
ARTIKEL PENELITIAN
PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP
PERUBAHAN POLA MAKAN DAN BERAT BADAN
ANAK YANG MENGALAMI MASALAH GIZI
(DI TAMAN KANAK-KANAK WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI BESAR
BANJARBARU TAHUN 2014)

Yasir Farhat¹, Hj. Aprianti², Rijanti Abdurrachim³

ABSTRAK

Kekurangan atau kelebihan gizi akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar. Pertumbuhan fisik sering dijadikan sebagai indikator untuk mengukur status gizi baik individu maupun populasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perubahan Pola Makan dan Berat Badan anak yang mengalami masalah gizi di TK Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2014.

Jenis Penelitian *kuasi eksperimen*, pendekatan *pre and post test control group design*, dan tempat penelitian di TK Nusa Indah dan Ar Raudah wilayah kerja Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru. Populasi adalah seluruh ibu yang memiliki anak dengan masalah gizi dan sampel diambil secara *Purposive Random Sampling* kemudian dibagi menjadi kelompok perlakuan dan Kontrol (tanpa perlakuan). Analisis data menggunakan *Wilcoxon Mann Whitney*

Responden yang memiliki anak pada kelompok perlakuan maupun kontrol tidak mengalami peningkatan jumlah baik berat badan awal maupun akhir, responden pada kelompok perlakuan maupun kontrol sudah cukup bagus perubahan pola makannya. Tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap perubahan pola makan maupun perubahan berat badan.

Kata Kunci : Konseling, Pola makan, Berat badan

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian integrasi dari pembangunan nasional. Adapun hakekat dari pembangunan kesehatan merupakan upaya penyelenggaraan kesehatan oleh bangsa Indonesia untuk mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang dimulai melalui pemenuhan dasar manusia dengan perhatian utama pada proses tumbuh kembang anak sejak pembuahan sampai mencapai dewasa muda (Depkes 2003).

Anak yang sehat dan normal akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan genetik yang dimilikinya. Tetapi pertumbuhan ini sangat dipengaruhi oleh intake zat gizi yang

dikonsumsi dalam bentuk makanan sehari-hari. Kekurangan atau kelebihan gizi akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar.

Pertumbuhan fisik sering dijadikan sebagai indikator untuk mengukur status gizi baik individu maupun populasi. Oleh karena itu, orang tua perlu menaruh perhatian pada aspek pertumbuhan anak bila ingin mengetahui keadaan gizi mereka (Khomsan, 2003).

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Parameter untuk mengukur kemajuan pertumbuhan yang biasa digunakan adalah berat badan. Jika seorang anak diukur berat badan secara periodic, maka akan

diperoleh suatu gambaran atau pola pertumbuhan anak tersebut.(Santoso,2004).

Pola Asuh yang baik pada anak akan menghasilkan seorang anak dengan dasar kepribadian yang kuat, tidak mudah putus asa serta tangguh menghadapi tekanan dalam kehidupan, maka diperlukan seorang ibu dalam keluarga yang sangat berperan dalam mengasuh anak sehingga sangat menentukan tumbuh kembang anak (Husaini dalam Zaitunnor, 2012). Selain pola asuh, pengaturan menu makanan yang baik pada anak yang bermasalah dalam berat badan maka diperlukan juga seperti konseling gizi.

Negara Indonesia dan Negara berkembang lainnya masih mengalami masalah gizi terutama pada usia anak maupun remaja, hal ini dilihat dari data status gizi anak umur 5 – 18 tahun berdasarkan hasil RISKESDAS 2013 secara nasional didapatkan prevalensi kurus menurut indeks IMT/U sebesar 11.2% yang terdiri dari 4.0% sangat kurus dan 7.2% kurus, sedangkan Propinsi Kalimantan Selatan juga masih mengalami masalah gizi terutama masalah status gizi sangat kurus.

Hasil survey pendahuluan terhadap 100 anak TK di wilayah kerja Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru didapatkan 28% mengalami masalah gizi (status gizi sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas)

Dengan melihat permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perubahan Pola Makan dan Berat Badan anak yang mengalami masalah gizi di TK Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2014.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pre and post test control group design*. Penelitian menggunakan dua kelompok, pertama anak yang diberi konseling gizi menggunakan leaflet dan kedua tidak diberi konseling gizi tapi diberikan leaflet.

Penelitian dilakukan di TK Nusa Indah dan Ar Raudah wilayah kerja Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru. Waktu penelitian dilaksanakan bulan Agustus - September 2014. Populasi penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai anak dengan masalah gizi. Sedang sampel penelitian adalah sebagian ibu yang diambil secara *Purposive Random Sampling* sebanyak 30 orang. Kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok yang mendapatkan konseling gizi menggunakan leaflet sebanyak 15 orang, dan kelompok yang tidak mendapatkan konseling gizi tapi mendapatkan leaflet sebanyak 15 orang.

Variabel dalam penelitian adalah perubahan pola makan, perubahan berat badan, dan Konseling gizi. Data Karakteristik Anak TK : umur, jenis kelamin, dan pekerjaan orangtua diambil melalui wawancara menggunakan kuesioner, Data Perubahan Pola Makan Data ini dikumpulkan dengan wawancara menggunakan form FFQ dan lakukan dua kali sebulan, dan Data Perubahan Berat Badan Data ini dikumpulkan dengan melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak dan dilakukan dua kali sebulan

Pengumpulan variabel penelitian dilakukan dengan bantuan alat penelitian/instrumen berupa kuesioner dan timbangan injak dan Analisis yang digunakan uji statistik *Wilcoxon Mann*

Whitney dengan derajat interval kepercayaan (95%) dan tingkat kemaknaan *p-value* < 0.05.

Hampir seluruh responden mempunyai anak umur antara 5 – 6 tahun, dan jumlah anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Seluruh responden tidak bekerja (ibu rumah tangga) sedangkan suami responden seluruhnya bekerja.

1. Berat Badan dan Pola Makan Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Tabel 4.1 Distribusi Responden Menurut berat badan dan pola makan awal dan akhir anak pada kelompok perlakuan dan kontrol di TK Nusa Indah dan Ar Raudah wilayah kerja Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2014

No.	Kategori	Perlakuan n(%)		p
		Awal	Akhir	
1.	Berat Badan :			1.000
	- Di bawah rata-rata	10 (66,7)	10 (66,7)	
	- Di atas rata-rata	5 (33,3)	5 (33,3)	
2.	Pola Makan :			0,792
	- Baik	3 (20,0)	3 (20,0)	
	- Cukup	10 (66,7)	11 (73,3)	
	- Kurang	2 (13,3)	1 (6,7)	

Anak pada responden kelompok perlakuan maupun kontrol tidak mengalami peningkatan jumlah baik berat badan awal maupun akhir dan tidak ada perbedaan berat badan awal dan akhir pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol ($p > \alpha$).

Responden pada kelompok perlakuan sudah cukup bagus perubahan pola makannya, yang mana terdapat peningkatan jumlah anak pada pola makan yaitu pola makan cukup, dan mengalami penurunan pola makan kurang, hal tersebut dimungkinkan karena faktor konseling yang telah dilakukan (perlakuan).

Pada kelompok kontrol sudah bagus perubahan pola makannya, yang mana terdapat peningkatan jumlah anak pada pola makan baik, pola makan cukup mengalami penurunan, dan pola makan kurang mengalami penurunan. Perubahan pola makan pada kelompok kontrol kearah baik dimungkinkan karena responden telah mendapatkan pengetahuan dengan mempelajari leaflet yang diberikan tentang makanan pada usia TK dan

menerapkan dalam kesehariannya, walaupun tidak

2. Perubahan Berat Badan dan Pola Makan Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Tabel 4.2 Distribusi Responden Menurut Perubahan berat badan dan pola makan Anak pada kelompok perlakuan dan kontrol di Nusa Indah dan Ar Raudah wilayah kerja Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2014

No	Kategori	Perlakuan n n(%)	Kontrol n n(%)	p
1.	Perubahan Berat Badan			0,073
	- Naik	3 (20) 5 (33,3) 7 (46,7)	7 (46,7) 6 (40) 2 (13,3)	
2.	Perubahan Pola Makan			0,253
	- Turun	6 (40) 3 (20) 6 (40)	4 (26,7) 2 (13,3) 9 (60)	
	- Baik			
	- Tetap			
	- Kurang Baik			

mendapatkan konseling seperti yang hasil penelitian Sutardjo dalam Purwani dan Mariyam (2013) yang menyatakan

bahwa bila ibu rumah tangga memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka ibu akan mampu untuk memilih makanan bergizi untuk dikonsumsi. Selain itu juga karena ada pengaruh tayangan dari media, seperti radio dan televisi.

Tidak ada perbedaan pola makan awal dan akhir kelompok perlakuan maupun kontrol

Anak responden pada kelompok kontrol mengalami perubahan berat badan yang lebih bagus dibandingkan kelompok perlakuan, hal ini bisa dilihat dari jumlah anak dengan perubahan berat badan yang naik dan tetap lebih banyak, sedangkan yang turun lebih sedikit jumlahnya. Perubahan berat badan pada kelompok kontrol sudah lebih bagus, hal ini menurut Anggraeni (2012) anak dalam keadaan kesehatan yang baik dan seimbang antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang

terjamin, berat badan akan bertambah mengikuti pertambahan umur.

Tidak ada perbedaan perubahan berat badan kelompok perlakuan dan kontrol. Hal ini bisa saja terjadi karena berat badan dipengaruhi oleh keadaan sehat dan keseimbangan asupan dan kebutuhan (Anggraeni, 2012), sedangkan keadaan kesehatan tergantung pada tingkat asupan dan tingkat asupan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan (Santoso, dkk 1999).

Pada anak responden kelompok perlakuan lebih bagus perubahan pola makannya dibandingkan kelompok kontrol, hal ini bisa dilihat dari perubahan pola makan naik dan tetap

lebih banyak dan yang turun lebih sedikit.. Perubahan pola makan yang bagus pada kelompok perlakuan sebagai akibat perlakuan yang diberikan (konseling), sebagaimana yang dijelaskan oleh Green (1980) bahwa adanya perubahan perilaku karena adanya pengetahuan, sikap, dan ketrampilan terhadap norma-norma kesehatan yang didapat dari proses penyuluhan/konseling atau pendidikan kesehatan, secara jelas akan menunjukkan hasil yang lebih baik.

Tidak ada perbedaan perubahan pola makan kelompok perlakuan dan kontrol ($p > \alpha$) berarti dilakukan konseling gizi dengan leaflet maupun hanya diberikan leaflet tidak memberikan pengaruh terhadap perubahan pola makan. Hal ini bisa terjadi antara lain faktor kesehatan dan keseimbangan asupan dan kebutuhan (Anggraeni, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- Responden yang memiliki anak pada kelompok perlakuan maupun kontrol tidak mengalami peningkatan jumlah baik berat badan awal maupun akhir

Responden pada kelompok perlakuan sudah cukup bagus perubahan pola makannya, yang mana terdapat peningkatan jumlah anak pada pola makan yaitu pola makan cukup, dan mengalami penurunan pola makan kurang, sedangkan kelompok kontrol sudah bagus perubahan pola makannya, yang mana terdapat peningkatan jumlah anak pada pola makan baik, pola makan cukup mengalami penurunan, dan pola makan kurang mengalami penurunan.

- Tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap perubahan pola makan maupun perubahan berat badan

B. Saran

- Responden hendaknya lebih memperhatikan lagi berat badan anaknya dengan sering dilakukan penimbangan baik di puskesmas, posyandu, sekolah maupun di rumah sendiri
- Perlunya dukungan atau motivasi dari pihak Puskesmas terhadap responden agar lebih memperhatikan pola makan anaknya melalui pemberian penyuluhan secara berkala

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, AC., 2012, *Asuhan Nutrisi, Nutritional Care Process*, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Depkes, RI., 2003, *Spesifikasi dan Pedoman Pengolahan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Instant untuk bayi Umur 6-11 Bulan*, Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta
- Green, LW., Kreuter, MW., Deeds, SG & Partridge, KB., 1980, *Health Education Planning: A Diagnostic Approach*. Mayfield, Publishing Company, California

Komsan, A., 2003, Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta

Purwani, E., Mariyam, 2013, Pola Pemberian makan dengan Status Gizi Anak Usia 1 – 5 tahun di Kabupaten Taman Pemalang, Jurnal Keperawatan Anak Vol. I, No. 1

Santoso, S., dkk 1999, Kesehatan dan Gizi, PT. Rineka Cipta , Jakarta

Zaitunnor, 2012, Hubungan karekteristik Keluarga dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kecamatan Muara Arus 2012, skripsi, Jurusan Gizi Poltekkes Banjarmasin