode Emo Demo, Perilaku Pemberian Makan, Anak Prasekolah.

ABSTRACT

The preschool years represent a golden period in the growth and development process. During this stage, appropriate feeding is crucial to support the child's optimal health and development. However, many parents still possess limited knowledge and practices regarding feeding, leading to inadequate dietary patterns in children, which may result in malnutrition

that affects their growth and development. This study aimed to determine the effect of nutritional counseling using the Emo-Demo method on feeding practices for preschool children. The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 80 individuals, with a sample of 66 mothers selected through purposive sampling. The counseling intervention was conducted in four sessions, which included a pretest, two sessions of education using the Emo-Demo method, and a posttest. The instrument used was a feeding practice questionnaire with indicators covering feeding frequency, food quantity, and food type. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. The results showed a significant improvement in appropriate feeding practices before and after the Emo-Demo nutritional counseling intervention. The statistical test result obtained a p -value = 0.000 ($p < 0.05$), indicating an influence of Emo-Demo nutritional education on feeding practices. Nutritional counseling using the Emo-Demo method proved effective in improving feeding practices in children. This approach can serve as an engaging educational strategy in efforts to prevent malnutrition in children.

Keywords : Nutritional Education, Emo Demo Method, Feeding Practices, Preschool Children.

PENDAHULUAN

Masa prasekolah merupakan periode kritis atau *golden age* bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, di mana asupan nutrisi yang optimal menjadi fondasi utama bagi kesehatan jangka panjang. Namun, permasalahan gizi pada kelompok usia ini sering kali berakar bukan hanya pada ketersediaan pangan, melainkan pada aspek psikososial, khususnya perilaku pemberian makan (*feeding behavior*) oleh orang tua. Menurut data *World Health Organization* (WHO), kegagalan dalam membangun pola makan yang sehat sejak dini dapat meningkatkan risiko stunting, obesitas, hingga defisiensi zat gizi mikro. Banyak orang tua menghadapi tantangan berupa perilaku makan anak yang sulit, seperti *picky eating* atau penolakan makan, yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat memicu konflik meja makan. (WHO, 2021).

Permasalahan dalam pemberian makan sering kali dipengaruhi oleh kondisi emosional orang tua. Literatur menunjukkan bahwa stres pengasuhan dan regulasi emosi yang rendah berkorelasi signifikan dengan praktik pemberian makan yang maladaptif, seperti pemaksaan (*pressured to eat*) atau penggunaan makanan sebagai hadiah (*emotional feeding*). Orang tua yang mengalami kecemasan cenderung kehilangan kemampuan untuk mengenali sinyal lapar dan kenyang anak (*responsive feeding*), yang pada akhirnya mengganggu regulasi mandiri asupan energi pada anak prasekolah. (Satter, 2022)

Guna mengatasi hambatan tersebut, pendekatan konseling gizi konvensional yang hanya berfokus pada edukasi jenis dan jumlah makanan dinilai kurang efektif jika tidak menyentuh sisi psikologis pengasuh. Konseling gizi berbasis emosi hadir sebagai inovasi yang mengintegrasikan prinsip nutrisi dengan penguatan regulasi emosi orang tua. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri (*mindful feeding*) dan empati orang tua terhadap fase perkembangan anak. Melalui teknik ini, diharapkan orang tua mampu mengelola frustrasi saat anak menolak makan, sehingga tercipta lingkungan makan yang positif dan mendukung perbaikan perilaku makan anak secara berkelanjutan. (Satter, 2022)

Gizi adalah zat makanan dibutuhkan untuk perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan tubuh seseorang. Gizi seimbang merupakan zat gizi yang mengandung susunan makanan sehari-hari pada porsi dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu status kesehatan, jenis kelamin, dan umur (Noer et al., 2024). Pola makan tidak baik atau tidak bergizi seimbang

mempunyai resiko yaitu terjadinya kekurangan gizi seperti berat badan kurang dan anemia. Gizi berlebih (obesitas) juga merupakan resiko yang mungkin terjadi. Lalu penyakit lainnya seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, dan diabetes juga mengintai kesehatan tubuh jika gizi tidak diimbangi dengan baik (Akbar et al., 2024).

Pada umumnya masalah kesehatan yang sering dialami anak-anak adalah kurang gizi dan pola makan. Gizi sangat mempengaruhi perkembangan anak. Masalah pola makan sangat berkaitan erat dengan hal ini. Apalagi sekarang ini sudah banyak makanan yang cepat saji (instan), yang didalamnya terdapat zat kimia yang berbahaya bagi kesehatan manusia bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama (Azzahra et al., 2025).

Unicef, WHO dan *The World Bank* (2021) menjelaskan bahwa Asia Tenggara berada pada urutan kedua dibawah Asia Selatan dengan 14,4% atau 81,7 juta balita. Salah satu negara di Asia Tenggara yakni Indonesia merupakan negara dengan prevalensi stunting sejumlah 36,4%(Artini et al.,2024). Hasil survey dari Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, berdasarkan data bulan timbang provinsi Jawa Timur tahun 2022 presentase balita *underweight* (BB/U) sebesar 4,69%, untuk presentase balita *stunting* (TB/U) sebesar 7,51%, presentase balita *wasting* sebesar 6,83%, sedangkan presentase *overweight* sebesar 4,69%. Kabupaten Probolinggo memiliki kasus Stunting tertinggi ke-2 sebesar 15,71%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 05 Januari 2026 di Posyandu Desa Mojolegi Gading dengan metode wawancara kepada 10 ibu yang memiliki anak usia prasekolah. Didapatkan 5 orang (50%) ibu memiliki masalah dalam penyusunan menu seperti hanya memberikan lauk pauk ikan tanpa memberikan sayuran, dan didapatkan 5 orang (50%) ibu memiliki masalah dalam pengolahan makanan yang salah. Anak usia dini merupakan masa usia emas atau yang sering dikenal dengan *golden age*, dalam tumbuh kembangnya segala potensi yang ada pada diri anak. Masa *golden age* merupakan masa kritis dimana anak memerlukan stimulus yang tepat. Dengan demikian diperlukan wadah yang tepat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut (Nurmiyanti et al., 2025). Pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan anak, terutama dalam hal kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional pada prasekolah, khususnya usia 5-6 tahun, adalah kemampuan anak untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat(Erdaliameta et al., 2023). Gizi seimbang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup (Ayu et al., 2025). Pemenuhan kebutuhan gizi sangat penting terutama bagi anak-anak yang masih dalam tumbuh kembang dan dampak dari pemenuhan kebutuhan gizi yang tidak tepat dapat menyebabkan terjadinya gizi yang salah seperti *wasting*, *stunting*, dan *underweight* (Azminah et al., 2025).

Pengetahuan gizi ibu dapat mempengaruhi keterampilan pola pemberian makan pada prasekolah . Pola pemberian makan adalah sebuah perilaku yang dilakukan seseorang berkaitan dengan asupan gizi (jenis, jumlah dan jadwal) yang berpengaruh terhadap status gizi (Artini et al., 2024). Pola asuh pemberian makan oleh orang tua dan pengetahuan orang tua menjadi faktor dalam pemberian makanan dan gizi yang baik untuk anak (I. Rosyidah et al., 2024). Kurangnya pemenuhan asupan gizi yang adekuat dari konsumsi sarapan, buah dan sayur dipengaruhi oleh beberapa faktor khususnya faktor lingkungan terdekat anak. Orang tua, terutama Ibu sebagai penyedia makanan utama, memainkan peran penting yang berpengaruh dalam asupan makanan anak usia dini (Adi et al., 2024) Upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian makan pada balita adalah dengan edukasi gizi.

Pemberian Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan pengetahuan dalam mempertahankan gizi tetap baik (Notoadmodjo, 2014) dalam (Nurfitriani & Kurniasari, 2023). Pemberian media edukasi gizi dan kesehatan pada orang tua adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Rahmah et al.,

2023). Namun pemberian edukasi membutuhkan metode dan media yang tepat agar mudah diterima dan dapat diterapkan.

Emosional demonstration (EMO-DEMO) merupakan sebuah teknik baru yang dicanangkan oleh GAIN (*global alliance for improved nutrition*). Emo-demo sendiri ialah kegiatan demonstrasi dengan menggunakan kekuatan emosional. Emotional demonstration (EMO-DEMO) dapat digunakan menjadi metode edukasi yang menarik untuk memberikan informasi kepada anak prasekolah (Maulana Lailatus Sa'idah, 2024).

Menurut penelitian oleh Haryono (2023), pendidikan gizi diperlukan untuk memberikan informasi melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik pemberian makan. Emotional demonstration (EMO-DEMO) sebagai metode kegiatan yang partisipatif dalam menyampaikan informasi menjadi tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruhnya, Emo demo berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu balita di Desa Langensari. Sehingga, Emotional demonstration (EMO-DEMO) dapat mendorong adanya pola perubahan perilaku khususnya pada praktik pemberian makan yaitu konsumsi makanan yang beragam.

Penelitian oleh Faizah (2024), juga menyatakan penyuluhan gizi dengan Emotional demonstration (EMO-DEMO) dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai jadwal makan balita. Hasil kegiatan penyuluhan dengan metode Emo-Demo ini menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta dari 77.8% menjadi 82.2%. Kegiatan penyuluhan tentang jadwal makan balita yang baik melalui pendekatan Emo-Demo perlu dilakukan kepada ibu/ pengasuh balita sebagai upaya pencegahan stunting. Rahmah (2023) menambahkan bahwa gerakan edukasi dan emo demo (edukasi melalui demonstrasi dengan pendekatan emosional) merupakan sesuatu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu balita dalam mencegah stunting (Mayasari, 2020).

Edukasi dapat membantu ibu anak memahami pentingnya asupan gizi yang baik dan mempraktikkan pola makan seimbang untuk anak-anak mereka. Sementara itu, pendekatan emodemo memiliki dampak yang kuat dalam menciptakan ikatan emosional dan memotivasi perubahan perilaku, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kesehatan dan pertumbuhan anak.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan pendekatan *one group pre post test design*. Populasi semua ibu anak prasekolah di Posyandu Desa Mojolegi Gading sebanyak 80 responden. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 66 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 April sampai 30 Juni 2026 di Posyandu Desa Mojolegi Gading. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner yang sudah di uji validitas dan reliabilitas. Intervensi konseling diberikan dalam 4 sesi yang mencakup pretes, pemberian edukasi sebanyak 2 kali menggunakan metode emo demo, dan posttest. Intervensi dilakukan selama 2 minggu dan setiap pertemuan membutuhkan waktu 10-30 menit. Data yang diperoleh kemudian diproses *editing, coding, scoring* dan *tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan dan Pendidikan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
20-40 Tahun	53	80,3
41-60 Tahun	13	19,7
Pekerjaan		
ASN	7	10,6
Wiraswasta	9	13,6
Wirausaha	7	10,6
Ibu Rumah Tangga	43	65,2
Pendidikan		
Belum Tamat SD	4	6,1
SD	7	10,6
SMP	14	21,2
SMA	29	43,9
Perguruan Tinggi	12	18,2

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia 20-40 tahun sebanyak 53 (80,3%), pekerjaan mayoritas sebagai ibu rumah tangga sebanyak 43 responden (65,2%) dan pendidikan mayoritas SMA sebanyak 29 responden (43,9%).

Data Khusus Hasil Penelitian

Perilaku Pemberian Makan Sebelum Dilakukan Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku Pemberian Makan Sebelum Dilakukan Konseling Gizi Emo Demo Pada Ibu Anak Prasekolah ii Posyandu Mojolegi.

Perilaku Pemberian Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tepat	28	42,4
Tidak Tepat	38	57,6
Total	66	100

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 66 responden, mayoritas responden memiliki perilaku pemberian makan sebelum dilakukan konseling gizi dengan metode emo demo kategori tidak tepat sebanyak 38 responden (57,6%), sedangkan minoritas kategori tepat sebanyak 28 responden (42,4%).

Perilaku Pemberian Makan Setelah Dilakukan Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku Pemberian Makan Setelah Dilakukan Konseling Gizi Emo Demo Pada Ibu Anak Prasekolah ii Posyandu Mojolegi.

Perilaku Pemberian Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tepat	66	100
Tidak Tepat	0	0
Total	66	100

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 66 responden, perilaku pemberian makan setelah dilakukan konseling gizi dengan metode emo demo semua responden memiliki kategori tepat sebanyak 66 responden (100%).

Tabel Silang Pengaruh Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo Dengan Perilaku

Pemberian Makan Pada Anak Prasekolah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Tabel 4. Tabel Silang Pengaruh Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo Dengan Perilaku Pemberian Makan Pada Anak Prasekolah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Di Posyandu Desa Mojolegi.

Perilaku Pemberian Makan Pre	Perilaku Pemberian Makan Post					
	Tepat		Tidak tepat		Total	
	F	%	f	%	f	%
Tepat	28	42.4	0	0.0	28	100.0
Tidak tepat	38	57.6	0	0.0	38	100.0
Jumlah	66	100.0	0	0.0	66	100.0

Berdasarkan tabel 4 di atas didapatkan perilaku pemberian makan sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan menggunakan metode emo demo, sSebelum diberikan intervensi, dari jumlah 66 responden terdapat 38 responden (57.6 %) yang berperilaku tidak tepat dan 28 responden (42.4%) yang berperilaku tepat. Setelah diberikan intervensi, dari 38 responden (57.6%) yang sebelumnya berperilaku tidak tepat mengalami perubahan berperilaku tepat, sedangkan 28 responden (42.4%) yang berperilaku tepat tetap berperilaku tepat.

Hasil Uji Statistik Pengaruh Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo Dengan Perilaku Pemberian Makan Pada Anak Prasekolah

Tabel 5. Tabel Hasil Uji Statistik Pengaruh Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo Dengan Perilaku Pemberian Makan Pada Anak Prasekolah Di Posyandu Desa Mojolegi.

Z	-6.164
Asymp.(2-tailed)	0,000

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan menunjukkan bahwa hasil sebelum dan sesudah Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo Terhadap Perilaku Pemberian Makan Pada Anak Prasekolah di Posyandu Desa Mojolegi dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ dengan tingkat signifikan $p\text{ value} < \alpha = 0,05$, nilai Z prepost Konseling Gizi -6.164, sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perilaku Pemberian Makan Pada Anak Prasekolah Di Posyandu Desa Mojolegi.

PEMBAHASAN

Perilaku Pemberian Makan Sebelum Diberikan Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.3, didapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, perilaku pemberian makan pada anak Prasekolah di Posyandu Desa Mojolegi masih tergolong tidak tepat. Dari total responden, sebanyak 28 responden (42.4%) memiliki perilaku pemberian makan yang tepat, sedangkan yang memiliki perilaku pemberian makan tidak tepat sebanyak 38 responden (57.6%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu belum memiliki keterampilan dalam perilaku pemberian makan pada anak.

Peran ibu sebagai pengasuh anak memiliki peran yang penting, berkaitan diantaranya penyusunan menu makanan, pembelian makanan, pemberian makanan pada anak (Nurhayati et al., 2025). Perilaku pemberian makan yang tepat sangat penting diterapkan sejak anak usia dini untuk mendukung tumbuh kembang optimal serta mencegah masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Menurut WHO (2022), praktik pemberian makan yang baik,

termasuk variasi menu, porsi yang sesuai, serta waktu makan yang teratur, menjadi salah satu faktor kunci dalam mencegah terjadinya stunting, wasting, maupun obesitas pada anak. Pemberian makan anak tidak hanya sekadar memberi makan hingga kenyang, tetapi juga perlu memperhatikan kandungan zat gizi, cara penyajian yang menarik, serta suasana makan yang menyenangkan agar anak memiliki nafsu makan yang baik.

Di Posyandu Desa Mojolegi, perilaku pemberian makan yang kurang baik terlihat dari kebiasaan sehari-hari. Sebagian besar ibu mengaku sering memberikan makanan instan, makanan manis berlebihan, atau lauk yang digoreng saja tanpa variasi. Beberapa ibu mengungkapkan kesulitan membuat anak mau makan sayur atau buah, sehingga tidak jarang anak hanya makan nasi dan lauk terbatas. Selain itu, banyak ibu yang belum memahami porsi makan yang sesuai untuk anak Prasekolah, serta waktu pemberian makan yang sebaiknya dilakukan secara teratur. Sebagian besar ibu juga mengaku hanya memberikan makanan sesuai permintaan anak, bukan berdasarkan kebutuhan gizinya.

Faktor ekonomi dan lingkungan turut mempengaruhi rendahnya perilaku pemberian makan yang baik. Beberapa ibu menyebut harga bahan makanan sehat dianggap mahal. Selain itu, keterbatasan informasi mengenai pola makan sehat untuk anak juga menjadi kendala. Banyak ibu yang memperoleh informasi hanya dari orang sekitar atau media sosial, yang belum tentu akurat atau sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia dini.

Menurut peneliti, kondisi ini menunjukkan masih rendahnya pengetahuan dan kesadaran ibu dalam menerapkan perilaku pemberian makan yang benar pada anak Prasekolah. Rendahnya perilaku ini disebabkan oleh kurangnya Konseling gizi yang praktis, minimnya kebiasaan di lingkungan sekitar, serta belum terbentuknya budaya pemberian makan sehat di tingkat keluarga. Apabila dibiarkan, hal ini dapat meningkatkan risiko anak mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, yang berdampak pada kesehatan dan perkembangan anak di masa depan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, perilaku pemberian makan pada ibu yang memiliki anak Prasekolah masih tergolong tidak tepat. Rendahnya perilaku ini mencakup aspek pengetahuan, keterampilan dalam memilih dan menyajikan makanan, serta kesadaran dalam menjaga pola makan sehat anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan melalui Konseling gizi yang tepat, mudah dipahami, dan berkelanjutan agar ibu dapat memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak usia dini.

Perilaku Pemberian Makan Sesudah Diberikan Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.6 menunjukkan bahwa setelah dilakukan konseling gizi kepada ibu anak prasekolah di posyandu desa mojolegi, didapatkan hasil bahwa nilai perilaku pemberian makan yang tepat tergolong tinggi pada 66 responden (100.0%). Hal ini menunjukkan bahwa konseling gizi dengan Metode Emo Demo memberikan pengaruh positif terhadap perilaku pemberian makan pada anak Prasekolah.

Setelah dilakukan Konseling sebanyak dua kali pertemuan, terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran ibu dalam memberikan makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Perubahan tersebut terlihat dalam kemampuan ibu memilih menu makanan yang bervariasi, menyiapkan porsi makan yang sesuai, serta menyajikan makanan dengan cara yang menarik agar anak lebih berselera makan. Selain itu, ibu juga mulai memahami pentingnya jadwal makan teratur, mengurangi pemberian makanan instan atau makanan tinggi gula, serta lebih sabar dalam menghadapi anak yang sulit makan. Hal ini menunjukkan bahwa metode Konseling berbasis emosi mampu memadukan aspek emosional dengan praktik langsung, sehingga materi gizi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sesuai dengan pendapat (Efficacy et al., 2022), metode Konseling yang melibatkan emosi dan demonstrasi membantu individu memahami materi dengan lebih mendalam karena mereka dapat merasakan, melihat, dan mempraktikkan secara langsung. Proses interaksi emosional yang terjadi dalam Konseling juga membangun rasa percaya diri dan motivasi dalam menerapkan perilaku baru yang lebih sehat.

Pendekatan Konseling berbasis emosi memberikan kesempatan bagi para ibu untuk belajar melalui contoh nyata dan pengalaman praktis. Hal ini terbukti dalam penelitian ini, di mana para ibu menjadi lebih antusias dan merasa lebih percaya diri untuk mencoba menyajikan menu sehat bagi anak-anak mereka. Konseling emodemo tidak hanya menyampaikan pengetahuan, tetapi juga membangkitkan rasa tanggung jawab emosional orang tua terhadap kesehatan anak (Sagita & Saputri, 2024)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Listiani (2024), yang menyatakan bahwa Konseling kesehatan yang disampaikan secara sederhana dan menyenangkan, serta dilengkapi dengan contoh nyata, membuat peserta lebih mudah memahami materi. Dengan demikian, perubahan dari perilaku lama ke perilaku baru terjadi secara alami karena adanya rasa percaya, keterlibatan emosional, dan dukungan dari edukator maupun sesama peserta.

Dengan demikian, konseling gizi dengan Metode Emo Demo terbukti mampu memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan perilaku pemberian makan pada ibu yang memiliki anak Prasekolah. Pendekatan ini efektif karena melibatkan peran aktif peserta dalam proses belajar, merasakan, dan mempraktikkan langsung materi, sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Analisis Pengaruh Konseling Gizi Dengan Metode Emo Demo Terhadap Perilaku Pemberian Makan Pada Anak Prasekolah

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test melalui aplikasi SPSS, diperoleh nilai $p = 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$. Karena $p < \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara Konseling Gizi dengan Metode Emo Demo terhadap perilaku pemberian makan pada anak Prasekolah di Posyandu Desa Mojolegi.

Secara teoritis, perilaku pemberian makan yang tepat pada anak usia dini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. WHO (2021) menyebutkan bahwa praktik pemberian makan yang benar, seperti pemberian porsi sesuai kebutuhan, variasi makanan, dan pola makan teratur, berperan penting dalam mencegah masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Sementara itu, menurut Notoatmodjo (2021), Konseling kesehatan dengan metode emodemo (emosional dan demonstrasi) efektif membantu orang tua memahami materi karena melibatkan aspek emosi dan praktik langsung, sehingga pesan gizi lebih mudah dipahami dan diterapkan. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa sebelum intervensi (pretest), perilaku pemberian makan berada pada kategori tepat 28 responden (42.4%), dan perilaku tidak tepat pada 38 responden (57.6%). Namun, setelah intervensi (posttest), terjadi peningkatan yang signifikan, yaitu perilaku tepat sebanyak 66 responden (100.0%). Data ini menunjukkan bahwa Konseling dengan metode emodemo efektif dalam memperbaiki perilaku pemberian makan pada ibu yang memiliki anak Prasekolah.

Menurut Nurachamah (2022), metode emodemo merupakan pendekatan Konseling yang memadukan aspek emosional dan demonstrasi praktik secara langsung. Dalam konteks Konseling gizi, metode ini melibatkan perasaan, pengalaman, dan interaksi aktif peserta untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan perilaku sehat. Pendekatan ini menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga peserta lebih mudah menerima materi, mengingat informasi, dan termotivasi untuk mengubah perilaku.

Menurut peneliti, konseling gizi dengan Metode Emo Demo dalam penelitian ini

berperan sebagai media pembelajaran interaktif yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun pengalaman emosional peserta. Ibu yang menjadi sasaran Konseling diajak untuk melihat, merasakan, dan mempraktikkan langsung cara menyiapkan makanan sehat untuk anak. Demonstrasi pembuatan menu sehat, penghitungan porsi sesuai usia, hingga cara menyajikan makanan yang menarik bagi anak menjadi bagian penting dalam intervensi. Hal ini membuat ibu lebih percaya diri, antusias, dan merasa terbantu dalam mempraktikkan pola makan sehat untuk anak mereka.

Hal ini sejalan dengan pendapat Utomo et al. (2022), yang menyatakan bahwa metode Konseling yang melibatkan pengalaman emosional dan praktik nyata lebih efektif dibandingkan ceramah semata. Peserta merasa lebih terlibat secara personal, memperoleh pengalaman langsung, dan lebih mudah mengingat langkah-langkah yang diajarkan. Selain itu, suasana Konseling yang komunikatif dan penuh keakraban membuat peserta tidak sungkan untuk bertanya, berbagi pengalaman, atau menyampaikan kendala yang mereka hadapi dalam pemberian makan anak.

Dengan demikian, Konseling Gizi dengan Metode Emo Demo tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media yang efektif dalam membangun pemahaman, keterampilan, dan motivasi ibu dalam memberikan makan yang sehat dan tepat bagi anak Prasekolah. Hubungan interaksi yang terjalin selama Konseling menciptakan rasa percaya, keterbukaan, dan dukungan emosional yang menjadi kunci keberhasilan perubahan perilaku. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan dan berdampak positif dalam upaya perbaikan perilaku pemberian makan pada anak usia dini, khususnya di lingkungan masyarakat yang masih memiliki tantangan dalam pemenuhan gizi anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu perilaku pemberian makan sebelum di berikan Konseling Gizi dengan Metode Emo Demo tergolong kategori tidak tepat sebanyak 38 responden (57.6%). Perilaku pemberian makan sesudah di berikan Konseling Gizi dengan Metode Emo Demo tergolong kategori tepat sebanyak 66 responden (100.0%) Ada pengaruh Konseling Gizi dengan Metode Emo Demo terhadap perilaku pemberian makan pada anak Prasekolah di Posyandu Desa Mojolegi, perilaku pemberian makan P Value 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D. I., Permatasari, E., & Oktafiani, L. D. A. (2024). Mother's Eating Style, Breakfast Habits, Fruit and Vegetable Consumption in Early Childhood in TK Al Amien Jember. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 12. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v10i1.4903>.
- Aeiny, S. N. (2021). Studi Kasus Penerapan Pola Makan Sehat Anak Usia 5-6 Tahun Case Study the Implementation of Dietary Pattern Children Aged 5-6 Years. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(9), 271–276.
- Ahmad Susanto. (2017). *Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep dan Teori)*. Bumi Aksara.
- Akbar, Y., Azzahra, Y. A., Hartinah, S. S., & Arfadhillah, Z. (2024). Monitoring Data Nilai Gizi Balita menggunakan Tableau Public (Studi Kasus : Posyandu Sedap Malam). *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 5(2), 322–331. <https://doi.org/10.35870/jpni.v5i2.674>.
- Al Idroes, S. Z. T., Pangestuti, D. R., & Rahfiludin, M. Z. (2024). The Effect of the Emo-Demo Method on Mothers ' Knowledge , Motivation , and Self-Efficacy Regarding Exclusive Breastfeeding Practices in the Sumowono Community Health Center Working

- Area. *Amerta Nutrition*, 8(3), 51–60. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.51>.
- Amri, A. F., & Rachmayanti, R. D. (2022). *Edukasi Emotional Demonstration dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu terhadap Pencegahan Stunting Emotional Demonstration Education to Increase Mother's Knowledge of Stunting Prevention*. 341–350.
- Anastasya, E. J. (2024). *Perbandingan Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pemahaman Penderita Hipertensi Tentang Diet Dash Di Puskesmas Janti Malang*. 9.
- Artini, L. M., Budiani, N. N., Made, N., Mahayati, D., Program, M. S., & Denpasar, P. K. (2024). *Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dengan pola pemberian makan pada balita di uptd puskesmas dawan i klungkung 1,2,3*. 10(2), 59–65.
- Ayu, H., Hidayah, N., Widayanti, A., Masykuroh, K., Ekonomi, P., Surakarta, U. M., Apoteker, P. P., Farmasi, F., & Prof, U. M. (2025). *Mengenalkan Pentingnya Makanan Gizi Seimbang untuk Pertumbuhan Anak Usia 5-6 Tahun di KB Kenanga Desa Jagan Introducing the Importance of Balanced Nutritional Food for the Growth of 5-6 Years Old Children at KB Kenanga Jagan Village dan mewujudkan zero gr*. 3, 126–137.
- Azminah, S. N., Oktaviani, R. N., Zuroida, A., Studi, P., Guru, P., Anak, P., Dini, U., Studi, P., Guru, P., Dasar, S., Psikologi, P. S., Psikologi, F., Wijaya, U., & Surabaya, P. (2025). *Peran Pengelola Persatuan Orang Tua Murid Dan Guru PPT Bunga Teratai Pada Penurunan Stunting melalui Gerakan Sadar*. 10, 26–33.
- Azzahra, F., Putri, A., Siregar, A. S., & Suraya, R. (2025). *Karakteristik Perilaku Pemberian Makan dan Status Gizi Anak Balita di Berastagi*. 02(03), 219–228.
- Buraini. (2023). *Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Kotu Kecamatan Anggeraja Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan*. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 62–74.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). *Purposive sampling: complex or simple? Research case examples*. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>.
- Dianti, Y. (2023). *Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Vidio dan Leaflet Terhadap Pengetahuan, Asupan Serta Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa/I Obesitas*. *Politeknik Kesehatan Palembang Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika*, 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Erdaliameta, A., Khurotunisa, R., Nana, N., & Tohani, E. (2023). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4521–4530. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4029>.
- Faizah, A. P., Sartika, R. S., & Muafiah, S. (2024). *Halaman 73-82 Vol. 1 No. 2 2024 Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia Penyuluhan Pendekatan Emotional Demonstration (Emo-Demo) Jadwal Makan Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru, Kota Serang*. 1(2), 73–82.
- Haryani, T. H. (2024). *Hubungan Pola Pemberian Makan Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Durian Luncuk Kabupaten Batang Hari* (Vol. 14, Issue 5).
- Haryono, S. G., Maulida, N. R., & Ashari, C. R. (2023). *Pengaruh Emo Demo Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Serta Keragaman Makan Balita Di Desa Langensari, Banten*. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(2), 164. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.8933>.
- Hidayah, N., Fawwaz, N. A., Ekawati, N., & Cahyadi, C. (2024). *PEMBERDAYAAN REMAJA MELALUI PENDEKATAN A BEHAVIOR Kabupaten Hulu Sungai Tengah*

- merupakan wilayah dengan kasus. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(2), 1–4.
- Hikmawati, F. (2020). *metodologi penelitian*.
- HRP, S. R. S. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Seberida*.
- Idris, N. H. (2022). Gambaran Pola Pemberian Makan dan Tingkat Pendidikan Orang Tua pada Balita Stunting Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kahu Kabupaten Bone. *Universitas Hasanduin Makasar*, 1–29.
- KHOIRUNNISA, R. (2025). *Hubungan Modifikasi Makan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Balita*. 1–23.
- Kindang, I. W., Paundanan, M., Wanda, A., Triana, E., Kerinci, A., Gumolung, A. Y., & Supriastuti, A. L. (2025). *Pemberdayaan Kader Posyandu Desa Ranteleda Dalam Pembuatan Makan Pendamping Asi (MP-ASI)*. 6(1), 383–387.
- Mahdhiya, N. Z., Yani, D. I., Nurhakim, F., & Rahayuwati, L. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Mengenai Stunting Dengan Praktik Pemberian Makan. *Jurnal Surya Muda*, 6(1), 77–89. <https://doi.org/10.38102/jsm.v6i1.230>.
- Mardhiyah, N. (2023). Pengaruh Emotional Demonstration Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Inisiasi Menyusui Dini Dan ASI Eksklusif Untuk Pencegahan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Anak Air. *Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 40–41.
- Masthura, S. (2025). *Pengaruh Stres , Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. 6(1), 20–29.
- MAULANA LAILATUS SA'IDAH. (2024). *Pengaruh Penggunaan Emotional Demonstration (Emo-Demo) Tentang Pencegahan Obesitas Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Dasar*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- MAULANI, Z. N. (2023). “Pengaruh Edukasi makanan pendamping Asi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Makanan Pendamping Asi Pada Anak Usia 6–24 Bulan Di Posyandu Perkutut ii Pengasinan Kota Bekasi. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Meigasari, & Damayanti, R. (2023). Emotional Demonstration (EMO DEMO) Education on Exclusive Breastfeeding for Infant : Literature Review. *MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(5), 781–787.
- Nanda Jasmine Kurnia. (2025). *Kegiatan Cooking Class Untuk Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun Di Ra Alamanah Tanjung Senang Bandar Lampung*. 1–23.
- Noer, E. R., Marfu, D., Anjani, G., & Afifah, D. N. (2024). *Edukasi Porsi Makan Atlet Berdasarkan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar*. 3(2), 52–56.
- Nuradhiani, A., Sartika, R. S., & Koerniawati, R. D. (2025). *Pelatihan Emo-Demo (Emotional Demonstration) Bagi Kader Posyandu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di 1000 Hari Pertama Kehidupan*. 8.
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>.
- Nurhayati, R., Utami, R. B., Anisa, N., & Zanah, M. (2025). *Edukasi Tindakan Pencegahan Stunting pada Ibu dengan Balita Usia 2-5 Tahun di Posyandu Nanas Desa Nglaban Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk*. 2(4), 3455–3459.
- Nurma, S. (2022). Pemanfaatan Teknologi Digital Pada Pendidikan Anak Usia Dini di Tk Harapan Bunda Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Teruna Bhakti*, 140–149.
- Nurmiyanti, L., Abditama, U. C., Nurdianti, A., Nuryanah, A., Cendekia, U., Universitas, A., Abditama, C., Sisnita, N., Nurajizah, S., Cendekia, U., Universitas, A., Abditama, C., Gizi, P., & Dini, A. U. (2025). *Efektivitas Program Makan Sehat Terhadap*

- Perkembangan Gizi Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Cikal Leni_nurmiyanti@uca.ac.id.*
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Oktaviani, D. (2024). *Edukasi Kesehatan Bahaya Asap Rokok Terhadap Tumbuh Kembang Anak Melalui Media Poster Dilarang Merokok*. 11–34.
- PERMATASARI, P. D. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Pemilihan Jajanan Aman Dan Halal Terhadap Perilaku Jajanan Pada Siswa SMP Negeri 1 Kota Pare-Pare*. 15(1), 37–48.
- Prakhasita, R. C. (2019). Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 12-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tambak Wedi Surabaya. *Ir-Perpustakaan Universitas Airlangga Skripsi*, 1–119.
- PUTRA, A. W. (2023). *Edukasi Literasi Investasi Pasar Modal Syariah Pada Siswa Kelas 3 SMA Pancasila Kota Bengkulu*. 1(1), 1–23.
- Putri, I. A., & Octavianti, S. (2025). *Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Duha Madani The Influence Of Leadership Style And Work Environment On Employee Performance At PT Duha Madani Syariah Tangerang City*. 4245–4260.
- Rahmah, G. Z., Kurniasari, R., Kesehatan, F. I., & Karawang, U. S. (2023). Literature Review: The Influence Of Nutrition Education Media forms On Increasing Mother's Knowledge To Prevent Stunting In Children. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 15(1), 131–139.
- Ribeli, J., & Pfister, F. (2022). An exploration of cultural influencing factors on dietary diversity in Malagasy children aged 6–59 months. *BMC Nutrition*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s40795-022-00509-8>.
- Rosyidah, I., Rahmawati, I. M. H., & Ramadhani, W. S. (2024). Hubungan Perilaku Picky Eating Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 3-5 Tahun di Dusun Lebak RT 002. RW 002 Desa Pasongsongan Kec. Pasongsongan Madura. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 11(1), 8–14.
- Rosyidah, M., Wisudawati, N., Yasmin, Y., & Masruri, A. (2021). Edukasi Informasi Adaptasi Era New Normal Bagi Masyarakat. *Suluh Abdi*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.32502/sa.v3i2.4147>.
- Sagita, D. D., & Saputri, N. E. (2024). *Membangun Kelekatan Emosional Dengan Anak : Pelatihan Parenting Positif Untuk Orang Tua*. 7(2).
- SARI, T. M. Y. (2024). *Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Kejadian Stunting Balita Usia 12-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang*. 16(1), 1–23.
- Vista, F. N. (2021). *Pengaruh Emo-Demo Tentang ASI Eksklusif Terhadap Perubahan Pengetahuan Ibu yang Memiliki Bayi 0-11 Bulan di Posyandu Desa Air Panas Sungai Abu Tahun 2021*.
- Wahyuni, S. (2022). Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa Skripsi. *Journal Healthy International*, 87.
- Wardani, P., Khasanah, Z., & Sumarmi, S. (2024). *Faktor sosial budaya yang mempengaruhi keragaman konsumsi pangan pada balita*. 5(September), 9401–9410.
- Werdaningtyas, R. (2024). Pengaruh edukasi gizi seimbang dan pemanfaatan daun kelor sebagai pencegahan stunting. *Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5138–5147. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/3231>.
- Wijaya, F. R. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Wilayah Puskesmas Kalirungkut Surabaya. *Skripsi*.