
EDUKASI KESEHATAN DAN PENDAMPINGAN GIZI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN TENTANG POLA ASUH DAN MENGOLAH MENU SEIMBANG BAGI IBU BALITA WASTING DI KELURAHAN LANDASAN ULIN SELATAN

*Health Education And Nutritional Assistance To Improve Knowledge And Skills On
Parenting And Preparing Balanced Menus For Mothers Of Wasting Toddlers In Landasan
Ulin Selatan Village, Banjarbaru City*

Rusmini Yanti^{1*}, Rijanti Abdurrachim¹, Sajiman¹

¹Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

*Korespondensi: rusminiyanti1502@gmail.com

Diterima: 07 November 2025

Dipublikasikan: 28 Februari 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: *Wasting* merujuk pada balita yang beratnya terlalu rendah untuk ukuran tinggi mereka. Salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur *wasting* pada balita yaitu BB/TB atau BB/PB. *Wasting* biasanya ditandai dengan kehilangan berat badan yang mendadak karena asupan makanan yang tidak mencukupi atau penyakit akut sehingga meningkatkan risiko kematian pada balita. Balita yang mengalami *wasting* atau kurus disebabkan karena kejadian tersebut baru terjadi atau berlangsung dalam waktu yang pendek yang sifatnya akut seperti penurunan asupan gizi yang drastis atau menderita penyakit sehingga berat badannya berkurang.

Tujuan: Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kesehatan dan pendampingan gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang pola asuh dan mengolah menu seimbang bagi ibu balita *wasting*.

Metode: Solusi yang dilakukan adalah kegiatan pengabdian masyarakat berupa peningkatan pengetahuan ibu balita melalui penyuluhan, peningkatan keterampilan mengolah menu seimbang melalui demonstrasi dan pendampingan gizi melalui asuhan gizi. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen-dosen Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dibantu oleh beberapa mahasiswa dan pihak puskesmas Liang Anggang. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 20 orang ibu balita *wasting* di Kelurahan Banjarbaru Selatan.

Hasil: Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan ibu balita *wasting* dari rata-rata 56,5 menjadi 91,5 pada saat pretest dan posttest dan terjadi peningkatan keterampilan ibu dalam mengolah menu seimbang balita dengan penilaian kategori baik untuk aspek penampilan umum makanan, variasi bahan makanan, porsi makanan dan kategori baik sekali untuk aspek tekstur makanan sesuai usia balita.

Simpulan: Hendaknya dilakukan pendampingan yang berkesinambungan sehingga peningkatan berat badan balita *wasting* cepat tercapai dan hendaknya ibu balita dengan berat badan yang sudah normal dapat menjadi *role model* bagi ibu balita lainnya.

Kata kunci : edukasi kesehatan, pendampingan gizi, menu seimbang, *wasting*

ABSTRACT

Introduction: *Wasting* refers to toddlers who are too low in weight for their height. One of the indicators used to measure *wasting* in toddlers is BB/TB or BB/PB. *Wasting* is usually characterized by sudden weight loss due to insufficient food intake or acute illness, increasing the risk of death in toddlers. Toddlers who experience *wasting* or are thin are caused by the incident just happening or lasting for a short time which is acute in nature such as a drastic decrease in nutritional intake or suffering from an illness that causes their weight to decrease.

Objective: This community service aims to provide health education and nutritional assistance to improve knowledge and skills about parenting patterns and prepare a balanced menu for mothers of *wasting* toddlers.

Method: The solution carried out is a community service activity in the form of increasing the knowledge of mothers of toddlers through counseling, increasing skills in preparing a balanced menu through demonstrations and nutritional assistance through nutritional care. This activity was carried out by lecturers from the Banjarmasin Ministry of Health Polytechnic assisted by several students and the Liang Anggang Health Center. The target of this community service activity is 20 mothers of wasting toddlers in South Banjarbaru Village.

Results: The results of this community service activity are an increase in the knowledge of mothers of wasting toddlers from an average of 56.5 to 91.5 during the pretest and posttest and an increase in the skills of mothers in processing balanced menus for toddlers with a good category assessment for the general appearance of food, variety of food ingredients, food portions and an excellent category for the texture of food according to the age of the toddler.

Conclusion: Continuous assistance should be carried out so that the increase in weight of wasting toddlers is achieved quickly and mothers of toddlers with normal weight should be role models for other mothers of toddlers.

Keywords: health education, nutritional support, balanced meals, wasting

PENDAHULUAN

Wasting merujuk pada balita yang beratnya terlalu rendah untuk ukuran tinggi mereka. Salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur *wasting* pada balita yaitu BB/TB atau BB/PB. *Wasting* biasanya ditandai dengan kehilangan berat badan yang mendadak karena asupan makanan yang tidak mencukupi atau penyakit akut sehingga meningkatkan risiko kematian pada balita (Asiah N, 2018).

Data dari hasil pemantauan status gizi (2016) menunjukkan prevalensi kekurangan gizi pada balita khususnya *wasting* di Indonesia mencapai 11,1% dimana terdapat 3,1% balita yang sangat kurus dan 8% balita yang kurus. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi *wasting* di Kalimantan Selatan pada tahun 2013 sebesar 12,1% dan pada tahun 2018 sebesar 10,2%, dimana angka tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan sebanyak 1,9% (Balitbangkes, 2018). Berdasarkan data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kalimantan Selatan memiliki prevalensi balita *wasting* pada tahun 2021 sebesar 10,3% dan berada pada urutan ke 5 tertinggi. Kemudian prevalensi *wasting* berdasarkan Kabupaten atau Kota, Kota Banjarbaru memiliki prevalensi 6,8% berada pada urutan pertama yang artinya tertinggi. Meskipun prevalensi *wasting* mengalami penurunan pada tahun 2018 namun *wasting* masih menjadi masalah utama gizi kurang di Indonesia khususnya Kota Banjarbaru karena berada pada posisi tertinggi dan belum memenuhi standar WHO yaitu sebesar 5% dan belum mencapai target RPJMN dan Renstra 2015-2019 yaitu 9,5%.

Hasil data dari Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru dari 10 Puskesmas yang ada di Kota Banjarbaru, Puskesmas Liang Anggang merupakan Puskesmas dengan angka cakupan prevalensi balita *wasting* tertinggi pada tahun 2020 yaitu sebesar 26,52%, jika dibandingkan dengan tahun 2019 data *wasting* sebesar 12%, hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 14,52%. Sedangkan untuk target *wasting* di Kota Banjarbaru tahun 2020 yaitu 8,1% serta target RPJMN 2020-2024 yaitu 7%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maulida (2022), anak balita di wilayah kerja Puskesmas Liang Anggang Kota Banjarbaru mengalami *wasting* sebesar 57,6% dan berada pada ibu dengan pola asuh kurang sebesar 78,3%. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola asuh ibu dengan *wasting* pada anak balita di wilayah kerja puskesmas tersebut.

Wilayah kerja Puskesmas Liang Anggang mencakup dua kelurahan yaitu Kelurahan Landasan Ulin Barat dan Kelurahan Landasan Ulin Selatan. Kejadian *wasting* lebih banyak terdapat pada balita yang berada di Kelurahan Landasan Ulin Selatan. Data dari Badan Pusat Statistik Kota Banjarbaru (2020) di Wilayah Kerja Puskesmas Liang Anggang menunjukkan bahwa masih banyak terdapat keluarga yang pendapatan keluarganya kurang atau dibawah rata-rata (< Rp 2.877.448,-). Keluarga di Kelurahan Landasan Ulin Selatan sebagian besar memiliki pendapatan yang kurang. Banyaknya pendapatan keluarga yang termasuk kategori kurang disebabkan karena kurangnya kesempatan kerja yang diperoleh masyarakat karena keterbatasan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, selain itu mayoritas mata pencaharian masyarakat adalah buruh, pedagang, dan di Kelurahan Landasan Ulin Selatan lebih banyak terdapat pendatang baru dan mayoritas mata pencahariannya adalah pengrajin kayu dimana pendapatan yang diperoleh tidak tetap dan relatif kurang sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan pokok seperti pangan, pakaian, tempat tinggal, dan lain-lain.

Pola asuh ibu terhadap balita juga kurang. Cakupan pemberian ASI Eksklusif sebesar 36,52% pada tahun 2020, angka ini masih belum mencapai target Renstra 2015-2019 yaitu sebesar 50% dan target Kota Banjarbaru tahun 2020 sebesar 40%. Ibu balita juga masih banyak yang tidak memberikan makanan beranekaragam dan bergizi kepada balitanya serta ibu selalu menuruti kemauan anak untuk jajan agar anak tidak menangis.

Menurut penelitian Yulia (2022), tingkat pendidikan ibu masih sebagian besar tergolong dalam pendidikan dasar (SD dan SMP). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu tidak melakukan wajib belajar sembilan tahun, disebabkan kurangnya biaya dan biaya sekolah yang mahal, dan rata-rata pendapatan keluarga masih rendah atau dibawah UMR. Rendahnya tingkat pendidikan ibu menyebabkan berbagai keterbatasan dalam menangani masalah gizi dan keluarga serta anak balitanya. Rendahnya pendidikan juga menyebabkan ibu balita sulit menerima informasi tentang pemberian makan balita. Ibu tidak memberikan ASI secara Eksklusif tetapi sudah memberikan makan kepada bayi sebelum berusia 6 bulan, dengan alasan bayi masih merasa lapar dan bisa lebih kuat. Untuk sebagian balita *wasting*, ibu memberikan makan sesuai dengan kemauan anak meskipun tidak bergizi seimbang.

Balita *wasting* di Kelurahan Banjarbaru Selatan juga sering mengalami penyakit infeksi seperti diare dan ISPA (62%), sebagian balita yang terkena diare disebabkan oleh kebiasaan konsumsi makanan yang sembarangan, seperti sebagian pengasuh masih membeli jajanan tidak berkemasan di pinggir jalan yang tidak jelas kebersihannya dan memberikannya kepada balita. Selain itu, orang tua sering membiarkan anaknya keluar rumah tanpa menggunakan alas kaki dan tidak rutin dalam membersihkan kuku anak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa peningkatan pengetahuan ibu balita melalui penyuluhan, peningkatan keterampilan mengolah menu seimbang melalui demonstrasi dan pendampingan gizi melalui asuhan gizi. Edukasi Kesehatan dan demonstrasi menu seimbang dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2024, di Pos Langkar dan kegiatan pendampingan gizi dilakukan 2 kali yaitu tanggal 2 September 2024 dan 7 September 2024 dengan cara mengunjungi rumah balita *wasting*. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen-dosen Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dibantu oleh beberapa mahasiswa

dan pihak puskesmas Liang Anggang. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 20 orang ibu balita *wasting* di Kelurahan Banjarbaru Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Edukasi Kesehatan dan Gizi

Edukasi kesehatan dan gizi dilakukan dengan penyampaian materi tentang gizi seimbang balita, pemantauan pertumbuhan dan PHBS Pada saat pemberian edukasi ini, kepada para ibu balita juga diberikan leaflet dan handout materi yang disampaikan narasumber.



Gambar 1. Edukasi Kesehatan dan Gizi

Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman ibu balita terhadap materi yang disampaikan, selain pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh narasumber pada saat penyampaian materi, juga dilakukan pretes dan postes dengan menyerahkan lembar yang berisi 10 pertanyaan. Hasil pretes dan postes tersaji pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil pretes dan postes ibu-ibu balita *wasting*

Rata-Rata Nilai Pretes	Rata-Rata Nilai Postes	Selisih Nilai
56,5	91,5	35

Terjadi peningkatan nilai antara pretes dan postes ibu balita yaitu dari rata-rata 56,5 menjadi 91,5 dengan selisih nilai 35. Dari 10 pertanyaan yang diberikan, pertanyaan yang paling banyak dijawab dengan benar oleh ibu balita adalah pemberian ASI Eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan, pemberian makanan bayi umur 6-9 bulan, pemberian makanan anak di atas 1 tahun. Pertanyaan yang umumnya masih salah dijawab oleh ibu balita adalah manfaat pemantauan pertumbuhan.

B. Demonstrasi Menu Seimbang Balita

Untuk memberikan pengetahuan sekaligus meningkatkan keterampilan ibu balita tentang mengolah menu seimbang bagi balita, dilakukan demonstrasi mengolah menu seimbang bagi bayi usia 6-9 bulan, 10-12 bulan dan di atas 1 tahun. Kepada ibu diberikan handout resep-resep yang didemonstrasikan agar ibu bisa membuat sendiri untuk balitanya di rumah.



Gambar 2. Demonstrasi Mengolah Menu Seimbang Balita

C. Pendampingan Gizi

Pendampingan gizi dilakukan dengan cara mengunjungi rumah ibu balita *wasting* sebanyak 2 kali. Pada pendampingan pertama ini, dosen dan mahasiswa melakukan asesmen kepada balita *wasting* dengan cara mewawancarai ibu terkait konsumsi balitanya dan mengkaji riwayat penyakit balita. Asesmen menggunakan alat bantu berupa form recall 24 jam. Kemudian diberikan konseling sesuai hasil asesmen. Dari hasil wawancara recall 24 jam, diketahui bahwa rata-rata konsumsi balita tergolong kurang dari kecukupan. Penyebabnya adalah ibu kurang memahami cara memberikan makan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan gizi balita, ibu hanya memberikan makanan yang disukai anak termasuk jajanan seperti ciki, kerupuk, minuman manis. Pada pendampingan kedua, ibu balita diminta untuk membuat sendiri menu balitanya masing-masing sesuai prinsip gizi seimbang dengan pedoman isi piringku.



Gambar 3. Pendampingan Gizi Ibu Balita Wasting

Dikegiatan ini, dosen menilai menu yang dibuat ibu balita dari aspek penampilan umum makanan, variasi bahan makanan, tekstur dan porsi. Penilaian dimaksudkan untuk melihat peningkatan keterampilan ibu mengolah menu seimbang bagi balitanya. Rata-rata penilaian keterampilan ibu-ibu balita dalam mengolah menu seimbang balita, dapat terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rata-rata penilaian keterampilan ibu-ibu balita dalam mengolah menu seimbang balita

Penampilan Makanan	Variasi Bahan	Tekstur	Porsi
87,5	89,5	90	81

SIMPULAN

Pengetahuan ibu balita tentang pola asuh setelah edukasi kesehatan mengalami peningkatan. Demikian juga dengan keterampilan ibu mengolah menu seimbang bagi balitanya mengalami peningkatan setelah dilakukan pendampingan gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ketua pelaksana dan tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Lurah Landasan Ulin Selatan, Kepala Puskesmas Liang Anggang beserta staf, kader posyandu dan ibu-ibu balita yang telah membantu dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.

REFERENSI

- Asiah, N & Birwin, A. 2018. *Kejadian Stunting, Wasting dan Underweight pada Balita di Posyandu Wuring Tengah, Wolomarang, Alok Barat, Kabupaten Sika, NTT*. Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Balitbangkes. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia.
- Erika, Sari, Y & Hajrah, WO. 2020. *Analisis Kejadian Wasting pada Balita Usia 6-59 Bulan*. Jurnal Bidan Cerdas. Hal. 154-162. e-ISSN: 2654-9352. Vol. 2, No. 3. Agustus 2020.
- Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru. 2018. *Profil Kesehatan Kota Banjarbaru Tahun 2019*. Kota Banjarbaru : Dinas Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2020. *Data Pemantauan Status Gizi Anak Balita Usia 0-59 Bulan Tahun 2018*. Banjarmasin.
- Maulida, Yulia. 2022. Hubungan Pendapatan Keluarga, Pola Asuh, Riwayat Penyakit Infeksi dan Status Imunisasi Dasar dengan Kejadian Wasting Balita Usia 12- 56 bulan.
- Ni'mah, C & Lailatul, M. 2015. *Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu dengan Wasting dan Stunting pada Balita Keluarga Miskin*. Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Prawesti, K. 2018. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Wasting pada Balita Usia 6-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan*. Skripsi. Yogyakarta : Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- PSG. 2016. *Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Penjelasannya Tahun 2016*. Jakarta.
- Tambunan, AD. 2019. *Analisis Faktor Risiko Wasting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur Tahun 2019*. Tesis. Medan : Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia
- UNICEF. 2017. *Approach To Scaling Up Nutrition For Mothers and Their Children*. UNICEF : 2017.
- WHO (World Health Organization). 2019. *Analisis Lengkap Kajian Negara Indonesia*. Jakarta.

