

Asuhan Keperawatan Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang Pada Ibu Bayi A di Desa Sungai Asam

Tri Widya Romadaningsih, Eka Santi

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: e.santi16@ulm.ac.id

ABSTRAK

Gizi seimbang sangat identik dengan balita, karena gizi seimbang pada balita sangat berperan penting pada proses pertumbuhan. Kebutuhan gizi yang sesuai yaitu dengan cara memenuhi kebutuhan sehari-hari tubuh manusia melalui makanan yang biasanya dikonsumsi setiap hari sehingga tubuh bisa aktif, sehat dengan optimal, tidak terganggu dari berbagai penyakit, dan agar tubuh tetap terjaga kesehatannya. Berdasarkan data Puskesmas Karang Intan 2 dari 86 balita didapatkan distribusi gizi pada balita sebanyak 1 balita dengan Gizi Buruk, sebanyak 16 balita dengan Gizi Kurang, sebanyak 62 balita dengan Gizi Baik dan ada 7 balita dengan Gizi berlebih. Di kehidupan bermasyarakat balita termasuk salah satu dari golongan yang paling mudah menderita kelainan masalah gizi atau biasa disebut gizi kurang, karena pada saat usia ini anak-anak masih dalam proses tumbuh kembang yang sangat pesat sehingga balita lebih membutuhkan zat-zat gizi yang cukup dan seimbang untuk memenuhi kebutuhannya maka dari itu perlunya pengawasan orang tua pada masa ini. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimanakah asuhan keperawatan pendidikan kesehatan gizi seimbang pada ibu bayi A di desa Sungai Asam. Metode yang digunakan yaitu adalah asuhan keperawatan dimulai dari pengkajian atau pengumpulan data, penyusunan diagnosis keperawatan, penyusunan rencana keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Hasil yang didapat setelah pemberian intervensi pendidikan kesehatan gizi seimbang adalah ibu bayi A dapat memahami dan menambah pengetahuan mengenai gizi seimbang

Kata-Kata Kunci: Gizi Seimbang, Balita, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

Balanced nutrition is very synonymous with toddlers, because balanced nutrition in toddlers is very important in the growth process. Data from the Karang Intan Health Center 2 of 86 toddlers showed that the distribution of nutrition for toddlers was 1 toddler with poor nutrition, as many as 16 toddlers with malnutrition, as many as 62 toddlers with good nutrition and 7 toddlers with excess nutrition. Children under five are the group of people who are most susceptible to nutritional disorders, because at this age children are still in the process of developing very rapidly so they need sufficient nutrients to meet their needs. The purpose of this study was to find out how to maintain balanced nutrition health education for the mother of baby A in Sungai Asam village. The method used is care starting from assessment or data collection, preparation of diagnosis, development of plans, implementation, and evaluation. The results obtained after providing a balanced nutrition health education intervention is that the mother of baby A can understand and increase knowledge about balanced nutrition.

Keywords: *Balanced Nutrition, Toddler, Health Education.*

Cite this as: Romadaningsih, T.W., Santi, E. Asuhan Keperawatan Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang Pada Ibu Bayi, A di Desa Sungai Asam. Nerspedia 2023;5(4): 395-400.

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan gizi yang seharusnya terpenuhi dan sesuai diberikan dengan kebutuhan tubuh manusia dengan cara mengkonsumsi makanan yang diperoleh sehari-hari sehingga tubuh dapat tetap bisa

aktif, sehat secara optimal, tidak terganggu dari berbagai penyakit, dan agar tubuh tetap sehat (1). Gizi kurang yang biasanya terjadi pada balita, akan membawa beberapa dampak kurang baik atau negatif terhadap bentuk pertumbuhan dari fisik hingga mental, yang selanjutnya akan membuat dampak

pada proses belajar anak maka akan menghambat proses anak dalam belajar pada kehidupan sehari-harinya. Adapun akibat lainnya adalah penurunan daya tahan tubuh atau imunitas tubuh, yang akan menyebabkan hilangnya atau menurunnya masa hidup sehat balita, serta dampak yang lebih serius yang dapat terjadi adalah timbulnya kecacatan pada kondisi fisik, tingginya angka kesakitan dan akan menyebabkan percepatan kematian pada balita (2). Dari data di dunia kurang lebih perkiraan 165 juta anak usia di bawah lima tahun pernah mengalami gizi yang buruk. Resiko tinggi yang dapat terjadi yaitu meninggal dunia dari anak yang bergizi buruk 13 kali lebih besar dibandingkan dengan anak yang normal lainnya (3). Di Indonesia data mengenai kekurangan gizi mayoritas banyak dialami oleh anak balita atau anak dengan usia dibawah 5 tahun. Di masyarakat balita termasuk dalam golongan yang paling mudah menderita suatu kondisi masalah kelainan dari gizi, karena pada usia ini anak-anak masih dalam proses tumbuh dan kembang yang sangat pesat dan perlunya pemantauan dari orang tua sehingga membutuhkan zat-zat gizi yang cukup dan seimbang untuk memenuhi kebutuhannya sangat diperlukan dimasa ini (4). Penyajian makanan yang tidak sesuai dengan standar-standar kebutuhan gizi pada balita merupakan salah satu penyebab terjadinya permasalahan gizi pada balita. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang bagi balita yang disesuaikan dengan umur balita (5). Salah satu desa yang berada di lingkup wilayah UPT. Puskesmas Karang Intan 2 adalah Desa Sungai Asam yang termasuk dalam kawasan lahan basah. Berdasarkan data Puskesmas Karang Intan 2 dari 86 balita didapatkan distribusi gizi pada balita, sebanyak 1 balita dengan Gizi Buruk, sebanyak 16 balita dengan Gizi Kurang, sebanyak 62 balita

dengan Gizi Baik dan ada 7 balita dengan Gizi berlebihan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hanna *et al* (2020) bahwa pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang pada ibu balita usia 2-5 tahun, pencapaian pengetahuan akan mudah jika disampaikan secara penyuluhan individu dengan media cetak yang digunakan. Dari proses seseorang membaca akan menghasilkan suatu pengetahuan baru yang dia peroleh, kemudian proses yang masuk ke dalam otak manusia yaitu 10% proses dari hal-hal yang di dengar seseorang dan 50% dari sesuatu yang biasanya dilihat dalam memperoleh sumber pengetahuan atau informasi yang dilihat dan didengar, sehingga seseorang akan jauh lebih mudah untuk memahami proses menerima suatu hal baru atau ilmu pengetahuan yang didapatkan pada saat diberikan pendidikan kesehatan salah satunya dengan cara yaitu dengan menggunakan media (6).

Berdasarkan pembahasan diatas dapat diketahui bahwa pendidikan kesehatan pada ibu yang memiliki balita dapat menurunkan risiko gizi kurang dengan pemahaman ibu mengenai pentingnya gizi seimbang yang diberikan. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yaitu Asuhan Keperawatan Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang pada ibu bayi A di desa Sungai Asam.

METODE

Metode dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan asuhan keperawatan selama 6 hari dengan 6 kali kunjungan pada ibu bayi A dengan waktu 20 menit/pertemuan pada setiap harinya adapun media yang digunakan adalah poster. Pengkajian pada pasien menggunakan lembar pengkajian keperawatan kesehatan jiwa, wawancara,

observasi, sampai dengan penegakan diagnosis keperawatan, penyusunan rencana keperawatan berdasarkan *Nursing Outcomes Classification (NOC) & Nursing Intervention Classification (NIC)* tentang pengetahuan diet yang sehat, implementasi keperawatan, serta evaluasi keperawatan. Pengkajian dilakukan pada tanggal 28 Desember 2020 sampai 2 Januari 2021 yang bertempat di Desa Sungai Asam di wilayah kerja UPT Karang Intan 2. Pada setiap pertemuan pendidikan kesehatan dilakukan pretest dan post test dengan 10 item pernyataan yang harus diisi oleh klien mengenai gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa faktor yang mempengaruhi tumbuh dan kembang balita menjadi baik adalah makanan yang dikonsumsi oleh balita, menjadi salah satu faktor yang berpengaruh. Dapat dilihat dari apabila makanan yang dikonsumsi atau yang diberikan ibu memenuhi gizi seimbang, maka status gizi balita pun akan baik dan terpenuhi. Untuk itu, peran ibu sangat berpengaruh dalam proses pencapaian gizi seimbang pada balita dan diperlukan pengawasan ibu untuk memenuhi kebutuhan makanan dalam masa pertumbuhannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada balita adalah pengetahuan yang diperoleh dari orang tua sangatlah penting terutama peran dari ibu yang mengurus anaknya di rumah (7). Berdasarkan hasil pengkajian menunjukkan bahwa diagnosis yang diangkat yaitu defisiensi pengetahuan dan ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh. Pola kebiasaan dari seorang ibu untuk memberikan makanan yang tidak sehat atau tidak *hygienis* dan tidak bervariasi diakibatkan karena kurang pemahaman mereka atau orang tua balita mengenai perlunya memenuhi kebutuhan gizi seimbang yang seharusnya ada pada makanan anaknya setiap hari. Berdasarkan

hasil pengkajian didapatkan data bahwa Ny I belum mengetahui mengenai kebutuhan gizi seimbang dan mengatakan belum memahami apa itu menu gizi seimbang yang harus diberikan sesuai dengan usia anaknya. Ny I mengatakan belum pernah mendengar mengenai gizi seimbang dan hanya mengetahui 4 sehat 5 sempurna. Gangguan gizi yang sering terjadi biasanya disebabkan karena kurangnya pengetahuan atau pemahaman seorang ibu dalam mempelajari apa saja kebutuhan gizi seimbang dan menu makanan gizi seimbang yang harus diberikan kepada anaknya yang kemudian mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk menerapkan informasi yang seharusnya di dapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi gizi kurang yang biasanya terjadi pada balita juga dipengaruhi oleh pola asuh dari orang tua terutama sang ibu, karena ibu yang memiliki peran dalam hal pemberian makanan sehari-hari di rumah (8). Ibu sangat memiliki peran penting dan peran yang paling utama dalam keluarga karena ibu secara kultural memegang peranan dalam mengatur tata laksana rumah tangga termasuk dalam hal mengatur dan mengolah makanan yang dikonsumsi di rumah setiap hari (9). Berdasarkan data pengkajian maka ditetapkan diagnosa Defisiensi pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi. Adapun outcome yang ingin dicapai adalah pengetahuan diet yang sehat dan intervensi yang akan diberikan yaitu pendidikan kesehatan gizi seimbang.

Pada hari pertama intervensi pendidikan kesehatan gizi seimbang dilakukan pretest dan post test setiap pertemuan dan didapatkan hasil pretest pertemuan pertama yaitu dari 10 pernyataan terdapat 5 pernyataan setuju dan 5 pernyataan tidak setuju terkahit gizi seimbang. Pada hasil pretest didapatkan hasil yaitu 5 dari 10 item dan saat post test didapatkan hasil yaitu dari 10 item klien setuju pada 6 pernyataan dan 4 item tidak setuju. Pada hari pertama Ny I

mengatakan baru mengetahui bahwa memperhatikan gizi seimbang pada balita sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya.

Pada hari kedua pendidikan kesehatan gizi seimbang pada ibu bayi A Klien mengatakan ingin tau mengenai apa saja kebutuhan gizi pada balita, dan bertanya bagaimana cara agar meningkatkan nafsu makan anak. Ny I terlihat memperhatikan materi yang disampaikan. Berdasarkan hasil pretest didapatkan hasil yaitu 6 item setuju dan 4 item tidak setuju. Adapun hasil post test yang didapatkan yaitu 7 item setuju dan 3 item tidak setuju. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan Ny I mengatakan mampu memahami apa saja makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, vitamin, protein, dan mineral.

Pada hari ketiga Ny I bertanya apakah ada faktor lain saat kehamilan yang menyebabkan anaknya memiliki tinggi yang kurang karena saat hamil sangat sulit untuk makan ikan. Ny I terlihat berpartisipasi aktif saat pelaksanaan pendidikan kesehatan dan memperhatikan dengan seksama. Pada hasil pretest didapatkan hasil yaitu 7 item setuju dan 3 item tidak setuju, sedangkan hasil post test didapatkan hasil yaitu 9 setuju dan 1 tidak setuju. Ny I juga mengatakan mulai memahami bahwa ada takaran-takaran zat gizi yang harus dipenuhi dari setiap jenis zat gizi tersebut.

Pada hari keempat pendidikan kesehatan Ny I pada hari pertama masih beranggapan bahwa sayur hanya satu sendok sekali makan. Padahal menurut gizi seimbang bahwa sayur diperlukan 1 gelas isi 250 gr per harinya untuk balita usia 2-3 tahun yang harus dibagi kedalam 3 kali makan. Pemahaman-pemahaman tersebut banyak terjadi kekeliruan. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini ibu bayi A mulai memahami aturan yang

sebenarnya berapa banyak zat gizi makanan yang harus dikonsumsi per harinya.

Pada hari kelima Ny I mampu menjawab pertanyaan mengenai definisi gizi seimbang pada balita, apa saja kebutuhan gizi balita, mampu menyebutkan akibat dari gizi tidak seimbang, faktor-faktor yang mempengaruhi gizi pada balita dan menyampaikan menu seimbang pada balita. Pada saat pelaksanaan pendidikan kesehatan Ny I terlihat memperhatikan dan mendengarkan penjelasan. Pada hasil pretest didapatkan hasil setuju yaitu 10 dan 0 item tidak setuju, pada hasil post test didapatkan data 10 item setuju dan 0 item tidak setuju

Pada hari keenam yaitu kunjungan terakhir Ny I mampu menjawab pertanyaan mengenai apa itu gizi seimbang pada balita, faktor-faktor yang mempengaruhi gizi pada balita, apa saja kebutuhan gizi balita, mampu menyebutkan akibat dari gizi tidak seimbang, dan menyampaikan menu seimbang pada balita. Pada hasil pretest didapatkan hasil setuju yaitu 10 dan 0 item tidak setuju, pada hasil post test didapatkan data 10 item setuju dan 0 item tidak setuju.

Ny I mulai sadar pentingnya pemberian gizi seimbang yang mempengaruhi tumbuh kembang anaknya di usia sekarang. Ny I juga menyadari faktor penting salah satunya adalah terhindar dari berbagai penyakit infeksi dengan memberikan gizi seimbang yang meningkatkan daya tahan tubuh anak. Hal yang telah didapatkan ini menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh perbedaan sikap sebelum dan setelah diberi pendidikan kesehatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hanna dkk (2020) bahwa terdapat pengaruh dari penyuluhan gizi seimbang pada ibu balita usia 2-5 tahun ditandai dengan pemahaman ibu pada gizi yang dibutuhkan pada anaknya.

ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian yang dilakukan pada penelitian ini yaitu yang pertama *informed consent* secara lisan, dimana peneliti menanyakan kesediaan Ny. I sebagai klien kelolaan peneliti yang kedua yaitu kerahasiaan dimana peneliti memberikan jaminan kerahasiaan kepada klien. Peneliti juga menerapkan etika otonomi di dalam pelaksanaan peneliti menghargai hak klien dan keputusan yang di ambil klien, peneliti juga menerapkan etika beneficence yaitu dengan berbuat baik untuk membantu mengatasi masalah yang dialami klien, serta peneliti menerapkan etika fidelity (menepati janji) yaitu dengan membuat kontrak pemberian intervensi sesuai dengan kesepakatan klien dan peneliti.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan di dalam penelitian ini baik konflik keluarga klien maupun puskesmas setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya berikan kepada Dekan Fakultas Kedokteran Dr. dr. Iwan Aflanie, M. Kes., Sp.F., S.H. dan Kepala Prodi Ilmu Keperawatan Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penulisan. Kepada pembimbing Ibu Eka Santi, Ns., M.Kep yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah Ners ini. Terimakasih juga kepada Ny. I selaku klien yang telah bekerjasama dengan baik dalam pelaksanaan Asuhan Keperawatan beserta keluarga, serta kepala puskesmas beserta jajarannya yang mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di lingkungan wilayah kerja puskesmas Karang Intan 2.

PENUTUP

Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan pada Ny.I di Desa Sungai Asam didapatkan bahwa Ny. I belum mengetahui mengenai gizi seimbang yang dibutuhkan balita untuk mencegah gizi kurang pada anaknya. Adapun pendidikan kesehatan yang dilaksanakan selama 6 kali kunjungan pada setiap harinya dilakukan pre dan post test pada Ny I terlihat adanya peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang dan menu gizi seimbang yang diberikan sesuai dengan usia anaknya.

Saran untuk peneliti yaitu untuk penelitian berikutnya dapat di dalam lagi mengenai pemberian dari asuhan keperawatan pendidikan kesehatan gizi seimbang pada klien dengan masalah defisiensi pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi dan ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh adalah diharapkan asuhan keperawatan yang dilaksanakan berikutnya dapat lebih dalam mengkaji lagi mengenai peran penting ibu dan keluarga dalam mengawasi kebutuhan nutrisi dan tumbuh kembang anaknya.

REFERENSI

1. Alamsyah, Dedi, D. (2017). 'Beberapa Faktor Risiko Gizi Kurang Dan Gizi Buruk Pada Balita 12-59 Bulan (Studi Kasus Di Kota Pontianak)', Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas, 2.1. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas, 2(1), 46.
2. WHO. (2012, 7 5). Levels & Trends In Child Malnutrition. pp. 1-35
3. Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. Jurnal Unsyiah, 87-92
4. Pratiwi, Y. F. (2017). Efektivitas Penggunaan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita Gizi Kurang Di Kelurahan Semanggu Kecamatan Pasar Kliwon kota Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1-12

5. KemenKes, R. I. (2018). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
6. Hanna, dkk. 2020. Penyuluhan Gizi Seimbang Bagi Ibu Balita Usia 2-5 Tahun Di Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetia. Jurnal Abidimas Mutiara. Volume 1, No 2
7. Naibaho, C. C., & Gultom, D. (2019). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Penatalaksanaan Gizi Buruk Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Deli Tahun 2018. Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup, 4(1), 27-33.
8. Rahmawati, A. K., Dasuki, M. S., & Candrasari, A. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Anak Usia 2-5 Tahun Di Posyandu Gonilan Kartasura. Jurnal UMS, 1-20.
9. Rakhmawati, N. Z. (2013). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian Makanan Anak Usia 12-24 Bulan. Pflügers Archiv Für Die Gesamte Physiologie Des Menschen Und Der Tiere, 219(1), 233–237
10. Saputra, W. I., & Irdawati. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Tumbuh Kembang Bayi Prematur Usia 6-12 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Se-Kecamatan Banjarsari. Jurnal UMS, 50-57.
11. Supartini.Y. (2002).Buku Ajar : Konsep dasar keperawatan anak. Jakarta : EGC
12. Prakoso, I. B. (2012). Hubungan Perilaku Ibu dalam Memenuhi Kebutuhan Gizi dan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi Balita di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. Students e-Journal, 1(1), 32.
13. Ofni Mariana Thon. (2019). Gambaran Pola Makan Anak Usia 2-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Desa Tablolong Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang doi.1037//0033-2909.126.1.78. February, 1–9.
14. Notoatmodjo, S. (2011). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT Rineka Cipta.