

MODUL

Model Edukasi SHG

**Penguatan Pola Asuh Ibu
untuk Balita Weight Faltering**

Lia Arian Apriani, M.Tr.Keb

Riwayati Malika, S.Pd.,M.P.H

Ns. Reza Indra Wiguna, M.Kep

Ns. Lalu Muhammad Sadam Husen, MKM



Ibu Pintar

Anak bebas Weight Faltering



Nama Ibu :

Nama Anak :

Usia Anak :



DAFTAR ISI

Bagian 1: Kenali Weight Faltering dan Stunting

1. Apa bedanya anak pendek dan anak stunting
2. Tanda-tanda anak mengalami weight faltering
3. Penyebab dan dampak jangka panjang
4. Kapan ibu perlu waspada dan bertindak

Bagian 2: Penuhi Gizi Lewat MP-ASI Sehat

1. Makanan apa yang dibutuhkan anak usia 6-36 bulan
2. Menu MP-ASI sehat berbahan lokal
3. Contoh "Isi Piringku" untuk bayi usia 6-23 bulan

Bagian 3: Pola Asuh Cinta Kasih untuk Balita

1. Pola asuh yang memperkuat tumbuh kembang
2. Ajari anak makan dengan sabar dan konsisten
3. Anak belajar makan dari interaksi, bukan paksaan

Bagian 4: Pantau Tumbuh Kembang & Stimulasi Anak

1. Cek rutin di Posyandu
2. Bermain, mengajak bicara, menyanyi, interaksi
3. Catat perkembangan BB/TB anak setiap bulan

Bagian 5: Kelompok SHG Ibu Pintar

1. Kelompok Self Help Group
2. Tahapan dan Proses SHG
3. Apa yang berubah setelah belajar bersama
4. Jaga semangat, bantu ibu lain



BAGIAN I

Kenali Weight Faltering dan Stunting

1. Apa Bedanya Anak Pendek dan Anak Stunting?

Tidak semua anak yang bertubuh pendek adalah anak stunting. Banyak anak yang secara genetik memang memiliki tinggi badan di bawah rata-rata, misalnya karena faktor keturunan dari orang tua. Namun, anak yang mengalami stunting adalah anak yang gagal tumbuh karena kekurangan gizi kronis dalam waktu lama.

Menurut WHO (2020), stunting didefinisikan sebagai tinggi badan menurut usia yang berada di bawah -2 standar deviasi (Z -score < -2 SD) dari median kurva pertumbuhan WHO.

Stunting bukan sekadar soal tinggi badan, tetapi berpengaruh besar terhadap perkembangan otak, daya tahan tubuh, kemampuan belajar, bahkan produktivitas saat dewasa nanti. Oleh karena itu, sangat penting bagi ibu untuk memahami perbedaannya.



Kesimpulan!

- Tidak semua anak pendek itu stunting
- Anak pendek bisa karena faktor keturunan
- Anak stunting lebih pendek dari teman seusianya, dan lebih rentan sakit serta sulit belajar

2. Tanda-Tanda Anak Mengalami Weight Faltering

Weight faltering adalah kondisi ketika berat badan anak tidak bertambah seperti yang seharusnya. Biasanya, ini terdeteksi saat anak ditimbang di Posyandu dan hasilnya tidak menunjukkan kenaikan BB dalam dua kali kunjungan berturut-turut. Kondisi ini sering tidak disadari karena anak tampak sehat dan aktif secara fisik, padahal berat badannya tidak sesuai dengan grafik pertumbuhan usianya.

Kondisi ini harus dikenali sejak dini agar bisa dicegah berkembang menjadi stunting. Pemantauan pertumbuhan rutin dan peran aktif ibu sangat penting dalam mengenali gejala awalnya.



Tanda-tanda umum:

- Berat badan tidak naik selama 2 kali penimbangan berturut-turut
- Berat badan turun, atau naiknya sangat lambat
- Anak tampak lesu, tidak aktif, nafsu makan kurang
- Perkembangan fisik lambat dibanding anak seusianya
- Masih terlihat normal, tapi bila dibiarkan bisa berujung stunting

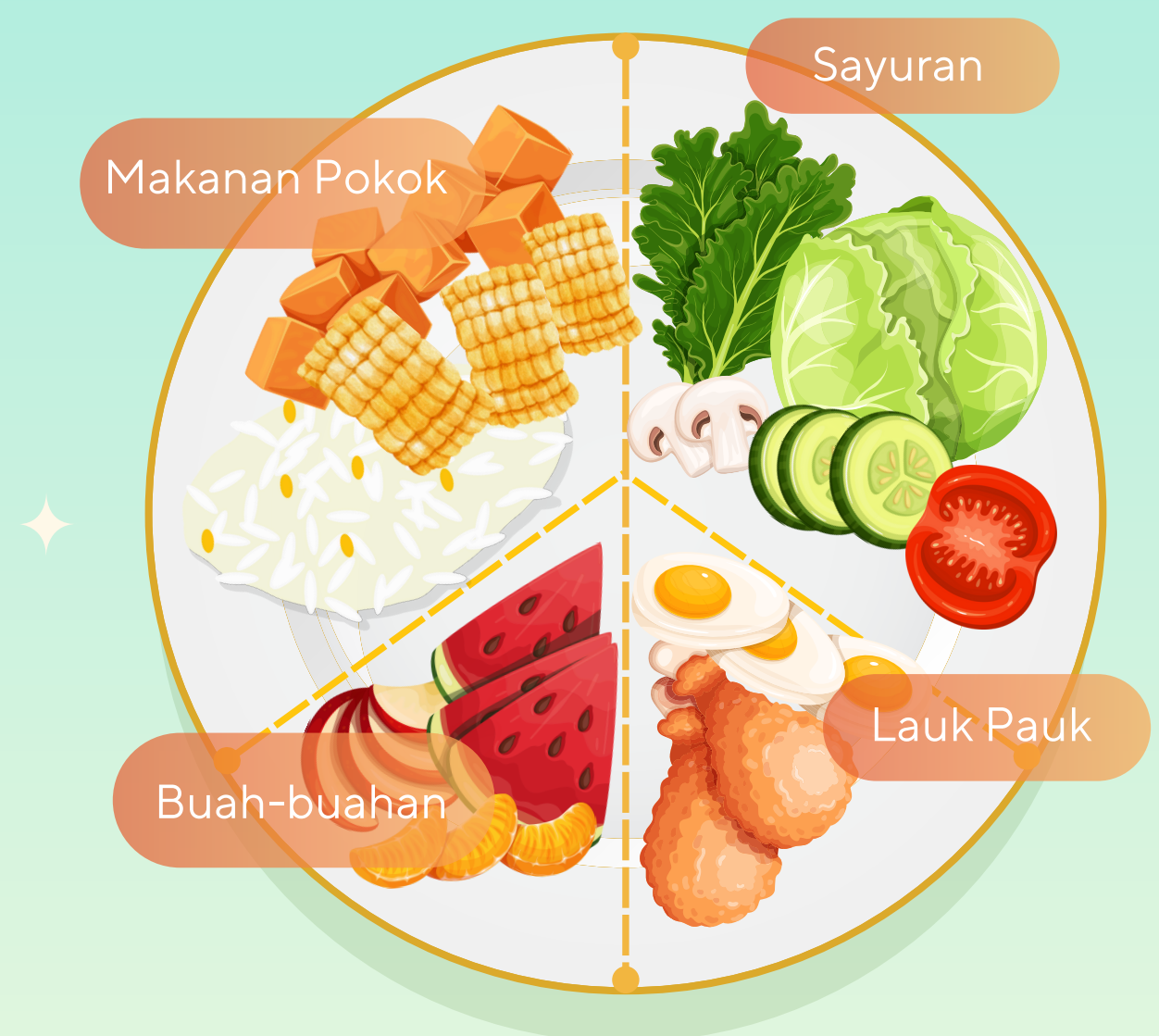
3. Penyebab dan Dampak Weight Faltering

Banyak faktor yang dapat menyebabkan weight faltering. Yang paling umum adalah asupan gizi yang kurang, baik dari segi jumlah, frekuensi, maupun kualitas makanan yang diberikan. Selain itu, infeksi seperti diare yang berulang dan pola asuh yang kurang mendukung juga turut berkontribusi. Faktor ekonomi dan minimnya pengetahuan ibu tentang pemberian makan anak turut memperburuk kondisi ini.

Dampaknya sangat serius. Anak yang mengalami weight faltering dan tidak ditangani bisa menjadi stunting, mengalami gangguan tumbuh kembang, dan saat dewasa berisiko tinggi terkena penyakit metabolik seperti diabetes dan penyakit jantung.

Kesimpulan!

- Penyebab: kurang gizi, MP-ASI tidak tepat, infeksi berulang, pola asuh tidak sesuai
- Dapat mengganggu perkembangan otak dan fisik
- Meningkatkan risiko stunting
- Berisiko penyakit kronis saat dewasa
- Berpengaruh terhadap kemampuan belajar dan masa depan anak



4. Kapan Ibu Perlu Waspada dan Bertindak?

Semakin dini weight faltering dikenali, semakin cepat pula intervensi dapat dilakukan untuk mencegah dampak yang lebih berat. Ibu harus waspada jika berat badan anak stagnan atau menurun selama dua kali pengukuran berturut-turut, atau jika anak tampak lebih lemah dari biasanya. Konsultasi ke Posyandu atau bidan sangat dianjurkan.

Intervensi seperti edukasi gizi, perbaikan pola makan, dan diskusi kelompok bersama ibu-ibu lain dalam SHG sangat membantu dalam membangun kesadaran dan keterampilan praktik pola asuh yang tepat.

Ibu perlu bertindak jika:

- Berat badan anak tidak naik selama 1 bulan
- Anak sulit makan, tampak lemas, atau tidak seaktif biasanya
- Grafik pertumbuhan menunjukkan Z-score < -1 SD
- Petugas Posyandu menyarankan pemantauan lanjutan



BAGIAN II

Penuhi Gizi Lewat MP-ASI Sehat

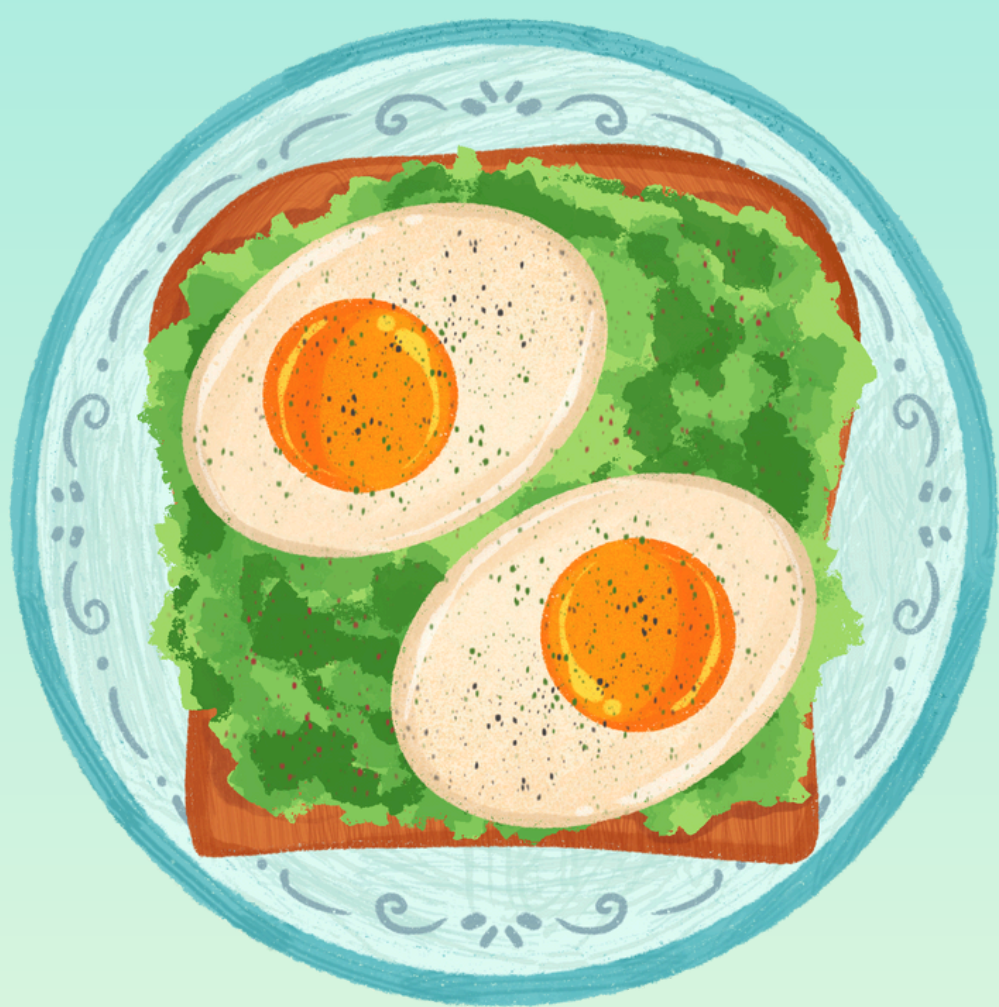
1. Makanan Apa yang Dibutuhkan Anak Usia 6–36 Bulan?

Usia 6–36 bulan adalah masa emas tumbuh kembang anak. Di fase ini, anak membutuhkan makanan yang tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga penuh zat gizi penting: energi, protein, zat besi, vitamin, dan lemak sehat. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, anak bisa mengalami weight faltering, lalu berisiko stunting.

Selain ASI, anak mulai usia 6 bulan perlu mendapat Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang padat gizi, dengan tekstur dan porsi yang disesuaikan dengan usia.

Poin Penting:

- MP-ASI mulai diberikan sejak anak usia 6 bulan
- Tetap lanjutkan pemberian ASI hingga usia 2 tahun
- Pastikan makanan anak mengandung:
 - Karbohidrat (nasi, kentang, jagung)
 - Protein hewani (telur, ayam, ikan, hati ayam)
 - Protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan)
 - Sayur dan buah
 - Minyak atau lemak sehat (untuk tambahan energi)



2. Menu MP-ASI Sehat Berbahan Lokal

Ibu tidak harus membeli makanan mahal. Makanan sehat bisa dibuat dari bahan lokal yang mudah ditemukan dan terjangkau.

Contoh bahan lokal bergizi tinggi:

- Ikan laut segar (lemak sehat + protein)
- Telur ayam kampung
- Kacang hijau, tempe
- Labu, wortel, daun kelor
- Pisang, pepaya, ubi
- Tips: Tambahkan minyak sayur 1 sendok teh ke makanan anak agar kalorinya cukup!



Catatan Penting dalam Pemberian MP-ASI:

Makanan Pokok

Sumber Karbohidrat

$\frac{2}{3}$ Dari Setengah Piring

Lauk Pauk

Sumber Protein

$\frac{1}{3}$ Dari Setengah Piring

Sayuran

Sumber Serat

$\frac{2}{3}$ Dari Setengah Piring

Buah-Buahan

Sumber Vitamin

$\frac{1}{3}$ Dari Setengah Piring

Jangan Lupa Untuk

1.

Mencuci sayur dan buah dengan bersih

2.

Lauk dimasak matang

3.

Hindari gula, garam dan lemak berlebih

4.

Minum air mineral

BAGIAN III

Pola Asuh Kasih Sayang untuk Balita

1. Pola Asuh yang Memperkuat Tumbuh Kembang

Pola asuh bukan hanya soal memberi makan, tapi juga bagaimana ibu dan keluarga merespon kebutuhan anak dengan penuh kasih sayang, kesabaran, dan komunikasi yang positif. Anak usia balita masih sangat bergantung pada pola interaksi dengan orang tuanya, termasuk saat makan.

Pola asuh yang baik akan membentuk kebiasaan makan sehat, rasa aman, dan stimulasi optimal bagi tumbuh kembang anak — fisik, emosional, dan kognitif.

Ciri pola asuh yang mendukung tumbuh kembang:

- Memberi makan tepat waktu dan penuh kesabaran
- Mengajak anak berinteraksi saat makan
- Menghargai isyarat lapar dan kenyang anak
- Tidak memarahi atau membandingkan anak saat makan
- Memberikan pelukan, pujian, dan sentuhan kasih sayang



2. Ajari Anak Makan dengan Sabar dan Konsisten

Kadang anak menolak makan bukan karena tidak lapar, tapi karena suasana makan yang menegangkan, paksaan, atau gangguan lain (TV, gadget). Ibu perlu sabar dan konsisten membangun rutinitas makan yang menyenangkan.

Tips Praktis !

- Ciptakan suasana makan yang tenang & rutin
- Duduk sejajar dengan anak, tatap wajahnya
- Gunakan perlengkapan makan khusus anak (warna cerah, gambar lucu)
- Libatkan anak saat menyiapkan makan (ambil sendok sendiri, bantu ambil lauk)
- Hindari distraksi: matikan TV dan simpan HP saat makan



3. Anak Belajar Makan dari Interaksi, Bukan Paksaan

Anak belajar dari meniru. Jika ibu sabar, ceria, dan tidak memaksa, anak pun akan nyaman saat makan. Bila anak belum mau, beri waktu dan coba lagi di sesi berikutnya.

Paksaan bisa membuat anak trauma makan dan justru memperburuk kondisi weight faltering.

Yang perlu dihindari:

- Memaksa anak membuka mulut
- Mengancam anak agar makan
- Membandingkan dengan anak lain
- Memberi makan sambil mengejar-ngejar atau pakai gadget

Lebih baik:

- Tawarkan makanan baru secara bertahap
- Biarkan anak makan sendiri walau berantakan
- Tunjukkan bahwa ibu juga makan makanan sehat yang sama
- Beri pujian kecil setiap kemajuan anak saat makan



BAGIAN IV

Pantau Tumbuh Kembang & Stimulasi Anak

1. Cek Rutin di Posyandu

Posyandu bukan hanya tempat menimbang berat badan anak. Di sana ibu bisa memantau tumbuh kembang anak secara lengkap: berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, dan status gizi.

Pemantauan rutin penting agar ibu tahu apakah anak tumbuh sesuai dengan usianya. Semakin cepat masalah tumbuh kembang dikenali, semakin cepat pula bisa dicegah atau diintervensi.

Apa yang dicek di Posyandu:

BB (Berat Badan) → indikator utama weight faltering

TB (Tinggi Badan) → indikator stunting

LILA (Lingkar Lengan Atas) → status gizi akut

Grafik WHO Growth Chart / KMS → untuk memantau hasil



Kapan ke Posyandu?

Setiap bulan

Terutama usia 0–36 bulan (fase emas)

2. Bermain, Mengajak Bicara, Menyanyi, Interaksi

Stimulasi tidak butuh alat mahal. Anak cukup diajak berinteraksi secara rutin dan penuh kasih, seperti mengajak ngobrol, menyebutkan nama benda, menyanyi, atau membacakan cerita. Interaksi ini membantu perkembangan bahasa, motorik, sosial, dan emosional anak.

Stimulasi yang bisa dilakukan setiap hari:

- Menyebutkan nama anggota tubuh
- Mengajak anak bernyanyi lagu anak sederhana
- Bermain lempar bola, menyusun balok
- Membacakan cerita dengan gambar
- Memberi respon ketika anak mengoceh atau menunjuk sesuatu

Ingat: Anak yang kurang stimulasi bisa tumbuh pasif, pendiam, dan sulit berkembang meski gizinya baik.



BAGIAN V

Kelompok SHG Ibu Pintar

1. Apa Itu Kelompok Self Help Group (SHG)?

Self Help Group (SHG) adalah kelompok kecil berisi ibu-ibu yang punya kesamaan tujuan: ingin belajar bersama, saling mendukung, dan menerapkan pola asuh yang baik untuk mencegah stunting.

SHG bukan tempat “dikasih ceramah”, tapi tempat berbagi pengalaman, diskusi santai, praktik langsung, dan saling menyemangati. Di dalam kelompok ini, tidak ada yang merasa sendirian menghadapi tantangan pola asuh.



2. Tahapan dan Proses SHG

● **Pertemuan 1 – Pengenalan SHG, Weight Faltering, dan Stunting**

- Pengenalan konsep SHG: tujuan, manfaat, dan cara kerja kelompok
- Edukasi: bedanya anak pendek vs stunting
- Tanda-tanda weight faltering dan pentingnya deteksi dini
- Diskusi: pengalaman ibu tentang tumbuh kembang anak
- Refleksi: "Apa yang saya rasakan sebagai ibu?"

● **Pertemuan 2 – MP-ASI Sehat dan Gizi Seimbang Berbahan Lokal**

- Edukasi: kebutuhan gizi balita 6–36 bulan
- Panduan MP-ASI sesuai usia dan tekstur
- Mengenal "Isi Piringku" versi anak
- Praktik membuat menu MP-ASI dari bahan lokal
- Diskusi: kendala ibu dalam memberi makan anak

● **Pertemuan 3 – Pola Asuh Responsif & Pencegahan Infeksi**

- Edukasi pola asuh cinta kasih dan makan tanpa paksaan
- Tips membangun rutinitas makan yang menyenangkan
- Praktik cuci tangan pakai sabun dan kebersihan MP-ASI
- Diskusi: pengalaman ibu menghadapi anak susah makan atau sering sakit
- Refleksi: perubahan yang mulai ibu terapkan di rumah

● **Pertemuan 4 – Pemantauan Tumbuh Kembang & Penguatan Ibu**

- Simulasi membaca grafik pertumbuhan (KMS, kurva WHO)
- Cara mencatat BB, TB, dan LILA anak setiap bulan
- Evaluasi: apa yang berubah setelah mengikuti SHG
- Komitmen ibu: jaga pola asuh, bantu ibu lain
- Penutupan: saling menguatkan dan berbagi semangat

3. Apa Yang Berubah Setelah Belajar Bersama

Setelah mengikuti SHG, ibu diharapkan:

- Lebih percaya diri dalam memberi MP-ASI
- Lebih sabar dan peka saat anak makan
- Rajin memantau tumbuh kembang anak
- Berani berbagi ilmu dan pengalaman ke ibu lain
- Merasa tidak sendirian karena didukung oleh kelompok

4. Jaga Semangat Bantu Ibu-ibu yang lain

Perubahan besar dimulai dari langkah kecil yang konsisten. SHG bukan hanya untuk membantu anak ibu sendiri, tapi juga anak-anak lain di sekitar. Ibu yang sudah ikut SHG bisa:

- Mengajak ibu lain bergabung
- Menjadi contoh dalam praktik pola asuh sehat
- Menjadi agen perubahan di Posyandu dan lingkungan
- Ingat: Anak sehat, tumbuh optimal, dan bebas stunting adalah tanggung jawab bersama ♥



Penutup

Program Self Help Group (SHG) ini disusun untuk membantu ibu-ibu memahami pentingnya pola asuh yang tepat dalam mencegah stunting, khususnya pada balita yang mengalami weight faltering. Melalui pendekatan kelompok kecil yang edukatif, praktis, dan saling mendukung, diharapkan ibu dapat lebih percaya diri dalam merawat anak, memberikan makanan bergizi, serta aktif memantau pertumbuhan dan perkembangan anak secara rutin.

Weight faltering adalah tanda awal yang penting dikenali. Jika tertangani sejak dini melalui perbaikan asupan gizi, pola asuh yang responsif, dan kebiasaan hidup bersih, maka risiko stunting bisa dicegah. Setiap ibu berperan penting dalam proses ini.

Stunting bukan hanya soal tinggi badan. Ini adalah soal masa depan anak: bagaimana ia tumbuh, belajar, dan berkontribusi dalam masyarakat. Oleh karena itu, setiap langkah kecil yang dilakukan ibu – mulai dari menyendokkan MP-ASI, mengajak anak bicara, menjaga kebersihan, hingga mencatat berat badan setiap bulan – adalah bentuk kasih sayang sekaligus investasi besar untuk masa depan anak.

Kami percaya bahwa perubahan nyata dimulai dari ibu-ibu hebat seperti Anda, yang peduli dan mau belajar bersama.

Semoga modul ini menjadi panduan sederhana namun bermakna dalam mendampingi anak bebas dari weight faltering dan tumbuh optimal tanpa stunting.

Referensi

WHO, UNICEF. Joint Child Malnutrition Estimates (JME) – Levels and Trends – 2023 edition [Internet]. 2023 [cited 2025 Mar 17]. Available from: <https://data.unicef.org/resources/jme-report-2023/>

World Health Organization. WHO Global Database on Child Growth and Malnutrition [Internet]. World Health Organization Geneva. 2014 [cited 2025 Feb 1]. Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/63750/WHO_NUT_97.4.pdf

Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 [Internet]. Jakarta; 2023 [cited 2025 Mar 17]. Available from: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ski/ketersediaan-data/ski-2023>

Kemenkes RI. BUKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta; 2022.

Apriani LA, Hidayati DU, Yulastini F, Fajriani E, Wiguna RI. Penyuluhan Kesehatan “Genting” (Gizi Seimbang Dan Stunting) Pada Ibu Hamil Di Desa Babussalam. Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat [Internet]. 2023;6(6):2166–74. Available from: <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/11688>