

PENGARUH EDUKASI GIZI PADA IBU BALITA TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN BALITA YANG MENGALAMI MASALAH GIZI

Sri Rahayu*, Tamrin, Priharyanti Wulandari

Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12 Krapyak – Semarang, Indonesia, 50146

*SriRahayu0808@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Serta pola pemberian makan yang tidak tepat, tipe dan variasi makan yang kurang menarik, yang berdampak masalah gizi kurang dengan berat badan rendah. Sehingga diperlukan edukasi kepada ibu balita untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola pemberian makan yang tepat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi pada ibu balita terhadap perubahan berat badan balita yang mengalami masalah gizi di KB Mardani Kabupaten Kendal. Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasy exsperiment* dengan *desain pre and post without control*. Pengambilan sampel menggunakan *Total sampling*, dengan 46 responden. Pengumpulan data melalui lembar observasi. Analisis bivariat dengan uji *paired sampel t-test*. Berat badan sebelum edukasi 12,030 kg dan berat badan setelah edukasi 13,44 kg. Nilai signifikansi $p\ value = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, H_a diterima. Ada pengaruh edukasi gizi pada ibu balita terhadap perubahan berat badan balita yang mengalami masalah gizi di KB Mardani Kabupaten Kendal.

Kata kunci: edukasi gizi, ibu, berat badan balita

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON MOTHERS OF TODDLERS TO CHANGES IN TODDLER WEIGHT THAT EXPERIENCED NUTRITIONAL PROBLEMS

ABSTRACT

One of the factors that influence nutritional status is direct and indirect causative factors. As well as inappropriate feeding patterns, types and variations of food that are less attractive, which impacts malnutrition problems is underweight. So education is needed for mothers of children under five year old to increase knowledge about proper feeding patterns. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education on mothers of toddlers to changes in toddler weight that experienced nutritional problems in KB Mardani Kendal City. The research method used is quasy exsperiment design with pre and post without control. Sampling using Total sampling techniques, obtained 46 respondents. Data collection through observation sheets. Bivariate analysis with paired samples t-test. The weight before education is 12.030 kg and the weight after education is 13.44 kg. Significance value of $p\ value = 0,000 \leq \alpha = 0.05$ then H_0 is rejected H_a accepted. There is an effect of nutrition education on mothers of children under five years old to changes in body weight of toddlers who experience nutritional problems in KB Mardani Kendal City.

Keywords: nutrition education, mother, toddler body weight

PENDAHULUAN

Anak balita adalah anak usia 12-59 bulan, pada masa ini adalah periode yang sangat penting bagi tumbuh kembang manusia, sehingga biasa disebut dengan golden periode. Dikatakan golden periode karena usia ini anak berada pada pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, psikologi, mental, maupun sosialnya (Angraeni, 2010). Sehingga perlu mendapatkan perhatian dan dukungan lebih khususnya dari kedua orangtua. Aspek yang perlu diperhatikan terhadap anak yaitu pola pengasuhan yang berhubungan dengan pola makan anak dan status gizi (Andriani, 2014). Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh

tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur proses tubuh sehari-hari (Auliya *et al.*, 2015). Penilaian Status gizi dapat diukur berdasarkan pengukuran antropometri yang terdiri dari variabel umur, berat badan (BB), dan tinggi badan (TB). Dalam menilai status gizi balita, angka berat badan dan tinggi badan setiap balita dikonversikan ke dalam bentuk nilai standar (Z-score).

Menurut hasil pemantauan status gizi (PSG) yang dilakukan Kementerian kesehatan Indonesia, terhadap balita yang mengalami masalah gizi kurang berdasarkan pengukuran Antropometri yang terdiri dari berat badan menurut umur (BB/U) pada tahun 2016-2017 mencapai 17,8%. Pada tahun 2018 menunjukkan angka perbaikan status gizi pada balita yaitu 17,7% dari 17,8%, kendati menurun tapi yang tercatat dinilai masih kurang signifikan. Proyeksi perbaikan gizi pemerintah Indonesia tahun 2019 yaitu 17% (Risikesdas 2018). Dinas kesehatan kota Kendal pada tahun 2018 mencatat 2,399 kasus balita yang mengalami kekurangan gizi yaitu 3,26%. Ada di wilayah Puskesmas Kendal 1, yakni 234 balita atau (0,31%), Patebon 2 sebanyak 228 balita atau (0,30%), dan Ngampel 193 balita atau (0,2%).

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia (SDM), karena keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan SDM yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat, cerdas dan kesehatan yang prima, hal ini sangat ditentukan oleh status gizi yang baik, makanan yang diberikan sehari-hari harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh (kemenkes RI, 2012). Menurut UNICEF (2010) gizi kurang pada balita disebabkan oleh beberapa faktor yang diklasifikasikan sebagai penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung disebabkan oleh rendahnya asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karna terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat – zat makanan secara baik (Chikhungu *et al.*,2014). Penyebab tidak langsung yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi, air bersih/ pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai (Santoso *et al.*, 2013).

Masalah gizi pada balita dapat memberi dampak terhadap kualitas sumber daya manusia, sehingga jika tidak diatasi dapat menyebabkan *Lost Generation*. Kekurangan gizi dapat mengakibatkan gagal tumbuh kembang, penurunan daya tahan tubuh, dan yang terburuk yaitu gizi buruk (sever malnutrition). Gizi buruk merupakan kondisi tubuh yang tampak sangat kurus karena makanan yang dikonsumsi setiap hari tidak dapat memenuhi zat gizi yang dibutuhkan terutama energi dan protein (Supariasa, 2012). Upaya untuk menanggulangi masalah gizi, pemerintah telah menerbitkan kebijakan Nasional dalam upaya perbaikan gizi masyarakat tertuang dalam Undang – Undang nomor 36 tahun 2009. Bahwa upaya perbaikan gizi ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perorangan dan masyarakat, antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan, perbaikan perilaku sadar gizi dan peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi dan kesehatan sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi (Kemenkes RI, 2010).

Upaya lain untuk menanggulangi gizi kurang yaitu melalui peningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang dengan memberikan penyuluhan berupa *edukasi gizi* pada ibu balita. Edukasi gizi diharapkan mampu merubah perubahan pola asuh ibuterhadap balita sehingga berdampak baik pada peningkatan berat badan (Supariasa, 2012). Dalam penelitian Dewi *et al* (2016), Edukasi gizi dengan menggunakan media food sample sebanyak tiga kali setiap minggu meningkatkan pengetahuan ibu balita dalam pemberian makanan. Edukasi gizi

memberikan pengaruh yang bermakna sebelum dan setelah intervensi ($p = 0,002$; $p = 0,005$). Penelitian Fitriani (2015), terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan terhadap ibu balita gizi kurang (p value = 0,001) sebelum dan setelah diberikan penyuluhan gizi sehingga dapat meningkatkan berat badan balita. Penelitian Karimawati *et al* (2013), terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap ibu mengenai asupan gizi dengan hasil (p value = 0,000) hal tersebut disebabkan karena informasi yang diberikan melalui edukasi gizi dapat memberikan pengetahuan baru bagi ibu sehingga dapat meningkatkan perubahan berat badan balita.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di KB (kelompok bermain) Mardani Kabupaten Kendal pada tanggal 11 Februari 2019 didapatkan dengan data berjumlah 46 anak yang berumur 3 - 4 tahun dengan rata-rata 9 – 11 Kg. Menurut table penilaian Z-score ($-3SD$ s/d $<-2SD$) hasil tersebut termasuk dalam kategori berat badan kurang. Hasil wawancara secara acak dengan 5 orangtua balita yang mengalami gizi kurang dengan berat badan rendah, didapatkan bahwa sebagian besar penyebab balita gizi kurang yaitu pola pemberian makan yang tidak tepat, tipe dan variasi makan yang tidak sesuai dan kurang menarik, makanan yang tidak sesuai usia balita, jumlah atau porsi makanan yang tidak cukup bagi balita dan kurangnya pemahaman tentang asupan gizi pada balita sehingga orangtua balita perlu diberikan edukasi gizi sebagai upaya merubah perilaku dan kebiasaan orangtua balita dalam memberikan makanan agar dapat mencegah dan menanggulangi masalah gizi kurang dan untuk peningkatan berat badan balita.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan design *quasi eksperimental pre and post test without control*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 46 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total sampling*. Penelitian ini dilakukan di KB (Kelompok Bermain) Mardani Kabupaten Kendal. Waktu penelitian tanggal 26 Juli-23 Agustus 2019. Alat pengumpulan data yaitu dengan menggunakan lembar observasi. Pengukuran variabel Edukasi gizi dilakukan dengan melakukan intervensi, analisa meliputi analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat menggambarkan mean, median, modus berdasarkan kejadian Berat badan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi. Analisa bivariat dilakukan dengan uji *paired sample t-test*.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik ibu balita (n=46)

Karakteristik	f	%
Usia		
17-25	12	26,1
26-35	32	69,6
36-45	2	4,3
Pekerjaan		
IRT	31	67,4
PNS	4	8,7
Wiraswasta	11	23,9
Pendidikan		
SLTA	35	76,1
Perguruan Tinggi	11	23,9

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui bahwa umur 26-35 tahun, Ibu rumah tangga, dan berpendidikan terakhir SLTA.

Tabel 2.
 Karakteristik balita (n=46)

Karakteristik balita	f	%
Usia		
3 tahun	31	67,4
4 tahun	15	32,6
Jenis kelamin		
Laki – laki	17	37
Perempuan	19	63

Tabel 2 didapatkan data umur balita mayoritas 3 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3.
 Berat badan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi (n=46)

	Pre Edukasi	Post Edukasi
Mean	12,030	13,441
Median	11,900	13,500
Modus	11,0	13,5
Std.dev	1,5932	1,4675
Min	9,5	10,8
Max	15,0	16,2

Tabel 3 berat badan sebelum dilakukan edukasi gizi di KB Mardani Kabupaten Kendal menunjukkan nilai rata – rata adalah 12,030, berat badan sesudah dilakukan edukasi gizi dengan rata-rata 13,441 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan berat badan pada balita, terbukti dengan semakin tingginya nilai rata – rata mean dari sebelum dilakukan edukasi gizi dan sesudah dilakukan edukasi gizi.

Tabel 4.
 Pengaruh edukasi gizi pada ibu balita yang mengalami masalah gizi (n=46)

Pre-Post Edukasi	
Mean	1,4109
Std.deviasi	,5413
Std.Eror Mean	,0798
Lower	-1,2501
Upper	-1,5718
T	-17,678
Df	46
Sig	0,000

Hasil uji statistik *Paired Samples T-Test* menunjukkan bahwa Perubahan berat badan pada balita yang mengalami masalah gizi dapat dirubah melalui pemberian edukasi gizi, sesuai tabel 4.7 menunjukkan hasil p value $0,000 \leq 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh edukasi gizi pada ibu balita terhadap perubahan berat badan balita yang mengalami masalah gizi di KB Mardani Kabupaten Kendal.

PEMBAHASAN

Usia Ibu Balita

Hasil penelitian yang didapat di KB Mardani Kabupaten Kendal bahwa sebagian besar responden berada pada tahap usia dewasa awal 26-35 tahun yaitu sebanyak 32 responden (69,6%), remaja akhir 17-25 tahun yaitu sebanyak 12 responden (26,1%) dan dewasa akhir 36-45 tahun yaitu sebanyak 2 responden (4,3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa umur responden berada pada tahapan usia matang dan dewasa, dimana secara psiko-emosionalnya sudah stabil dan sudah memiliki kesungguhan dalam merawat, mengasuh serta membesarkan anaknya

Menurut Lubis & Pieter (2010) umur antara 21-35 tahun orang akan mencapai puncak kekuatan motorik dan merupakan masa penyesuaian diri terhadap kehidupan dan harapan sosial baru yang berperan sebagai orangtua. Dengan usia yang matang diharapkan kemampuan ibu tentang pengetahuan gizi anak akan semakin baik. Usia seseorang akan mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang terhadap informasi yang diberikan. Usia juga menjadi faktor penentu dalam tingkat pengetahuan, pengalaman, keyakinan dan motivasi (Irnani dan Sinaga, 2017).

Berbeda dengan hasil penelitian Sukmawandari, (2010). Yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi balita dengan umur ibu, umur ibu tidak memiliki pengaruh atau hubungan dengan status gizi kurang maupun gizi buruk yang terjadi pada balita, karena semakin tua umur seseorang, pengetahuan yang dimiliki akan semakin baik. Namun dimasa sekarang tidak jarang juga usia muda memiliki pengetahuan yang lebih banyak dibandingkan dengan usia yang lebih tua.

Pekerjaan Ibu Balita

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerjaan responden terdiri dari ibu rumah tangga sebanyak 31 (67,4%), PNS 4 (8,7%), wiraswasta 11 (23,9%). Pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar pekerjaan responden sebagai ibu rumah tangga, selain itu ada 4 sebagai guru PNS dan ada juga yang bekerja sebagai wiraswasta yang semuanya membuka toko dirumah. Menurut Suhardjo (2012) Ibu yang bekerja diluar rumah akan kurang memperhatikan anaknya, sedangkan ibu yang selalu berada dirumah akan selalu memperhatikan anaknya terutama masalah gizi pada anak. . Hal tersebut sejalan dengan penelitian Kusminarti (2009), yang menyatakan bahwa ada hubungan pekerjaan ibu terhadap status gizi balita, karena ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah harus meninggalkan rumah sampe sore sehingga perhatian gizi anaknya berkurang dan mengakibatkan anak memiliki gizi kurang.

Namun hal ini berbeda dengan penelitian Purnama (2011) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara ibu bekerja atau ibu tidak bekerja dengan status gizi balita, karena ibu yang berprofesi sebagai pegawai ataupun ibu rumah tangga sudah memiliki kesadaran yang sama untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anaknya yang dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan. Meskipun pada ibu yang bekerja tidak memiliki waktu banyak bersama anaknya, namun dia dapat meluangkan waktu untuk memberikan perhatian terhadap pemberian makan anak, sehingga pemenuhan gizi dapat tetap terpenuhi dan pertumbuhan yang normal dapat dicapai.

Pendidikan Ibu Bslita

Hasil penelitian ini bahwa sebagian besar pendidikan responden adalah SLTA berjumlah 33 (76,1%) dan perguruan tinggi sebanyak 11 (23,9 %). Pada penelitian ini dapat dikatakan tingkat pendidikan responden cukup memadai sesuai standar Pemerintah yang mewajibkan setiap warga negara memiliki pendidikan wajib belajar selama 9 tahun. Dalam penelitian Atmarita, 2014 yang menyatakan bahwa pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Karena hal tersebut berkaitan dengan sikap dan pola pikir ibu dalam memperhatikan asupan makanan balita mulai dari mencari, memperoleh dan menerima berbagai informasi tentang asupan makanan balita. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka semakin tinggi juga pengetahuan ibu tentang asupan makanan bagi balitanya dan semakin mudah ibu dalam mengolah informasi berkenaan dengan status gizi balitanya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fikawati et al (2009), menyatakan bahwa pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi pada balita karena dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan pengetahuan atau informasi tentang gizi yang dimiliki orangtua menjadi lebih baik. Masalah gizi timbul karena ketidaktahuan atau kurang informasi tentang gizi yang memadai. Namun hal ini berbeda dengan hasil penelitian Munawaroh (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan status gizi anak, karena perkembangan teknologi saat ini sudah semakin modern. Ibu dengan pendidikan rendah dapat dengan mudah mengakses informasi dari berbagai media, sehingga mereka dapat meningkatkan pengetahuannya. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Irianti (2016), yang menyatakan tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu terhadap status gizi balita. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi kurang menerapkan pengetahuannya yang berkenaan dengan asupan gizi balita sedangkan ibu yang memiliki pendidikan rendah mereka cenderung akan mencari informasi tentang asupan makanan yang baik untuk balitanya karena pengetahuan tidak hanya berada dibangku sekolah formal saja melainkan bisa diperoleh dari berbagai sumber yang ada seperti media sosial, perawat, bidan, petugas gizi puskesmas sehingga bisa menambah pengetahuan tentang gizi balitanya.

Umur Balita

Hasil penelitian ini diketahui bahwa usia balita 3 tahun yaitu sebanyak 31 orang (67,4 %) dan usia 4 tahun sebanyak 15 orang (32,6%). Menurut teori yang dikemukakan Proverawati & Astuah (2009) menyatakan bahwa anak balita merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badannya. Karena makanan memberikan sejumlah zat gizi yang diperlukan untuk tumbuh kembang pada setiap tingkat perkembangan dan usia, yaitu masa bayi, masa balita, dan masa prasekolah. Pemilihan makanan yang tepat dan benar bukan saja akan menjamin kecukupan gizi bagi tumbuh kembang fisik, tetapi juga pertumbuhan sosial, psikologis dan emosional. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhendri (2009) dipuskesmas sepetan, Kabupaten Tangerang, menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara umur balita dengan status gizi karena yang mungkin dapat mempengaruhi status gizi balita adalah asupan makanan yang kurang bergizi dan tidak tercukupi. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi (2010), bahwa tidak ada hubungan antara sebaran kelompok umur dengan status gizi balita karena berapapun usia balita tidak akan mempengaruhi langsung status gizi balita itu sendiri.

Jenis Kelamin Bslita

Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar balita berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 19 orang (63%) dan laki – laki 17 orang (37%). Hasil ini menunjukkan bahwa

yang sering mengalami gizi kurang adalah perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Menurut teori dari Maria (2012) menyatakan bahwa laki-laki dan perempuan mempunyai kecenderungan yang berbeda untuk berstatus gizi lebih. Anak laki-laki mempunyai kecenderungan lebih untuk menjadi gizi lebih (*Overweight*) dibandingkan dengan anak perempuan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Khumardi (1989) dalam Suhendri (2009), yang menyebutkan bahwa anak laki-laki biasanya mendapatkan prioritas lebih tinggi dalam hal makanan dibandingkan anak perempuan sehingga memengaruhi tingkat gizi pada balita.

Berat badan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi

Hasil penelitian sebelum dilakukan edukasi gizi didapat rata – rata berat badan balita 12,03 kg. Sebelum diberikan edukasi terdapat 27 responden dengan status gizi kurang (-3,0 SD s/d - 2,0 SD) dan 18 balita dengan status gizi baik (-2,0 SD s/d 2,0 SD). Hasil setelah diberikan edukasi gizi dengan tema gizi seimbang pada balita dan cara mengatasi balita susah makan selama empat kali setiap minggu dalam satu bulan didapati rata – rata berat badan balita 13.50 kg, berdasarkan skor rata-rata terdapat peningkatan rata-rata berat badan balita sebesar 500gr – 1500gr. Meskipun mengalami peningkatan berat badan tetapi nilai tersebut tidak signifikan karena menurut penilaian Z-Score rata-rata berat badan tersebut masih dalam kategori berat badan kurang. Menurut teori peningkatan berat badan yang signifikan membutuhkan waktu lebih dari 1bulan.

Peningkatan rata-rata berat badan balita terjadi setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan ceramah, sesi tanya jawab dan menggunakan media, lembar balik dan leaflet. Penyuluhan gizi merupakan bagian penting dalam upaya perbaikan gizi dalam merubah berat badan balita. Penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang diberikan dapat mempengaruhi pengetahuan dari yang tidak tahu menjadi tahu serta merubah perilaku terhadap pola makan anak, maka para ibu menjadi peran yang sangat penting untuk meningkatkan status gizi balita (Anindya,2011). Dalam penelitian ini, gizi kurang pada balita dipengaruhi oleh kurangnya tingkat pengetahuan ibu balita mengenai asupan gizi seimbang. Meskipun pada penelitian ini pendidikan ibu balita dapat dikatakan cukup karena sebagian besar tamatan sekolah menengah atas (SMA). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari Endah, (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi ibu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi pangan. Ibu yang cukup pengetahuan gizinya akan dapat memperhitungkan kebutuhan gizi anak balitanya agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu pengetahuan yang dimiliki ibu akan berpengaruh terhadap jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi anaknya

Berbeda dengan hasil penelitian Wawan dan Dewi (2010), yang menyatakan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang tetapi juga dipengaruhi faktor lain seperti pendapatan keluarga, jarak kelahiran yang terlalu dekat, penyakit infeksi, kultural dan budaya. Hasil penelitian ini didukung oleh Dyah (2009), yang menyatakan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan ibu saja karena secara umum status gizi juga dipengaruhi oleh pendapatan keluarga dan jarak kelahiran yang terlalu dekat. Artinya pendapatan keluarga yang rendah menjadi salah satu penyebab terjadinya gizi kurang pada balita karena tidak dapat membeli bahan makanan yang bergizi untuk diberikan kepada balita. Jarak kelahiran yang terlalu dekat juga mempengaruhi makanan yang dikonsumsi pada balita, karena ibu balita akan lebih fokus pada anak yang baru dilahirkan sehingga ibu tidak dapat merawatnya secara baik.

Pengaruh edukasi gizi pada ibu balita terhadap perubahan berat badan balita yang mengalami masalah gizi

Hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai *p value* $0,00 \leq 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak, H_a diterima yang artinya ada Pengaruh edukasi gizi pada ibu balita terhadap perubahan berat badan balita yang mengalami masalah gizi di KB Mardani Kabupaten Kendal. Penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang diberikan pada ibu balita dalam penelitian ini yaitu berupa lembar balik dan leaflet. Media tersebut dapat mempengaruhi dan merubah perilaku seseorang. Edukasi yang dilakukan memberikan informasi baru kepada ibu balita mengenai cara pengasuhan anak yang baik terutama bagaimana pola pemberian makan yang tepat, tipe, variasi makan yang sesuai dan menarik. Sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki maka akan muncul perilaku pemberian makan yang baik bagi balita.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kusuma et.al (2010) dengan judul “ Efektifitas penyuluhan gizi dengan metode diskusi kelompok terhadap motivasi berpartisipasi ibu balita pada kegiatan posyandu dengan media leaflet di desa Karangdowo Weleri Kabupaten Kendal” menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi yang diberikan dua minggu sekali dalam satu bulan dengan alat bantu leaflet secara langsung efektif meningkatkan berat badan dan pengetahuan ibu balita tentang pemberian asupan makanan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian media leaflet pada saat penyuluhan akan menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan. Karena sesuai dengan sifatnya media leaflet dapat dibaca ulang lagi dirumah untuk mengingatkan kembali tentang materi-materi yang telah diberikan selama penyuluhan berlangsung.

Hal ini sejalan dengan penelitian Saidah (2010) yaitu edukasi gizi mempengaruhi peningkatan berat badan balita di Kecamatan Seberang Ulu Kota Palembang. Edukasi yang diberikan kepada ibu balita yaitu berupa pengetahuan tentang pola makan yang sehat dan contoh makanan yang menarik. Sehingga akan berdampak pada perubahan perilaku ibu balita dalam pola asuh balita dan cara mengolah makanan yang menarik agar balita tersebut bersemangat ketika disuruh makan. Dalam penelitian Husna (2015) menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat merubah pengetahuan, ketrampilan serta sikap ibu balita dalam pemenuhan kebutuhan makanan yang berpengaruh pada peningkatan berat badan balita. Edukasi gizi cukup efektif dan bermanfaat dalam hal peningkatan berat badan dan status gizi, penurunan penyakit infeksi, serta peningkatan nafsu makan anak balita. Artinya edukasi gizi dapat memberikan gambaran baru bagi ibu balita dalam mengolah variasi makanan sehingga berdampak pada peningkatan nafsu makan balita. Karena pada balita yang nafsu makannya baik akan membuat status gizi menjadi baik sehingga terhindar dari berbagai penyakit infeksi seperti batuk, pilek, demam dan diare. Hasil penelitian ini didukung oleh Cut Rizkidi Banda Aceh (2015) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi seimbang pada orangtua balita terhadap pengetahuan gizi, dimana edukasi gizi sangat efektif diberikan untuk merubah sikap orangtua balita dalam pemahaman memberikan makanan yang bergizi pada balita. Dengan pengetahuan gizi yang baik maka akan semakin baik kemampuan ibu balita dalam menentukan, memilih, mengolah sampai dengan menyajikan menu gizi sehari-hari.

Peningkatan rata-rata berat badan balita pada penelitian ini terjadi setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan ceramah, sesi tanya jawab dan menggunakan media, lembar balik dan leaflet. Berdasarkan skor rata-rata terdapat peningkatan rata-rata berat badan balita sebesar 500gr – 1500gr. Meskipun mengalami peningkatan berat badan tetapi nilai tersebut tidak signifikan karena menurut penilaian Z-Score rata-rata berat badan tersebut masih dalam kategori berat badan kurang. Dalam penelitian ini terdapat pengaruh edukasi gizi karena nilai

p value <0,05 selain itu ada perbedaan nilai dari *pre & post* edukasi, meskipun hasilnya tidak terlihat secara signifikan karena menurut teori peningkatan berat badan yang signifikan membutuhkan waktu lebih dari 1bulan

SIMPULAN

Berat badan sebelum dilakukan Edukasi gizi dengan nilai rata-rata (*mean*) berada pada skor 12,030, nilai tengah (*median*) berada pada skor 11,900, nilai yang sering muncul (*modus*) berada pada skor 11,0, nilai standar deviasi (SD) pada skor 1,5932 sedangkan nilai terendah yaitu berada pada skor 9,5 dan nilai tertinggi berada pada skor 15,0. Berat badan sesudah dilakukan Edukasi gizi dengan nilai rata-rata (*mean*) berada pada skor 13,441, nilai tengah (*median*) berada pada skor 13,500, nilai yang sering muncul (*modus*) berada pada skor 13,5, nilai standar deviasi (SD) pada skor 1,4675 sedangkan nilai terendah yaitu berada pada skor 10,8 dan nilai tertinggi berada pada skor 16,2. Hasil penelitian ini menunjukkan p *value* = 0,000 $\leq \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima keputusannya adalah ada Pengaruh edukasi gizi pada ibu balita terhadap perubahan berat badan balita yang mengalami masalah gizi di KB Mardani Kabupaten Kendal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmi, B (2014). Gizi dan kesehatan Balita. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group. (jurnal bidan "midwife journal" volume 5 no 01, januari 2018 "Edukasi tentang pola asuh makan sebagai upaya mengubah pengetahuan ibu yang memiliki balita gizi kurang").
- Andriani Elisa P, Sofwan I. (2012). *Determinan Status Gizi pada Siswa Sekolah dasar. Jurnal Kemas*, 7 (2) : 122 – 126
- Anggraeni, R & A. Indrarti. (2010). *Klasifikasi Status Gizi Balita Berdasarkan Indeks Antropometri (BB/U) Menggunakan Jaringan Saraf Tiruan. SNASTI-ICCS*. Hal. 14
- Atmarita, Fallah., (2014). *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Dalam Soekirman et al. Editor. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. Jakarta 17-19
- Auliya C, Woro KH, Budiono I (2015). *Profil Status Gizi Balita Ditinjau dari Topografi Wilayah Tempat Tinggal (Studi di Wilayah pantai dan Wilayah Panggung Bukit Kabupaten Jepara)*. Unnes Journal of Public Health ; 4(2): 108-116
- Berliana, Irianti. (2016). *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Status Gizi Kurang Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekanbaru*. Journal Kebidanan. 19 Juli 2019 dan Jam 19.00 Wib.
- Chikhungu, Madise, Padmadas (2014). *How Important are Community Characteristic in Influencing Children's Nutrition Status, Evidence From Malawi Population – Based Household and Community Survey's, Health an Place Journal ; 30 (1) : 187- 195*
- Dyah, AS. (2009). *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Bergizi Dengan Status Gizi Balita Usia 1-3 tahun Di Desa Lencoh Wilayah Kerja Puskesmas Selo Boyolali*. Publikasi Penelitian. Boyolali: Akbid Estu Utomo.
- Etik S., (2009). *Hubungan Pekerjaan Ibu Balita terhadap Status Gizi Balita di Posyandu Prima Sejahtera Desa Pandean Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali*. Jurnal Gizi: 1-17.

- Fikawati, S., Syafiq, A. (2009). *Konsumsi Kalsium pada Remaja. Dalam: Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Furi Kamilia F. (2015). *Pengaruh penyuluhan media lembar balik gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita gizi kurang di puskesmas pamulang Tangerang Selatan. Jurnal Gizi Indonesia. Indonesian Journal of Nutrition*.
- Husna, Cut Rizki Azria. (2016). *Pengaruh Penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang gizi seimbang balita Kota Banda Aceh*. Fakultas Kedokteran. Universitas Syiah Kuala. 2016.
- Irnani, H., Sinaga, T. (2017). *Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktek Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Gizi Indonesia. Inonesian Journal Of Nutrition*. 6
- Kusminarti, D. (2009). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pertumbuhan Balita Usia 2-4 tahun Di Kelurahan Salaman Mloyo Kecamatan Semarang Barat*. 16 Juni 2019 dan Jam 10.00 Wib.
- Munawaroh, Laitatul. (2015). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu, Pola Makan Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungwuni 11 Pekalongan*. Journal of Nutrition. Vol.2 No.2: 2-9. 17 Juli 2019 dan Jam 13.00 Wib.
- Purnama, U. (2011). *Hubungan antara ibu Bekerja dan tidak bekerja dengan status gizi anak balita di kecmed antembung. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Kedokteran USU: Medan*. 7 September 2019 dan Jam 13.00 Wib.
- Proverawati, A & Asfuah, S. (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan: Cetakan Pertama*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saidah, N. (2010). *Hubungan Penyuluhan Gizi Dengan Status Gizi, Perkembangan Fisik dan Psikososial Balita Usia 2-5 tahun Di Desa Penatar Sawu Tanggulangan kabupaten Sidoarjo Jawa Timur*. Journal Gizi Indonesia. 25 Juli 2019 dan Jam 19.00 Wib.
- Sari Endah Purnama, (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi Balita di Posyandu Wijaya Kusuma Rt 04, Geblagan, Tamantirto Kasihan Bantul*, Jurnal UMY.
- Suhardjo, (2012). *Perencanaan Pangan Dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukmawandari, (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita 1-5 tahun Di Desa Klipu Pringapus Semarang*. Journal of Nutrition. 16 Juni 2019 dan Jam 17.00 Wib.
- Suhendri, Ucu. (2009). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Dibawah Lima Tahun (Balita) di Puskesmas Sepatan Kabupaten Tangerang*. Journal of Nutrition. Jakarta. 20 Juli 2019 dan Jam 10.00 Wib.
- UNICEF Indonesia. (2010). *Ringkasan Kajian Gizi Ibu dan Anak*. Diakses di bukukemeterian Kesehatan RI.
- Wawan, A., Dewi, M. (2010). *Teori Pengukuran dan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika : Yogyakarta