
Edukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Makanan Bergizi pada Ibu Hamil dalam Pencegahan *Stunting*

Lidia Hastuti^{1*}, Tri Wahyuni², Ridha Mardiyani³, Al Mumtahanah⁴, Yuyun Nisaul Khairillah⁵, Riwayati⁶

^{1,2,3,4,5} ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat

⁶ Praktisi Gizi

Jl. Sungai Raya Dalam II, Sungai Raya, Kec. Sungai Raya, Kubu Raya, 78117, Kalimantan Barat, Indonesia

*Email Korespondensi: lidya_zain@yahoo.com

Abstract

The direct causes of stunting include inadequate nutritional intake and infectious diseases. Lack of awareness and knowledge of women of childbearing age, especially pregnant women, regarding the importance of nutritious food and types of nutritious food during pregnancy, can contribute to stunting. The solution offered is the provision of health education, this activity will be aligned with the government. Activities were carried out synergistically in one of the villages, namely Bange Village with the participation of the Community Health Center, District Head, Village Head, and nutrition practitioners. The objective of this study is to increase the knowledge and understanding of pregnant women about the importance of consuming nutritious food during pregnancy to prevent stunting in their babies. Beside it, to conduct the health promotion at the community base by providing health education about the importance of nutritious food and nutritious foods for pregnant women and their processing. Before the activity was carried out, a pre-test was carried out and after that a post-test was given to evaluate the results of the health education carried out. Evaluation of activities by assessing the comparison of pre-test scores and post-test scores. After the health education activities are completed, pregnant women are given additional food packages. Health education about the importance of nutritious food and nutritious foods for pregnant women and their processing is proven to increase knowledge.

Keywords: health education, pregnant women, stunting

Abstrak

Penyebab *stunting* secara langsung meliputi asupan nutrisi tidak adekuat dan penyakit infeksi. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan wanita usia subur khususnya ibu hamil dalam pentingnya makanan yang bergizi dan jenis makanan bergizi selama kehamilan dapat mengontribusi terjadinya *stunting*. Solusi yang ditawarkan adalah pemberian pendidikan kesehatan, kegiatan ini akan selaras dengan program pemerintah. Kegiatan secara sinergis dilakukan di salah satu desa, dengan partisipasi Puskesmas, kecamatan, Kepala desa dan praktisi gizi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi selama kehamilan untuk mencegah kejadian *stunting* pada bayi yang dilahirkannya. Adapun metode yang dilakukan dalam promosi kesehatan pada *community-base* dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya makanan bergizi serta makanan-makanan yang bergizi untuk Ibu hamil dan pegolahannya. Sebelum kegiatan dilaksanakan, dilakukan *pre-test* dan setelah itu diberikan *post-test* untuk mengevaluasi hasil dari pendidikan kesehatan yang dilakukan. Evaluasi kegiatan dengan menilai perbandingan skor *pre-test* dan skor *post-test*. Setelah kegiatan Pendidikan kesehatan selesai Ibu hamil di berikan paket pemberian makanan tambahan (PMT). Ada peningkatan

pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang pentingnya makanan bergizi serta makanan-makanan yang bergizi untuk Ibu hamil dan pegolalahannya terbukti dapat meningkatkan pengetahuan.

Kata kunci: *Ibu hamil, pendidikan kesehatan, stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi pada balita yang menjadi perhatian dunia dalam beberapa tahun terakhir, terutama dinegara berkembang termasuk Indonesia. *Stunting* menunjukkan terjadi gangguan pertumbuhan linear (panjang badan/tinggi badan menurut usia) berada dibawah -2 Standar Deviasi (<-2SD) sesuai standar median *World Health Organization* (WHO), terjadi akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK) ¹. Data WHO pada tahun 2018, menyebutkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara penyumbang angka kejadian *stunting* tertinggi urutan ketiga Asia Tenggara mencapai 36,4% dari tahun 2005-2017.

Penyebab *stunting* terdiri dari banyak faktor yang saling berpengaruh satu sama lain dan penyebabnya berbeda di setiap daerah ². Penyebab *stunting* secara langsung meliputi asupan nutrisi tidak adekuat dan penyakit infeksi. Secara tidak langsung *stunting* dapat disebabkan oleh faktor ketahanan pangan keluarga, pola asuh, pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan yang tidak memadai mencakup air dan sanitasi. Penyebab dasar terjadinya *stunting* dihubungkan dengan pendidikan, kemiskinan, sosial budaya, kebijakan pemerintah dan politik. Permasalahan *stunting* perlu dilakukan penelitian, terutama dari segi keluarga, karena permasalahan tersebut dapat merusak perkembangan dan berdampak negatif bagi kesehatan dalam jangka waktu lama seperti rentan terhadap penyakit ³.

Pencegahan masalah gizi buruk yang telah dilakukan perawat meliputi proses asuhan keperawatan (penimbangan, pengukuran, dan pemantauan secara rutin), pendidikan kesehatan dalam konseling ataupun penyuluhan, bekerja sama dengan tenaga kesehatan lain terutama ahli gizi, berkoordinasi, terkait rencana pelaksanaan kegiatan, berdiskusi untuk memecahkan permasalahan status gizi, melakukan pendekatan dan memberikan pemahaman terkait gizi yang penting bagi kesehatan ⁴. Dampak dari gangguan pada masa bayi dan anak, khususnya *stunting* dapat menyebabkan gangguan perkembangan kognitif dan meningkatnya risiko terhadap penyakit infeksi dan lebih lanjut kematian. *Stunting* juga berhubungan dengan performa sekolah, bahkan pada tingkat produktivitas dimasa dewasa ⁵.

Prevalensi balita *stunting* di Indonesia berdasarkan laporan riset kesehatan dasar (Riskesdas), mengalami peningkatan dari tahun 2016 hingga 2018 yaitu 27,5% ditahun 2016, 29% ditahun 2017 dan meningkat 30,8% di tahun 2018 ¹⁶. *Stunting* di Indonesia menjadi masalah kesehatan masyarakat secara nasional yang perlu mendapat perhatian secara serius, karena tergolong dalam kategori tinggi sesuai standar WHO mencapai 30-39%. Permasalahan *stunting* yang terjadi pada masa kanak-kanak berdampak pada kesakitan, kematian, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan perkembangan mental, kognitif dan pengaruh terhadap perkembangan motorik. Gangguan yang terjadi cenderung bersifat *ireversibel* dan pengaruh terhadap perkembangan selanjutnya yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif saat dewasa. Dampak lain yang terjadi akibat *stunting* dimana anak memiliki kecerdasan kurang yang berpengaruh pada prestasi belajar tidak optimal dan dan produktivitas menurun. Jika hal ini terus berlanjut maka akan menghambat perkembangan produktivitas suatu bangsa di masa yang akan datang.

Berdasarkan data SSGI tahun 2022 menunjukkan angka *stunting* di Provinsi Kalimantan Barat mencapai 27,8%. Terjadi penurunan sebanyak 2% dari data SSGI tahun 2021. Pemerintah Provinsi Kalimantan Barat yang terus berupaya maksimal dalam

mengurangi kasus *stunting* beberapa tahun terakhir. Sementara, prevalensi *stunting* di Kab. Bengkayang menurut data SSGI tahun 2022 berada pada angka 30,1 %. Penurunan angka *stunting* tersebut dinilai penting. Berbagai upaya strategis pun telah dilakukan untuk menghilangkan angka *stunting* tersebut.

Institusi Pendidikan ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat, merupakan salah satu institusi di Kalimantan Barat selalu berkomitmen dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya kesejahteraan Ibu dan anak seperti yang tertuang dalam rencana induk penelitian. Sebagai bentuk kepedulian kepada masyarakat, berbagai upaya dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Salah satunya adalah mengatasi upaya terjadinya *stunting* dengan sasaran pada ibu hamil. Pemberian edukasi dan meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi selama kehamilan sangat penting dalam mencegah kejadian *stunting* pada bayi yang dilahirkannya. Kegiatan ini akan selaras dengan program pemerintah dengan pendampingan keluarga berisiko *stunting* di tiap-tiap daerah. Kegiatan secara sinergis dilakukan di salah satu desa, yaitu Desa Bange Kec Sanggau Ledo dengan partisipasi Puskesmas Sanggau ledo, Kecamatan, Kepala Desa dan praktisi gizi.

METODE

Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan tentang pentingnya makanan bergizi serta makanan-makanan yang bergizi untuk Ibu hamil dan pegolannya. Tahapan persiapan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan pemerintah desa pada lokasi kegiatan, bersinergi dengan, Puskesmas, praktisi gizi. Kegiatan pembukaan PKM secara resmi di hadiri oleh Camat, Kepala desa dan perangkat desa, Puskesmas dan undangan lintas sektoral. Kegiatan diawali dengan kegiatan *pre-test* pada 15 orang ibu hamil dan dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan tentang pentingnya makanan bergizi serta makanan-makanan yang bergizi untuk Ibu hamil oleh narasumber dari PERSAGI Kab. Bengkayang selama 60 menit. Pelaksanaan kegiatan di Aula Balai Desa Bange. Setelah itu diberikan *post-test* untuk mengevaluasi hasil dari pendidikan kesehatan yang dilakukan. Selama kegiatan Ibu hamil mengikuti dengan antusias dan menyatakan akan berupaya sebaik-baiknya untuk makan makanan bergizi untuk kesehatan dirinya dan bayi yang ada dalam kandungan. Setelah kegiatan Pendidikan kesehatan selesai Ibu hamil di berikan paket pemberian makanan tambahan (PMT).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah di tentukan sebelumnya. Pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan 15 orang ibu hamil dan menghadirkan Camat, kepala Desa, Kepala Puskesmas dan beberapa tokoh lintas sektoral. Kegiatan dilakukan di Aula Balai Desa dimulai dari pukul 10.00 pagi dan selesai pada pukul 12.00. Kegiatan diawali dengan melakukan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang makanan bergizi sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Kegiatan berjalan lancar dan mendapat dukungan penuh dari semua pihak. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Ada beberapa pertanyaan yang diajukan oleh Ibu hamil saat pendidikan kesehatan berlangsung. Narasumber kegiatan juga melibatkan PERSAGI setempat. *Post-test* dilakukan setelah pelaksanaan kegiatan. Adapun hasil evaluasi kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah pendidikan kesehatan

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan pendidikan Kesehatan Data primer 2022

Variabel	n=15			
	Sebelum		Setelah	
	f	%	f	%
Pengetahuan				
Baik	5	33,3	14	93,3
Cukup	2	13,3	1	6,7
Rendah	8	53,4	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa, sebelum diberikan pendidikan kesehatan persentasi ibu hamil yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 33,3, cukup baik sebanyak 13,3% dan yang memiliki pengetahuan kurang baik sebesar 53,4%. Setelah diberikan Pendidikan kesehatan, persentasi ibu hamil yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 93,9% dan yang memiliki pengetahuan cukup baik sebesar 6,7%. Ada peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi dengan proporsi 93,3% memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Seluruh kegiatan di dokumentasikan dalam bentuk foto-foto seperti yang terlihat pada Gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Kegiatan pendidikan kesehatan



Gambar 2. Penjelasan narasumber



Gambar 3. Pemberian PMT bagi ibu hamil

PEMBAHASAN

Zat gizi berfungsi antara lain adalah sebagai memberi energi, pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh serta berfungsi dalam pengatur proses tubuh. Zat gizi terkandung didalam karbohidrat, protein, mineral, lemak, vitamin, zat besi dan lain-lain. Kebutuhan zat gizi pada ibu hamil sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang ada dalam kandungannya⁷. Gizi memiliki peranan utama dalam kehamilan untuk hasil kelahiran, meskipun diduga masih banyak faktor lainnya yang mempengaruhi hasil kelahiran seperti faktor biologis, soaial ekonomi, demografi dan pengetahuan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan berdampak buruk bagi janin⁸.

Pengetahuan adalah informasi, pemahaman dan keterampilan yang anda peroleh melalui pendidikan dan pengalaman⁹. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk perilaku ibu hamil. Ibu hamil hendaknya harus dibekali pengetahuan yang cukup terkait dengan kehamilannya, sehingga dapat memelihara kesehatan dirinya dan bayi yang ada didalam kandungannya. Informasi yang diperoleh ibu tentang makanan bergizi selama kehamilah dapat meningkatkan pengetahuannya, sehingga diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Jika ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang, maka kemungkinan yang terjadi adalah tidak tercukupinya kebutuhan asupan gizinya⁷.

Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi konsumsi seseorang, dimana tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang tepat, beragam, berimbang, serta tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan tentang pemenuhan zat gizi merupakan dasar untuk pembentukan sikap dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penyebab yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan. Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan mempengaruhi perilaku ibu hamil. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan yang baik maka akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya¹⁰.

KESIMPULAN

Sangat penting memberikan informasi pada ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan, agar selanjutnya dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap dan perilaku yang positif dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan. Edukasi yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang bergizi dalam pencegahan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat, Kepala Dinas kesehatan pengendalian penduduk dan keluarga berencana, Camat Sanggau Ledo, Kepala Puskesmas Sanggau Ledo, PERSAGI Kab Bengkayang dan Kepala Desa Bange serta semua pihak yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Profil Kesehatan Indonesia 2022. <https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022>.
2. Sri Lestari Apriliani, -. Pengetahuan gizi ibu hamil di kecamatan kertasari kabupaten bandung. (2019).
3. Gurmu, E. & Etana, D. Household structure and children's nutritional status in Ethiopia. *Genus* (2013) doi:10.4402/GENUS-535.
4. Sensussiana, T. Peran Perawat Terhadap Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita DI Kabupaten Klaten. *J. Ilmu Kesehat. STIKES Duta Gama Klaten* (2016).
5. Rosmalina, Y., Luciasari, E., Aditianti, A. & Ernawati, F. upaya pencegahan dan penanggulangan batita stunting: systematic review. *gizi Indones.* **41**, 1 (2018).
6. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Agency Heal. Res. Dev.* 674 (2019).
7. Almatier, S. Basic Principles of Nutrition Science. *Monogr. B. Jakarta*, 313–316 (2009).
8. Mamuroh, L., Sukmawati, S. & Widiasih, R. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Selama Kehamilan pada Salah Satu Desa di Kabupaten Garut. *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik* **15**, 66 (2019).
9. Swarjana, I. K. Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri ..Google Buku. Penerbit ANDI (Anggota IKAPI) 3–9 https://books.google.co.id/books/about/KONSEP_PENGETAHUAN_SIKAP_PERILAKU_PERSEPSI.html?id=aPFEEAAQBAJ&redir_esc=y (2022).
10. Agnes Grace Florence, 143020428, Sumartini, D. & Willy pranata Widjaja, D. Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB Sekolah bisnis dan manajemen institut teknologi bandung. (2017).