

KONSELING GIZI SEIMBANG DENGAN BUKU SAKU TERHADAP PERILAKU IBU, POLA MAKAN SERTA TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN BADUTA STUNTING

Ratri Puspitasari¹, I Dewa Nyoman S², Astutik Pudjirahaju², AAG Anom Aswin²

¹Poltekkes Kemenkes Malang

puspitasariratri@yahoo.com

Effect of Balanced Nutrition Counseling with Pocket Books on Mother Behavior, Dietary Patterns and Energy and Protein Consumption Levels Of Stunted Children Under Two

ABSTRACT: *The results of the baseline data in Sumbergepoh Village, Lawang Sub-District, Malang Regency on 10-15 April 2017 reported that out of 96 toddlers, 38 toddlers (39.5%) had stunting nutritional status. The purpose of this study was to analyze the effect of balanced nutrition counseling on pocket books on maternal behavior, dietary patterns and energy and protein consumption levels of stunted children under two in Sumbergepoh Village, Lawang Subdistrict, Malang Regency. The research method used pre-experimental design with one group pretest-posttest design. This research was conducted on 30 June - 19 August 2018 in mother's stunted children under two in Sumbergepoh Village, Lawang Subdistrict, Malang Regency. The study population was all mothers who had children under two with short and very short nutritional status of 13 people. The sample of the study was mothers who had children under two with short and very short nutritional status of 10 people. The sampling technique used in the study was purposive sampling. The results showed that balanced nutrition counseling with pocket books had a significant influence on maternal behavior (knowledge, attitude and practice) with each $p = 0.005$, $p = 0,000$ and $p = 0.038$. Balanced nutrition counseling with pocket books has no significant effect on the dietary patterns ($p = 0.554$) and the level of energy consumption ($p = 0.312$) and the level of protein consumption (0.444) of stunted children under two. The need for the provision of routine nutrition counseling on balanced nutrition is appropriate for children aged 6-24 months and provides assistance to those who are stunted*

Keywords: nutrition counseling, behavior, diet, energy consumption level and protein

ABSTRAK: Hasil *baseline* data di Desa Sumbergepoh Kecamatan Lawang Kabupaten Malang pada 10-15 April 2017 melaporkan bahwa dari 96 balita, sebesar 38 balita (39,5%) memiliki status gizi *stunting*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh konseling gizi seimbang dengan buku saku terhadap perilaku ibu, pola makan serta tingkat konsumsi energi dan protein baduta *stunting* di Desa Sumbergepoh Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Metode penelitian menggunakan *pre experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 30 Juni – 19 Agustus 2018 pada ibu baduta *stunting* di Desa Sumbergepoh Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki baduta dengan status gizi pendek dan sangat pendek sejumlah 13 orang. Sampel penelitian adalah ibu yang memiliki baduta dengan status gizi pendek dan sangat pendek sejumlah 10 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling gizi seimbang dengan buku saku memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku ibu (pengetahuan, sikap dan praktik) dengan masing-masing $p = 0,005$, $p = 0,000$ dan $p = 0,038$. Konseling gizi seimbang dengan buku saku memberikan pengaruh tidak signifikan terhadap pola makan baduta ($p = 0,554$) serta tingkat konsumsi energi ($p = 0,312$) dan tingkat konsumsi protein ($0,444$). Perlunya pengadaan konseling gizi rutin mengenai gizi seimbang yang tepat untuk anak usia 6-24 bulan dan melakukan pendampingan pada baduta yang mengalami *stunting*.

Kata kunci : konseling gizi, perilaku, pola makan, tingkat konsumsi energi dan protein

PENDAHULUAN

Anak dikatakan pendek (*stunting*) jika tingginya berada dibawah -2 SD dari standar WHO (Trihono dkk., 2015). *Stunting* terjadi akibat kekurangan gizi kronis yang menghambat pertumbuhan linier (Caulfield, L. E. dkk., 2006). Anak pendek (*stunting*) merupakan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia yang diterima secara luas, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang (Trihono dkk., 2015).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 melaporkan bahwa prevalensi *stunting* secara nasional tahun 2013 sebesar 37,2%, yang menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tahun 2010 dan 2007 dengan masing-masing sebesar 35,6% dan 36,8%. Prevalensi *stunting* tersebut terdiri dari 18,0% sangat pendek dan 19,2% pendek. Pada tahun 2013 prevalensi sangat pendek menunjukkan adanya penurunan, yaitu dari 18,8% pada tahun 2007 dan 18,5% pada tahun 2010 namun untuk prevalensi pendek meningkat dari 18% pada tahun 2007 menjadi 19,2% pada tahun 2013.

Menurut UNICEF Indonesia (2012), pengetahuan yang tidak memadai dan praktik-praktik gizi yang tidak tepat merupakan salah satu hambatan utama terhadap peningkatan gizi dan perkembangan anak di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap dan praktik gizi ibu memiliki peranan besar dalam peningkatan status gizi anak. Hasil penelitian Kusumasari, F. E. (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan ibu tentang MP-

ASI dengan status gizi anak. Lebih lanjut, hasil penelitian Siswanto, I. A. (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan perilaku dalam pemberian MP-ASI dengan status gizi anak.

Pemberian informasi sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan ibu diperlukan dalam pemberian pola makan yang benar pada anak. Salah satu upaya dalam memberikan informasi kepada ibu yaitu dengan konseling. Tujuan dari konseling adalah membantu klien dalam mengubah perilaku yang meliputi ranah pengetahuan, sikap dan keterampilan di bidang gizi sehingga status gizi dan kesehatan pasien menjadi lebih baik (Supariasa, I. D. N., 2013). Hasil penelitian Hestuningtyas, T. R. dan Noer, E. R. (2014) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, praktik ibu dalam pemberian makan anak, asupan energi dan protein yang bermakna pada sebelum dan sesudah konseling yang dilakukan setiap 1 minggu 1 kali selama 6 minggu dengan waktu 15-20 menit setiap pertemuan.

Salah satu media cetak yang dapat digunakan sebagai media dalam pendidikan kesehatan adalah buku saku. Ukuran buku saku yang kecil merupakan keunggulan dari media tersebut. Hasil penelitian Ranti, I. N. (2012) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku yang lebih tinggi pada kelompok intervensi yang diberikan konseling dan pemberian buku saku dibandingkan kelompok kontrol yang hanya diberikan konseling tanpa pemberian buku saku. Terdapat perbedaan signifikan

pengetahuan, sikap dan perilaku antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pemantauan Status Gizi Tahun 2015 melaporkan bahwa prevalensi *stunting* di Kabupaten Malang sebesar 27,8%. Hasil *baseline* data di Desa Sumbergepoh Kecamatan Lawang Kabupaten Malang pada 10-15 April 2017 menyatakan bahwa dari 96 balita, sebesar 38 balita (39,5%) memiliki status gizi *stunting*. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* di Desa Sumbergepoh Kecamatan Lawang Kabupaten Malang lebih tinggi dari prevalensi nasional maupun Kabupaten Malang. Prevalensi *stunting* tersebut dikategorikan termasuk berat menurut WHO (2010) dalam Riskesdas (2013). Dari data ditemukan bahwa *stunting* banyak terjadi pada baduta, yaitu sebanyak 26 baduta dari 50 baduta (52%) memiliki status gizi *stunting*.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, diperlukan kajian penelitian mengenai pengaruh konseling gizi seimbang dengan buku saku terhadap perilaku ibu, pola makan serta tingkat konsumsi energi dan protein baduta *stunting* di Desa Sumbergepoh Kecamatan Lawang Kabupaten Malang.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jenis *pre experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Intervensi yang diberikan berupa konseling gizi seimbang dengan buku saku sebanyak 1 kali setiap minggu selama 6 minggu.

B. Pelaksanaan Intervensi

Konseling gizi seimbang dengan buku saku diberikan sebanyak 1 kali seminggu selama 6 minggu dengan waktu 15-20 menit setiap pertemuan. *Pre test* dilakukan pada awal minggu penelitian dengan jeda waktu seminggu dan *post test* dilakukan pada setiap pertemuan sesudah diberikan intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku. Konseling gizi seimbang dengan buku saku, *pre test* dan *post test* dilakukan dengan kunjungan rumah responden. Media sebagai alat bantu dalam edukasi yaitu buku saku. Buku saku yang digunakan dalam penelitian ini berukuran 15,5 x 11 cm dengan format tulisan Times New Roman ukuran 12.

Penelitian pada minggu 1 dilakukan pengukuran antropometri baduta, *pre test* serta *food recall* 2 x 24 jam. Minggu 2 digunakan untuk pemberian konseling dengan materi mengenai *stunting* dan gizi seimbang, minggu 3-7 dilakukan wawancara, pengayaan materi, *post test* serta *food recall* 2 x 24 jam sedangkan minggu 8 dilakukan *post test* serta *food recall* 2 x 24 jam.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 30 Juni – 19 Agustus 2018 pada ibu baduta *stunting* di Desa Sumbergepoh Kecamatan Lawang Kabupaten Malang.

D. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu baduta yang memiliki baduta dengan status gizi pendek dan sangat pendek berdasarkan pengukuran indeks PB/U yaitu sejumlah 13

orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu berdasarkan kriteria inklusi yaitu berdomisili di Desa Sumberngepoh Kecamatan Lawang, memiliki baduta (usia 6-24 bulan) dengan status gizi *stunting*, bisa baca tulis dan bersedia menjadi responden yang berjumlah 10 orang.

E. Metode Pengumpulan Data

Data karakteristik ibu dan baduta *stunting* diperoleh melalui wawancara dengan melihat buku KIA dan pengukuran secara langsung menggunakan alat bantu timbangan injak dan mikrotoa atau metlin. Data pengetahuan dan sikap responden diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden, sedangkan data praktik responden diperoleh dari observasi yang dilakukan peneliti dengan mengisi lembar *check list*. Data pola makan serta tingkat konsumsi energi dan protein baduta *stunting* diperoleh dari wawancara dan pengisian form *food recall* 2 x 24 jam.

F. Pengolahan dan Analisis Data

Data karakteristik ibu dan baduta *stunting* diolah dengan cara dikelompokkan kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisa secara deskriptif. Data pengetahuan, sikap dan praktik ibu, pola makan serta tingkat konsumsi baduta *stunting* diuji dengan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui normalitas data. Distribusi data normal maka analisis menggunakan uji *Paired T-Test*, sedangkan jika distribusi data tidak normal maka analisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Usia

Usia responden berkisar 20 – 40 tahun dengan rata-rata 29,7 tahun yang termasuk dalam usia produktif. Menurut Notoadmojo (2007), usia akan mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang terhadap informasi yang diberikan. Usia juga menjadi faktor penentu dalam tingkat pengetahuan, pengalaman, keyakinan dan motivasi untuk melakukan sesuatu hal, sehingga umur mempengaruhi perilaku seseorang.

2. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan sebagian besar responden (50%) tamat SD/ sederajat, 20% responden tamat SMP/ sederajat, 30% responden tamat SMA/ sederajat dan tidak ada responden tamat perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden relatif rendah. Menurut Prasetyawati, A. E. (2012), unsur pendidikan oleh perempuan berpengaruh pada kualitas pengasuhan anak. Pada keluarga dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan yang rendah seringkali anaknya harus puas dengan makanan seadanya yang tidak memenuhi kebutuhan gizi balita karena ketidaktahuan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu dapat berpengaruh dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak dan pada akhirnya mempengaruhi status gizi anak.

3. Pekerjaan

Sebagian besar responden (70%) tidak bekerja atau ibu rumah tangga, 10% responden bekerja sebagai buruh dan 20%

responden bekerja swasta. Suami responden sebagian besar (66,7%) bekerja swasta, 22,2% bekerja sebagai buruh tani dan 11,1% bekerja wiraswasta. Mayoritas responden/ibu (70%) tidak bekerja (ibu rumah tangga) sehingga sumber pendapatan keluarga responden yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari hanya bersumber dari pekerjaan suami. Sesuai dengan hasil penelitian Rohimah, E. dkk. (2015) yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pekerjaan ibu dengan kategori status gizi anak. Didukung hasil penelitian Agustiningrum, T. (2016) yang menunjukkan bahwa ibu yang tidak bekerja 1,1 kali lebih beresiko memiliki anak *stunting* dibandingkan ibu yang bekerja karena ibu yang bekerja dapat membantu dari segi perekonomian sehingga meningkatkan daya beli untuk asupan gizi anak.

4. Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga responden berkisar Rp. 240.000 – Rp. 1.500.000 dengan rata-rata Rp. 864.000. Berdasarkan Garis Kemiskinan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) 2018, pendapatan seluruh responden (100%) termasuk dalam kategori miskin (< Rp. 401.220/kapita/bulan). Kemiskinan merupakan akar masalah terjadinya *stunting* berdasarkan kerangka teori UNICEF (1998) dalam Supriasa, I. D. N. dkk. (2016). Hal ini menunjukkan pendapatan dalam suatu keluarga akan menentukan daya beli terhadap konsumsi makanan sehari-hari yang dapat mempengaruhi konsumsi makan anak.

B. Karakteristik Subjek

Jumlah baduta dengan status gizi *stunting* pada golongan umur 6 – 12 bulan dan 13 – 24 bulan masing-masing berjumlah 5 baduta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% baduta sudah tidak diberi ASI dan diberi susu formula atau air gula sebagai pengganti. Selain ASI, MP-ASI yang diberikan pada baduta harus benar dan tepat sesuai pedoman gizi seimbang.

C. Pengaruh Konseling Gizi Seimbang dengan Buku Saku terhadap Perilaku Ibu

1. Pengetahuan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Responden selama Penelitian

Pelaksanaan Intervensi	Tingkat Pengetahuan (Rata-Rata ± SD)	Perubahan (%)	P-Value
Sebelum Intervensi	50,0 ± 13,4	-	-
Intervensi 1 Minggu	58,7 ± 14,3	8,7	0,000*
Intervensi 2 Minggu	69,3 ± 16,9	19,3	0,000*
Intervensi 3 Minggu	73,3 ± 14,7	23,3	0,005**
Intervensi 4 Minggu	82,0 ± 14,4	32	0,005**
Intervensi 5 Minggu	89,3 ± 7,8	39,3	0,000*
Intervensi 6 Minggu	94,7 ± 5,3	44,7	0,005**

Ket : * : Uji Paired T-Test

** : Uji Wilcoxon

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi 1 minggu yaitu sebesar 8,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian materi konseling gizi seimbang dengan buku saku sebanyak satu kali telah memberikan peningkatan terhadap pengetahuan ibu. Pengetahuan responden cenderung meningkat seiring dengan pemberian konseling setiap

minggu. Hal ini dapat disebabkan karena setelah diberikan materi gizi seimbang, juga dilakukan pengayaan materi tiap kunjungan mengenai materi yang kurang dimengerti dan dipahami oleh responden.

Intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan peningkatan terhadap pengetahuan responden sebesar 44,7%. Kategori pengetahuan responden mengalami perubahan yaitu tidak ada responden dengan tingkat pengetahuan kategori baik saat sebelum intervensi lalu meningkat hingga tingkat pengetahuan seluruh responden termasuk kategori baik saat setelah intervensi 6 minggu. Peningkatan tersebut lebih besar dari hasil penelitian Gamelia, E. dkk. (2015) yang menunjukkan bahwa pemberian konseling satu kali meningkatkan pengetahuan kesehatan responden sebesar 11,43%. Lebih lanjut, hasil penelitian Yurni, A. F. dan Sinaga, T. (2017) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 5,9% setelah pemberian intervensi pendidikan gizi seimbang selama 2 minggu sebanyak 2 kali pertemuan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu dengan waktu lebih lama memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih besar. Hasil analisis statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan pengaruh signifikan ($p=0,005$) terhadap pengetahuan ibu baduta *stunting*.

2. Sikap

Tabel 2. Sikap Responden selama Penelitian

Pelaksanaan Intervensi	Sikap (Rata-Rata \pm SD)	Perubahan (%)	P-Value
Sebelum Intervensi	68,3 \pm 5,5	-	-
Intervensi 1 Minggu	72,6 \pm 5,1	4,3	0,000*
Intervensi 2 Minggu	75,8 \pm 5,9	7,5	0,000*
Intervensi 3 Minggu	80,3 \pm 5,3	12	0,000*
Intervensi 4 Minggu	83,8 \pm 4,9	15,5	0,000*
Intervensi 5 Minggu	88,5 \pm 4,3	20,2	0,000*
Intervensi 6 Minggu	90,5 \pm 4,0	22,2	0,000*

Ket : * : Uji *Paired T-Test*

** : Uji *Wilcoxon*

Tabel 2 menunjukkan bahwa sikap ibu baduta *stunting* cenderung mengalami peningkatan selama penelitian. Peningkatan sikap mulai terlihat setelah intervensi 1 minggu. Setelah intervensi 1 minggu, terdapat peningkatan rata-rata nilai sikap sebesar 4,3%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian materi konseling satu kali telah memberikan peningkatan terhadap sikap ibu. Peningkatan sikap dapat dipengaruhi oleh adanya peningkatan pengetahuan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden secara signifikan ($p<0,05$).

Intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan peningkatan terhadap sikap responden sebesar 22,2%. Hal ini dibuktikan dari tidak ada responden dengan kategori baik saat sebelum intervensi dan setelah intervensi 1 minggu lalu cenderung meningkat setelah intervensi 2 minggu (20%), setelah intervensi 3 minggu (40%), setelah intervensi 4 minggu (70%), setelah intervensi 5 minggu (90%) dan

setelah intervensi 6 minggu (100%). Peningkatan tersebut lebih besar dari hasil penelitian Gamelia, E. dkk. (2015) yang menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata nilai sikap sebesar 9,26% setelah pemberian konseling gizi sebanyak satu kali. Lebih lanjut, hasil penelitian Yanti, D. A. M., dkk. (2018) menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi satu kali memberikan peningkatan sikap sebesar 16%. Hasil analisis statistik *Paired T-Test* menunjukkan bahwa intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan pengaruh signifikan ($p=0,000$) terhadap sikap ibu baduta *stunting*.

3. Praktik

Tabel 3. Praktik Responden selama Penelitian

Pelaksanaan Intervensi	Praktik (Rata-Rata \pm SD)	Perubahan (%)	P-Value
Sebelum Intervensi	36,3 \pm 29,7	-	-
Intervensi 1 Minggu	37,5 \pm 28,9	1,2	0,317**
Intervensi 2 Minggu	40,0 \pm 28,7	3,7	0,180**
Intervensi 3 Minggu	50,0 \pm 24,3	13,7	0,024**
Intervensi 4 Minggu	50,0 \pm 23,6	13,7	0,016**
Intervensi 5 Minggu	52,5 \pm 22,7	16,2	0,016**
Intervensi 6 Minggu	48,8 \pm 23,2	12,5	0,023**

Ket : * : Uji *Paired T-Test*

** : Uji *Wilcoxon*

Peningkatan praktik mulai terlihat setelah intervensi 2 minggu. Setelah intervensi 2 minggu, terdapat peningkatan rata-rata praktik sebesar 3,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian materi konseling gizi seimbang dengan buku saku sebanyak dua kali telah memberikan peningkatan terhadap praktik ibu. Hasil

penelitian juga menunjukkan bahwa praktik sebagian besar responden (80%) termasuk kategori kurang saat sebelum intervensi dan cenderung menurun setelah intervensi 1 minggu (80%), setelah intervensi 2 minggu (80%), setelah intervensi 3 minggu (60%), setelah intervensi 4 minggu (70%), setelah intervensi 5 minggu (60%) dan setelah intervensi 6 minggu (80%).

Intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan peningkatan terhadap praktik responden sebesar 12,5%. Peningkatan tersebut lebih besar dari hasil penelitian Gamelia, E. dkk. (2015) yang menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata nilai praktik sebesar 8,69% setelah pemberian konseling gizi sebanyak satu kali. Lebih lanjut, hasil penelitian Yurni, A. F. dan Sinaga, T. (2017) menunjukkan bahwa pendidikan gizi seimbang selama 2 minggu sebanyak 2 kali pertemuan memberikan peningkatan praktik responden terhadap pemilihan menu seimbang sebesar 7,7%. Hasil analisis statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan pengaruh signifikan ($p=0,023$) terhadap praktik ibu.

D. Pengaruh Konseling Gizi Seimbang dengan Buku Saku terhadap Pola Makan Baduta

Sumbangan energi berdasarkan kelompok pangan selama penelitian disajikan pada Tabel

Tabel 4. Sumbangan Energi berdasarkan Kelompok Pangan selama Penelitian

Kelompok Pangan	Standar Energi (%)	Pelaksanaan Intervensi							
		Sebelum (%)	1 Minggu (%)	2 Minggu (%)	3 Minggu (%)	4 Minggu (%)	5 Minggu (%)	6 Minggu (%)	Rata-Rata
Padi-padian	50	38.5	34.5	34.5	30.2	37.9	30.8	32.8	34.2
Umbi-umbian	6	0.5	2.4	1.2	1.3	0.4	0.2	1.2	1.0
Pangan hewani	12	45.9	52.8	49.3	55.0	48.0	57.2	56.2	52.1
Kacang-kacangan	5	4.7	1.4	1.4	2.3	2.8	2.5	1.2	2.3
Sayur dan buah	6	2.1	1.3	1.9	1.3	3.4	1.6	1.3	1.8
Biji berminyak	3	0.0	0.0	0.8	1.1	0.3	0.3	0.1	0.4
Lemak dan minyak	10	5.4	4.0	6.2	4.0	3.7	4.8	5.0	4.7
Gula	5	2.8	3.5	4.7	4.8	3.6	2.6	2.3	3.5
Lain-lain	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Total	100		100	100	100	100	100	100	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata sumbangan energi berdasarkan kelompok pangan padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan, sayur dan buah, biji berminyak, lemak dan minyak serta gula di bawah standar energi. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan secara kuantitatif pada kelompok bahan makanan tersebut tidak terpenuhi sesuai standar. Namun rata-rata persentase sumbangan energi aktual pangan hewani (52,1%) telah melebihi dari standar (12%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumbangan energi terbesar berasal dari sumber protein hewani yaitu susu sapi baik susu formula maupun susu kemasan yang dikonsumsi oleh baduta setiap hari dalam jumlah besar, yang dibuktikan dengan berat rata-rata konsumsi pangan hewani baduta selama penelitian sebesar 117,5 g sedangkan berat standar sebesar 58 g. Selain itu banyak baduta yang mengonsumsi produk MP-ASI komersial, susu sapi dan ASI saja untuk konsumsi sehari-hari sehingga menyebabkan kurangnya diversifikasi pangan. Skor PPH Subjek selama penelitian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Skor PPH Subjek selama Penelitian

Pelaksanaan Intervensi	Skor PPH (Rata-Rata ± SD)	Perubahan (%)	P-Value
Sebelum Intervensi	54,9 ± 16,9	-	-
Intervensi 1 Minggu	56,7 ± 18,3	1,8	0,561*
Intervensi 2 Minggu	55,4 ± 11,9	0,5	0,909*
Intervensi 3 Minggu	54,6 ± 20,9	-0,3	0,958*
Intervensi 4 Minggu	57,5 ± 17,6	2,6	0,279*
Intervensi 5 Minggu	58,2 ± 23,6	3,3	0,493*
Intervensi 6 Minggu	54,4 ± 18,9	-0,5	0,892*

Ket : * : Uji Paired T-Test

** : Uji Wilcoxon

Tabel 5 menunjukkan bahwa peningkatan pola makan terlihat setelah intervensi 4 minggu. Setelah intervensi 4 minggu, terdapat peningkatan rata-rata skor PPH sebesar 2,6%. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pemberian materi konseling sebanyak empat kali untuk memberikan peningkatan terhadap pola makan baduta. Intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu tidak memberikan peningkatan terhadap pola makan baduta dan mengalami penurunan sebesar 0,5%. Hasil penelitian Zakaria dkk. (2012) menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata pola makan

sebesar 4,8% setelah pemberian konseling gizi satu kali dalam seminggu selama satu bulan. Namun, hasil penelitian Iriandi, M. E. P. B. (2018) menunjukkan konseling gizi seimbang selama satu kali setiap bulan selama 3 bulan dapat meningkatkan pola makan sebesar 18%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi dengan waktu yang lebih lama meskipun dengan frekuensi lebih sedikit dapat memberikan peningkatan pola makan yang lebih besar.

Hasil analisis statistik *Paired T-Test* menunjukkan bahwa intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan pengaruh tidak signifikan ($p=0,892$) terhadap pola makan baduta. Namun, hasil analisis statistik *Wilcoxon* menunjukkan intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap praktik ibu ($p=0,023$) yang berpengaruh besar pada pola makan baduta. Hal ini disebabkan terjadi peningkatan praktik ibu namun peningkatan tersebut masih dalam kategori kurang, yang dibuktikan dengan sebagian besar praktik ibu (80%) termasuk kategori kurang pada akhir penelitian.

E. Pengaruh Konseling Gizi Seimbang dengan Buku Saku terhadap Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Baduta

Tabel 6. Tingkat Konsumsi Energi Subjek selama Penelitian

Pelaksanaan Intervensi	Tingkat Konsumsi Energi (Rata-Rata ± SD)	Perubahan (%)	P-Value
Sebelum Intervensi	91,6 ± 55,5	-	-
Intervensi 1 Minggu	95,8 ± 59,7	4,2	0,057* *
Intervensi 2 Minggu	95,1 ± 69,0	3,5	0,783*
Intervensi 3 Minggu	97,9 ± 55,6	6,3	0,135*
Intervensi 4 Minggu	101,1 ± 63,9	9,5	0,062*
Intervensi 5 Minggu	101,7 ± 59,5	10,1	0,085*
Intervensi 6 Minggu	100,4 ± 55,2	8,8	0,066*

Ket : * : Uji *Paired T-Test*
** : Uji *Wilcoxon*

Tabel 6 menunjukkan bahwa peningkatan tingkat konsumsi energi terlihat setelah intervensi 3 minggu. Setelah intervensi 3 minggu, terdapat peningkatan rata-rata tingkat konsumsi energi sebesar 8,8%. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pemberian materi konseling sebanyak tiga kali untuk memberikan peningkatan terhadap tingkat konsumsi energi baduta. Tingkat konsumsi protein subjek selama penelitian disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Tingkat Konsumsi Protein Subjek selama Penelitian

Pelaksanaan Intervensi	Tingkat Konsumsi Protein (Rata-Rata ± SD)	Perubahan (%)	P-Value
Sebelum Intervensi	144,8 ± 127,7	-	-
Intervensi 1 Minggu	148,4 ± 134,0	3,6	0,722**
Intervensi 2 Minggu	146,6 ± 130,6	1,8	0,878**
Intervensi 3 Minggu	158,3 ± 121,0	13,5	0,059**
Intervensi 4 Minggu	156,4 ± 124,6	11,6	0,241**
Intervensi 5 Minggu	157,5 ± 123,8	12,7	0,059**
Intervensi 6 Minggu	153,3 ± 124,0	8,5	0,441**

Ket : * : Uji *Paired T-Test*
 ** : Uji *Wilcoxon*

Tabel 7 menunjukkan bahwa peningkatan tingkat konsumsi protein terlihat setelah intervensi 3 minggu. Setelah intervensi 3 minggu, terdapat peningkatan rata-rata tingkat konsumsi protein sebesar 13,5%. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pemberian materi konseling sebanyak tiga kali untuk memberikan peningkatan terhadap tingkat konsumsi protein baduta.

Tabel 6 dan 7 menunjukkan bahwa intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan peningkatan terhadap tingkat konsumsi energi baduta sebesar 8,8% dan tingkat konsumsi protein sebesar 8,5%. Namun, hasil penelitian Widiyaningsih, E. (2017) menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi dengan media *mini flashcard* selama 2 bulan memberikan peningkatan terhadap asupan energi dan asupan protein masing-masing sebesar 14,57% dan 13,31%. Peningkatan tingkat konsumsi energi dan protein lebih besar terdapat pada

hasil penelitian Iriandi, M. E. P. B. (2018) yang menunjukkan peningkatan masing-masing sebesar 20% dan 16% setelah konseling gizi seimbang selama satu kali setiap bulan selama 3 bulan. Hal ini menunjukkan bahwa memerlukan waktu yang lebih lama untuk mengubah tingkat konsumsi energi dan protein.

Hasil analisis statistik *Paired T-Test* menunjukkan bahwa intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan pengaruh tidak signifikan ($p=0,066$) terhadap tingkat konsumsi energi baduta. Hasil analisis statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu memberikan pengaruh tidak signifikan ($p=0,0441$) terhadap tingkat konsumsi protein baduta. Perilaku, pola makan serta tingkat konsumsi energi dan protein sebelum dan setelah intervensi 6 minggu disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Perilaku, Pola Makan serta Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Sebelum dan Setelah Intervensi 6 Minggu

Variabel	Waktu Intervensi		Perubahan (%)
	Sebelum (Rata-Rata ± SD)	Sesudah (Rata-Rata ± SD)	
Perilaku Ibu :			
Pengetahuan	50,0 ± 13,4	94,7 ± 5,3	44,7
Sikap	68,3 ± 5,5	90,5 ± 4,0	22,2
Praktik	36,3 ± 29,7	48,8 ± 23,2	12,5
Pola Makan Baduta	54,9 ± 16,9	54,4 ± 18,9	-0,5
Tingkat Konsumsi Energi Baduta	91,6 ± 55,5	100,4 ± 55,2	8,8
Tingkat Konsumsi Protein Baduta	144,8 ± 127,7	153,3 ± 124,0	8,5

Tabel 8 menunjukkan bahwa peningkatan praktik dipengaruhi oleh adanya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan praktik sebesar 12,5% disertai dengan peningkatan pengetahuan (44,7%) dan sikap (22,2%). Namun, peningkatan tersebut tidak mengubah kategori praktik yang sebagian besar (80%) termasuk dalam kategori kurang. Rata-rata skor PPH setelah intervensi 6 minggu termasuk kategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap ibu yang didapat dari konseling gizi belum diterapkan dalam bentuk tindakan nyata sehingga tidak memberikan peningkatan pada pola makan baduta.

Menurut Istiany, A. dan Rusilanti (2013), praktik pemberian makan pada anak mempunyai peranan yang besar dalam asupan gizi anak. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata praktik ibu termasuk kategori kurang sedangkan rata-rata tingkat konsumsi energi baduta termasuk kategori kurang dan tingkat konsumsi protein baduta termasuk kategori lebih besar dari AKG. Hal ini disebabkan kurangnya diversifikasi pangan dan sumbangan energi terbesar berasal dari sumber protein hewani yaitu susu formula yang dikonsumsi setiap hari dalam jumlah besar oleh baduta, yang dibuktikan dengan rata-rata persentase sumbangan energi aktual pangan hewani (52,1%) telah melebihi dari standar (12%) serta berat rata-rata konsumsi sebesar 109 gram dengan berat standar sebesar 58 gram.

PENUTUP

1. Perilaku (pengetahuan, sikap dan praktik) ibu baduta *stunting* setelah intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu mengalami peningkatan masing-masing sebesar 44,7%, 22,2% dan 12,5%.
2. Pola makan baduta *stunting* setelah intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu mengalami penurunan sebesar 0,5%.
3. Tingkat konsumsi energi dan protein baduta *stunting* setelah intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku selama 6 minggu mengalami peningkatan masing-masing sebesar 8,8% dan 8,5%.
4. Intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku setelah 6 minggu memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku (pengetahuan, sikap dan paraktik) ibu baduta *stunting*.
5. Intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku setelah 6 minggu memberikan pengaruh tidak signifikan terhadap pola makan baduta.
6. Intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku setelah 6 minggu memberikan pengaruh tidak signifikan terhadap tingkat konsumsi energi dan protein baduta.

SARAN

Hasil penelitian intervensi konseling gizi seimbang dengan buku saku dengan kunjungan 1 kali setiap minggu selama 6 minggu mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap pengetahuan, sikap dan praktik gizi ibu. Namun intervensi tersebut

memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap pola makan serta tingkat konsumsi energi dan protein baduta. Diharapkan petugas kesehatan setempat berkoordinasi menangani masalah *stunting*, seperti mengadakan konseling gizi melalui pengaktifan meja 4 posyandu dan melakukan pendampingan mengenai gizi seimbang yang tepat untuk anak usia 6-24 bulan pada baduta yang mengalami *stunting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningrum, T. 2016. Hubungan Karakteristik Ibu dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari I. *Skripsi* : Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2018. *Profil Kemiskinan di Indonesia Maret 2018*. Badan Pusat Statistik.
- Caulfield, L. E., Richard, S. A. dan Rivera, J. A. 2006. *Disease Control Priorities in Developing Countries*. Oxford University Press, New York.
- Gamelia, E., Kurniawan, A. dan Widiyanto, A. F. 2015. Pengaruh Konseling terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Masyarakat tentang Kesehatan Lingkungan. *Jurnal Kesmasindo*, 7 (3): 218-224.
- Hestuningtyas, T.R. dan Noer, E. R. 2014. Pengaruh Konseling Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, Praktik Ibu dalam Pemberian Makan Anak, dan Asupan Zat Gizi Anak Stunting Usia 1-2 Tahun di Kecamatan Semarang Timur. *Journal of Nutrition College*, 3 (1): 17-25. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Iriandi, M. E. P. B. 2018. Pengaruh Konseling Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Pola Konsumsi, Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi serta Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II Anemia (di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang). *Skripsi* : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang.
- Istiany, A. dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Kusumasari, F. E. 2012. *Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Pendamping ASI dengan Status Gizi Pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Juwiring Klaten*. Artikel Penelitian : Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Prasetyawati, A. E. 2012. *Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dalam Millenium Development Goals (MDGs)*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Ranti, I. N. 2012. Pengaruh Pemberian Buku Saku Gouty Arthritis terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pasien Gouty Arthritis Rawat Jalan di RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal GIZIDO*, 4 (1): 305-312.
- Rohimah, E., Kustiyah, L. dan Hernawati, N. 2015. Pola Konsumsi, Status Kesehatan dan Hubungannya dengan Status Gizi dan Perkembangan Balita. *Jurnal Gizi Pangan*, 10 (2): 93-100.
- Siswanto, I. A. 2013. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu dalam Pemberian MP-ASI dengan Status Gizi Bayi Usia 0-6 Bulan. *Naskah Publikasi* : Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Supariasa, I. D. N. 2013. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. EGC, Jakarta.
- Trihono, Atmarita, Tjandrarini D. H., Irawati, A., Utami, N. H., Tejayanti, T. dan Nurlinawati, I. 2015. *Pendek (Stunting) di*

Indonesia, Masalah dan Solusinya.
Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan
Pengembangan Kesehatan Kementerian
Kesehatan RI, Jakarta.

UNICEF Indonesia. 2012. *Ringkasan Kajian
Gizi Ibu & Anak.* UNICEF Indonesia,
Jakarta.

Widiyaningsih, E. 2017. Pengaruh Pemberian
Konseling dengan Media Leaflet dan
Mini Flashcard terhadap Asupan Makan
dan Perubahan Z-Score BB/U Balita Gizi
Kurang di Puskesmas Tempel I. *Naskah
Publikasi* : Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Yogyakarta,
Yogyakarta.

Yanti, D. A. M., Sulistianingsih, A. dan
Anggraeni, S. 2018. Peningkatan
Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan
melalui Konseling Nutrisi pada Ibu Hamil
Anemiadi Kabupaten Pringsewu. *Media
Publikasi Penelitian*, 15 (2): 52-60.

Yurni, A. F. dan Sinaga, T. 2017. Pengaruh
Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan
dan Praktik Membawa Bekal Menu
Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal
Media Gizi Pangan*, 2 (2): 183-190.

Zakaria, Lestari, S. R., Sulastri dan Aminah.
2012. Pengaruh Konseling Gizi terhadap
Perubahan Perilaku, Pola Makan dan
Berat Badan Remaja Gemuk di SMA
Negeri 2 Makassar. *Jurnal Media Gizi
Pangan*, 14 (2): 24-29.