

**IMPLIKASI KONSELING BEHAVIOUR (PERILAKU) TERHADAP
PENINGKATAN ASUPAN MAKRONUTRIEN PADA BALITA
STUNTING**

**Implications Of Behavioral Counseling On Increasing Macronutrient Intake
In Stunting Toddlers**

Andi Kasrida Dahlan¹, Andi Sitti Umrah², Reski Juliani³.

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Palopo

E-mail: andikasridadahlan@gmail.com, andisittiumrah@gmail.com.

ABSTRACT

Stunting is a condition of failure to thrive in children under five due to chronic malnutrition, especially in the First 1,000 Days of Life (HPK). Nutritional intake is a substance of food that the body needs for a healthy life, such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals.

In handling stunting through specific nutrition interventions, it is necessary to increase access and quality of nutrition and health services to increase public awareness. One of the health development problems that until now is still a priority problem in a country, both at the international, national and local levels, because it has an impact on the generation of Human Resources (HR) that will be produced, including in the city of Palopo.

Type of pre-experimental research with one group pretest-posttest approach. The intervention model provided is counseling with a behavioral approach. Purposive sampling technique. Data analysis using the Wilcoxon test.

Based on the results of statistical tests using the Wilcoxon test, a value of $p = 0.000 < \alpha = 0.05$. This means that counseling through a behavioral approach has implications for increasing macronutrient intake in stunted toddlers.

The application of behavioral counseling has positive implications for increasing macronutrient intake (energy, carbohydrates, protein, fat) in stunted toddlers in Palopo City ($p < 0.05$).

Keywords: Behavioral Counseling, Macronutrient Intake, Toddlers, Stunting.

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Asupan gizi merupakan substansi makanan yang dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Dalam penanganan stunting melalui intervensi gizi spesifik diperlukan peningkatan akses dan kualitas pelayanan gizi dan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Salah satu permasalahan pembangunan kesehatan yang sampai saat ini masih merupakan prioritas permasalahan disuatu negara, baik di tingkat internasional, nasional dan lokal, karena berdampak pada generasi Sumber Daya Manusia (SDM) yang kelak dihasilkan, termasuk di kota palopo.

Jenis penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Model intervensi yang diberikan adalah konseling dengan pendekatan behavior. Teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji wilcoxon.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Hal ini berarti konseling melalui pendekatan behaviour memiliki implikasi terhadap peningkatan asupan makronutrien pada balita stunting.

Ada Penerapan konseling behavior (perilaku) memiliki implikasi yang positif terhadap peningkatan asupan gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak) pada balita stunting di Kota Palopo ($p < 0,05$).

Kata kunci—Konseling Behaviour, Asupan Makronutrien, Balita, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi gagal tumbuh pada anak balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama serta terjadinya infeksi berulang, dan kedua faktor penyebab ini dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai terutama dalam 1.000 HPK (Kementerian PPN/ Bappenas, 2018).

Asupan gizi merupakan substansi makanan yang dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Zat gizi dalam tubuh berfungsi sebagai sumber energi (terutama karbohidrat dan lemak, sumber zat pembangunan (protein), pertumbuhan, pertahanan dan perbaikan jaringan tubuh. Asupan energi, zat gizi makro dan zink memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian stunting pada balita. Sedangkan, asupan protein, kalsium dan fosfor signifikan lebih rendah pada anak stunting dibandingkan anak tidak stunting. Prevalensi stunting pada kelompok asupan protein rendah, lebih besar 1,87 kali daripada kelompok asupan protein cukup. Begitu pula pada asupan kalsium dan fosfor, prevalensi stunting pada kelompok asupan kalsium rendah, lebih besar 3,625 kali daripada kelompok asupan kalsium cukup, dan prevalensi stunting pada kelompok asupan fosfor rendah, lebih besar

2,29 kali daripada kelompok asupan fosfor cukup (Ayuningtyas et al., 2018; Sari et al., 2016).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) kejadian stunting benua Asia sekitar 87 juta anak, benua Afrika sekitar 59 juta jiwa, benua Amerika sekitar 6 juta jiwa anak. Sedangkan menurut UNICEF sekitar 149 juta anak mengalami stunting (UNICEF, 2019; WHO, 2018). Sedangkan berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI) pada tahun 2017 sekitar 29,6%, pada tahun 2018 trend balita stunting masih tetap pada 29,6%, sementara indonesia memiliki cakupan target pada tahun 2024 adalah 14% (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Stunting di kota Palopo pada tahun 2021 sebanyak 28,5% dan menurun menjadi 23,8% tahun 2022. Kota Palopo telah menetapkan 8 wilayah kecamatan dan 21 kelurahan sebagai lokasi khusus (Lokus) untuk penanganan percepatan stunting. Hal ini dasari oleh banyaknya keluarga sasaran yang berisiko stunting yaitu 4.296 keluarga. Salah satu wilayah yang menjadi lokus adalah Kecamatan Bara, dengan angka keluarga sasaran berisiko stunting tertinggi di kota Palopo yaitu 735 keluarga. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti, menemukan bahwa asupan nutrisi pada balita stunting tidak memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Orang tua tidak memperhatikan angka kecukupan nutrisi

persajian porsi makanan yang diberikan, sehingga balita tidak dapat memenuhi kebutuhannya setiap hari. Oleh karena itu perlu penanganan gizi spesifik pada balita stunting.

WHO merekomendasikan perlunya pemberian konseling yang efektif untuk peningkatan asupan energi dan protein pada balita stunting dan ibu hamil (WHO, 2018). Dalam penanganan stunting melalui intervensi gizi spesifik diperlukan peningkatan akses dan kualitas pelayanan gizi dan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat (Atikah, 2018). Konseling merupakan salah satu bentuk komunikasi yang menjadi pilar utama yang dapat mendukung keberhasilan program pencegahan dan intervensi stunting baik kepada individu, kelompok dan masyarakat (Judiono et al., 2018).

Konseling adalah bentuk sarana untuk memberi dukungan pada ibu agar mampu mengembangkan rasa percaya diri mereka dalam mengasuh anak termasuk menyediakan menu makanan pada anaknya. Tujuan konseling adalah mendorong ibu untuk mengekspresikan dirinya dalam mendidiknya, dan memberdayakannya dengan tehnik pemecahan masalah (Suriati & Yusnidar, 2020). Dalam penerapan konseling perlu dilakukan tehnik pendekatan. Salah satunya adalah konseling dengan pendekatan behavioral (perilaku) yaitu berlandaskan pada teori belajar yang berfokus pada tingkah laku seseorang untuk

membantu konseli dalam mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya. Melalui konseling behavioral ternyata mampu menghasilkan perubahan sikap yang positif pada seseorang (Poole, 2018).

Proses konseling akan berjalan efektif jika seorang konselor memahami dan menguasai pendekatan teoritik dalam konseling. Penerapan konseling dengan pendekatan behavior memiliki kontribusi yang besar dalam mencapai target konseling untuk mencapai perubahan pikiran, perasaan dan perilaku (Kadek Sunarta dkk; 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh (Alfarizi, 2019) menyatakan bahwa KIE/konseling merupakan hal penting didalam sebuah tim medis pada institusi kesehatan dalam upaya meningkatkan layanan kesehatan Rumah Sakit. Sama halnya dengan penelitian oleh (Sartika, 2012) menyatakan bahwa setelah dilakukan kegiatan KIE/konseling gizi diperoleh peningkatan skor rata-rata pengetahuan dan perilaku siswa terhadap kebiasaan sarapan pagi (nilai $p < 0,05$). Media yang digunakan adalah kartu bergambar, kartu kuartet, ular tangga, tebak gambar, teka teki silang (TTS), leaflet, poster, dan lomba cerdas cermat.

Sejalan dengan penelitian oleh (Dinihari et al., 2019) tentang pemberdayaan kader posyandu melalui penerapan metode koseling gizi dan komunikasi efektif pada

kader posyandu Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan para kader posyandu tentang program kadarzi, tentang upaya pembinaan keluarga untuk mencapai peringkat kadarzi, dalam mengidentifikasi karakteristik keluarga serta keadaan gizi keluarganya, keterampilan para kader posyandu dalam melakukan konseling gizi dan komunikasi efektif pada keluarga binaan.

Berdasarkan permasalahan diatas, bahwa stunting merupakan salah satu permasalahan pembangunan kesehatan yang sampai saat ini masih merupakan prioritas permasalahan disuatu negara, baik di tingkat internasional, nasional dan lokal, karena berdampak pada generasi Sumber Daya Manusia (SDM) yang kelak dihasilkan, termasuk di kota palopo. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian tentang upaya pencegahan dan penanganan stunting melalui penelitian tentang implikasi konseling melalui pendekatan behaviour terhadap peningkatan asupan makronutrien pada balita stunting di Kota Palopo

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest* yaitu peneliti melakukan observasi pertama (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan. Model intervensi

yang diberikan adalah konseling dengan pendekatan behavior. Model ini berfokus pada model belajar melalui tingkah lalu individu (Blonna & Watter, 2015). Penelitian ini dilakukan di wilayah kota Palopo pada bulan April-Juli 2023. Populasi dan sampel adalah balita stunting usia 18-24 bulan sebanyak 20 orang. Tehnik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Alat bantu dalam penerapan konseling adalah media audio visual sebagai sarana untuk menyampaikan informasi terkait permasalahan, pencegahan dan penanganan stunting. Selain itu, untuk mempermudah akses komunikasi dengan individu dapat dilakukan melalui website bidanmu. Pengumpulan data dilakukan melalui data primer dan sekunder. Analisis data menggunakan uji wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil penelitian;

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
18	5	25,0
20	7	35,0
22	4	20,0
24	4	20,0
Jumlah	20	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	45,0
Perempuan	11	55,0
Jumlah	20	100,0

Sumber; data primer

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia

terbanyak pada usia 20 bulan yaitu 7 orang (35%). Karakteristik berdasarkan jenis kelamin terbanyak pada perempuan sebanyak 11 orang (55%).

Tabel 2. Implikasi konseling pendekatan behaviour terhadap peningkatan asupan makronutrien pada balita stunting

Asupan makronutrien	Median	Selisih	Minimal-Maksimal	Nilai ρ
Energi				
Sebelum (n=20)	900 kkal	779 kkal	760-1239 kkal	0,00
Sesudah (n=20)	1211 kkal		915-1757 kkal	
Karbohidrat				
Sebelum (n=20)	134,8 gr	35,2 gr	90-181 gr	0,00
Sesudah (n=20)	170 gr		146-217 gr	
Protein				
Sebelum (n=20)	28 gr	9,5 gr	20-47 gr	0,017
Sesudah (n=20)	38,5 gr		24-57 gr	
Lemak				
Sebelum (n=20)	30 gr	14 gr	18-57 gr	0,00
Sesudah (n=20)	46 gr		36-79 gr	

Sumber; data primer (uji wilcoxon)

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa rerata selisih asupan makronutrien sebelum dan setelah diberikan intervensi (konseling) sebagai berikut; asupan energi sebelum diberikan intervensi sebanyak 900 kkal dan setelah diberikan intervensi sebanyak 1211 kkal, dengan peningkatan sebanyak 779 kkal. Asupan karbohidrat sebelum diberikan intervensi sebanyak 134,8 gram dan setelah diberikan intervensi sebanyak 170 gram, dengan peningkatan sebanyak 35,2 gram. Asupan protein sebelum diberikan intervensi sebanyak 28 gram dan setelah diberikan intervensi sebanyak 38,5 gram, dengan peningkatan sebanyak 9,5 gram. Sedangkan asupan lemak sebelum diberikan intervensi

sebanyak 30 gram dan setelah diberikan intervensi sebanyak 46 gram, dengan peningkatan sebanyak 14 gram.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai $\rho = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Hal ini berarti konseling melalui pendekatan behaviour memiliki implikasi terhadap peningkatan asupan makronutrien pada balita stunting di Kota Palopo tahun 2023.

Hal ini didukung oleh tamuan wawancara dengan beberapa responden sebelum diberikan intervensi menyatakan bahwa tidak mengetahui tentang kebutuhan asupan gizi anak perhari. Mereka masih menganggap bahwa anak-anak akan makan dengan sendirinya. Mereka tidak menerapkan waktu yang tepat untuk pola makanan pada anak. Selain itu, sebagian besar ibu memberikan makanan tidak beragam dan memperhatikan unsur gizinya. Makanan yang diberikan berupa cemilan, atau buah dan kadang juga memberikan nasi tim namun porsi makanan tidak dihabiskan oleh anak, bahkan kadang hanya dicicipi saja. Namun setelah diberikan intervensi (konseling) sebagian besar responden mulai merubah pola pemberian makan pada anak. Mereka mulai mendisiplinkan waktu makan pada anak, mulai dari sarapan pagi, selingan, makan siang dan makan malam. Menu makanan yang disiapkan mulai bervariasi dan berupaya untuk memperhatikan unsur gizinya, seperti nasi tim ayam, bubur ayam,

buah-buahan, sayuran, telur, ikan, tempe, tahu, nasi putih, cemilan lokal seperti barongko, kue labu sebagai makanan selingan dan susu. Meskipun terkadang anak masih tidak menghabiskan porsi yang diberikan. Namun beberapa ibu cukup merasa senang karena anak mulai disiplin dan teratur untuk makan.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa (Pitri & Ramadanti, 2022) konseling gizi bagi keluarga memegang peranan penting terhadap pola makan balita di Kabupaten Pasaman Barat. Pemberian konseling ini mampu merubah perilaku ibu dalam menyiapkan menu makan bagi balita dan porsi makan dapat dihabiskan oleh balita. Sesuai pula dengan penelitian oleh (Darawati et al., 2020) menyatakan bahwa penerapan konseling gizi keluarga memberikan pengaruh yang nyata terhadap jumlah asupan zat gizi berupa energi, protein, karbohidrat, vitamin C, zat besi, kalsium, dan serat.

Sama halnya penelitian oleh (Rahmadiyah et al., 2022) menyatakan bahwa konseling yang berfokus pada emosional dan perilaku mampu membangun hubungan saling percaya, sehingga mampu merubah perilaku ibu dalam mengasuh balita stunting, gizi terpenuhi dan anak menjadi lebih sehat.

Menurut teori konseling perilaku mengungkapkan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya. Ketika lingkungan memberikan dukungan

atau penguatan terhadap perilaku yang bermasalah, kemungkinan besar perilaku tersebut akan terus muncul. Konselor membantu klien untuk mengidentifikasi faktor-faktor lingkungan yang memperkuat pola berpikir dan bertindak yang tidak diinginkan, dan kemudian membantu menggantinya dengan penguatan yang mendukung pola perilaku yang lebih positif (Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan, 2015).

Rekomendasi dari WHO tentang pemberian edukasi nutrisi untuk peningkatan asupan energi dan protein pada balita stunting dan ibu hamil (WHO, 2018). Dalam penanganan stunting melalui intervensi gizi spesifik diperlukan peningkatan akses dan kualitas pelayanan gizi dan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat (Atikah, 2018). Konseling merupakan pilar utama yang dapat mendukung keberhasilan program intervensi baik kepada individu, kelompok dan masyarakat (Judiono et al., 2018).

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah konseling behavior (perilaku) memiliki implikasi yang positif terhadap perubahan perilaku ibu dalam mengasuh anak seperti menyediakan makanan, pemilihan bahan makanan, dan pola makan, sehingga asupan gizi pada anak dapat terpenuhi.

SIMPULAN

Berdasarkan permasalahan, tujuan, dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavior (perilaku) memiliki implikasi yang positif terhadap peningkatan asupan gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak) pada balita stunting di Kota Palopo ($p < 0,05$). Saran dalam penelitian ini adalah diperlukan pengembangan keterampilan konseling melalui berbagai pendekatan bagi petugas kesehatan sehingga permasalahan yang dihadapi oleh klien mampu diatasi dengan baik dan tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH/ ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti mengucapkan terima kasih pada Universitas Muhammadiyah Palopo atas bantuan dukungan dan morilnya kepada peneliti dan segenap jajaran pemerintah Kota Palopo.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, M. (2019). Komunikasi Efektif Interprofesi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Pelayanan Rumah Sakit. *ETTISAL: Journal of Communication*, 4(2), 151. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v4i2.3568>
- Atikah, R. et al. (2018). Stunting dan Upaya Pencegahannya. Penerbit; CV.Mine.
- Ayuningtyas, A., Simbolon, D., & Rizal, A. (2018). Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 445. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.960>.

Blonna, R., & Watter, D. (2015). *Health Counseling: A microskills approach*. Jones and Bartlett Publishers.

Darawati, M., Yuniarto, A. E., Sulendri, N. K. S., & Omdah. (2020). Stunting prevention through participative counselling on the implementation of balanced nutrition toward children by involving local puppeteers in Central Lombok Regency, West Nusa Tenggara. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(11), 805–810. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.11.118>

Dinihari, Y., A'ini, F. Z., & Solihatun. (2019). Pemberdayaan Kader Posyandu Melalui Penerapan Metode Koseling Gizi dan Komunikasi Efektif Pada Kader Posyandu Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara. *Journal UMPO*, 01(01), 1–7.

Judiono, Indranila, & Widiastuti, Y. (2018). Prinsip Komunikasi Perencanaan Gizi dan Pangan. *Prinsip Komunikasi Perencanaan Gizi*.

Kadek S, Lestari LP, Dharmayanti PA, Rismawan KS. (2022).

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine. Profil Kesehatan Indonesia*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5

Kementerian PPN/ Bappenas. (2018). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota. Rencana Aksi Nasional Dalam Rangka Penurunan Stunting: Rembuk Stunting, November, 1–51.

Pitri, Z. Y., & Ramadanti, T. (2022). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pola Asuh Ibu Balita Stunting di Kabupaten Pasanan Barat. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 139–143. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/>

Poole, J. H. (2018). Counseling the Nursing Mother: A Lactation Consultant's Guide. In *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing* (Vol. 14, Issue 1). <https://doi.org/10.1097/00005237-200006000-00009>.

- Rahmadiyah, D., Sahar, J., & Widyatuti, W. (2022). Public Health Interventions to Reduce Stunting in Toddlers: A Systematic Review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(F), 158–167. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8610>.
- Sari, E. M., Juffrie, M., Nurani, N., & Sitaresmi, M. N. (2016). Asupan protein, kalsium dan fosfor pada anak stunting dan tidak stunting usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 152. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23111>.
- Sartika, R. A. D. (2012). Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i2.66>.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2015). Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques. In *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques* (2nd ed.). Wiley.
- Suriati, I., & Yusnidar. (2020). Bahan Ajar Komunikasi dalam Praktik Kebidanan. In *Manajemen Pengembangan Bakat Minat Siswa Di Mts Al-Wathoniyyah Pedurungan Semarang*. LPPI Universitas Muhammadiyah Palopo.
- UNICEF. (2019). Children, food and nutrition : growing well in a changing world. In *UNICEF For Every Child*.
- WHO. (2018). Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025. In *World Health Organization*.