

# PENDIDIKAN GIZI DAN KESEHATAN IBU HAMIL DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA PABELAN, KECAMATAN KARTASURA

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Affiah Nur Fitri Widyasari <sup>1\*</sup>, Farras Kens Daryngga <sup>2</sup>, Bulan Remy Pratiwi <sup>3</sup>, Devi Sulistiawati <sup>4</sup>,  
Hana Ajeng Wahidya Paramita <sup>5</sup>, Serli Margarita <sup>6</sup>, Tsani Khoirun Niswatin <sup>7</sup>, Neylla Ayu Putri  
Ningtyas <sup>8</sup>, Tiar Triswaty <sup>9</sup>, Dina Alviani Prihayati <sup>10</sup>, Nadia Aqiela Laili <sup>11</sup>, Dinda Putri  
Prihapsari<sup>12</sup>, Supratman <sup>13</sup>, Siti Zulaekah <sup>14</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: j210190067@student.ums.ac.id

## Abstrak

**Kata**

**Kunci:**

Pendidikan  
Gizi;  
Ibu hamil;  
Pencegahan  
Stunting;  
Desa  
Pabelan

*Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas menjadi syarat dalam menjadikan Indonesia sebagai negara maju. Namun dalam menyiapkan Sumber Daya Manusia yang unggul, Indonesia masih menghadapi tantangan stunting. Berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada tahun 2021, prevalensi kejadian stunting di Indonesia sebesar 24,4% atau setara dengan 5,33 juta balita. Sementara di Kabupaten Sukoharjo, terdapat 594 anak mengalami stunting. Di Desa Pabelan terdapat ibu hamil yang berjumlah 11 orang akan tetapi belum adanya perhatian khusus terkait stunting. Oleh karena itu diperlukan suatu upaya perbaikan yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan terkait pencegahan stunting dan pemenuhan gizi selama kehamilan yang diberikan kepada ibu hamil di Desa Pabelan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media leaflet dengan alat ukur keberhasilan menggunakan pre-test dan post-test pada 11 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting dan pemenuhan gizi yang dapat dilihat dari jumlah dan rata-rata. Pada hasil pre-test dan post-test diketahui bahwa terdapat peningkatan jumlah nilai sebesar 180, dari 860 pada hasil pre-test menjadi 1040 dari hasil post-test. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dengan menggunakan metode penyuluhan sangat efektif untuk digunakan.*

**Keywords:**

Nutrition  
Education;  
Pregnant  
Mother;  
Stunting  
Prevention;  
Pabelan  
Village

*Quality Human Resources is a requirement in making Indonesia a developed country. However, in preparing superior human resources, Indonesia still faces the challenge of stunting. Based on data from the Indonesian Toddler Nutrition Status Survey (SSGBI) in 2021, the prevalence of stunting in Indonesia is 24.4% or equivalent to 5.33 million children under five. While in Sukoharjo Regency, there are 594 children experiencing stunting. In Pabelan Village there are 11 pregnant women, but there is no special attention related to stunting. Therefore, an improvement effort is needed, namely by conducting health education related to stunting prevention and nutritional fulfillment during pregnancy which is given to pregnant women in Pabelan Village. The method used is counseling using leaflet media with a success measurement tool using pre-test and post-test on 11 respondents. The results of the analysis show that there is an increase in the knowledge of pregnant women regarding stunting prevention and nutrition fulfillment which can be seen from the number and average. In the results of the pre-test and post-test, it is known that there is an increase in the number of scores by 180, from 860 in the pre-test results to 1040 from the post-test results. Based on this, it can be concluded that increasing knowledge of pregnant women by using counseling methods is very effective.*

## 1. PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas menjadi syarat dalam menjadikan Indonesia sebagai negara maju. Namun dalam menyiapkan Sumber Daya Manusia yang unggul, Indonesia masih menghadapi tantangan stunting. Stunting adalah keadaan malnutrisi dimana terjadi kegagalan dalam mencapai perkembangan fisik yang diukur berdasarkan tinggi badan menurut umur dengan hasil  $z\text{-score} < -2$  SD dari median standar pertumbuhan anak yang dapat berakibat fatal terhadap produktivitasnya di masa dewasa (Novrizaldi, 2022). Menurut Arya, dkk (2018), stunting juga dapat terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan.

Terjadinya stunting dapat menimbulkan dampak buruk, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak stunting dalam jangka pendek dapat berupa terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dampak buruk dalam jangka panjang yaitu menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga menyebabkan anak rentan sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi. Selain itu, anak yang mengalami stunting sebagian besar memiliki prestasi belajar yang kurang, sementara anak yang tidak stunting sebagian besar memiliki prestasi belajar yang baik (Hamzah B, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stunting dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu pengetahuan gizi ibu hamil. Gizi janin sepenuhnya bergantung pada ibu, sehingga kecukupan gizi ibu sangat mempengaruhi kondisi janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang kurang gizi atau kekurangan asupan makanan akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan. Maka dari itu, perlu adanya

perbaikan yang diperlukan untuk mengatasi stunting yaitu dengan mencegah dan mengurangi gangguan baik secara langsung maupun tidak langsung. Upaya intervensi gizi spesifik difokuskan pada kelompok 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu ibu hamil, ibu menyusui, dan anak usia 0-23 bulan, karena penanggulangan stunting yang paling efektif dilakukan pada 1.000 hari pertama kehidupan, yang disebut dengan periode emas atau periode kritis.

Berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada tahun 2021, prevalensi kejadian stunting di Indonesia sebesar 24,4% atau setara dengan 5,33 juta balita. Presiden Republik Indonesia, Ir. Joko Widodo menargetkan angka kejadian stunting di Indonesia turun menjadi 14% pada tahun 2024. Sementara di Kabupaten Sukoharjo, terdapat 594 anak mengalami stunting. Berkaitan dengan hal tersebut, Pemerintah Kabupaten Sukoharjo telah membentuk tim pendamping keluarga yang terdiri dari tenaga kesehatan, kader institusi masyarakat (IMP), dan anggota tim PKK yang bertugas memberikan penyuluhan dan edukasi terhadap calon pengantin, ibu hamil, dan ibu balita (Novrizaldi, 2022).

Untuk mendukung penurunan angka stunting di Indonesia, diperlukan suatu upaya perbaikan yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan terkait pencegahan stunting dan pemenuhan gizi selama kehamilan yang diberikan kepada ibu hamil di Desa Pabelan. Penyuluhan kesehatan diberikan dengan tujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan ibu hamil terkait pemenuhan gizi ibu hamil, menganalisis pengaruh penyuluhan kesehatan terkait pencegahan stunting terhadap pengetahuan ibu hamil, serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting dan pemenuhan gizi selama kehamilan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada masyarakat, khususnya ibu hamil terkait pemenuhan gizi dan kesehatan pada ibu hamil. Selain itu, ibu hamil diharapkan dapat mengetahui serta menerapkan pemenuhan gizi dan kesehatan selama kehamilan sebagai upaya pencegahan stunting.

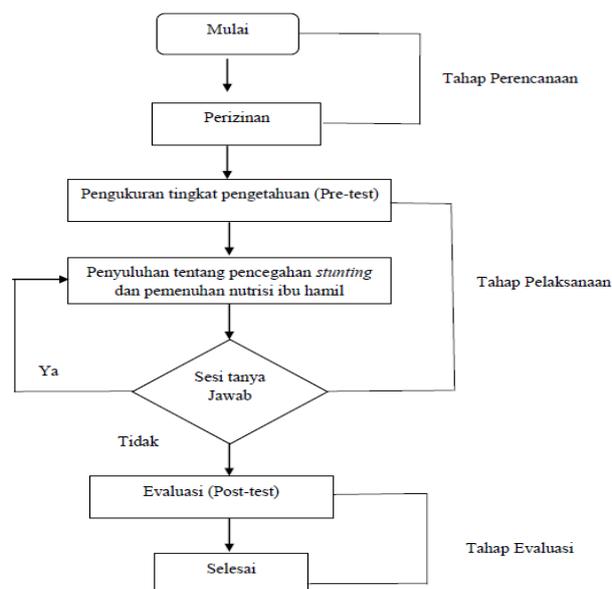
## 2. METODE

Pengabdian masyarakat menggunakan metode penyuluhan dengan alat ukur keberhasilan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Kuesioner terdiri dari sepuluh pertanyaan seputar pemenuhan nutrisi pada ibu hamil sesuai dengan materi penyuluhan yang disampaikan. Kegiatan ini diselenggarakan pada hari Kamis, 28 Juli 2022 di gedung pertemuan Gumpang Lor RT 003/RW 010 Desa Pabelan. Kegiatan dimulai pukul 09.00-11.30 WIB yang dihadiri oleh kepala desa, bidan desa, dan petugas puskesmas, serta dihadiri oleh 11 ibu hamil sebagai peserta penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan kesehatan terkait pencegahan stunting diselenggarakan di wilayah Pabelan yang berkolaborasi dengan pihak Kelurahan Desa Pabelan, Kartasura, Sukoharjo dalam rangka penurunan angka stunting yang dikemas melalui penyuluhan kesehatan. Sasaran penyuluhan ini ditujukan untuk ibu hamil di wilayah Pabelan baik trimester I, II, maupun III sekaligus pertemuan kelas ibu hamil. Hal-hal yang dilakukan untuk melaksanakan program ini diawali dengan survei permasalahan kependudukan kepada pihak perangkat desa dan berkoordinasi dengan ibu kader wilayah Pabelan. Setelah itu mempersiapkan kelengkapan yang dibutuhkan untuk

melakukan penyuluhan seperti *sound system*, *microphone*, dan media berupa *leaflet* dan lembar kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur keberhasilan maupun evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan.

Sesi penyampaian materi penyuluhan terdiri dari materi stunting dan pemenuhan nutrisi bagi ibu hamil. Materi stunting disampaikan oleh ahli gizi dari puskesmas dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Sedangkan materi pemenuhan nutrisi bagi ibu hamil disampaikan oleh perwakilan dari mahasiswa KKN-IPE-AIK kelompok 8 Desa Pabelan. Selanjutnya, pengisian *pre-test* dilakukan selama 5 menit untuk mengukur sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan. Materi dipaparkan selama 30 menit, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Kemudian pengisian *post-test* dilakukan selama 5 menit yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan kesehatan terkait pencegahan stunting dan pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Analisis data menggunakan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan membandingkan rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil yang diukur melalui lembar kuesioner.



**Gambar 1.** Flowchart Pelaksanaan Kegiatan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN



**Gambar 2.** Penyuluhan Pencegahan Stunting

Kegiatan penyuluhan pencegahan stunting dihadiri oleh 11 peserta yang merupakan ibu hamil dari Desa Pabelan. Kegiatan diawali dengan pendaftaran lalu dilakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah (TD) dan pengukuran berat badan (BB) untuk mengetahui kondisi terkini pada ibu hamil. Selanjutnya dilakukan pembagian Pemenuhan Makanan Tambahan (PMT) disertai pembagian susu formula dengan tujuan agar kebutuhan ibu dan janin tercukupi sehingga dapat menekan angka kejadian stunting di Desa Pabelan. Selanjutnya peserta melakukan pengisian *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan. Setelah pengisian *pre-test*, peserta diberikan penyuluhan kesehatan terkait pencegahan stunting dan pemenuhan gizi ibu hamil selama kehamilan dengan menggunakan media *leaflet*. Selanjutnya *post-test* diberikan pada peserta setelah penyuluhan kesehatan disampaikan. Pengisian *post-test* bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan.

Dari keseluruhan responden, gambaran karakteristik yang diamati adalah tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting dengan pemenuhan gizi pada kehamilan. Apabila responden menjawab benar maka akan mendapatkan nilai 10, namun apabila salah mendapatkan nilai nol. Kuesioner *pre-test* dan *post-test* disebarkan pada 11 responden dengan pertanyaan sebagai berikut :

1. Porsi makan ibu hamil 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil. (Benar)
2. Untuk menghindari adanya mual, ibu hamil dapat mengkonsumsi makanan dalam porsi kecil tapi sering. (Benar)
3. Ibu hamil perlu membatasi konsumsi garam natrium untuk mencegah terjadinya penumpukan cairan atau edema. (Benar)
4. Anemia, BBLR, dan bayi lahir prematur adalah dampak dari kekurangan nutrisi pada ibu hamil. (Benar)
5. Tablet tambah darah (TTD) tidak dianjurkan untuk diminum bersamaan dengan teh atau kopi. (Benar)
6. Ibu hamil perlu meningkatkan aktivitas fisik seperti berenang, senam hamil, dan jalan santai agar kelak memudahkan proses persalinan. (Benar)
7. Konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan. (Benar)
8. Pengolahan sayur yang terlalu lama tidak akan menghilangkan zat gizinya. (Salah)
9. Apabila feses berwarna kehitaman setelah mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD), pemakaian TTD perlu dihentikan. (Salah)
10. Vitamin C dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga tidak dianjurkan untuk dikonsumsi bersamaan dengan tablet tambah darah (TTD). (Salah)

No.	Nama Responden (R)	Pertanyaan (P)										Skor
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	
1	R1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	80
2	R2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90
3	R3	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	80
4	R4	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80
5	R5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	70
6	R6	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	70
7	R7	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	70
8	R8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	90
9	R9	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	70
10	R10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	80
11	R11	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	80
<b>TOTAL</b>												<b>860</b>
<b>RATA-RATA</b>												<b>78,18</b>

**Tabel 1.** Distribusi jawaban *pre-test* responden

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa dari jumlah 11 responden sebelum mendapatkan penyuluhan mengenai pendidikan gizi dan kesehatan ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting di Desa Pabelan Kecamatan Kartasura diperoleh jumlah nilai 860 dengan hasil rata-rata 78,18. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa masih banyak ibu hamil yang kurang pengetahuan tentang cara mencegah stunting

dan cara pemenuhan gizi pada ibu hamil selama kehamilan. Sebelum mendapatkan penyuluhan, ibu hamil belum paham tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) pada masa kehamilan. Selain itu banyak ibu hamil yang belum mengetahui bahwa mengkonsumsi vitamin C bersamaan dengan tablet tambah darah (TTD) tidak berbahaya bagi kesehatan janin, bahkan sangat dianjurkan.

No.	Nama Responden (R)	Pertanyaan (P)										Skor
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	
1	R1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90
2	R2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
3	R3	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	80
4	R4	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	90
5	R5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	100
6	R6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
7	R7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
8	R8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
9	R9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
10	R10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90
11	R11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	90
<b>TOTAL</b>												<b>1040</b>
<b>RATA-RATA</b>												<b>95,54</b>

**Tabel 2.** Distribusi jawaban *post-test* responden

Tabel 2 menunjukkan hasil *post-test* setelah dilakukan penyuluhan. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa dari 11 responden yang telah mendapatkan penyuluhan mengenai pencegahan stunting serta pemenuhan gizi pada ibu hamil selama kehamilan dan telah melakukan pengisian *post-test* di diperoleh jumlah nilai 1040, dengan hasil rata-rata 95,54. Terdapat 6 responden yang mendapatkan nilai tertinggi yakni 100. 4 responden mendapatkan nilai 90. Dan 1 responden yang mendapatkan nilai 80.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dari jumlah dan rata-rata. Pada hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa terdapat peningkatan jumlah nilai sebesar 180, dari 860 pada hasil *pre-test* menjadi 1040 dari hasil *post-test*. Terdapat 5 soal yang dapat dijawab dengan benar oleh semua responden yang terkait dengan pertanyaan nomor 1, 2, 3, 4, dan 6. Terdapat 3 nomor dengan 1 jawaban salah yakni nomor 5, 7, dan 8. Sedangkan terdapat 3 jawaban salah pada pertanyaan nomor 9 dan 10 mengenai pengaruh kekurangan nutrisi selama masa kehamilan dan pengaruh kekurangan zat besi terhadap resiko BBLR, sehingga masih diperlukannya penyuluhan gizi dengan menekankan materi mengenai pentingnya nutrisi dan zat besi selama masa kehamilan.

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwasanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil mengenai pencegahan stunting dan pemenuhan gizi selama masa kehamilan sangat efektif dilakukan dengan metode penyuluhan, baik menggunakan media *leaflet*. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar. Namun, terdapat beberapa kendala terkait tempat pelaksanaan kurang memadai sehingga kegiatan berlangsung kurang kondusif.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting dan pentingnya pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dengan menggunakan metode penyuluhan sangat efektif untuk digunakan.

#### REFERENSI

- Arya, Komang, dkk. (2018). *Risk Factors Of Stunting In Children Aged 24-59 Months. Paediatric Indonesia*. 58(5): 205-212
- Ekayanthi, N & Pudji, S. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*. 10(3): 312-319.
- Hamzah, B. (2020). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(4), 229-235.
- Novrizaldi. (2022). Kejar Target! Per Tahun Prevalensi Stunting Harus Turun 3 Persen. Diakses pada 3 Agustus 2022, dari <https://www.kemenkopmk.go.id/kejar-target-tahun-prevalensi-stunting-harus-turun-3-persen>
- Ramdhani, A., Handayani, H., & Setiawan, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Stunting. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP* (pp. 28-35).
- Ressa, Agus, & Poppy. (2019). *Identifying Causal Risk Factors for Stunting In Children Under Five Years Of Age In South Jakarta, Indonesia. Enfermeria Clinica*. 29(2): 606-611
- Ringgo, Yesi, & Syifa. (2019). Status Gizi Ibu Hamil dapat Menyebabkan Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Kebidanan*. 5(3): 271-278
- Ty Beal, dkk. (2018). *A Review Of Child Stunting Determinants In Indonesia. Maternal and Child Nutrition*. 1-10
- Wicaksono, R. (2022). 594 Anak Sukoharjo Alami Stunting, Terbanyak di Kecamatan Polokarto. Diakses dari <https://www.solopos.com/594-anak-sukoharjo-alami-stunting-terbanyak-di-kecamatan-polokarto-1257562/amp>
- Widanti, Y. A. (2016). Prevalensi, Faktor, Risiko, dan Dampak Stunting pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Teknologi Pangan dan Industri Pangan*, 1(1), 23-28