



Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Balita Stunting dengan Metode Edukasi melalui Konseling dan Buku Resep Pangan Lokal

Resmiati*, Alvina Rasheeda Basri, Resti, dan Aqila Maharani

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

*Corresponding author. E-mail address: resmiati1989@gmail.com

Keywords:

counseling,
education, local
food recipe book,
stunting

ABSTRACT

One of the nutritional problems faced today is stunting, a condition in which a child's growth is restricted due to a lack of adequate dietary intake. Providing nutrition education to mothers of toddlers with stunted children is crucial in overcoming this problem. This activity aims to increase mothers' nutritional knowledge of toddlers with stunted children in Nanggalo District, Padang City. The method used education through counselling and local food recipe books. The target group of this activity was 22 mothers of stunted toddlers. The results of this activity were effective in enhancing mothers' understanding and awareness of the importance of balanced nutrition for children. These results can be seen from the answers given by stunted toddler mothers, who initially did not know but became aware, with correct answers reaching 90% after the counselling sessions. The counselling methods allow mothers to understand more deeply the concept of nutrition and the nutritional needs of children. Food recipe books are a source of information that mothers can access again at home, providing practical guidance in choosing and preparing healthy foods quickly and affordably. With a holistic approach through counselling and food recipe books, it is hoped that mothers with toddlers can have better nutrition knowledge, implement changes in family eating patterns, and ultimately help overcome the problem of stunting in their children.

Kata Kunci:

buku resep pangan
lokal, edukasi,
konseling, stunting

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi yang utama dihadapi saat ini adalah stunting, yaitu kondisi dimana pertumbuhan anak terhambat akibat kurangnya asupan gizi yang memadai. Pemberian edukasi gizi kepada ibu balita dengan anak stunting memiliki peranan yang sangat krusial untuk mengatasi masalah ini. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita dengan anak stunting di Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Metode yang digunakan adalah melakukan edukasi melalui konseling kunjungan rumah dan buku resep pangan lokal. Kelompok sasaran dari kegiatan ini adalah ibu balita stunting yang berjumlah 22 orang. Hasil kegiatan ini adalah konseling gizi dan buku resep makanan efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu tentang pentingnya gizi yang seimbang bagi anak. Hasil ini terlihat dari jawaban-jawaban yang dilontarkan oleh ibu balita stunting, yang awalnya tidak tahu menjadi tahu dan jawaban benar mencapai 90% setelah konseling dilakukan. Konseling gizi memberikan pemahaman secara lebih mendalam mengenai konsep gizi dan kebutuhan gizi anak. Buku resep makanan menjadi sumber informasi yang dapat diakses kembali oleh ibu di rumah yang memberikan panduan praktis dalam memilih dan mempersiapkan makanan sehat secara mudah dan terjangkau. Dengan pendekatan yang holistik melalui konseling dan buku resep makanan, ibu balita dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gizi, diharapkan mampu menerapkan perubahan pada pola makan keluarga dan membantu mengatasi masalah stunting pada anak-anak mereka.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia balita adalah tahap kritis dalam siklus kehidupan manusia. Pada periode ini, kesehatan fisik dan mental memberikan dampak yang berkelanjutan pada kualitas hidup mereka di kemudian hari. Namun di berbagai wilayah, stunting pada balita menjadi masalah serius yang mengancam kesehatan balita. Stunting bukan hanya merujuk pada kondisi fisik yang terhambat, tetapi juga dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Black et al., 2013; WHO, 2014 ; Kemenkes, 2018).

Kecamatan Nanggalo adalah wilayah yang berada di bawah area kerja Puskesmas Nanggalo. Di dalam wilayah ini, terdapat sebanyak 22 balita yang mengalami stunting. Balita stunting ini tersebar di beberapa kelurahan, yaitu terdapat 14 anak yang mengalami stunting di Kelurahan Surau Gadang, 7 anak di Kelurahan Kurao, dan terdapat 1 anak pada Kelurahan Gurun Laweh. Walaupun tidak terlalu tinggi namun memiliki kontribusi terhadap tingginya angka stunting di Sumatera Barat (Puskesmas Nanggalo, 2022).

Penyebab stunting sangat beragam atau multi-faktor, salah satu faktor utama yang berkontribusi pada stunting adalah kurangnya asupan gizi yang memadai selama periode emas perkembangan balita. Periode emas perkembangan balita disebut juga dengan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu 270 hari selama dalam kandungan dan 730 hari hingga anak berumur 2 tahun. Pada periode ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat pada anak, terutama perkembangan otak. Asupan makanan yang tidak memadai pada periode ini akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga menyebabkan stunting (Ruaida, 2018; Kemenkes, 2018).

Asupan makanan yang tidak memadai dapat disebabkan oleh kurangnya akses terhadap informasi gizi yang tepat serta praktik makan yang tidak seimbang. Ibu sebagai penjaga dan pengasuh utama anak memiliki peran sentral dalam memastikan bahwa anak-anak mereka memperoleh asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk pertumbuhan optimal (Kemenkes, 2018; Yendi & Eka, 2017). Oleh karena itu, memberikan edukasi gizi kepada ibu balita dengan anak stunting menjadi suatu tindakan yang penting dan strategis dalam mengatasi permasalahan stunting.

Edukasi gizi memiliki peran yang luas dalam memberikan pemahaman kepada ibu mengenai peran penting gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengenalan terhadap jenis makanan yang kaya akan zat gizi, pola makan yang seimbang, serta teknik pengolahan yang tepat adalah beberapa aspek yang perlu diperhatikan. Sehingga tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita dengan anak stunting di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang dengan melakukan edukasi melalui metode konseling dan buku resep pangan lokal.

METODE

Kegiatan dilakukan di Kecamatan Nanggalo pada tanggal 29 September dan 06 Oktober 2022. Kegiatan dilakukan dengan mengunjungi *door to door* ke rumah balita stunting. Kegiatan diawali dengan mendata dan memvalidasi balita stunting, mempersiapkan materi konseling dan media buku resep pangan lokal. Dari 22 balita stunting yang sudah divalidasi di Kecamatan Nanggalo, Kota Padang dilakukan pemetaan lokasi tempat tinggal dan membagi tim yang akan turun. Saat kunjungan rumah, dilakukan konseling terkait pola makan yang seimbang, kebutuhan gizi anak, jenis pangan lokal kaya zat gizi, dan teknik pengolahan pangan. Alat yang digunakan dalam proses konseling adalah berupa buku resep pangan lokal terbitan Kemenkes (2022) yang sudah di modifikasi menjadi resep pangan lokal khusus balita. Buku resep pangan lokal merupakan buku yang berisi beberapa

resep atau teknik pengolahan pangan lokal untuk dijadikan Makanan Pendamping ASI (MPASI). Buku resep menjadi sumber informasi yang dapat diakses kembali oleh ibu di rumah untuk memberikan panduan praktis dalam memilih dan mempersiapkan makanan sehat secara mudah dan terjangkau. Kunjungan rumah dilakukan di pagi hari, yaitu pukul 09.30 WIB sampai pukul 12.00 WIB. Kegiatan konseling melalui kunjungan rumah dilakukan satu kali dalam rentang waktu tersebut. Konseling dilakukan kepada ibu balita atau pengasuh balita yang ditemui saat kunjungan rumah. Kegiatan ini dilakukan dengan bekerja sama dengan pihak Tenaga Pelaksana Gizi (TPG) Puskesmas Nanggalo dan kader posyandu. Evaluasi kegiatan berupa perubahan pengetahuan ibu balita dikur dengan beberapa panduan pertanyaan dan jawabannya dicatat oleh konselor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling adalah salah satu bentuk komunikasi penyampaian pesan yang bersifat interpersonal dua arah. Konseling adalah suatu proses interaksi tatap muka antara konselor (pemberi konseling) dan klien (penerima konseling), baik secara individu atau beberapa orang yang bertujuan untuk membantu klien memahami, mengatasi, dan mengatasi masalah pribadi, emosional, sosial, atau psikologis yang dialaminya. Konseling melibatkan dialog terbuka dan terpercaya antara konselor dan klien dengan tujuan untuk mencapai pemahaman yang lebih baik tentang masalah yang dihadapi oleh klien dan untuk mengembangkan cara-cara yang lebih efektif untuk mengatasi masalah tersebut (Kusmawati, 2019; Gladding, 2017).

Kegiatan konseling dalam kegiatan ini adalah sebagai salah satu metode untuk meningkatkan pemahaman atau pengetahuan gizi ibu balita stunting. Konseling yang dilakukan pada kegiatan ini adalah terkait pola makan yang seimbang, kebutuhan gizi anak, jenis pangan lokal kaya zat gizi, dan teknik pengolahan pangan. Selain itu, konseling dalam kegiatan ini juga memberikan penjelasan tentang arti stunting, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini, serta dampak jangka panjang dari stunting terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak. Mereka juga diberikan informasi tentang pentingnya pemantauan perkembangan anak secara rutin di posyandu.

Pada proses konseling, dilakukan interaksi langsung dan dialog terbuka dan diskusi antara ibu balita stunting dengan konselor. Kegiatan konseling ini dilakukan melalui pendekatan yang empati dan terbuka. Ibu balita stunting menjadi pusat perhatian dalam setiap sesi konseling, di mana mereka diberikan ruang untuk berbicara tentang perasaan, kekhawatiran, dan pemahaman mereka terkait masalah stunting dan kebutuhan serta pemenuhan gizi anaknya.

Alat bantu yang digunakan dalam proses konseling adalah berupa Buku Resep Pangan Lokal terbitan Kemenkes (2022) yang sudah dimodifikasi menjadi resep pangan lokal khusus balita (Gambar 1). Buku Resep Pangan Lokal merupakan buku yang berisi beberapa resep atau teknik pengolahan pangan lokal untuk dijadikan Makanan Pendamping ASI (MPASI). Ada sebanyak 19 jenis resep yang disajikan dalam buku tersebut, yang meliputi makanan utama, makanan selingan, dan olahan lauk.

Dalam pelaksanaannya, tidak semua ibu balita berada di rumah saat dilakukan kunjungan. Sebagian ada yang lagi bepergian dan sebagian ada yang lagi bekerja. Dari kegiatan ini ada 15 ibu balita stunting yang berhasil dikunjungi dan dilakukan konseling dan pemberian Buku Resep Pangan Lokal.

Selama pelaksanaan konseling, kami berhasil mengumpulkan data dari sejumlah ibu balita yang berpartisipasi dalam sesi konseling, yang mencakup informasi seputar pengetahuan awal mereka mengenai stunting, praktik-praktik gizi yang telah diterapkan, dan pemahaman mereka terhadap pentingnya pencegahan stunting. Dari data yang

diperoleh, terlihat bahwa mayoritas ibu balita awalnya memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep stunting dan implikasinya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, ibu balita sebagian besar belum memahami pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk menunjang pertumbuhan optimal terutama tinggi badan bagi anak. Mereka menganggap bahwa tinggi orang tua lah yang menjadi faktor utama yang mempengaruhi tinggi badan anaknya.

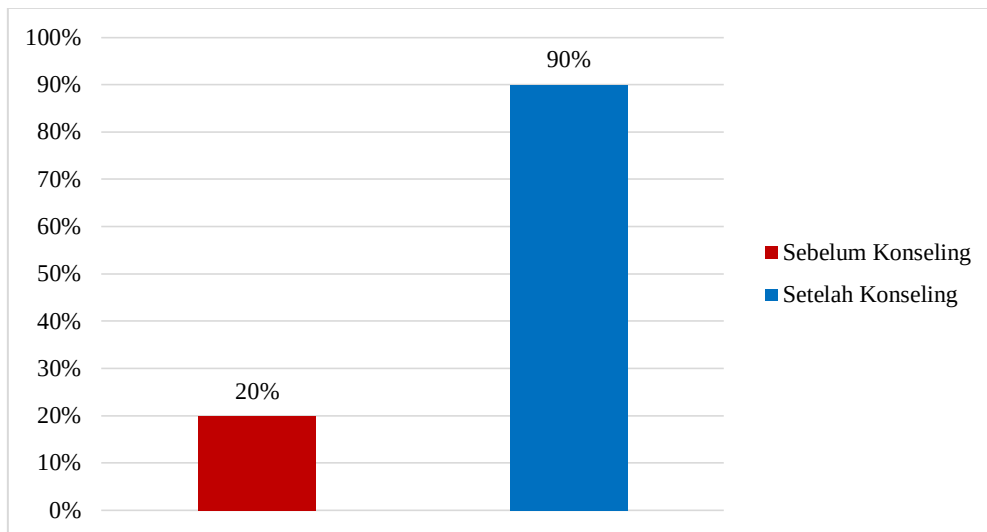
Namun, melalui sesi konseling yang interaktif dan partisipatif, kami dapat melihat perubahan yang signifikan dalam pemahaman ibu balita. Mereka menunjukkan minat yang tinggi dalam memahami lebih dalam tentang stunting dan gizi anak, serta antusias dalam bertanya dan berdiskusi. Pemberian materi pendukung berupa Buku Resep Pangan Lokal juga membantu memperkuat pemahaman mereka. Perubahan pengetahuan ibu balita setelah dilakukan konseling terlihat pada Gambar 3.



Gambar 1. Tampilan Alat Bantu Konseling Berupa Buku Resep Pangan Lokal



Gambar 2. Proses Konseling yang Dilakukan Melalui Kegiatan Kunjungan Rumah Ibu-Ibu yang Memiliki Balita



Gambar 3. Grafik Perubahan Pengetahuan Ibu Balita Stunting Sebelum dan Sesudah Konseling dan Pemberian Buku Resep Pangan Lokal

Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan konseling menunjukkan bahwa pendekatan konseling dapat menjadi alat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu balita tentang stunting dan gizi anak. Mereka mengakui bahwa mereka lebih memahami dampak buruk stunting dan lebih siap dalam menerapkan praktik-praktik gizi yang lebih baik untuk mendukung pertumbuhan anak mereka. Selain itu, mereka juga merasa lebih percaya diri dalam mengakses informasi dan layanan yang mendukung pertumbuhan anak mereka secara optimal. Dengan memberikan informasi yang akurat dan relevan, serta memfasilitasi diskusi dan interaksi, konseling telah berhasil mengubah persepsi dan pengetahuan gizi ibu balita, sehingga berpotensi mengurangi risiko stunting dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak.

Hasil dari kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Pratiwi, Bahar, dan Rasma (2016) menunjukkan bahwa konseling efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita. Hal ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kamila, Aliansy, dan Cindy (2018), yang menegaskan bahwa konseling dapat mengubah pengetahuan ibu dari tingkat yang cukup menjadi baik. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2018) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa kegiatan konseling memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu.

Hasil positif yang diperoleh dari kegiatan konseling menunjukkan pentingnya pendekatan edukatif dalam mengatasi masalah stunting pada balita. Melalui interaksi langsung dan pemberian informasi yang akurat, ibu balita mampu meningkatkan pengetahuan mereka tentang konsep stunting, penyebabnya, dan dampak jangka panjang yang mungkin terjadi pada anak-anak. Selain itu, dengan Pemberian Buku Resep Pangan Lokal membuat ibu balita lebih siap dalam menerapkan praktik-praktik gizi yang lebih baik untuk mendukung pertumbuhan anak mereka.

Walaupun hasil yang diperoleh positif, ada beberapa tantangan yang muncul selama proses konseling. Beberapa ibu balita masih menghadapi hambatan dalam mengimplementasikan praktik-praktik gizi yang baru dipelajari, seperti mengubah pola makan anak. Mengubah pola makan anak-anak ke arah yang lebih sehat dan seimbang bisa menjadi tantangan, terutama jika anak sudah terbiasa dengan makanan tertentu. Selain itu, beberapa keluarga menghadapi keterbatasan finansial atau akses terhadap pangan bergizi yang memadai. Ini dapat menjadi tantangan dalam mencapai asupan gizi yang seimbang. Oleh karena itu, diperlukan dukungan yang berkelanjutan agar pengetahuan menjadi sebuah perilaku, khususnya dalam pencegahan dan penanggulangan stunting.

KESIMPULAN

Kegiatan konseling dan pemberian Buku Resep Pangan Lokal mampu meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita stunting. Konseling gizi dan Buku Resep Pangan Lokal efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu tentang pentingnya pemenuhan gizi anak dan pemberian makanan yang tepat bagi anak. Dengan pendekatan yang holistik melalui konseling dan buku resep makanan, ibu balita dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gizi, diharapkan mampu menerapkan perubahan pada pola makan keluarga dan membantu mengatasi masalah stunting pada anak-anak mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang membantu dalam terlaksananya kegiatan ini, terutama Kader Posyandu Cinta Sehat, TPG Puskesmas Nanggalo, Pimpinan Puskesmas Nanggalo beserta jajaran, Bapak Camat Nanggalo Kota Padang dan Bapak Lurah Surau Gadang beserta jajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., Uauy, R., & Maternal and Child Nutrition Study Group (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet (London, England)*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X).
- Gladding, S. T. 2017. *Counseling: A Comprehensive Profession*. Pearson.
- Kamila, L., Aliansy, D., & Cindy, R.F. 2018. Konseling Tentang Pola Makan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Yang Memiliki Gizi Kurang. *Midwife Journal*. 5(1):46-52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Pusat Data dan Informasi. *Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusmawati, A. 2019. *Modul Konseling*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Pratiwi, H., Bahar, H., & Rasma. 2016. Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Ibu dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk pada Balita melalui Metode Konseling Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-wua Kota Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*. 1(3): 1-8.
- Puskesmas Nanggalo, 2022. *Laporan Tahunan 2022*. Padang: Puskesmas Nanggalo.
- Rahayu, H., K, I., & S., D. 2018. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Tenggara. *Faletehan Health Journal*, 5(1), 32-38. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i1.6>
- Ruaida, N. 2018. Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Mencegah Terjadinya Stunting (Gizi Pendek) di Indonesia. *Glob Heal Sci*. 3(2):139–151.

WHO. 2014. *Global Nutrition Targets 2025: Stunting policy brief*.

Yendi, Y.D.N., Eka, N.L.P. & Maemunah, N. 2017. Hubungan antara peran ibu dalam pemenuhan gizi anak dengan status gizi anak prasekolah di TK Dharma Wanita Persatuan 2 Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2): 761-771.