



UPAYA PENINGKATAN GIZI IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH STUNTING DENGAN PENDIDIKAN KESEHATAN DI PUSKESMAS PARUNG BOGOR

Lela Zakiah^{a*}, Annisa Fitri Rahmadini^b, Fikria Nur Ramadani^c, Ayu Rahmawati^d, Cahya Syahrani^e, Chairunnisa Tiberyal^f, Dea Rahma Aprilia^g

^{a,b,d,e,f,g} Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor
^cFakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor
email: lelazakiah07@gmail.com

Naskah diterima; Oktober 2023; disetujui November 2023; publikasi online November 2023

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi yang sering terjadi pada balita di Indonesia. Permasalahan asupan gizi penyebab stunting sudah dimulai sejak pada masa kehamilan. Stunting berhubungan erat dengan pendapatan keluarga, sosial budaya, kebijakan ekonomi, dukungan keluarga, dan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi asupan gizi dimulai dari masa kehamilan. Peningkatan pengetahuan ibu hamil dapat dilakukan dengan kegiatan edukasi. Edukasi ialah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan pada individu, keluarga, kelompok serta masyarakat untuk merubah perilaku dari tidak sehat ke pola yang lebih sehat. Upaya pendidikan kesehatan dapat dilakukan pada ibu hamil dengan mencegah stunting yaitu dengan diberikan pendidikan kesehatan terkait gizi ibu hamil. Kegiatan edukasi dilakukan di Puskesmas Parung dengan jumlah sasaran 30 orang. Dilakukan pengukuran pre dan post test setelah edukasi dilakukan. Didapatkan hasil yang signifikan (P value $< 0,005$) terhadap pengetahuan ibu hamil. Sehingga pendidikan kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait stunting.

Kata kunci: Ibu hamil, pendidikan gizi, stunting

Abstract

Stunting is a nutritional problem that often occurs in toddlers in Indonesia. Problems with nutritional intake that cause stunting begin during pregnancy. Stunting is closely related to family income, social culture, economic policies, family support, and environmental factors that can influence nutritional intake starting from pregnancy. Increasing the knowledge of pregnant women can be done through educational activities. Education is a health education activity that can be carried out for individuals, families, groups and communities with the aim of changing unhealthy behavior to healthier patterns. Health education efforts that can be carried out for pregnant women to prevent stunting are by providing health education related to nutrition for pregnant women. Educational activities were carried out at the Parung Community Health Center with a target number of 30 people. Pre and post test measurements were carried out after the education was carried out. Significant results were obtained (P value < 0.005) regarding the knowledge of pregnant women. So health education is an effective method for increasing pregnant women's knowledge regarding stunting.

Keyword : Pregnant Women, Nutrition education, stunting

A. PENDAHULUAN

Stunting adalah permasalahan tumbuh kembang yang dialami anak akibat gizi buruk yang terjadi pada balita di Indonesia (Mulyaningih

et al., 2021). Menurut WHO, jumlah stunting tertinggi terjadi di wilayah Afrika dan Asia (Sukmawati et al., 2018). Berdasarkan data Riskesdas (2018), jumlah tahun 2013 secara nasional 37,2 persen, yang artinya bisa terjadi

peningkatan bila dibandingkan dengan tahun 2010 yaitu (35,6 persen) tetapi tahun 2007 yaitu (36,8 persen). jumlah sebesar 37,2 persen terdiri dari 18,0 persen sangat pendek dan 19,2 persen adalah pendek. Pada tahun 2013 jumlah sangat pendek menunjukkan penurunan, pada tahun 2007 dari 18,8 persen dan 18,5 persen pada tahun 2010. jumlah pendek meningkat dari 18,0 persen pada tahun 2007 menjadi 19,2 persen pada tahun 2013 (Riskesdas, 2018).

Kejadian stunting di Jawa Barat mencapai 29,2 persen selama tahun 2017, dengan jumlah stunting masih dibawah angka nasional, sedangkan jumlah stunting paling tinggi berada di Garut dengan angka 43,2 persen. Sedangkan Dinas kesehatan jawa barat menargetkan dapat menurunkan angka stunting menjadi 25-20 persen. Upaya terhadap stunting harus didukung oleh semua kelompok masyarakat, karena masalah gizi buruk pada bayi dan balita bukan hanya masalah kesehatan saja akan tetapi menyangkut pembangunan kesehatan bangsa.

Stunting berhubungan erat dengan pendapatan keluarga, faktor sosial budaya, kebijakan ekonomi, dukungan keluarga, dan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi asupan gizi dimulai dari masa kehamilan (Mensch et al., 2019; Salamung et al., 2019). Permasalahan asupan gizi penyebab stunting sudah dimulai sejak pada masa kehamilan, karena masa kehamilan merupakan masa dimana janin sangat memerlukan pemberian gizi yang baik untuk mendukung proses tumbuh kembang janin (Permatasari et al., 2021). Pemberian gizi yang tidak mencukupi akan menyebabkan kegagalan perkembangan janin dalam kandungan yang merupakan awal terjadinya stunting (Salamung et al., 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu, karakteristik ibu (status kesehatan, status gizi, dan sosiodemografi) dapat mempengaruhi jumlah stunting secara signifikan pada balita. Penelitian tersebut merekomendasikan adanya program yang terintegrasi sejak dini guna menurunkan angka stunting. Kegiatan yang dapat dilakukan misalnya edukasi kesehatan untuk meningkatkan

pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan terkait nutrisi dan kesehatan reproduksi pada ibu hamil (Permatasari et al., 2021). Ibu yang mempunyai pengetahuan tentang gizi akan menentukan perilaku ibu dalam menyediakan makanan untuk keluarga. pengetahuan ibu tentang gizi yang baik akan menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anaknya, salah satu faktor penyebab stunting pada anak adalah pengetahuan ibu tentang gizi (Listyarini et al., 2020). Karena satu dari tiga ibu belum mengetahui permasalahan kesehatan terkait stunting, sehingga perlu adanya kegiatan edukasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil dapat dilakukan dengan kegiatan edukasi. Pemberian Pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan kepada individu, keluarga, kelompok serta masyarakat untuk merubah perilaku tidak sehat kepada pola yang lebih sehat (Mayangsari, 2022). Upaya pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan kepada ibu hamil untuk mencegah stunting adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait gizi ibu hamil (Citrakesumasari et al., 2023; Tono et al., 2021).

Upaya pencegahan yang sudah dapat dilakukan untuk mengurangi kejadian tumbuh kembang yang buruk terhadap gizi yang buruk pada bayi serta balita ialah dari kehamilan. Dengan meningkatkan nutrisi pada ibu hamil selama kehamilan sehingga dapat memperoleh makanan yang bernutrisi dan sehat. Makanan yang mengandung Vitamin yang mengandung zat besi merupakan nutrisi yang sangat penting bagi ibu hamil. Pada waktu bayi lahir dapat diberikan ASI saja tanpa tambahan makanan pendamping selama enam bulan pertama serta dapat dilanjutkan sampai usia dua tahun. Akibat dari stunting tidak akan kembali kondisinya seperti semula. Kekurangan nutrisi pada anak usia dini dapat mengganggu tumbuh kembang anak, kemampuan akal kurang, dapat meningkatkan kematian bayi dan anak, pada saat dewasa berkemampuan bisa terjadinya kecacatan secara fisik, sehingga gangguan pertumbuhan ini

harus bisa ditangani dengan cepat. (Eliyana and Qomariyah, 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas parung didapatkan hasil bahwa pengetahuan ibu terkait dengan stunting masih rendah, hanya 20% responden yang memberikan jawaban benar terkait stunting, 20% responden masih ragu dan 60% responden belum mengetahui terkait gizi pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya stunting.

B. METODE

Metode yang digunakan yaitu metode kaji tindak dengan pendekatan tindak partisipasif melalui kegiatan peningkatan pengetahuan ibu guna meningkatkan gizi ibu hamil dilaksanakan di Puskesmas Parung Kabupaten Bogor. Kegiatan dilakukan tanggal 4 September 2023, dengan sasaran ibu Hamil dari trimester 1 sampai dengan trimester 3 dengan jumlah sasaran 30 orang ibu hamil dengan melibatkan 4 orang mahasiswa dalam pelaksanaannya.

Tahap kegiatan terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan yaitu identifikasi masalah dengan observasi di Puskesmas Parung dan penyiapan materi oleh narasumber. Tahap pelaksanaan yaitu penyampaian materi tentang peningkatan gizi ibu hamil untuk mencegah stunting. Penyampaian materi dengan memberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan demonstrasi. Tahap evaluasi termasuk memberikan penilaian pengetahuan ibu hamil. Tahap evaluasi ini dilakukan dengan pretest dan post test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan telah dilakukan di puskesmas Parung yang berlangsung pada tanggal 04 September 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang ibu hamil. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden berdasarkan hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden

Pengetahuan	Pre Test		Post Tes	
	n	(%)	n	(%)
Kurang	9	30	0	0
Bak	21	70	30	100
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1 Hasil pretest menunjukkan peserta 30% (9) responden memiliki pengetahuan yang kurang terkait stunting, sedangkan 70% (21) orang memiliki pengetahuan yang baik terkait dengan Stunting. Setelah dilakukan edukasi, terjadi perubahan prevalensi pengetahuan pada ibu hamil. Seluruh peserta 100% (30) peserta memiliki pengetahuan yang baik terkait stunting.

Tabel 2 Hasil Analisis Uji T

Pengetahuan	Mean	SD	P Value
Pengetahuan Pretest	79,33	10,64	0,001
Pengetahuan Post test	98,67	2,604	

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa kegiatan edukasi gizi kepada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebesar 19,34 yaitu dari 79,33 menjadi 98,67/ hasil uji T diperoleh p value = 0,001 artinya secara statistik ada perubahan pengetahuan yang signifikan terkait pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Hal ini sesuai dengan penelitian Mayangsari (2022), bahwa edukasi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Berdasarkan penelitian dari Rosmiati (2020), terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang stunting pada pasangan usia subur, ibu hamil dan ibu balita ($p = 0,035$). Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Kahirunnisa (2022), upaya pencegahan stunting pada ibu hamil dan balita bisa dimulai sejak 1000 hari pertama kehidupan, maka dengan meningkatkan pendidikan kesehatan pada ibu hamil dapat mencegah terjadinya stunting. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa pelaksanaan dengan

pengecahan dan pemberian informasi tentang kesehatan yang diberikan dapat berpengaruh dalam memperoleh dan meningkatkan edukasi pada ibu hamil dan ibu balita.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Metode yang dilakukan guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil adalah dengan edukasi kesehatan dengan isi materi terkait dengan definisi stunting, penyebab stunting, cara pencegahan stunting, serta kebutuhan nutrisi ibu hamil sesuai dengan kearifan lokal. Kegiatan edukasi menggunakan power point dan leaflet sebagai media yang digunakan. Sebelum dilakukan edukasi, peserta melakukan pengisian Pre-test yang digunakan sebagai baseline tingkat pengetahuan peserta, dan setelah dilakukan edukasi peserta kembali mengisi lembar post-test guna mengukur perubahan pengetahuan yang terjadi pada peserta. Hasil pre-post dan post-test akan diolah dengan aplikasi pengolahan data guna melihat adanya perubahan tingkat pengetahuan terkait gizi pada peserta

Diharapkan hasil yang diperoleh dari pendidikan kesehatan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap serta tujuan akhir bisa tercapainya perubahan perilaku dari individu, keluarga, serta masyarakat untuk memelihara perilaku sehat dan dapat berperan baik dalam memelihara perilaku sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Mayangsari, 2022). Selain itu, ibu hamil yang mendapatkan penyuluhan kesehatan dari peneliti dapat dijadikan sebagai informasi kesehatan tentang nutrisi atau gizi yang

baik serta dapat dijadikan sebagai pembelajaran bagi peneliti untuk selanjutnya agar memberikan informasi yang lebih luas tentang gizi ibu hamil untuk mencegah stunting. Dan bisa menjadi bahan bacaan bagi ibu hamil pada khususnya.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini bahwa kegiatan edukasi gizi pada ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan pada ibu hamil. dengan metode pelaksanaan yang digunakan yaitu metode kaji tindak dengan pendekatan program tindak partisipatif. dengan tahap kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor yang sudah memberikan dukungan secara moril dan materil dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih kepada seluruh petugas Puskesmas Parung, dan semua pihak yang sudah memberikan dukungan dan bimbingannya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat bisa terlaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, Y., Wiyoko, P.F., Wijayanti, T., 2022. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Selama Hamil dengan Kejadian Stunting: Literatur Review 2021. *Borneo Student Res.* 3, 2488–2503.
- Citrakesumasari, C., Nasrah, N., Lestari, D., Sahabuddin, S.M.N., Rahmah, N., Wijaya, M., Asysa, N., Hasim, S.N., Kurniati, Y., Rachmat, M., 2023. Edukasi dan Inovasi Pangan untuk Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. *J. Inov. Penelit. dan Pengabd. Masy.* 3, 1–12.

- Eliyana, Y., Qomariyah, K., 2023. Upaya peningkatan pengetahuan gizi pada ibu hamil melalui edukasi kebutuhan nutrisi ibu hamil di polindes pakong 4, 5464–5467.
- Khairunnisa, C., Sidrah Nadira, C., Rizky Simanjuntak, M., Rifki Ramadhan, O., Artikel, H., 2022. Intervensi Promosi Kesehatan pada Ibu Hamil dan Ibu Balita dalam Pencegahan Stunting 948 Intervensi Promosi Kesehatan pada Ibu Hamil dan Ibu Balita dalam Pencegahan Stunting Health Promotion Interventions for Pregnant Women and Toddlers in Stunting Prevention 2, 948–955.
- Kuswanti, I., Azzahra, S.K., 2022. Jurnal Kebidanan Indonesia. Hub. Pengetah. Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegah. Stunting Pada Balita 13, 15–22.
- Listyarini, A.D., Fatmawati, Y., Indriana, S., 2020. Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting. J. Pengabd. Kesehat. 3, 73–83.
- Mayangsari, M.D., 2022. Pengaruh Edukasi Pada Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting. JMH J. Med. Utama 03, 2186–2192.
- Mensch, B.S., Chuang, E.K., Melnikas, A.J., Psaki, S.R., 2019. Evidence for causal links between education and maternal and child health: systematic review. Trop. Med. Int. Heal. 24, 504–522.
- Mulyaningsih, T., Mohanty, I., Widyaningsih, V., Gebremedhin, T.A., Miranti, R., Wiyono, V.H., 2021. Beyond personal factors: Multilevel determinants of childhood stunting in Indonesia. PLoS One 16, e0260265.
- Permatasari, T.A.E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamsah, I.I., Hermiwahyoeni, Z., 2021. The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. BMC Pregnancy Childbirth 21, 1–15.
- Risikesdas, 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan dasar 2018.
- Rosmiati, Muhdar, Tedy Tulak, G., Saputri, E., Wahyu Susanti, R., 2020. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Stunting Untuk Meningkatkan Pengetahuan Para Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Polinggona. J. Endur. Kaji. Ilm. Probl. Kesehat. 5, 557–563.
- Salamung, N., Haryanto, J., Sustini, F., 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Stunting pada Saat Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Bondowoso. J. Penelit. Kesehat. “SUARA FORIKES” (Journal Heal. Res. “Forikes Voice”) 10, 264.
- Sukmawati, Hendrayati, Chaerunnimah, Nurhumaira, 2018. Status Gizi Ibu Saat Hamil, Berat Badan Lahir Bayi Dengan Stunting Pada Balita. Media Gizi Pangan 25, 18–24.
- Tono, S.F.N., Hastuti, D.P., Romadona, S.W., ..., 2021. Edukasi Ibu Hamil Dalam Mempersiapkan Generasi Bebas Stunting Di Kelurahan Pakis. Pelita Abdi ... 2, 12–17.