

## **Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan *Stunting* pada Balita**

### ***Nutrition Education for Pregnant Women as an Effort to Prevent Stunting in Toddlers***

**Yayuk Puji Lestari<sup>1)\*</sup>, Novita Dewi Iswandari<sup>2)</sup>, Nurul Hidayah<sup>3)</sup>**

<sup>1), 2), 3)</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia \*email : yayuk.pujilestari1892@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang konsekuensinya akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu di tingkatkan kearahnya konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak serta seluruh kelompok umur serta dapat mencegah stunting pada balita. Stunting adalah kondisi kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama. ). Stunting banyak terjadi di Kalimantan Tengah dengan angka 27,4%. Prevalensi ini lebih tinggi dari rata-rata negara sebesar 24,4%. Prevalensi stunting di Kalimantan Tengah menempati urutan ke-14 tertinggi di Indonesia dari 34 provinsi. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu tentang pentingnya gizi selama hamil. Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pada ibu hamil pemberian edukasi tentang gizi selama menggunakan hamil dan di lanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini di ikuti oleh ibu yang sedang hamil. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman serta kesadaran pada wanita terkait pentingnya gizi selama hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah di lakukan melalui edukasi dan diskusi dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan dan kesadaran wanita mengenai pentingnya gizi gizi selama hamil, sehingga wanita tersebut akan berpartisipasi aktif untuk bisa memperhatikan informasi tersebut.

**Kata kunci:** *Gizi, Wanita, Hamil, Stunting*

#### **ABSTRACT**

*Diet is the most important behavior that can influence nutritional conditions. This is due to the quantity and quality of food and drinks, the consequences of which will affect the level of individual and community health. In order for the body to stay healthy and avoid various chronic or non-communicable diseases related to nutrition, people's diet needs to be improved towards consuming balanced nutrition. Good nutrition can improve individual and community health. Optimal nutrition is very important for normal growth and physical and intelligent development of babies, children and all age groups and can prevent stunting in toddlers. Stunting is a condition of chronic malnutrition caused by malnutrition over a long period of time. ). Stunting often occurs in Central Kalimantan with a rate of 27.4%. This prevalence is higher than the country average of 24.4%. The prevalence of stunting in Central Kalimantan ranks 14th highest in Indonesia out of 34 provinces. The aim of carrying out this activity is to increase mothers' understanding and awareness of the importance of nutrition during pregnancy. Method: This community service activity consists of providing pregnant women with education about nutrition*

*during pregnancy and followed by discussion. This activity is attended by pregnant women. The results of this community service activity show an increase in understanding and awareness among women regarding the importance of nutrition during pregnancy. Community service activities carried out through education and discussion can increase women's knowledge, insight and awareness regarding the importance of nutrition during pregnancy, so that women will participate actively to pay attention to this information.*

**Keywords:** *Nutrition, Women, Pregnancy, Stunting*

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan berbagai jenis masalah. Masalah utamanya yaitu ledakan jumlah penduduk yang beberapa tahun terakhir ini sulit terkontrol. Tujuan utama permasalahan kebidanan adalah kesehatan ibu dan anak dalam keluarga dan masyarakat. Bidan dan pasiennya merupakan makhluk sosial dengan budaya tertentu dan dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, politik, sosial budaya dan lingkungan. Unsur bidan komunitas tidaklah berdiri sendiri, namun bidan bekerja sama dengan mitra bidan di sekitar wilayah tersebut, yaitu kepala desa, perangkat desa, kader dan lainnya. Bidan komunitas juga berkaitan dengan aspek lingkungan, informasi dan teknologi [1].

Salah satu masalah kependudukan terbesar di Indonesia adalah kepadatan penduduk yang sangat tinggi [2]. Stunting adalah kondisi kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama [3]. Sejak janin berkembang di dalam kandungan hingga anak berusia 24 bulan, stunting bisa saja terjadi. Ketika kekurangan gizi berkembang, hal itu dapat meningkatkan kematian bayi, membuat anak-anak lebih rentan terhadap penyakit, dan mengakibatkan kondisi hidup yang buruk seiring bertambahnya usia. Balita dengan perkembangan kognitif yang terhambat akan mengalami kerugian ekonomi jangka panjang di Indonesia.

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021), terdapat 149,2 juta kasus stunting di seluruh dunia pada tahun 2020, atau 22% dari seluruh kasus. Angka kejadian anak Indonesia stunting di bawah usia lima tahun (pendek) sebesar 30,8 persen atau sekitar 7 juta balita, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Risked) 2018 [4].

Pencegahan terjadinya masalah gizi pada ibu hamil dan anak, merupakan hal penting yang dilaksanakan mulai dari menjaga kesehatan dan status gizinya saat sebelum dan selama kehamilan, dilanjutkan pada masa menyusui, semua bayi mendapat ASI eksklusif, semua balita (bawah dua tahun) mendapat Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) atau Pemberian Makanan Tambahan (PMT) tinggi protein hewani serta memastikan setiap anak balita mengkonsumsi makanan keluarga dengan nilai gizi yang sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangannya [5].

Standar kebutuhan zat gizi berdasarkan AKG 2019 pada kelompok usia 6-59 bulan berkisar 800-1400 kkal dan protein 15-25 gram per hari [6]. Berdasarkan rekomendasi WHO tahun 2012, balita dengan gizi kurang membutuhkan tambahan asupan energi sebesar 25 kkal/kg BB Ideal/hari untuk mencapai penambahan berat badan sebanyak 5 gram/kg BB/hari [7]. Dijelaskan pula bahwa dalam setiap 1000 kkal makanan yang ditambahkan yang diberikan, harus mengandung protein sebanyak 20-43 gram (8-16%) dan lemak 25-65 gram (22.5-58.5%). Lebih lanjut, CMAM Forum tahun 2014 merekomendasikan bahwa untuk proses pemulihan balita dengan gizi kurang, dibutuhkan setidaknya 30% dari energi terdiri dari lemak dan 10-15% dari protein [8]

Stunting banyak terjadi di Kalimantan Selatan dengan angka 27,4%. Prevalensi ini lebih tinggi dari rata-rata negara sebesar 24,4%. Prevalensi stunting di Kalimantan Selatan menempati urutan ke-13 tertinggi di Indonesia dari 34 provinsi [9]

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang konsekuensinya akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu di tingkatkan kearahnya konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronik dan kematiandini.

### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Metode pelaksanaan kegiatan yang di lakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran di lanjutkan dengan mengidentifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakandengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi yaitu promosi kesehatan terkaitgizi pada ibu hamil, pemberian leaflet kepada sasaran kemudian melaksanakan evaluasihasil kegiatan yang telah di laksanakan. Media promosi yang di gunakan dalam kegiatan ini dengan menggunakan spanduk, serta leaflet.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan di PMB Larizquna Banjarmasin. Kegiatan di laksanakan pada tanggal 21 Juni 2023 dengan total peserta 13 ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung ke masyarakat. Sasaran dalam kegiatan tersebut adalah ibu hamil yang aktif di PMB Larizquna. Kegiatan Pengabdian ini memiliki beberapa tahapan sebagai berikut.

### **Tahap Persiapan**

1. Sosialisasi penyampaian program dan pengurusan ijin pelaksanaan

Tahapan awal pada kegiatan ini adalah melaksanakan kunjungan awal lokasi yang akan dilaksanakan pengabdian masyarakat yaitu di PMB Larizquna, setelah itu mengurus perijinan dengan meminta surat ke LPPM untuk melakukan pengabdian di PMB Larizquna. Lalu melaksanakan sosialisasi kepada lokasi yang di tuju dan mengurus ijin kepada pihak lahan guna memperoleh kesepakatan sosialisasi kepada kader untuk melaksanakan pengabdian masyarakat yang akan di lakukan.

2. Persiapan alat dan sarana serta media

Media yang di gunakan dalam kegiatan ini antara lain power point, LCD, serta membuat leaflet berkait materi edukasi yang akan di berikan.

### **Tahap Pelaksanaan**

Yakni dengan memberikan materi mengenai gizi pada Ibu hamil dalam pencegahan stunting pada balita. Edukasi ini di berikan kepada ibu hamil. Materi yang di berikan secara terstruktur yakni tentang penting gizi selama hamil, cara mengatur pola makan ketika hamil.

### **Tahap Evaluasi**

Setelah pemberian materi, sasaran di harapkan untuk bisa mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi yang telah di sampaikan. Setelah itu di akhir akan di tutup dengan memberi umpan balik kepada sasaran dengan bisa menjelaskan secara singkat berkaitan dengan materi yang telah di sampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang di laksanakan pada PMB Larizquna dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi selama masa hamil. Edukasi yang di berikan meliputi penting memperhatikan gizi, sumber gizi yang penting serta penanganan jika di temukan gizi yang kurang pada Ibu hamil. Penyampaian materi dilakukan oleh tim pelaksana dengan di bantu oleh mahasiswa yang terdiri dari 12 orang.

Penyadaran Ibu hamil dalam penting nya asupan gizi menjadi salah satu hal yang akan membuka wawasan masyarakat bahwa gizi yang penting untuk diperhatikan. Selain itu, dampak negatif yang bisa terjadi jika kita memperhatikan asupan gizi tersebut mengenai tanda gejala, faktor risiko dan upaya penanganan yang perlu di tingkatkan dalam memberikan gambaran dan mengenal sejak dini pentingnya asupan gizi sehingga masyarakat dapat berupaya melakukan pencegahan sedari awal. Kesulitan dalam membedakan kebutuhan gizi ibu normal atau tidak, bahwa kurangnya optimalisasi gizi seimbang perlu di lakukan sejak awal. Maka dari itu, kegiatan edukasi ini dilakukandalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu sebagai sasaran gizi pada ibu hamil agar bisa

memahami pentingnya hal tersebut.

Kegiatan edukasi kesehatan ini dilakukan kurang lebih 3 jam dengan pemaparan materi dan pemberian leaflet, selain pemberian materi yang di berikan selama proses penyuluhan. Juga ada kegiatan berupa memberikan *Games*, tujuan pemberian *games* untuk menarik minat dari ibu nya agar bertanya dan kegiatan ini sangat di sambut dengan baik oleh ibunya terbukti dengan banyak ibu-ibu yang bertanya terkait hal tersebut. Setelah kegiatan edukasi dilakukan evaluasi kepada pada ibu-ibu, hal ini di lakukan agar bisa mengukur tingkat pemahaman mereka berkaitan dengan materi yang sudah di sampaikan. Hal yang di perkuat salah satu studi di Nigeria yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan mempunyai peran dalam menentukan pengetahuan ibu, bahkan pencapaian lebih lanjut tidak mungkin untuk memperkuat pengetahuan gizi ibu untuk tujuan mengurangi kekurangan gizi karena tingkat pendidikan ibu yang rendah [10]. Perbaikan pengetahuan para perempuan terdiri dari beberapa aspek (1) keluarga sadar gizi yang terdiri atas tindakan keluarga sadar gizi, (2) gizi seimbang meliputi pedoman gizi seimbang sebagai upaya untuk menyeimbangkan.

Luaran yang di hasilkan dengan kegiatan ini adalah terbentuknya kegiatan pemberdayaan masyarakat terkait edukasi gizi pada ibu hamil sehingga meningkatkan pengetahuan, wawasan dan kesadaran akan penting hal tersebut

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah di lakukan melalui edukasi dan diskusi, dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada ibu hamil mengenai pentingnya gizi, sehingga ibu hamil tersebut bisa ikut berpartisipasi aktif untuk mengetahui pentingnya gizi selama masa kehamilan dalam upaya pencegahan stunting pada balita.

### **SARAN**

Diharapkan masyarakat dapat berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan Kesehatan yang diadakan oleh petugas kesehatan untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Kader yang mengikuti kegiatan ini diharapkan dapat lebih memaksimalkan perannya sebagai penyambung terlaksananya program dan kegiatan khususnya dalam pencegahan dan penanggulangan stunting.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak Universitas Sari Mulia dan PMBLariquna yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat tentang gizi pada Ibu hamil sehingga kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan harapan tim pelaksana.

## REFERENSI

- [1] N. Nurdiawan, O., Pratama, F. A. and Rahaningsih, “PKM E-Commerce Kampung Keluarga Berencana Desa Mertasinga Kabupaten Cirebon’, *Madani*: Indonesian Journal of Civil Society, 2(1), pp. 1–8. doi: 10.35970/madani.v2i1.46. Rahayu, D. T. (2022),” *Effect Infant Massage Sleep Qual. Baby 3-6 Mon. pp. 224–230.*, 2020.
- [2] D. T. (2022) ‘Rahayu, “Effect of Infant Massage on Sleep Quality Of Baby 3-6 Months’, 4(2), pp. 224–230.,” 2022.
- [3] M. Y. S. Anggrita Sari, Mambang Mambang, Karolina Septania Catur Eka Putri, Ika Avriline Haryono, Yayuk Puji Lestari, “Factors Affecting The Stunting Case: A Retrospective Study On Children In Banjarmasin,” *2nd Sari Mulia Int. Conf. Heal. Sci. 2017 (SMICHS 2017)–One Heal. to Address Probl. Trop. Infect. Dis. Indones.*, 2017.
- [4] Kementerian Kesehatan RI, “Pedoman Hidup Bersih dan Sehat. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. [https://promkes.kemkes.go.id/diakses tgl 10/11/2022.](https://promkes.kemkes.go.id/diakses%20tgl%2010/11/2022.),” 2019.
- [5] I. M. et al. Apriliani, “Intervensi Pencegahan Stunting pada Masa Prakonsepsi Literature Review’, Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study case in Pangandaran, 6(2), pp. 214–221. Ariani, A.P. (2017) *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.,” 2023.
- [6] R. S. Silvia Atwi Maharani, Riska Ali Zulianur, Yayuk Puji Lestari, Ali Rakhman Hakim, “Pemberian Edukasi Pada Kader Kesehatan Desa Sungai Batang Ilir Tentang Stunting,” *Maj. Cendekia Mengabdi*, vol. 1, no. 4, pp. 278–282, 2023.
- [7] K. Pritasari, “Arah kebijakan dan rencana aksi program kesehatan masyarakat tahun 2020 - 2024,” 2020.
- [8] Kementerian Kesehatan RI., “Stunting Ancaman Generasi Masa depan Indonesia.<https://p2ptm.kemkes.go.id/post/stunting-ancaman-generasi-masa-depan-indonesia/> diakses tgl 10/11/2022.,” 2018.
- [9] K. Pengantar, *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Pangan Lokal Untuk Ibu Hamil Kek Dan Balita Gizi Kurang 1*. 2019.
- [10] A. Fadare, O., Amare, M., Mavrotas, G., Akerele, D., Ogunniyi, “Mother’s nutrition- related knowledge and child nutrition outcomes: Empirical evidence from Nigeria. *PloS One*. 14(2):e0212775. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212775>,” 2019.