

EFEKTIFITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM PEMBERDAYAAN CALON IBU TENTANG GIZI : PERSPEKTIF INTERAKSI SOSIAL

Ernawati S. K.¹

Departemen of Agricultural Technology Education, Faculty of Engineering, Universitas Negeri
Makassar, South Sulawesi, Indonesia

* Correspondent Author: ernawatisyahrudin71@unm.ac.id

Abstrak

Prioritas utama dalam lingkup kesehatan masyarakat adalah menjaga kesejahteraan ibu dan anak. Saat mempertimbangkan hal ini, masa kehamilan menjadi periode yang menuntut pemahaman secara mendalam tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang. Hal ini mendorong munculnya komunikasi interpersonal sebagai sebuah metode sangat efektif dalam membangun interaksi sosial sehingga diharapkan dapat memberikan dukungan secara personal kepada calon ibu. Untuk itu, artikel kajian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis efektifitas komunikasi interpersonal dalam pemberdayaan calon ibu sehingga mereka dapat meningkatkan kesadaran dan mampu mengubah perilaku akan pentingnya gizi selama kehamilan. Metode studi literatur digunakan dalam menggambarkan dan menganalisis artikel penelitian ini. Sumber dan metode pengumpulan data, yakni dengan mengambil data di pustaka, kemudian dibaca, dicatat, dan diolah bahan penelitian yang berhubungan dengan penelitian. Analisis data dimulai dengan menganalisis hasil penelitian dari yang paling relevan, selanjutnya mencatat bagian-bagian penting dan dikompilasi kemudian dianalisis, dan ditarik kesimpulan. Hasil kajian artikel ini menunjukkan komunikasi interpersonal yang efektif adalah kunci pemberdayaan tentang gizi kepada calon ibu karena melibatkan berbagai aspek, seperti keterbukaan, empati, sikap mendukung dan penggunaan bahasa yang mudah dimengerti. Dalam pelaksanaan pemberdayaan pada calon ibu, tantangan komunikasi interpersonal dalam membangun interaksi sosial, yakni keterbatasan waktu, ada keterbatasan sumber daya, anggaran, tenaga kerja dan fasilitas, keterbatasan pengetahuan masyarakat, keterbatasan bahasa.

Kata kunci: Komunikasi Interpersonal, Calon Ibu, Pemberdayaan, Gizi, Interaksi Sosial

Abstract

The top priority in the public health sphere is to safeguard the well-being of mothers and children. When considering this, pregnancy is a period that demands a deep understanding of the importance of balanced nutrition. This encourages the emergence of interpersonal communication as a very effective method in building social interaction so that it is expected to provide personal support to prospective mothers. For this reason, this study article aims to describe and analyze the effectiveness of interpersonal communication in empowering expectant mothers so that they can increase awareness and be able to change behavior about the importance of nutrition during pregnancy. The literature study method is used in describing and analyzing this research article. Sources and methods of data collection, namely by taking data in the library, reading, recording, and processing research materials from research articles about concepts related to research. Data analysis begins with analyzing the results of the research from the most relevant, then noting the

important parts and compiled then analyzed, and conclusions are drawn. The results of this article review show that effective interpersonal communication is the key to empowerment about nutrition to expectant mothers because it involves various aspects, such as openness, empathy, supportive attitudes and the use of easy-to-understand language. In the implementation of empowerment in prospective mothers, the challenge of interpersonal communication in building social interaction, namely time constraints. There are limited resources, budget, manpower and facilities, limited community knowledge, language limitations.

Keywords: Interpersonal Communication, Mom-to-be, Empowerment, Nutrition, Social Interaction

1. PENDAHULUAN

Salah satu komponen terpenting dalam dunia kesehatan masyarakat adalah kesehatan ibu dan anak. Kehamilan adalah peristiwa penting dalam kehidupan seorang wanita yang membutuhkan perhatian khusus untuk memastikan kesehatan ibu dan perkembangan janin yang ideal. Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pengetahuan tentang pentingnya gizi selama kehamilan telah semakin berkembang dan diperdalam.

Salah satu cara yang efektif untuk memberikan pengetahuan gizi kepada calon ibu adalah melalui komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi langsung antara individu, yang melibatkan pertukaran informasi, penjelasan, dukungan, dan interaksi langsung antara agen pembaharu/penyuluh dan calon ibu. Melalui komunikasi interpersonal, penyuluh gizi dapat memberikan informasi yang tepat dan memberikan dukungan secara pribadi, yang sangat penting untuk memastikan bahwa calon ibu memahami pentingnya nilai gizi selama kehamilan dan mampu mengubah perilaku atau kebiasaan buruknya.

Artikel ini membahas berbagai elemen penting dalam pemberdayaan gizi pada calon ibu melalui komunikasi interpersonal termasuk pemahaman tentang apa yang diperlukan untuk gizi selama kehamilan, pengenalan makanan sehat dan pantangan, perencanaan makanan sehat dan dukungan emosional yang diberikan oleh penyuluh gizi. Artikel penelitian ini juga akan menekankan beberapa teknik komunikasi interpersonal yang berguna dan dapat digunakan oleh penyuluh gizi sebagai agen pemberdayaan untuk membantu calon ibu.

Demikian, tujuan artikel ini untuk menggambarkan dan menganalisis efektifitas komunikasi interpersonal dalam pemberdayaan calon ibu sehingga mereka dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi selama kehamilan, dan membantu para calon ibu menjaga kesehatan diri dan perkembangan janin dengan baik. Diharapkan artikel ini dapat memberikan input yang bermanfaat tentang pentingnya komunikasi interpersonal dalam berinteraksi dengan para calon ibu bagi penyuluh kesehatan, tenaga medis, dan calon ibu dalam upaya meningkatkan kualitas hidup ibu dan anak.

2. METODE

Metode studi literatur digunakan dalam menggambarkan dan menganalisis artikel penelitian ini. Studi literatur pada penelitian ini adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola data penelitian secara obyektif, sistematis, analitis, dan kritis tentang efektifitas komunikasi interpersonal dalam pemberdayaan calon ibu sehingga interaksi penyuluh dengan calon ibu mampu terbangun perilaku sehat guna meningkatkan kualitas ibu dan anak dan membuang kebiasaan buruk yang selama ini kurang dipahami. Sumber dan metode pengumpulan data, yakni dengan mengambil data di pustaka, dengan cara membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian dari artikel hasil penelitian tentang konsep yang berhubungan dengan penelitian. Sumber data sekunder yang berupa hasil-hasil penelitian seperti buku, jurnal, artikel, situs internet, dan lainnya yang relevan dengan penelitian. Analisis data dimulai dengan menganalisis hasil penelitian dari yang paling relevan, relevan dan cukup relevan. Selanjutnya mencatat bagian-bagian penting dan relevan dengan permasalahan penelitian. Hasil kompilasi kemudian dianalisis, dan ditarik kesimpulan (Mardalis, 1999).

3. PEMBAHASAN

A. Komunikasi Interpersonal Sebagai Alat Efektif dalam Interaksi Sosial

Salah satu cara untuk melakukan pemberdayaan adalah tatap muka secara interpersonal. Metode ini digunakan untuk mendorong seseorang untuk mengubah perilakunya. Salah satu kemampuan komunikasi yang harus dimiliki oleh semua orang adalah komunikasi interpersonal. Mungkin, tidak semua orang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang sempurna, seperti yang dimiliki oleh ahli komunikasi, tetapi setidaknya kita harus dapat berkomunikasi dengan baik untuk beraktivitas atau dalam berinteraksi dengan masyarakat yang akan diberdayakan. Pertukaran ide, pendapat, dan informasi antar dua atau lebih orang dalam interaksi sosial dikenal sebagai komunikasi interpersonal. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain akan membuat pekerjaan dan tugas lainnya lebih mudah bagi agen pembaharu/penyuluh. Ini terutama berlaku untuk komunikasi ketika melakukan pemberdayaan dalam memberikan penguatan aset yang berarti agar masyarakat terberdayakan.

Pemberdayaan dapat berjalan dengan efektif, bila komunikasi interpersonal yang dilakukan dapat memperhatikan beberapa aspek kunci. *Pertama*, keterbukaan. Petugas penyuluh harus bersikap terbuka dan jujur ketika berinteraksi atau berkomunikasi dengan masyarakat. Hal ini bertujuan untuk menciptakan hubungan yang baik dan saling percaya antara penyuluh dan masyarakat yang menjadi sasaran pemberdayaan. Selain itu, elemen *kedua* yang perlu diperhatikan adalah empati. Petugas penyuluh harus memiliki kemampuan untuk memahami perasaan dan pandangan masyarakat terkait dengan program yang disampaikan. Ini memungkinkan penyuluh untuk lebih sensitif terhadap kebutuhan

dan kekhawatiran masyarakat, sehingga pesan penyuluh dapat disampaikan dengan lebih baik.

Selanjutnya, *ketiga* yakni sikap mendukung juga merupakan faktor kunci dalam komunikasi pemberdayaan yang efektif. Petugas penyuluh harus bersikap mendukung an memberikan motivasi kepada masyarakat agar mereka termotivasi untu mengikuti program yang disampaikan. Sikap positif ini sangat diperlukan dalam pemberdayaan. Penyuluh harus bersikap positif dan optimis dalam menyampaikan program agar masyarakat merasa termotivasi dan antusias untuk mengikuti program tersebut. Terakhir, *keempat* yakni kesetaraan juga harus ditekankan. Petugas penyuluh harrus bersikap setara dan tidak membedakan masyarakat dalam penyampaian program. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan adil dalam pelaksanaan pemberdayaan.

Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, komunikasi pemberdayaan dapat menjadi lebih efektif, menciptakan hubungan yang kuat anatar penyuluh dan masyarakat, serta meningkatkan peluang kesuksesan program pemberdayaan. Dalam memberikan pemberdayaan tentang gizi kepada calon ibu selama kehamilan, komunikasi interpersonal dapat menjadi alat yang efektif dengan memperhatikan beberapa faktor berikut:

1. Menggunakan bahasa yang sederhana. Petugas penyuluh perlu memakai bahasa yang mudah dimengerti oleh calon ibu selama kehamilan agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.
2. Memanfaatkan media yang sesuai. Petugas penyuluh dapat menggunakan berbagai media seperti brosur, poster, atau video untuk mempermudah penyampaian pesan kepada calon ibu selama kehamilan.
3. Menerapkan pendekatan yang sesuai. Pendekatan seperti menggunakan *Health Belieft Model* agar dapat membantu calon ibu selama kehamilan memahami pentingnya gizi seimbang dan mencegah anemia gizi besi.
4. Memanfaatkan teknik komunikasi interpersonal yang tepat. Petugas penyuluh perlu menerapkan teknik komunikasi interpersonal yang tepat, seperti mendengarkan dengan seksama, memberikan respon yang sesuai, dan memperhatikan bahasa tubuh serta nada suara, sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh calon ibu selama kehamilan.
5. Menerapkan pendekatan yang personal. Penting bagi petugas penyuluh untuk mendekati calon ibu selama kehamilan secara langsung dan memberikan keberdayaan secara pribadi. Hal ini bertujuan agar pesan dapat diterima dengan baik oleh calon ibu selama kehamilan.

B. Peran Pemberdayaan Gizi Kepada Calon Ibu

Peran pemberdayaan gizi dalam meningkatkan pemahaman calon ibu tentang kebutuhan gizi selama kehamilan adalah sangat signifikan. Pemberdayaan gizi berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, eterampilan, dan motivasi calon ibu, sehingga mereka dapat enjaga gizi selama masa kehamilan dengan lebih baik. Dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang kebutuhan gizi sselama kehamilan,

pemberdayaan gizi memiliki dampak positif mencegah risiko kesehatan pada ibu dan bayi, termasuk anemia, stunting dan kelahira prematur.

Secara lebih rinci, pemberdayaan gizi memainkan peran penting dalam meningkatkan pengetahuan calon ibu. Ini berarti bahwa mereka akan lebih memahami jenis makanan yang seharusnya mereka konsumsi dan jumlah yang dibutuhkan selama kehamilan. Dengan demikian, mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi. Selain itu, pemberdayaan gizi juga membantu meningkatkan kesadaran calon ibu tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Mereka menjadi lebih sadar akan dampak gizi yang cukup terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi dan pentingnya mencegah stunting.

Selain pemahaman dan kesadaran, pemberdayaan calon ibu tentang gizi juga membantu calon ibu dalam mengembangkan keterampilan praktis. Mereka dapat mempelajari cara memilih dan menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi, sehingga mereka dapat memenuhi kebutuhan gizi mereka selama kehamilan dengan lebih baik. Terakhir, pemberdayaan gizi berdampak pada motivasi calon ibu. Mereka akan lebih termotivasi untuk memperhatikan kebutuhan gizi selama kehamilan dan memperbaiki pola makan mereka agar lebih sehat dan bergizi. Motivasi ini dapat membantu mereka menjalani pola makan yang lebih baik selama kehamilan. Dengan demikian, pemberdayaan calon ibu tentang gizi memiliki dampak besar dalam mencegah risiko kesehatan pada ibu dan janin/bayi selama kehamilan dengan meningkatkan pemahaman, kesadaran, keterampilan dan motivasi calon ibu terkait dengan kebutuhan gizi yang seharusnya dipenuhi selama masa kehamilan.

C. Tantangan Pemberdayaan Melalui Komunikasi Interpersonal

Dalam pelaksanaan pemberdayaan gizi melalui komunikasi interpersonal, beberapa tantangan yang dapat timbul yaitu *pertama*, adalah keterbatasan waktu. Penyuluh kesehatan seringkali memiliki waktu yang terbatas untuk memberikan pemberdayaan gizi secara langsung kepada masyarakat. Ini bisa membuat sulit untuk memberikan informasi yang cukup kepada individu untuk kelompok. *Kedua*, ada keterbatasan sumber daya, termasuk anggaran, tenaga kerja dan fasilitas. Sumber daya yang terbatas ini dapat mempengaruhi kemampuan petugas kesehatan untuk menyampaikan pemberdayaan kepada calon ibu tentang gizi secara efektif dan mencakup banyak orang. *Ketiga*, adalah keterbatasan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan kesehatan. Banyak individu mungkin memiliki pemahaman yang terbatas tentang gizi, sehingga memerlukan pendekatan pemberdayaan yang lebih intensif untuk meningkatkan pemahaman mereka. Terakhir *keempat*, ada keterbatasan bahasa. Penyuluh kesehatan mungkin kesulitan dalam memberikan pemberdayaan kepada calon ibu tentang gizi jika bahasa yang digunakan tidak dipahami oleh masyarakat sebagai target.

Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini, beberapa langkah yang dapat diambil termasuk mengoptimalkan waktu dengan menyelenggarakan sesi pemberdayaan secara berkala, terjadwal, mengoptimalkan sumber daya dengan bekerja sama dengan pihak lain

dan memanfaatkan teknologi, meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan memberikan penambahan program pemberdayaan yang lebih intensif dan terstruktur, serta menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat sebagai target dalam pemberdayaan gizi.

Pengaruh budaya dan norma sosial pada perilaku gizi calon ibu dapat diilustrasikan dengan contoh praktik makanan tradisional yang tidak selalu memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan janin.bayi, tetapi tetap dipertahankan karena merupakan bagian dari warisan budaya. Selain itu, kurangnya pemahaman mengenai pentingnya asupan nutrisi selama kehamilan dan masa menyusui juga dapat mempengaruhi perilaku gizi calon ibu. Untuk mengatasi tantangan ini, komunikasi interpersonal berperan penting. Komunikasi tatap muka yang disesuaikan dengan budaya dan dilakukan oleh individu yang kompeten dapat mempercepat peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku dengan cepat. Sehingga dibutuhkan pelatihan komunikasi interpersonal sebagai bagian dari interaksi sosial untuk perubahan perilaku masyarakat sebagai target.

Strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku yang holistik dan responsif terhadap gender dapat memberdayakan remaja putri dan putra kita untuk meningkatkan asupan makanan sehat dan aktivitas fisik, dengan dukungan dari keluarga, teman dan komunitas. Untuk mengatasi tantangan perilaku gizi calon ibu, dibutuhkan strategi komunikasi perubahan perilaku yang melibatkan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, keluarga, tokoh agama, tokoh masyarakat dan dinas kesehatan. Selain itu, strategi harus mempertimbangkan faktor budaya dan norma yang memengaruhi perilaku gizi calon ibu.

D. Pengembangan Kompetensi Komunikasi Interpersonal

Dalam meningkatkan kompetensi komunikasi interpersonal dalam pemberdayaan calon ibu tentang gizi, terdapat beberapa langkah yang dapat diambil:

1. Ekspresikan maksud dan keinginan dengan jelas. Petugas sebagai pemberdaya perlu berlatih untuk menyampaikan maksud dan keinginan mereka secara gamblang dan transparan. Hal ini bertujuan agar pesan yang disampaikan dapat dimengerti dengan baik oleh masyarakat yang menjadi target pemberdayaan.
2. Tingkatkan kemampuan mendengarkan. Petugas sebagai pemberdaya harus meningkatkan kemampuan mendengarkan mereka. Ini melibatkan kemampuan untuk benar-benar memahami kebutuhan dan masalah yang dihadapi oleh masyarakat. Dengan mendengarkan dengan baik, petugas sebagai pemberdaya dapat memberikan solusi yang lebih tepat.
3. Perbaiki kemampuan bertanya. Petugas sebagai pemberdaya perlu meningkatkan keterampilan bertanya mereka. Ini melibatkan kemampuan untuk mengajukan pertanyaan yang relevan dan membantu masyarakat memahami informasi gizi dengan lebih baik.

4. Tingkatkan kemampuan empati. Petugas sebagai pemberdaya harus meningkatkan kemampuan empati mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami perasaan dan pandangan masyarakat tentang gizi dan kesehatan, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih baik.
5. Pilih media yang tepat. penting bagi petugas sebagai pemberdaya untuk memilih media yang tepat untuk menyampaikan informasi gizi. Ini bisa mencakup penggunaan poster, brosur, video atau media lain yang sesuai dengan audiens target.
6. Gunakan pendekatan yang sesuai. Tergantung pada kebutuhan masyarakat. Petugas sebagai pemberdaya harus memutuskan apakah pendekatan yang paling tepat, seperti pendekatan kelompok atau pendekatan individual.
7. Manfaatkan teknologi. Petugas sebagai pemberdaya bisa memanfaatkan teknologi, seperti aplikasi atau media sosial, untuk memberikan pemberdayaan tentang gizi. Ini dapat membantu mencapai lebih banyak orang dan membuat pemberdayaan lebih interaktif.

Dalam upaya untuk mengembangkan kompetensi komunikasi interpersonal yang baik dalam pemberdayaan pada calon ibu tentang gizi, penting untuk terus berlatih dan meningkatkan keterampilan komunikasi. Hal ini akan memastikan pemberdayaan akan efektif dan bermanfaat bagi masyarakat yang dilayani.

4. KESIMPULAN

- a. Komunikasi interpersonal yang efektif adalah kunci dalam pemberdayaan tentang gizi kepada calon ibu selama kehamilan. Ini melibatkan berbagai aspek, seperti keterbukaan, empati, sikap mendukung dan penggunaan bahasa yang mudah dimengerti. Pendekatan komunikasi yang baik dapat meningkatkan pemahaman calon ibu tentang kebutuhan gizi selama kehamilan, yang pada gilirannya dapat mencegah risiko kesehatan pada ibu dan janin/bayi, seperti anemia, stunting dan kelahiran prematur.
- b. Dalam pelaksanaan pemberdayaan pada calon ibu tentang gizi melalui komunikasi interpersonal, beberapa tantangan yang dapat timbul yaitu pertama, adalah keterbatasan waktu. Kedua, ada keterbatasan sumber daya, termasuk anggaran, tenaga kerja dan fasilitas. Ketiga, adalah keterbatasan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan kesehatan dan terakhir, ada keterbatasan bahasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Kusumastuti, R. D., & Permatasari, P. (2020). Pemberdayaan Nutrisi pada Ibu Hamil untuk Mencegah dan Menanggulangi Anemia Gizi Besi melalui Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 458–468.
- Hikmawati, I., Monicha, M., Hasanah, N. Z., & Rizqiya, F. (2022). PEMBERDAYAAN GIZI PADA IBU HAMIL DI RT 03 RW 03 DESA SIBANTENG, KECAMATAN

LEUWISADENG, KABUPATEN BOGOR. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1).

Kartinawati, K. T. (2022). Pemberdayaan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Stunting di Desa Ban, Karangasem, Bali. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 1(2), 39–44.

Mardalis. (1989). Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. *Bumi Aksara*, Vol 26.

Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.

United Nations Children’s Fund. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. UNICEF.

Yuliasuti, T., Sidharta Yohanes, Y. T., & Waru, T. (2018). ANALISIS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PETUGAS LAPANGAN KELUARGA BERENCANA (PLKB) DALAM KEIKUTSERTAAN AKSEPTOR KB MEDIS OPERATIF PRIA (MOP). *JCommsci - Journal Of Media and Communication Science*, 1(1). <https://doi.org/10.29303/jcommsci.v1i1.7>

Yusriani, Y. (2021). Pendekatan Health Belief Model Dalam Komunikasi Interpersonal Tentang Protokol Kesehatan Antara Ibu Hamil dan Petugas Kesehatan. *Journal of Muslim Community Health*, 2(4), 41–55.