

PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PERILAKU DAN ASUPAN GIZI BALITA GIZI KURANG DI WILAYAH PUSKESMAS DERMOLEMAHBANG

The Effect of Nutrition Counseling on The Behavior and Nutritional Intake of Undernourished Toddlers in The Dermolemahbang Health Center Area

^{1*}Laily Zainur Rahmawati, ²Dwi Novri Supriatiningrum, ²Endah Mulyani

¹Ahli Gizi, Puskesmas Dermolemahbang Lamongan

²Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Nutrient intake is one of the factors that directly influences malnutrition. Nutrient intake is influenced by maternal behavior. Nutrition counseling is a way to improve maternal behavior so that nutrient intake can be improved. The purpose of this study was to analyze the effect of nutrition counseling on the behavior and nutritional intake of undernourished toddlers aged 6-59 in the Health Center of Dermolemahbang. The research method used was a quasi experiment with a one group pre-test-post-test design with sampling using purposive sampling. The population of this study was malnourished toddlers aged 6-59 months who were registered at the Integrated Health Post in the Dermolemahbang Health Center Area. The sample size was 32 undernourished toddlers. The results showed that nutrition counseling had a significant effect on behavior and energy intake ($p < 0.05$), but did not have a significant effect on protein intake ($p > 0.05$). It can be concluded that there are effect of nutrition counseling on behavior and energy intake, but there not effect on protein intake.

Keywords: Nutrition Counseling, Maternal Behavior, Toddler Nutrition Intake

ABSTRAK

Asupan zat gizi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap gizi kurang. Asupan zat gizi dipengaruhi oleh perilaku ibu. Konseling gizi merupakan suatu cara memperbaiki perilaku ibu sehingga asupan zat gizi dapat diperbaiki. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh konseling gizi terhadap perilaku dan asupan gizi Balita gizi kurang usia 6-59 di Wilayah Puskesmas Dermolemahbang. Metode Penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan desain *one group pre test-post test design* dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Populasi penelitian ini yaitu Balita gizi usia 6-59 bulan yang terdaftar di Posyandu di Wilayah Puskesmas Dermolemahbang Besar sampel 32 balita gizi kurang. Hasil penelitian menunjukkan konseling gizi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku dan asupan energi ($p < 0,05$), namun tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap asupan protein ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara konseling gizi dengan perilaku dan asupan energi, akan tetapi tidak terdapat pengaruh terhadap asupan protein.

Kata Kunci: Konseling gizi, Perilaku Ibu, Asupan Gizi Balita

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada anak balita di Indonesia tetap menjadi fokus utama dalam beberapa tahun terakhir. Di antara masalah gizi yang harus diatasi adalah *stunting* dan *wasting*. Pada tahun 2020, secara internasional terdapat 149,2 juta anak di bawah 5 tahun yang mengalami *stunting*, dimana sebanyak 45,4 juta mengalami *wasting* yang diantaranya sebanyak 13,6 juta mengalami *severely wasting* (WHO, 2021). Indonesia berada di posisi kelima dan keempat tertinggi secara global untuk prevalensi *wasting* dan *stunting* (UNICEF, 2020).

Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) angka balita *wasting* di Indonesia cenderung naik. Pada tahun 2021, yakni dari 7,1 % kasus menjadi 7,7%. Kemudian mengalami peningkatan ditahun 2023, yakni menjadi 8,5% (UNICEF, 2023). Sedangkan Provinsi Jawa Timur terdapat prevelensi sebesar 6,4% dan mengalami kenaikan menjadi 7,2 % pada tahun 2022 (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan menunjukkan angka *wasting* sejumlah 7,2%. Kasus *wasting* di wilayah Puskesmas Dermolemahbang Kabupaten Lamongan tahun 2022 sebesar 6,08%, tahun 2023 sebesar 4,19%, dan pada bulan timbang Februari 2024 sebesar 4,6% dengan total jumlah balita yang melakukan penimbangan adalah 1299 balita dengan hasil status gizi *underweight* sebanyak 70, *stunting* sebanyak 10, *wasting* sebanyak 60, *overweight* sebanyak 85, dan obesitas sebanyak 8.

Balita merupakan fase kehidupan yang mana pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat, sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup dan memadai. Pentingnya asupan zat gizi seimbang sering kali diabaikan (Mulyani, et al., 2024). Balita yang mengalami kekurangan gizi memiliki karakteristik yaitu terlihat sangat kurus, berat badan rendah dibandingkan tinggi badan, ukuran lingkaran lengan atas (LILA) kecil. Kekurangan gizi biasanya terjadi apabila asupan makan anak tidak

cukup atau anak mengalami penyakit infeksi (UNICEF, 2023).

Di antara berbagai jenis masalah gizi pada anak, kekurangan gizi memiliki potensi tinggi penyebab kematian, terutama pada anak gizi buruk, dimana hampir 12 kali lebih tinggi risiko meninggal. (UNICEF, 2023). Kekurangan gizi merupakan isu signifikan saat ini, kondisi nutrisi yang tidak ideal masih berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan anak (UNICEF, 2020).

Anak yang berasal dari keluarga dengan perekonomian rendah memiliki risiko mengalami *wasting*, termasuk ketersediaan informasi mengenai pemberian makanan dan pengasuhan anak, ketersediaan makanan bergizi, akses kepada layanan kesehatan dan gizi, serta ketersediaan air minum dan sanitasi yang layak (UNICEF, 2023). Oleh karena itu, diperlukan adanya konseling gizi untuk mengatasi adanya *wasting*.

Konseling gizi merupakan suatu proses memberi bantuan kepada orang lain dalam membuat suatu keputusan atau memecahkan

masalah melalui pemahaman, fakta-fakta, harapan, kebutuhan dan perasaan klien (Sukraniti & Iwan, 2018) Konseling gizi dapat membantu para ibu mengetahui cara memberikan makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi anak mereka dan mengatasi masalah yang mungkin muncul. Penelitian yang dilakukan Aninda (2015) menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi ibu berpengaruh terhadap status gizi balita (Anida *et al.*, 2015).

Konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan pola asuh anak, khususnya tentang praktik pemberian makanan anak. Dalam penelitian Sofiyana (2013) menunjukkan bahwa konseling gizi 4 kali dalam 1 bulan selama 30-60 menit dengan media leaflet mempengaruhi peningkatan pengetahuan (13,8%) dan sikap (15,3%) serta perilaku ibu menjadi baik ditunjukkan dengan sebagian besar ibu menerapkan anjuran yang diberikan oleh konselor (Sofiyana, 2013).

Perubahan perilaku ini sangat diperlukan untuk memastikan bahwa orang tua tidak hanya menerima

informasi, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Konseling yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua tentang pentingnya asupan gizi yang baik bagi pertumbuhan balita (Kusumaningrum, 2018). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dilakukan penelitian “Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perilaku dan Asupan Gizi Balita Gizi Kurang di Wilayah Puskesmas Dermolemahbang”.

METODE

Desain, Tempat, Dan Waktu

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest design* yang dilaksanakan di 9 desa wilayah Puskesmas Dermolemahbang Kabupaten Lamongan pada bulan Oktober hingga Desember 2024.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Responden ditentukan dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*, dimana terdiri dari balita dan ibu balita yang

memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 32 responden untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Konseling gizi merupakan variabel independen dalam penelitian ini, sedangkan perilaku ibu dan asupan gizi balita merupakan variabel dependen. Adapun dalam mengumpulkan data, menggunakan formulir data personal, buku KIA, *food recall* 24 jam, dan kuisisioner *pretest-posttest*.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah diperoleh, diolah dan dianalisis dengan menggunakan SPSS *for windows* 16.0. Karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, dan jumlah saudara balita, serta pendidikan dan pekerjaan ibu balita. Perilaku ibu dan asupan balita sebelum-sesudah konseling gizi yang dianalisis secara univariat dalam bentuk penyajian tabel. Kemudian, dianalisis secara bivariat dengan menggunakan uji *Friedman* untuk menganalisa pengaruh konseling terhadap perilaku ibu dan uji *repeat ANOVA* untuk menganalisa

pengaruh konseling terhadap asupan balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 menampilkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, jumlah saudara, pendidikan dan pekerjaan ibu.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Usia (Bulan)		
14-18	8	25
19-23	8	25
24-28	2	6,3
29-33	4	12,5
34-38	4	12,5
39-43	1	3,1
44-48	1	3,1
49-53	3	9,4
54-58	1	3,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	21,9
Perempuan	25	78,1
Jumlah Saudara		
Anak tunggal	13	40,6
Satu saudara	16	50
Dua saudara	3	9,4
Pendidikan Ibu		
SD	1	3,1
SMP	8	25
SMA	18	56,3
Diploma/Sarjana	5	15,6
Pekerjaan Ibu		
IRT	29	90,6
PNS	1	3,1
Pegawai Swasta	2	6,3

Sebagian besar responden berusia 14-18 dan 19-23 bulan sebanyak 25%. Sedangkan, kebanyakan responden berjenis kelamin perempuan (78,1%) yang

diantaranya memiliki satu saudara (50%). Adapun pendidikan ibu balita sebagian besar memiliki pendidikan terakhir SMA (56,3%) yang menjadi Ibu Rumah Tangga (90,6%).

Perilaku Ibu

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh distribusi frekuensi perilaku ibu sebelum dan sesudah konseling gizi selama 4 minggu, dimana sebagian besar responden perilaku termasuk kategori kurang (68,8%) sebelum konseling gizi dan kategori baik (96,9%) sesudah konseling gizi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum dan Sesudah Konseling

Karakteristik Perilaku Ibu	N	%
Sebelum Konseling		
Kurang	22	68,8
Cukup	10	31,2
Baik	0	0
Sesudah Konseling		
Kurang	0	0
Cukup	1	3,1
Baik	31	96,9

Menurut Green Lawrence dalam Pakpahan, et al (2021), perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendukung dalam bertindak, seperti pengetahuan, pendidikan, sikap dan tindakan tenaga medis (Pakpahan, et al., 2021). Selain itu, pendidikan

yang diperoleh oleh ibu juga memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung perkembangan anak, termasuk aspek fisik, emosi, nilai-nilai moral, pengetahuan, dan keterampilan, guna memaksimalkan potensi mereka untuk menjadi individu yang baik (Putri Simbolon, 2019).

Penelitian Kusumaningrum (2018) menunjukkan bahwa konseling gizi yang dilakukan selama 4 minggu dengan 4 sesi pertemuan dapat meningkatkan rata-rata perilaku ibu (Kusumaningrum, 2018). Konseling gizi dapat membantu para ibu menyiapkan makanan dengan zat gizi seimbang dan mengatasi masalah gizi yang mungkin muncul. Konseling gizi yang diberikan setiap minggu dapat meningkatkan pengetahuan ibu untuk mengubah perilaku ibu secara bertahap dalam pemberian makanan yang bergizi bagi balita.

Asupan Energi dan Protein Balita

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi asupan balita sebelum dan sesudah konseling gizi, yakni sebelum adanya konseling gizi, Sebagian

besar asupan energi responden termasuk kategori defisit berat (56,3%). Sedangkan, sesudah adanya konseling gizi, sebagian besar asupan energi responden termasuk kategori defisit ringan (40,6%). Selain itu, asupan protein yang dikonsumsi protein responden sebelum konseling, sebagian besar termasuk kategori baik (56,3%). Sedangkan sesudah konseling, asupan protein mengalami peningkatan menjadi 96,9%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Asupan Sebelum dan Sesudah Konseling

Karakteristik Asupan	N	%
Energi		
Sebelum Konseling		
Defisit berat	18	56,3
Defisit sedang	11	34,4
Defisit ringan	3	9,4
Baik	0	0
Sesudah Konseling		
Defisit berat	4	12,5
Defisit sedang	15	46,9
Defisit ringan	13	40,6
Baik	0	0
Protein		
Sebelum Konseling		
Defisit berat	1	3,1
Defisit sedang	3	9,4
Defisit ringan	11	31,3
Baik	17	56,3
Sesudah Konseling		
Defisit berat	0	0
Defisit sedang	0	0
Defisit ringan	1	3,1
Baik	31	96,9

Menurut Ansar (2021) bahwa asupan makan anak dapat disebabkan jadwal anak yang tidak menentu atau

tidak teratur (Ansar, 2021). Selain itu, menurut Noviyanti, et.al (2020), ibu yang berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang luas tentang gizi balita sehingga menerapkan perilaku pemberian makanan lebih baik (Noviyanti, et al., 2020).

Perubahan yang baik sebelum dan sesudah adanya konseling gizi disebabkan karena pola makan balita yang tidak sesuai, mulai dari jadwal, jenis, jumlah asupan yang dikonsumsi. Peningkatan asupan energi dan protein pada balita juga dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam pemberian makan anak. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan sesuai kebutuhan balita. Pengetahuan baik tentang makanan akan berperan dalam menentukan asupan balita, namun demikian pola makan balita belum dapat berubah dalam jangka waktu 4 minggu.

Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perilaku Ibu dan Asupan Energi-Protein

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hasil nilai signifikansi antara konseling gizi terhadap perilaku ibu dan asupan energi-protein balita.

Tabel 4. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perilaku dan Asupan Energi-Protein Balita

Pengaruh Konseling	N	%	Sig
Perilaku Ibu			
Sebelum			
Kurang	22	9	
Cukup	10	31	
Baik	0	0	
Minggu ke-1			
Kurang	22	69	
Cukup	10	31	
Baik	0	0	
Minggu ke-2			
Kurang	2	6	0,0001
Cukup	30	94	
Baik	0	0	
Minggu ke-3			
Kurang	2	6	
Cukup	30	94	
Baik	0	0	
Minggu ke-4			
Kurang	0	0	
Cukup	1	3	
Baik	31	94	
Energi			
Sebelum			
Defisit berat	18	56,3	
Defisit sedang	11	34,4	
Defisit ringan	3	9,4	
Baik	0	0	
Minggu ke-1			
Defisit berat	16	56,3	
Defisit sedang	13	40,6	
Defisit ringan	3	9,4	
Baik	0	0	
Minggu ke-2			
Defisit berat	15	46,9	0,0001
Defisit sedang	13	40,6	
Defisit ringan	4	12,5	
Baik	0	0	
Minggu ke-3			
Defisit berat	13	40,6	
Defisit sedang	11	34,4	
Defisit ringan	8	25	

Pengaruh Konseling	N	%	Sig
Baik	0	0	
Minggu ke-4			
Defisit berat	4	12,5	
Defisit sedang	15	46,9	
Defisit ringan	13	40,6	
Baik	0	0	
Protein			
Sebelum			
Defisit berat	1	3,1	
Defisit sedang	3	9,4	
Defisit ringan	11	34,4	
Baik	17	53,1	
Minggu ke-1			
Defisit berat	1	3,1	
Defisit sedang	6	18,8	
Defisit ringan	10	31,3	
Baik	15	46,9	
Minggu ke-2			
Defisit berat	0	0	0,108
Defisit sedang	4	12,5	
Defisit ringan	7	21,9	
Baik	21	65,6	
Minggu ke-3			
Defisit berat	0	0	
Defisit sedang	0	0	
Defisit ringan	4	12,5	
Baik	28	87,5	
Minggu ke-4			
Defisit berat	0	0	
Defisit sedang	0	0	
Defisit ringan	1	3,1	
Baik	31	96,9	

Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perilaku

Tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Friedman* konseling gizi terhadap perilaku ibu memiliki nilai signifikansi $0,0001 < 0,05$. Hal ini berarti terdapat pengaruh konseling gizi terhadap perilaku ibu.

Hal ini sejalan dengan penelitian Diba, et al (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi

konseling berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, asupan zat gizi dan status gizi pada Balita (p value $0,000 < 0,05$) (Diba, et al., 2024). Konseling gizi merupakan proses memberi bantuan kepada orang lain dalam membuat suatu keputusan atau memecahkan masalah (Sukraniti & Iwan, 2018). Konseling gizi kepada ibu dapat merubah perilaku ibu dalam memberikan makan pada balita sehingga menjadi baik.

Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Asupan Energi

Tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Repeat ANOVA* konseling gizi terhadap asupan energi memiliki nilai signifikansi $0,0001 < 0,05$. Hal ini berarti terdapat pengaruh konseling gizi terhadap asupan energi balita.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayah dan Hidayanti (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi konseling gizi terhadap asupan energi (p value $0,045 < 0,05$) (Hidayah & Hidayanti, 2013). Peningkatan asupan energi dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu dalam pemberian

makan anak, cepat dan tidaknya ibu dalam menerapkan informasi yang diberikan. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan sesuai kebutuhan balita.

Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Asupan Protein

Tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik *Repeat ANOVA* konseling gizi terhadap asupan protein memiliki nilai signifikansi $0,108 > 0,05$. Hal ini berarti tidak terdapat pengaruh konseling gizi terhadap asupan protein balita.

Hal ini sejalan dengan penelitian Puspitasari, et al (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi konseling gizi terhadap asupan protein (*p value* $0,444 > 0,05$) (Puspitasari, et al., 2019). Ketidaksesuaian jumlah, jenis, dan jadwal makan, serta seringnya kebiasaan memilih makanan membuat perubahan terhadap peningkatan konsumsi protein. Konsumsi jajanan yang mengandung protein seperti sempol, bakso daging juga menjadikan

konsumsi protein mengalami peningkatan menjadi baik dari sebelum konseling sampai dengan minggu keempat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling gizi terhadap perilaku ibu dan asupan energi balita. Akan tetapi, tidak terdapat pengaruh antara konseling gizi dengan asupan protein balita.

Upaya konseling gizi dapat meningkatkan dari segi pengetahuan yang membentuk perilaku ibu dalam menyiapkan asupan balita demi peningkatan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansar, 2021. Faktor Penyebab Perilaku Makan Pada Anak. In: *Seminar Hasil Penelitian 2021*. Makasar: Universitas Negeri Makasar.
- Diba, N. F., Tamtomo, D. G. & Sumardiyono, S., 2024. Pengaruh Konseling Gizi Pada Ibu Terhadap Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Baduta Stunting. *Media Penelitian dan*

- Pengembangan Kesehatan*, 34(1), pp. 228-237.
- Hidayah, A. K. & Hidayanti, L., 2013. Intervensi Konseling Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *Jurnal Universitas Siliwangi*.
- Kemenkes, 2022. *Buku Saku SSGI*. Jakarta: s.n.
- Kusumaningrum, R., 2018. Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan sikap ibu, Pola Makan Serta Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Balita Gizi Kurang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, Mei, Volume 4, pp. 53-63.
- Mulyani, E. et al., 2024. Modifikasi Kue Lumpur Padat Gizi Sebagai MP-ASI untuk Mencegah Stunting di Desa Randuboto Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. *DedikasiMu: Journal of Community Service*, 6(1), pp. 51-57.
- Noviyanti, L. A., Rachmawati, D. A. & Sutejo, I. R., 2020. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Pemberian Makan Balita di Puskesmas Kencong. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 6(1), pp. 14-18.
- Pakpahan, M. et al., 2021. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Puspitasari, R., Nyoman, I. D., Pudjirahaju, A. & Aswin, A. A., 2019. Konseling Gizi Seimbang Dengan Buku Saku Terhadap Perilaku Ibu, Pola Makan serta Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Baduta Stunting. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), pp. 138-150.
- Putri Simbolon, K. J., 2019. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Anak Stunting Usia 7-11 Bulan di Wilayah Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2019. In: *Skripsi*. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Sofiyana, D., 2013. Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Sebelum dan Setelah Konseling Gizi Pada Balita Gizi Buruk. *Journal Of Nutritional College*, pp. 134-144.

Sukraniti, D. P. & Iwan, S., 2018. *Konseling Gizi*. Jakarta: Indo. Kemkes. BPPSDM.

UNICEF, 2020. [Online] Available at: <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/>

WHO, 2021. [Online] Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>

UNICEF, 2023. *Menuju Masa Depan Indonesia Bebas Masalah Kekurangan Gizi*. [Online] Available at: <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi>