

# Sosialisasi Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Dengan Penerapan Gizi Seimbang

Suci Anggraeni<sup>a,1,\*</sup>, Marlince Baiyo<sup>b,2</sup>, Mega Kuwandari<sup>c,3</sup>, Nikita Wardani<sup>d,4</sup>

<sup>a,b,c,d</sup>Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, Kota Kediri, Jawa Timur

Email: <sup>1</sup>[sucianggraeni@iik-strada.ac.id](mailto:sucianggraeni@iik-strada.ac.id), <sup>2</sup>[baiyo@gmail.com](mailto:baiyo@gmail.com), <sup>3</sup>[megawulan18@gmail.com](mailto:megawulan18@gmail.com), <sup>4</sup>[nikitawardani@gmail.com](mailto:nikitawardani@gmail.com)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 14 June 2024

Revised: 10 July 2024

Accepted: 17 July 2024

### Keywords

Nutrition,  
Pregnant women,  
Stunting

## ABSTRACT

Stunting is a nutritional problem faced in the world, especially in poor and developing countries. Fulfilling balanced nutrition is one way to deal with stunting. It is important to stimulate the fulfillment of balanced nutrition since pregnancy so that pregnant women and their families can utilize food sources in preparing nutritious food for daily consumption. The aim of this community service activity is to socialize efforts to prevent stunting in pregnant women by implementing balanced nutrition. The target of this activity is pregnant women and mothers of productive age at Posyandu Kantil, Mojoroto Village. The activity consists of three stages, namely the preparation, implementation and evaluation stages. The activity begins with a pre-test to measure the respondent's level of knowledge using a questionnaire, continues with education, and ends with a post-test. The post test results showed that 80% of respondents had good knowledge and 20% had sufficient knowledge. Community service activities through education hope that participants will be motivated to maintain a diet with balanced nutrition, implement a healthy, nutritious daily menu that is adequate with local food resources as an effort to prevent stunting.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## 1. Pendahuluan

Stunting adalah suatu kegagalan pertumbuhan yang dialami anak usia dibawah 2 tahun atau 1000 hari semenjak lahir. di Indonesia mencapai 26,9% (WHO, 2018). Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan fisik dan pertumbuhan otak pada anak, diantaranya sosial ekonomi asupan makanan, infeksi, status gizi ibu, penyakit menular dan lingkungan (Kemenkes RI, 2018). Balita stunting atau kondisi gagal tumbuh pada anak di Jawa timur akibat malnutri sikronik cukup tinggi, dimana prevalensi balita stunting yaitu 26,2% (Dinkes, 2019).

Secara global stunting merupakan salah satu masalah kesehatan paling menantang di masyarakat global. Sumber Daya Manusia (SDM) menjadi tidak produktif dan

berdampak pada terganggunya kemajuan negara (Kemenkes RI, 2018). Kekurangan gizi pada ibu hamil seringkali tidak disadari oleh keluarga maupun masyarakat, sehingga Peran petugas kesehatan dan masyarakat sekitar sangat penting dalam mensosialisasikan makanan sehat dan bernutrisi di posyandu dan puskesmas. Stunting menjadi salah satu permasalahan gizi yang dihadapi di dunia, khususnya di negara-negara miskin dan berkembang (Unicef, 2013).

Nutrisi merupakan suatu proses yang mempengaruhi perubahan dari semua jenis makanan yang dapat masuk ke dalam tubuh dan dapat mempertahankan kehidupan manusia. Ketika ibu hamil, maka saat-saat yang tepat untuk mempromosikan tentang makanan sehat dikarenakan nutrisi yang cukup akan berdampak pada perjalanan kehamilan dan bayi yang akan dilahirkan. Gizi ibu yang kurang atau buruk pada waktu konsepsi atau hamil muda dapat menyebabkan kematian atau cacat janin, hingga kekurangan zat tertentu yang sangat dibutuhkan. Pertumbuhan janin sangat cepat terjadi terutama pada trimester terakhir kehamilan. Status gizi sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Kualitas bayi yang dilahirkan tergantung pada keadaan nutrisi selama kehamilan (Ana Samiatul, 2019).

Pendidikan kesehatan merupakan upaya yang direncanakan untuk membantu orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, dalam melakukan suatu perubahan yang baik dalam berbagai macam aktivitas dan pola pikir yang salah. Hasil dari adanya pendidikan kesehatan terjadinya perilaku dalam memelihara dan meningkatkan. Dengan tujuan pendidikan kesehatan adalah menciptakan kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakat. Pendidikan kesehatan ini dilakukan agar mampu mengadakan sarana dan prasarana kesehatan dengan cara memberikan kemampuan dengan cara teknik, maupun berupa pemberian arahan (Notoadmojo, 2012). Ada beberapa faktor dapat mempengaruhi pendidikan kesehatan khususnya juga pada ibu hamil yaitu dimulai dari tingkat pendidikan yang dapat mengubah cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterima. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi pendidikannya, maka semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapat (Saragih, 2010).

Pendidikan kesehatan pada ibu hamil sangat penting apalagi jika berhubungan dengan nutrisi selama kehamilan dikarenakan dengan begitu ibu hamil akan mengetahui asupan nutrisi yang cukup dan sehat untuk janin pada masa kehamilan, maka jika nutrisi cukup untuk ibu hamil akan terhindar dari terjadinya anak stunting ketika lahir. Para ibu di Indonesia yang pertama kali merasakan kehamilan dan juga para ibu yang sudah pernah hamil masih banyak yang memiliki sedikit pengetahuan bahkan memiliki persepsi yang kurang dan keliru tentang bagaimana asupan nutrisi pada masa kehamilannya. Pengetahuan dapat diartikan sebagai suatu informasi yang di dapat untuk memperoleh pemahaman, pembelajaran, dan pengalaman. Sedangkan persepsi dapat diartikan tindakan menyusun, mengenali, dan menafsirkan informasi sensoris untuk memberikan gambaran dan pemahaman tentang lingkungan (Schacter Daniel, 2011).

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui 3 tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sasaran kegiatan ini adalah semua ibu hamil dan ibu usia produktif di Posyandu Kantil. Kelurahan Mojooroto. Metode yang digunakan adalah pemaparan materi dengan ceramah, demonstrasi contoh menu gizi seimbang, pre test dan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Berikut merupakan rincian penjabaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat :

### a. Tahap persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dengan bidan desa, tokoh masyarakat, dan kader di Kelurahan Mojooroto untuk rencana kegiatan yang akan dilakukan yaitu sosialisasi upaya pencegahan stunting pada ibu hamil dengan penerapan gizi seimbang. Kemudian dilanjutkan dengan menyiapkan surat izin kepada pihak terkait dan proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan mengadakan penyuluhan kesehatan. Persiapan lain yang dilakukan adalah menyiapkan materi dan media yang digunakan berupa LCD proyektor. Penyuluhan kesehatan tentang sosialisasi upaya pencegahan stunting pada ibu hamil dengan penerapan gizi seimbang dilaksanakan di Posyandu Kantil, Kelurahan Mojooroto, Kota Kediri.

### b. Tahap pelaksanaan

- 1) Pembagian kuesioner pretest pada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peserta mengisi kuesioner didampingi oleh kader dan fasilitator kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- 2) Edukasi dan demonstrasi tentang upaya pencegahan stunting pada ibu hamil dengan penerapan gizi seimbang yang diikuti oleh 33 ibu.
- 3) Pada akhir kegiatan edukasi pembicara memberikan kesempatan tanya jawab dan membagikan leaflet kepada peserta

### c. Tahap evaluasi,

Evaluasi kegiatan yang dilakukan adalah evaluasi pemahaman para peserta setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner posttest kepada peserta.



Gambar 1 Pelaksanaan PkM

### 3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur		
< 20 thn	2	6,1 %
20-30 thn	25	75,7 %
> 30 tahun	6	18,2 %
Pendidikan		
SMP	2	6,1 %
SMA	29	87,8 %
Diploma/Sarjana	2	6,1 %
Pekerjaan		
Swasta	5	15,1 %
PNS	1	3,1 %
Ibu Rumah Tangga	27	81,8 %

Dari data tabel 1 menunjukkan bahwa dari 33 responden untuk urutan usia responden terbanyak pada usia 20-30 tahun sebesar 25 orang dengan presentase 75,7 %, usia > 30 tahun sebesar 6 orang dengan presentase 18,2 %, serta 2 orang berumur < 20 tahun dengan presentase 6,1 %. Segi pendidikan sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMA sebanyak 29 orang dengan presentase 87,8 %, sedangkan latar belakang pendidikan SMP sebanyak 2 orang dengan presentase 6,1 % dan latar belakang pendidikan Diploma/sarjana sebanyak 2 orang dengan presentase 6,1%. Segi pekerjaan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga sebanyak 27 orang dengan presentase 81,8 %, sebagai pegawai swasta sebanyak 5 orang dengan presentase 15,1%, dan sebagai PNS sebanyak 1 orang dengan presentase 3,1 %.

Tabel 2 Pengetahuan sebelum dan setelah edukasi

Pengetahuan	Pre	Post
Baik	4	22
Cukup	13	11
Kurang	16	0
Total	33	33

Stunting atau sering disebut kerdil atau pendek adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu dari janin terbentuk hingga anak berusia 23 bulan (Bappenas,2018). Salah satu faktor tidak langsung namun dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi adalah pengetahuan. Ibu harus memahami tentang konsep gizi selama kehamilan, dikarenakan status gizi ibu merupakan penentu kesehatan dan status gizi anak atau janin dalam kandungan. Dari hasil pretest dan post test pada tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengenai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil dengan penerapan gizi seimbang didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan responden sudah baik. Hal ini dibuktikan dengan data sebelum diberikan edukasi mayoritas pengetahuan responden dalam kategori kurang yaitu 16 responden dan setelah diberikan edukasi mayoritas pengetahuan responden dalam kategori baik yaitu 22 responden

Pengetahuan yang berlandaskan pemahaman akan menciptakan perilaku yang baik (Susilowati & Himawati, 2017). Pengetahuan gizi dan dampak kekurangan gizi ibu selama hamil sangat penting untuk diketahui oleh ibu hamil. Hal ini dikarenakan agar mampu mencegah kejadian stunting dengan pemenuhan gizi yang tepat dan benar sehingga berdampak pada pertumbuhan maupun perkembangan janin (Sukmawati et al., 2021). Pencegahan Stunting dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan gizi anak yang sesuai pada 1000 hari pertama kehidupan anak, Pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi bagi ibu hamil, Konsumsi protein pada menu harian untuk balita usia di atas 6 bulan dengan kadar protein sesuai dengan usianya, Menjaga kebersihan sanitasi dan memenuhi kebutuhan air bersih. (Kemenkes, 2018).

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan hal ini akan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan. Pengetahuan merupakan hasil interaksi dari beberapa faktor, baik faktor internal (dari dalam diri manusia) maupun eksternal (dari luar diri manusia). Faktor internal terdiri dari pendidikan, pengalaman, dan usia dan faktor eksternal terdiri dari media massa/informasi, sosial budaya dan ekonomi serta lingkungan. Faktor lain yang berpengaruh dalam tingkat pengetahuan seseorang adalah lingkungan. Lingkungan disini juga dikaitkan dengan pekerjaan. Dapat dilihat dari 33 responden untuk urutan usia responden terbanyak pada usia 20-30 tahun sebesar 25 orang dengan presentase 75,7 %,. Segi pendidikan sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMA sebanyak 29 orang dengan presentase 87,8 %. Segi pekerjaan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga sebanyak 27 orang dengan presentase 81,8 %. Edukasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan stunting pada ibu hamil dengan penerapan gizi seimbang.

#### 4. Kesimpulan

Pendidikan kesehatan dalam bentuk sosialisasi tentang upaya pencegahan stunting pada ibu hamil dengan penerapan gizi seimbang yang disampaikan secara oral dengan penguatan demonstrasi dan pembagian leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan dapat menjadi bekal dalam pencegahan kejadian stunting.

Diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuannya dengan rutin mengikuti kelas ibu hamil dan bisa menerapkan gizi seimbang dalam menu makan sehari-hari sebagai salah satu upaya untuk pencegahan stunting. Peran kader dan petugas kesehatan dalam pemberian edukasi terkait pencegahan stunting dan pemantauan status nutrisi pada ibu hamil juga sangat dibutuhkan.

#### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua ibu di Posyandu Kantil, Kelurahan Mojoroto yang sudah berpartisipasi sebagai peserta di dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, bidan desa dan kader kesehatan serta Kepala Kelurahan yang telah memberikan izin sebagai tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

#### References

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2019). 'Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018'. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Dinas Kesehatan Kota Sungai Penuh. (2019). Data Stunting Baduta Pendek dan Sangat Pendek Berdasarkan Data E-PPGBM.
- Fatmawati YD, Rosyadah R, Damayanti MD, Abigael DP, Ismawati F. Kuliah Whatsapp dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Terhadap Pencegahan Stunting Pada Balita di Masa Pandemi. *J Abdi Masy*. 2020;1(1).
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. (2014). Jakarta: Rineka Cipta.
- Saragih, F. (2010). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Makanan Sehat Dan Gizi Seimbang Di Desa Merak Raya Kecamatan Raya Kabupaten Simalungun Tahun 2010. Skripsi. FKM USU. Medan.
- Schacter, Daniel. (2011). Psychology. Worth Publisher
- Sukmawati, Hermayanti, Y., Nurhakim, F., DA, I. A., & Mediani, H. S. (2021). Edukasi Pada Ibu Hamil, Keluarga Dan Kader Posyandu Tentang Pencegahan Stunting. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 10(4), 330-335. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v10i4.33400>.
- Susilowati, E., & Himawati, A. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), 21-25. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i13.2866>.
- WHO (World Health Statistics). (2018). Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. World Bank, 2018
- WHO. (2011). Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity.
- WHO, UNICEF. Levels and Trends in Child Malnutrition 2020. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018.