

## UPAYA PENINGKATAN STATUS KESEHATAN BALITA MELALUI PENYULUHAN DAN KONSELING GIZI

**Tika Noor Prastia**

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jl. KH. Sholeh Iskandar KM2 Kedung Badak Kec. Tanah Sareal, Kota Bogor, 16162. Email: [tikaprastia9@gmail.com](mailto:tikaprastia9@gmail.com)

### Abstrak

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang pemenuhannya memiliki peranan sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan balita. Salah satu faktor yang berkaitan dengan masalah gizi pada anak balita adalah kurangnya informasi dan edukasi yang diberikan sehingga menyebabkan rendahnya pengetahuan ibu dalam pemenuhan gizi balita. Permasalahan yang ditemukan di RW 01 Kelurahan Bojongkerta berkaitan dengan pemenuhan gizi balita. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang gizi agar tercapai pemenuhan gizi yang lebih baik dan meningkatkan derajat kesehatan balita melalui metode penyuluhan dan konseling gizi. Penyuluhan dan konseling gizi adalah bagian dari pendidikan gizi yang dapat membantu meningkatkan kesadaran dan mengatasi masalah kesehatan. Kegiatan dilakukan di wilayah RT 01 & 02 RW 01 Kelurahan Bojongkerta dengan jumlah sasaran sebanyak 30 orang meliputi ibu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku dalam pola pemenuhan gizi balita. Diharapkan bagi petugas lapangan baik kader maupun bidan desa untuk melakukan pemantauan pola perilaku dan meningkatkan akses pelayanan informasi yang memadai terkait gizi kepada masyarakat.

**Kata kunci :** penyuluhan, konseling, gizi, balita.

### Abstract

*Food is a basic human need whose fulfillment has a very important role in the growth and development of toddlers. One factor related to nutritional problems in children under five is the lack of information and education provided, which causes the low level of knowledge of mothers in fulfilling the nutrition of children under five. Problems founded in RW 01 of Bojongkerta Village that relate to the fulfillment of toddler nutrition. The purpose of this activity was provide understanding and knowledge about nutrition in order to achieve better nutritional fulfillment and improve the health status of children under five through counseling and nutrition counseling methods. Nutrition counseling and counseling is part of nutrition education that can help raise awareness and overcome health problems. The activity was carried out in RT 01 & 02 RW 01 Bojongkerta Village with a target number of 30 people including mothers of children under five, pregnant women, and nursing mothers. The results of this activity indicate an increase in knowledge and behavioral changes in the nutritional fulfillment patterns of toddlers. It is expected that field officers both cadres and village midwives will monitor behavior patterns and improve access to adequate information services related to nutrition to the community.*

**Keywords :** health education, counseling, nutrition, toddlers.

## PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia menurut hierarki Winslow salah satunya adalah pangan, dimana ketersediannya penting terhadap keberlangsungan kehidupan. Pemenuhan makanan yang bergizi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu adanya pengetahuan yang mumpuni bagi orang tua dalam hal pola pemberian makanan bergizi bagi anak. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor dalam meningkatkan status kesehatan anak, khususnya pada balita dimana pada usia ini merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kekurangan gizi seringkali terjadi pada balita karena kurangnya informasi dan edukasi yang menyebabkan pemahaman ibu kurang dalam penyelenggaraan makan dan pemantauan status gizi.

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang memiliki dimensi luas dalam upaya mengubah perilaku masyarakat sehingga dalam kehidupan sehari-hari dapat menerapkan norma hidup sehat (Sukraniti et al., 2018). Peranan pendidikan kesehatan adalah melakukan intervensi faktor perilaku sehingga perilaku baik individu, kelompok, maupun masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang dapat dan sering dilakukan adalah melalui penyuluhan kepada masyarakat. Adanya penyuluhan diharapkan mampu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil dari pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Berdasarkan riset yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi berhubungan dengan status gizi balita (Puspasari & Andriani, 2017).

Penyuluhan dan konseling gizi merupakan salah satu bagian dari pendidikan gizi yang bertujuan membantu individu, kelompok, maupun masyarakat untuk menyadari dan mampu mengatasi masalah kesehatan yang dialami (Sukraniti et al., 2018). Penyuluhan gizi pada ibu balita merupakan bentuk metode pendidikan kelompok dalam meningkatkan pengetahuan. Sedangkan konseling gizi merupakan metode pendekatan untuk klien dalam mengenali, menyadari, dan pada akhirnya mampu untuk mengambil keputusan yang tepat terhadap masalah yang dihadapi (Sukraniti et al., 2018).

Bentuk pemenuhan gizi pada usia balita diantaranya adalah pemberian ASI secara eksklusif dan pemberian MP-ASI yang sesuai. ASI mengandung zat gizi lengkap yang diperlukan bagi anak di pada usia pertama kehidupannya sampai usia 6 bulan. Setelah itu perlu diberikan MP-ASI sebagai pendamping ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi balita. Pemberian MP-ASI ini tidak hanya diberikan tepat secara waktu saja, tetapi kualitas makanan dan variasi makanan yang diberikan. Pemberian makanan pendamping ini juga harus memenuhi kaidah gizi seimbang dimana seluruh komponen zat gizi yang diberikan tepat sesuai porsi yang dianjurkan.

Berdasarkan situasi status gizi balita dapat dilihat dari hasil pemantauan status gizi melalui Bulan Penimbangan Balita (BPB) menunjukkan terdapat 2 balita gizi buruk dikelurahan Bojongsarta yang perlu diberikan intervensi terkait konseling gizi dan pemberian makanan tambahan (PMT) sebagai upaya perbaikan gizi. Untuk memperkuat data di atas, identifikasi masalah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang salah satunya mencakup indikator kesehatan ibu dan anak. Hasil yang diperoleh berdasarkan survey didapatkan permasalahan yaitu rendahnya status kesehatan ibu dan balita sebesar 50,83%. Setelah dianalisis lebih lanjut menggunakan konsep diagram *fishbone* diketahui penyebab masalah tersebut adalah

rendahnya pemberian ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI yang tidak sesuai. Hal tersebut yang mendasari perlu dilakukan edukasi dan konseling mengenai gizi di Bojongkerta dengan tujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan terkait gizi untuk pemenuhan gizi yang lebih baik dan meningkatkan derajat kesehatan balita.

## METODE

Proses awal yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah identifikasi masalah menggunakan data primer dan sekunder. Data sekunder didapatkan dari hasil bulan penimbangan balita. Sedangkan data primer didapatkan melalui survey menggunakan instrumen kuesioner yang dibagikan di wilayah RW 01 Kelurahan Bojongkerta. Setelah melakukan data pengolahan data hasil survey, dilanjutkan dengan kegiatan MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) untuk memaparkan hasil survey dan menentukan prioritas masalah yang akan diintervensi. Penentuan alternatif penyelesaian masalah yang menjadi prioritas menggunakan metode *CARL* (*Capability, Accesibility, Readness, Leverage*). Penyebab masalah dianalisis menggunakan konsep diagram *fishbone*.

Hasil analisis menunjukkan penyebab masalah gizi pada balita adalah rendahnya pemberian ASI eksklusif dan pemberian MP-ASI yang tidak sesuai. Bentuk kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi dan konseling terkait dengan pemenuhan gizi balita dan penemuan masalah gizi melalui konseling. Edukasi yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan terkait pemberian ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, pemberian MP-ASI, dan pemberian gizi seimbang bagi balita. Sedangkan konsultasi gizi diberikan bagi ibu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui yang mengalami masalah gizi agar bisa mendapatkan solusi atas permasalahannya.

Sasaran kegiatan ini meliputi ibu balita, ibu hamil dan ibu menyusui yang memiliki balita di 2 RT (RT 01 dan RT 02) dalam wilayah RW 01 Kelurahan Bojongkerta. Media yang digunakan adalah media cetak berupa leaflet, flipchart, dan poster terkait ASI eksklusif, teknik menyusui, dan gizi seimbang. Sedangkan untuk konseling menggunakan lembar konseling untuk masing-masing ibu yang melakukan konsultasi.

Kegiatan ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Mahasiswa yang terlibat merupakan mahasiswa program studi kesehatan masyarakat dari berbagai peminatan. Jumlah mahasiswa yang terlibat sebanyak 9 orang. Mahasiswa dalam kegiatan ini berpartisipasi sebagai koordinator dan tim penyelenggara, sedangkan dosen sebagai pengusul dan pembicara.

**Tabel 1.** Metode Pelaksanaan Edukasi dan Konseling Gizi

No	Metode	Kegiatan	Waktu	Peserta yang terlibat
1.	Penyuluhan	Pendidikan gizi meliputi pemberian ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, pemberian MP-ASI, dan pemberian gizi seimbang bagi balita	100 menit	Ibu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui (30 orang)

2.	Konseling	Konsultasi gizi mengenai segala permasalahan yang dihadapi oleh peserta	90 menit	Ibu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui (5 orang)
----	-----------	---	----------	---

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan ini meliputi penyuluhan dan konseling gizi. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan pendidikan Pendidikan gizi meliputi pemberian ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, pemberian MP-ASI, dan pemberian gizi seimbang bagi balita. Dari total peserta yang hadir secara umum memiliki pengetahuan yang kurang terkait dengan teknik menyusui yang benar dan cara pengolahan dan pemilihan sumber zat gizi untuk MP-ASI. Hal ini terlihat dari interaksi pada sesi tanya jawab. Hampir sebagian ibu menanyakan kedua hal tersebut. Ibu balita masih belum banyak mengetahui sumber-sumber makanan yang bergizi dan bagaimana cara pengolahan dan bentuk pemberian MP-ASI yang berkualitas. Pemberian MP-ASI pada usia yang tepat dan pemberian ASI eksklusif berdasarkan hasil riset yang pernah dilakukan menunjukkan hubungan dengan status gizi balita (Ichwan, Lubis, & Damayani, 2015).



**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan Gizi

Pada sesi konseling, peserta yang terlibat sebanyak 5 orang yang terdiri dari 3 ibu balita, 1 ibu balita yang masih menyusui, dan 1 ibu hamil. Terdapat 1 orang ibu yang memiliki anak dengan indikasi gizi kurang. Selama beberapa bulan anak tidak mengalami kenaikan pada berat badannya. Selain itu anak menderita penyakit infeksi berulang. Permasalahan yang lain adalah terkait pola pertumbuhan dan perkembangan balita, pemberian ASI setelah bayi lahir, dan pengenalan berbagai jenis makanan kepada balita.



**Gambar 2.** Kegiatan Konseling Gizi

Solusi yang diberikan kepada peserta yang terlibat diantaranya dengan menjelaskan cara memantau pertumbuhan dan perkembangan balita, cara mendeteksi gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan balita serta pelayanan kesehatan yang dapat diakses ketika terjadi indikasi gangguan pertumbuhan dan perkembangan balita. Terkait dengan kesiapan ibu menyusui setelah melahirkan diberikan dukungan kepada ibu bahwa setiap ibu mampu untuk menyusui, memberikan penjelasan terkait IMD, teknik menyusui yang benar, dan asupan selama proses menyusui. Pengenalan jenis makanan kepada balita diberikan dengan cara memberikan penjelasan bahwa dalam mengenalkan berbagai jenis makanan diberikan secara berulang, sedikit demi sedikit dan diolah sedemikian rupa sesuai dengan yang di sukai oleh balita. Adanya konseling ini membantu upaya untuk mengubah pola perilaku. Berdasarkan riset menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan konseling (Kamila, Alians, & Febi, 2018).

Setelah kegiatan dilakukan monitoring dan evaluasi terkait program yang diberikan. Tujuan dari kegiatan monitoring evaluasi di rancang untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari suatu program. Monitoring dilakukan pada kegiatan posyandu bulan berikutnya untuk mengetahui perubahan perilaku dari peserta melalui proses wawancara mendalam. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa sasaran kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan dan terdapat perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi balita. Selanjutnya rekomendasi disampaikan kepada kader posyandu dan bidan desa selaku pelaksana lapangan untuk terus meleakaukan pemantauan dan *update* informasi secara berkelanjutan kepada masyarakat.

Dampak yang dirasakan oleh mitra khususnya kader posyandu dan bidan desa adalah dengan adanya kegiatan ini membuka wawasan masyarakat terkait gizi dan mendapatkan masukan terkait program gizi yang telah dilaksanakan. Mitra juga merasakan bahwa kegiatan ini telah membantu menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi bagi balita, ibu hamil, dan menyusui.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi dan konseling gizi yang dilakukan di RT 01 & 02 RW 01 Kelurahan Bojongsuka memberikan banyak manfaat diantaranya peningkatan pemahaman dan pengetahuan terkait gizi yang diterima oleh ibu balita, ibu hamil, dan ibu menyusui dalam mempersiapkan dan memperbaiki pemenuhan gizi anak untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ichwan, E. Y., Lubis, R., & Damayani, A. D. (2015). Pemberian Asi Eksklusif Dan Makanan Pendamping Asi Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Usia 12 - 24 Bulan, 2, 83–92.
- Kamila, L., Alians, D., & Febi, C. R. (2018). Konseling Tentang Pola Asuh Makan Sebagai Upaya Mengubah Pengetahuan Ibu yang Memiliki Balita Gizi Kurang. *Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume 5 No. 01, 5(01), 46–52.*
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspasari, N., & Andriani, M. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition, 1(4), 369–378.* <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Sukraniti, D. P., Taufiqqurahman, & Iwan S., S. (2018). *Konseling Gizi. Buku Ajar Gizi (2018th ed.)*. Jakarta: Kemenkes. Retrieved from [http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Konseling-Gizi\\_SC.pdf](http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Konseling-Gizi_SC.pdf)