

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pendidikan Gizi

Pendidikan gizi merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk menyadarkan masyarakat di bidang gizi. Kegiatan ini bisa dilakukan melalui penyediaan materi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), kampanye gizi, promosi gizi, penyuluhan gizi, advokasi gizi, pelatihan gizi dan konseling gizi ¹.

Menurut WHO, pendidikan gizi bertujuan untuk merubah perilaku yang positif terkait makanan dan gizi. Peningkatan mutu gizi antara lain dapat dilakukan melalui perbaikan pola konsumsi makan dengan gizi seimbang, perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik dan kesehatan. Pendidikan gizi ini berpengaruh pada kebiasaan, sikap dan pengetahuan berkaitan dengan kesehatan perseorangan dan masyarakat ¹.

a. Konseling Gizi

Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu /keluarga tentang gizi dapat dilakukan melalui konseling gizi. Konseling gizi adalah suatu bentuk pendekatan yang digunakan dalam asuhan gizi untuk menolong individu dan keluarga memperoleh pengertian yang baik tentang dirinya dan permasalahan yang dihadapi. Konseling gizi merupakan serangkaian kegiatan sebagai proses komunikasi 2 (dua) arah untuk menanamkan dan meningkatkan pengertian, sikap dan perilaku

sehingga membantu klien mengenali dan mengatasi masalah gizi melalui pengaturan makanan dan minuman. Konseling gizi ini dilaksanakan oleh ahli gizi/nutrisionis/dietisien².

Pada masa lalu fungsi konselor sebagai penasehat yang cenderung melakukan komunikasi satu arah. Saat ini peran konselor adalah membantu klien untuk memahami masalahnya, memberikan alternative pemecahan masalah dan membantu klien memecahkan masalahnya sesuai kondisi klien. Akhir dari suatu proses konseling adalah pengaturan diet yang hendaknya ditaati dan dilaksanakan oleh klien. Ketaatan diet dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain pembatasan dari pola diet, perubahan perilaku dan gaya hidup, perbaikan dari gejala klinis yang dirasakan, dukungan positif dari keluarga, kemudahan dalam memperoleh makanan dan upaya dalam mempersiapkan makanan².

Dalam proses konseling membutuhkan suatu ketrampilan berkomunikasi, membutuhkan kombinasi antara keahlian dalam bidang gizi, fisiologi dan psikologi yang terfokus pada perubahan perilaku tentang makanan dan hubungannya dengan penyakit/masalah gizinya.

Keterampilan berkomunikasi yang baik dapat menggunakan berbagai cara komunikasi seperti komunikasi verbal dan non verbal, respon mendengar, melakukan dan berbagi².

Hal ini dapat dicapai kalau konselor dapat menumbuhkan kepercayaan diri klien sehingga mampu dan mau melakukan perilaku baru untuk mencapai status gizi yang optimal. Untuk itu konselor perlu

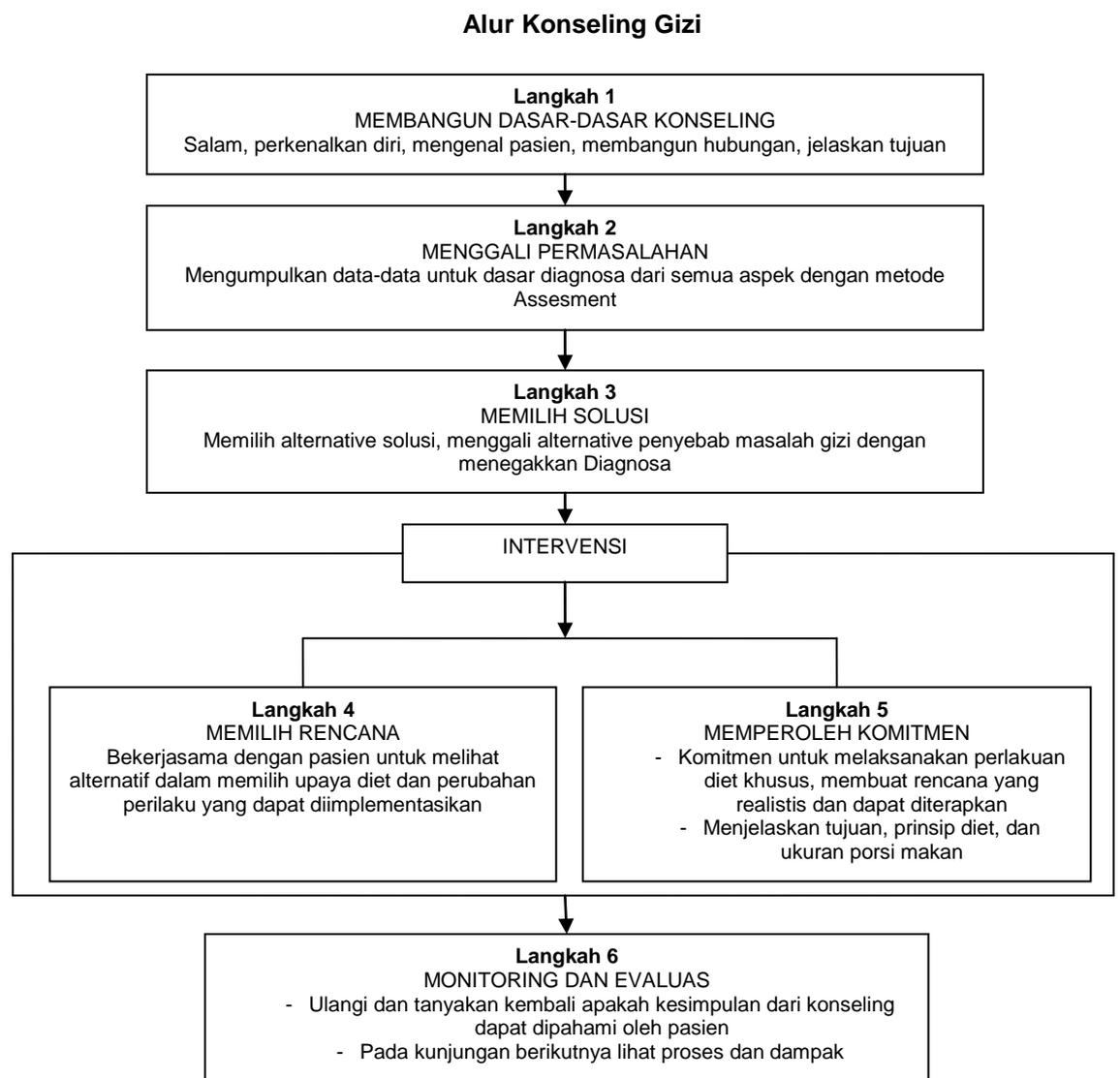
menguasai dan menerapkan ketrampilan mendengar dan mempelajari dalam proses konseling².

Dalam ketrampilan mendengar dan mempelajari ini mengajukan pertanyaan terbuka diperlukan untuk memperoleh informasi yang lebih banyak. Selain itu juga menggunakan respon dan gerakan tubuh yang menunjukkan perhatian, mengatakan kembali apa yang klien katakan, berempati dengan menunjukkan konselor memahami perasaan klien dan menghindari kata-kata yang menghakimi yang dapat menyebabkan klien merasa bersalah dan dihakimi².

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membangun percaya diri klien adalah menerima apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh klien, mengenali dan memuji apa yang klien kerjakan dengan benar, memberikan bantuan praktis misalnya membantu klien posisi duduk yang nyaman dan menunjukkan contoh-contoh makanan yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan, memberikan sedikit informasi yang relevan dengan memberikan informasi yang diperlukan saat ini secara positif, menggunakan bahasa yang sederhana, menggunakan dua atau tiga saran bukan “perintah”, menilai pemahaman untuk menilai pengertian klien tentang tindakan yang akan dilakukan, rencana tindak lanjut, mencakup rencana intervensi diet, kunjungan ulang dan mengevaluasi ketaatan diet yang telah dilakukan klien².

b. Tata laksana konseling gizi

Konseling gizi bertujuan untuk membantu klien dalam upaya merubah perilaku dan diberikan pada klien yang mempunyai masalah kesehatan yang terkait dengan gizi, klien yang ingin melakukan tindakan pencegahan dan klien yang ingin mempertahankan dan mencapai status gizi optimal². Berikut ini langkah-langkah konseling gizi :



Gambar 1. Alur Konseling Gizi (Persagi ,2010)

Dalam membangun dasar-dasar konseling perlu digunakan keterampilan komunikasi dengan baik, ramah, serta memberikan salam kepada pasien. Ahli gizi yang mendatangi pasien/klien di ruang rawat inap memperkenalkan diri sebagai konselor atau ahli gizi. Ciptakan hubungan yang baik antara ahli gizi dan pasien dan jelaskan tujuan dari konseling gizi yang akan diberikan.

Kegiatan menggali permasalahan bertujuan untuk mendapatkan informasi atau data lengkap dalam upaya mengidentifikasi masalah gizi yang terkait dengan masalah asupan energy dan zat gizi atau faktor lain yang dapat menimbulkan masalah gizi. Data pasien yang dikumpulkan dan dikaji berupa pengumpulan dan pengkajian data antropometri, pengumpulan dan pengkajian data biokimia, pengumpulan dan pengkajian data klinis dan data fisik, pengkajian riwayat makan, dan pengkajian riwayat personal ².

Dalam konseling gizi langkah selanjutnya adalah memilih solusi dengan menegakkan diagnosis gizi. Ada 3 bagian diagnosis gizi yaitu masalah/problem, etiologi (penyebab) yaitu faktor-faktor yang berperan dalam timbulnya masalah gizi, gejala dan tanda (Sign/symptoms). Tanda merupakan identitas obyektif perubahan status kesehatan, sedangkan gejala merupakan identitas subyektif yang dinyatakan secara verbal.

Selanjutnya intervensi memilih rencana juga diperlukan dalam langkah-langkah konseling gizi. Dalam melakukan intervensi ini antara lain menghitung kebutuhan energi dan zat gizi, menyusun preskripsi diet

termasuk pengaturan makan sesuai kebutuhan pasien dan diagnosis gizi, cara pemberian makan, bentuk makanan, cara mengolah makanan, penyusunan menu 1 hari serta melakukan konseling gizi dengan media leaflet, poster dan “foodmodel” atau alat peraga lainnya dengan tepat.

Ahli Gizi memberikan dukungan dan membangun percaya diri pasien dalam membuat keputusan untuk melakukan perubahan diet sesuai dengan anjuran yang disepakati bersama. Ahli gizi harus meyakinkan pasien bahwa pasien mampu melakukan diet dan buat kesepakatan untuk konseling atau kunjungan ulang.

Ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam monitoring dan evaluasi, yaitu monitoring perkembangan, mengukur hasil intervensi berdasarkan tanda dan gejala dari diagnosis gizi, dan evaluasi hasil konseling gizi. Hal-hal yang dilakukan dalam monitoring perkembangan antara lain mengecek pemahaman dan ketaatan diet pasien, menentukan apakah intervensi dilaksanakan sesuai rencana diet, menentukan status gizi tetap atau berubah, mengidentifikasi hasil lain, mengumpulkan informasi yang menunjukkan alasan tidak adanya perkembangan kondisi pasien. Evaluasi hasil konseling gizi terbagi menjadi 2 tahap yaitu evaluasi proses, untuk melihat tingkat partisipasi pasien, kesesuaian isi materi, metode yang dipilih, waktu yang digunakan sehingga tujuan konseling tercapai dan evaluasi dampak, untuk melihat keberhasilan ahli gizi dalam pelaksanaan konseling misalnya pasien melakukan kunjungan ulang,

ketepatan asupan gizi, perubahan berat badan, perubahan nilai biokimia, perubahan perilaku terhadap makanan dan kesehatan ².

c. Faktor yang berkaitan dengan keberhasilan konseling gizi

Keberhasilan konseling gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu:

1) Situasi atau kondisi tempat konseling

Kondisi tempat konseling akan mempengaruhi klien dalam kemudahan memahami materi yang akan disampaikan. Kondisi yang gaduh akan berdampak dalam memahami nasehat yang disampaikan. Tempat yang nyaman dan tenang klien akan senang dalam mendengarkan dan memahami materi/nasehat yang dianjurkan ⁹.

2) Media pendidikan

Media merupakan alat yang menjembatani antara klien dan konselor dalam memahami materi yang disampaikan. Berbagai media perlu dirancang secara tepat dengan berbagai gambar dan tulisan agar klien lebih tertarik dalam memahami materi. Isi materi dalam media sangat menentukan terhadap pemahaman klien atau sasaran. Materi merupakan hal yang pokok dalam pendidikan gizi perlu disusun secara cermat dan lengkap dalam media pendidikan ⁹.

3) Konselor

Profesionalisme konselor akan terkait dengan kemampuan diri konselor dalam menyampaikan materi secara detail, lengkap dan mudah dipahami dengan memperhatikan kondisi klien baik secara fisik maupun psikologis ⁹.

2. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi sesudah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior)¹⁰.

Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan akan hal-hal yang diketahuinya dalam bentuk atau jawaban baik lisan maupun tulisan¹¹.

Pertanyaan yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 macam, yaitu :

a. Pertanyaan subjektif

Pertanyaan essai disebut pertanyaan subjektif karena penilaian untuk pertanyaan ini melibatkan faktor subjektif dari penilaian, sehingga cara menilainya akan berbeda-beda.

b. Pertanyaan objektif

Pertanyaan pilihan ganda, menjodohkan, benar atau salah, disebut pertanyaan objektif karena pertanyaan ini dapat dinilai secara pasti oleh penilainya tanpa melibatkan faktor subjektifitas.

Faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu :

1) Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik ¹¹.

2) Pendidikan

Pendidikan adalah proses belajar mengajar yang terorganisir dan terus menerus yang dirancang untuk mengomunikasikan perpaduan pengetahuan, ketrampilan dan pemahaman yang bernilai untuk aktivitas hidup ¹⁰.

3) Pekerjaan

Pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang setiap hari dalam menjalani kehidupannya. Seorang yang bekerja diluar rumah cenderung memiliki akses yang baik terhadap informasi dibandingkan sehari-hari berada di rumah ¹².

4) Informasi

Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang lebih luas ¹².

5) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut ¹².

6) Pengalaman

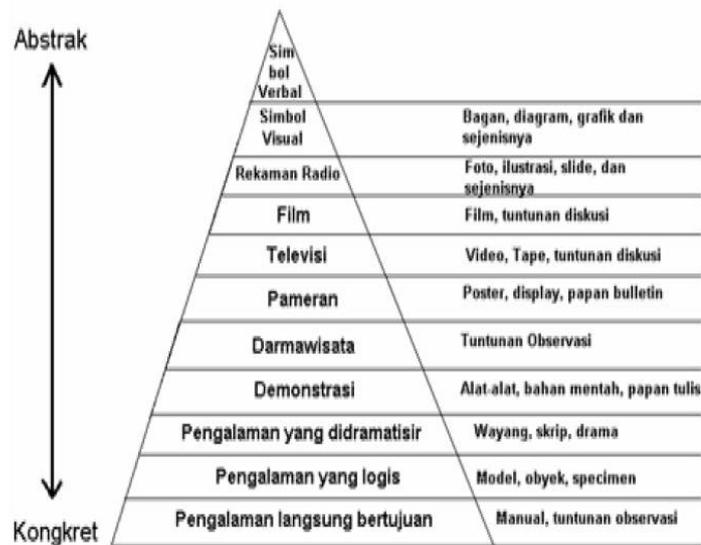
Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulangi kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu ¹⁰.

3. Alat bantu/Peraga/Media Promosi Kesehatan

Yang dimaksud dengan alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan /pengajaran. Alat bantu ini sering disebut sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan /pengajaran ¹¹.

Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh, sehingga alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indra sebanyak mungkin kepada satu objek sehingga mempermudah pemahaman ¹¹.

Dalam proses pendidikan, individu atau masyarakat dapat memperoleh pengalaman/pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu pendidikan. Elgar Dale membagi alat peraga menjadi 11 macam dan sekaligus menggambarkan intensitas tiap-tiap alat tersebut dalam sebuah kerucut. Dari kerucut dapat dilihat bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti bahwa dalam proses pendidikan, benda asli mempunyai intensitas paling tinggi untuk mempersepsikan bahan pendidikan/pengajaran. Sedangkan penyampaian bahan dengan kata-kata saja kurang efektif atau intensitasnya paling rendah. Jelas bahwa penggunaan alat peraga merupakan pengalaman salah satu prinsip proses pendidikan¹¹.



Adapun faedah alat bantu/peraga antara lain adalah :

- a. Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
- b. Mencapai sasaran lebih banyak.
- c. Membantu dalam mengatasi hambatan dalam pemahaman.

- d. Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima ke orang lain.
- e. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik/pelaku pendidikan.
- f. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan. Menurut penelitian para ahli, indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh/disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indra yang lain. Dapat disimpulkan bahwa alat alat visual lebih mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi atau bahan pendidikan.
- g. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik.
- h. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh ¹¹.

Alat peraga/ media edukasi yang sering digunakan dalam pendidikan gizi adalah:

- a. Lembar balik

Lembar balik adalah suatu alat peraga dalam bentuk buku di mana tiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan lembaran baliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut ¹¹. Biasanya terdiri atas lembaran-lembaran yang berukuran sekitar 50 cm x 75 cm, atau 38 cm x 50 cm, disusun dalam urutan tertentu dan diikat (dibendel) pada bagian atasnya. Ada

yang berukuran kecil seperti buku yang disebut flipbuk atau lembar balik meja berukuran kurang lebih 21 cm x 28 cm. Beberapa keuntungan lembar balik, antara lain isi pokok pembicaraan dapat disiapkan sebelumnya, urutan penyajian dapat diatur dengan tepat, chart dapat diambil dan ditukar tempatnya, mudah disiapkan. Bahan dan cara pembuatan lembar balik adalah bahan/alat seperti sejumlah kertas ukuran flipchart yang dibendel pada ujungnya, semua alat-alat untuk menggambar dan menulis, standart, clip (yang agak besar) dan paku. Cara pembuatannya adalah memilih tema, membuat tulisan/skrip, membuat gambar dari isi tulisan itu mewarnai bila perlu, pretesting ke teman dan lakukan perbaikan serta ikat/bendel pada bagian atasnya dan gantungkan pada standart¹.

b. Leaflet

Leaflet banyak digunakan dalam konseling gizi. Leaflet adalah selemba kertas yang dilipat sehingga dapat terdiri atas beberapa halaman. Kadang-kadang, leaflet didefinisikan sebagai selemba kertas yang berisi tulisan tentang sesuatu masalah untuk suatu saran dan tujuan tertentu. Tulisan umumnya terdiri atas 200-400 kata dan leaflet harus dapat ditangkap / dimengerti isinya dengan sekali baca. Ada beberapa keuntungan leaflet, antara lain dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dibanding poster, dapat dijadikan sumber pustaka/referensi, dapat dipercaya karena dicetak oleh lembaga resmi, jangkauan dapat lebih luas karena satu leaflet

mungkin dibaca oleh beberapa orang, penggunaan dapat dikombinasikan dengan media lain, mudah dibawa kemana-mana. Sedangkan keterbatasan leaflet, antara lain hanya bermanfaat untuk orang yang melek huruf dan tidak dapat dipakai oleh orang yang buta huruf, mudah tercecer dan hilang, perlu persiapan khusus untuk membuat dan menggunakannya¹.

c. Poster

Poster adalah suatu pesan singkat dalam bentuk gambar dan/tulisan, dengan tujuan mempengaruhi seseorang untuk menginginkan sesuatu yang ditawarkan dan untuk mempengaruhi agar orang itu bertindak. Poster adalah media yang paling umum digunakan di lingkungan kesehatan. Poster mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain sederhana tetapi mempunyai daya guna dan daya tarik maksimal, memuat suatu pesan atau ide tertentu, yang akan disampaikan kepada orang yang melihatnya, teks ringkas, jelas, dan bermakna. Pada umumnya, poster hanya mampu menimbulkan *awareness*, dan sebagai alat bantu tidak mendidik dengan sendirinya. Beberapa keuntungan poster, antara lain mudah pembuatannya apalagi sekarang ada komputer, waktu untuk membuatnya tidak terlalu lama, murah, dapat menjangkau sasaran banyak, mudah menggugah orang banyak untuk berpartisipasi, dapat dibawa kemana-mana, merangsang orang yang melihatnya untuk mengikuti maksud poster, membantu meningkatkan efektivitas proses belajar

mengajar, membangkitkan motivasi belajar dan menarik perhatian, dapat ditempelkan dimana-mana, sehingga tidak memerlukan tempat yang khusus. Setiap alat peraga pasti mempunyai keterbatasan, termasuk media poster. Keterbatasan tersebut, antara lain kemungkinan bisa terjadi perbedaan penafsiran gambar oleh orang yang melihatnya karena tingkat pengetahuan orang yang melihatnya sangat besar pengaruhnya terhadap pemahaman, apabila penempatan kurang tepat/strategis mungkin poster tersebut tidak banyak dilihat orang sehingga tidak banyak mencapai target sasaran, kualitas gambar sangat besar pengaruhnya terhadap berhasilnya penggunaan poster¹.

d. Flashcard

Flashcard adalah sejumlah kartu bergambar yang biasanya berukuran 25 x 30 cm, dengan tujuan menyampaikan masalah tertentu. Gambar-gambar dapat dicetak dari foto dan dapat digambar dengan tangan. Keterangan tentang gambar tercantum di bagian belakang setiap kartu yang harus dibacakan oleh yang menggunakannya. Gambar-gambar tersebut disajikan sebagai bagian dari rangkaian pesan yang dibacakan. Dengan demikian, sasaran/klien akan ingat dengan pokok-pokok pembicaraan. Beberapa keuntungan dari *flaschad*, antara lain mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan lama, *flaschard* yang sama dapat dipakai oleh orang yang sudah mengerti untuk meneruskan kembali

pesan kepada orang lain dan dipakai untuk kelompok maksimal 30 orang¹.

4. Gizi seimbang untuk anak

Gizi adalah sari makanan yang bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang dipilih sehari-hari dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi tertentu. Pemberian makanan ini harus memperhatikan kemampuan tubuh seseorang untuk mencerna makanan, umur, jenis kelamin, jenis aktivitas dan kondisi tertentu seperti sakit¹³.

Tujuan pemberian makanan adalah :

- a. Memberikan zat gizi/nutrien yang cukup untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya, memelihara kesehatan, dan memulihkannya bila sakit, melakukan berbagai jenis kegiatan dan psikomotornya.
- b. Membiasakan mengkonsumsi makanan yang baik, teratur, dan seimbang.
- c. Menyukai dan memilih jenis makanan yang baik, bermutu dan bervariasi.

Adapun zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia yang terdapat dalam bahan makanan terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

a. Karbohidrat

Karbohidrat sebagai sumber energi yang utama yang diperlukan tubuh dan dibutuhkan dalam jumlah banyak. Sebagian karbohidrat di dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah sebagai glukosa, untuk keperluan energi segera, sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot, dan sebagian diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagai cadangan energi di dalam jaringan lemak. Karbohidrat diperoleh dari padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan dan gula serta hasil olahannya seperti bihun, mie, roti, tepung-tepungan, sirup dan sebagainya¹³.

b. Protein

Protein merupakan zat gizi yang penting bagi tubuh karena protein digunakan sebagai antibodi untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dari bakteri dan kuman-kuman. Protein berfungsi sebagai pembangun sel jaringan tubuh, pengganti sel-sel tubuh yang mati dan rusak, membuat enzim, darah dan menjaga keseimbangan asam basa. Protein juga sebagai pemberi kalori. Berdasarkan sumbernya protein diklasifikasikan menjadi :

- 1) Protein hewani, yaitu protein dalam bahan makanan yang berasal dari binatang seperti daging, ayam, ikan, telur, udang, kerang, kepiting, susu dan sebagainya

2) Protein nabati, yaitu protein yang berasal dari bahan makanan tumbuh-tumbuhan seperti tahu, tempe/kedelai, kacang-kacangan dan sebagainya.

c. Lemak

Lemak didalam makanan sebagai sumber energi. Jaringan lemak berfungsi sebagai simpanan atau cadangan energi dan diproses dalam metabolisme tubuh bila tubuh kekurangan energi. Sehingga mengkonsumsi lemak sangat penting untuk setiap anak. Lemak jenuh bersumber dari minyak dan lemak hewani, sedangkan lemak tak jenuh bersumber dari minyak nabati.

d. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak bisa dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu vitamin diperlukan dan diperoleh dari luar tubuh. Namun ada beberapa vitamin yang dapat disintesis oleh tubuh seperti vitamin A, vitamin D dan niasin. Vitamin diperoleh dari zat-zat yang ada di makanan, sayuran dan buah-buahan. Vitamin merupakan kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan, sehingga kekurangan atau kelebihan vitamin akan mempengaruhi tingkat kesehatan. Penggolongan vitamin yaitu vitamin larut dalam lemak (vitamin A, D, E, K) dan vitamin larut dalam air (vitamin B dan C).

e. Mineral

Mineral dalam tubuh berperan penting dalam pemeliharaan fungsi-fungsi tubuh baik pada tingkat sel, jaringan, organ, maupun secara keseluruhan. Mineral digolongkan ke dalam mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar yaitu lebih dari 100 mg setiap hari. Berfungsi sebagai zat yang aktif dalam metabolisme tubuh dan merupakan bagian penting dari sel dan jaringan. Mineral makro antara lain : natrium (Na), Klorida (Cl), kalium (K), kalsium (Ca), Fosfor (P), magnesium (Mg), dan sulfur (S). Sedangkan mineral mikro adalah mineral yang dibutuhkan tubuh kurang dari 100 mg setiap harinya. Mineral mikro memiliki peranan esensial dalam kehidupan, kesehatan dan reproduksi. Mineral mikro diantaranya adalah besi (Fe), seng (Zn), Iodium (I), selenium (Se), tembaga (Cu), mangan (Mn), Fluor (F), Kromium (Cr), dan molibdenum (Mo).

f. Air

Air atau cairan tubuh merupakan bagian utama dari tubuh yaitu 55-60 persen dari berat badan atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak. Anak-anak lebih besar dari angka tersebut, dan bayi waktu lahir kurang lebih 75% dari berat badannya. Cairan tubuh berkaitan erat dengan mineral yang terlarut di dalamnya. Semua proses kehidupan berlangsung di dalam cairan tubuh yang mengandung mineral.

Air/cairan tubuh mempunyai beberapa fungsi yaitu pelarut dan alat angkut zat-zat gizi, katalisator, pelumas dalam cairan sendi-sendi tubuh, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu tubuh dan peredam benturan. Air/ cairan tubuh diperoleh melalui air minum, minuman yang lain, sayuran, buah-buahan dan makanan¹³.

Faktor utama yang menyebabkan seorang anak mudah terserang penyakit adalah daya tahan tubuh anak yang belum optimal. Selain itu, faktor kebersihan lingkungan dan asupan makanan juga ikut mempengaruhi kesehatan anak. Kondisi anak yang sering sakit tentunya akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangannya. Apabila hal ini tidak segera di tangani maka akan berbahaya pada tumbuh kembang anak. Sakit yang di alami anak-anak bisa dikategorikan sebagai hal yang wajar apabila kondisi penyakit tersebut ringan dan tidak sering terjadi. Sakit pada anak-anak dianggap wajar ketika dalam rentan waktu satu tahun seorang anak maksimal hanya mengalami tujuh sampai delapan kali sakit. Selain itu, sakit yang diderita bersifat ringan dengan durasi yang sebentar. Keadaan yang perlu dikhawatirkan adalah ketika seorang anak mengalami sakit yang sering dan berulang. Maka hal ini tidak boleh dibiarkan dan harus segera mendapat penanganan. Penyebab anak sering sakit antara lain adalah:

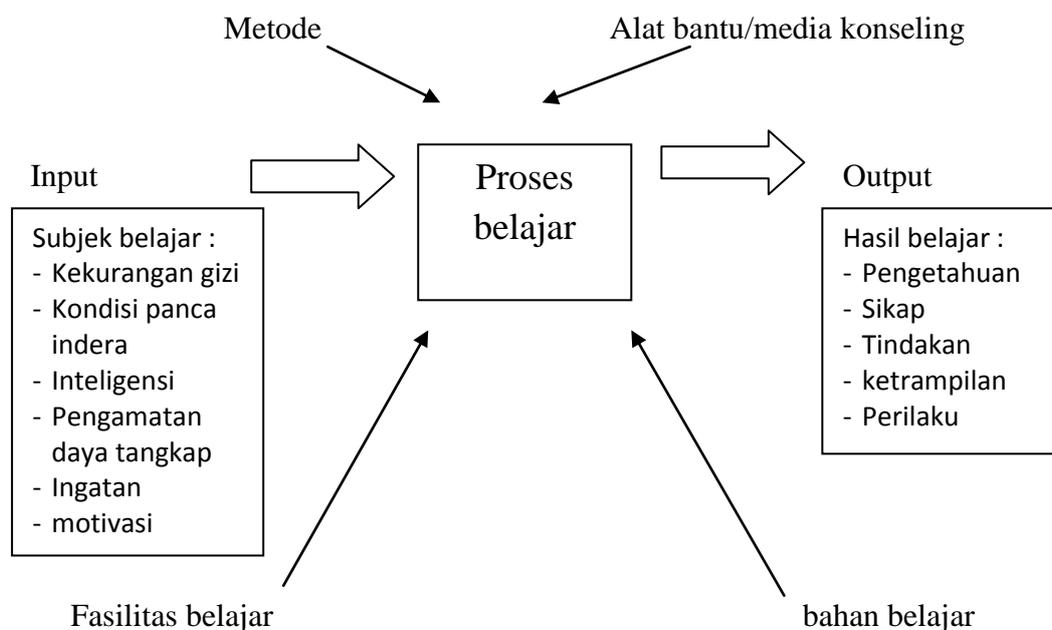
- a. Gangguan pada sistem imun. Salah satu yang menjadi penyebab seorang anak sering mengalami sakit yang berulang adalah adanya gangguan pada sistem kekebalan tubuhnya. Sistem imun anak yang rendah akan mengakibatkan mereka mudah terkena infeksi virus dan bakteri.

- b. Masalah gizi. Kurangnya asupan makanan yang mengandung gizi seimbang akan membuat sistem kekebalan tubuh anak lemah sehingga mengakibatkan anak sering sakit. Anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan memerlukan banyak asupan nutrisi untuk menjaga daya tahan tubuh dan membantu perkembangannya.
- c. Faktor lingkungan dan cuaca. Lingkungan yang tidak sehat sangat rentan sekali menyebabkan anak terserang penyakit. Selain itu, kondisi cuaca yang tidak menentu dan berubah-ubah juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seorang anak sering sakit.
- d. Adanya infeksi kronis dan riwayat penyakit. Penyebab anak sering sakit bisa disebabkan oleh adanya infeksi kronis pada anak yang diakibatkan oleh kontak dengan orang yang memiliki penyakit menular. Selain itu, adanya riwayat penyakit pada anak juga menjadi pemicu sering sakit. Salah satu contohnya yaitu ketika anak pernah mengalami penyakit tertentu yang sewaktu-waktu bisa kambuh ¹⁴.

Prinsip memberi makan bayi dan anak kecil yang sakit adalah teruskan pemberian ASI bila masih minum ASI, jangan menghentikan pemberian makan, berikan suapan sedikit-sedikit namun sering setiap 2-3 jam, bujuk dan semangat anak dan lakukan dengan sabar, pasang NGT jika anak anoreksia berat, kejar ketertinggalan pertumbuhan setelah nafsu makan anak pulih. Makanan yang diberikan pada anak harus enak (untuk anak), mudah dimakan (lunak atau cair), mudah dicerna, bergizi dan kaya energi dan nutrisi. Prinsip dasar dalam tatalaksana nutrisi adalah untuk

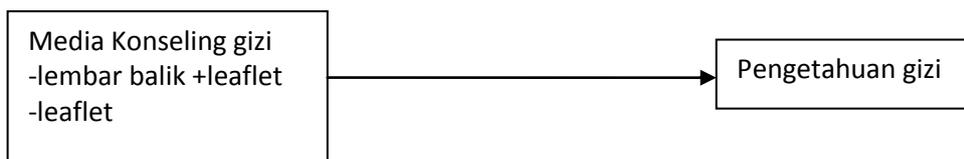
memberikan diet dengan makanan yang cukup energi dan protein yang berkualitas tinggi. Makanan dengan kandungan tinggi minyak atau lemak juga dapat diberikan. Jumlah lemak yang dapat diberikan dapat mencapai 30-40% kebutuhan kalori. Beri anak makan sesering mungkin agar anak mendapatkan asupan energi yang tinggi. Jika masih perlu mendapatkan tambahan zat gizi, berikan tambahan multivitamin dan mineral. Anak harus dibujuk untuk makan dalam porsi kecil namun sering. Jika anak dibiarkan untuk makan sendiri, atau harus makan bersaing dengan saudaranya, mungkin anak tidak akan mendapatkan cukup makanan. Hidung yang tersumbat oleh lendir yang kering atau kental dapat mengganggu pemberian makan. Untuk mendukung tatalaksana nutrisi anak di rumah sakit, pemberian makan/minum harus ditingkatkan selama anak dalam proses penyembuhan untuk mengganti berat badan anak yang hilang. Penting bagi ibu atau pengasuh anak untuk lebih sering memberi makan anak lebih sering daripada biasanya (sedikitnya satu tambahan pemberian makanan dalam satu hari) setelah nafsu anak meningkat¹⁵.

B. Kerangka teori



Gambar 2. Proses belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi menurut J. Guilbert

C. Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Ada perbedaan peningkatan pengetahuan ibu pasien yang diberi konseling gizi menggunakan media leaflet dan media lembar balik + leaflet di ruang anak RS Panti Rapih.