

## Edukasi Gizi Ibu Hamil Untuk Pencegahan Stunting Di Kecamatan Mangarabombang Kabupaten Takalar

### *Nutrition Education for Pregnant Women to Prevent Stunting in Mangarabombang District, Takalar Regency*

Sumarmi<sup>1</sup>, Mantasia<sup>2</sup>, Ernawati<sup>3</sup>, Riska Nuryana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tanawali Takalar

\*Email : [mhimy.ariief@gmail.com](mailto:mhimy.ariief@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: November 15, 2023

Accepted : December 22, 2023

Published: December 30, 2023

**Keywords:** Stunting, Nutrition for Pregnant Women, Education

*Abstract.* Stunting is one of the health problems in Indonesia which is caused by chronic nutritional problems due to insufficient nutritional intake during pregnancy for quite a long time and due to food being provided that is not appropriate or balanced with nutritional needs during pregnancy. Providing nutritional education to pregnant women can improve the level of knowledge of pregnant women. The aim of this community service activity is to increase knowledge and understanding as well as the role of pregnant women in the stunting prevention program which is expected to directly motivate pregnant women to participate in ensuring good nutritional intake, especially during pregnancy up to the child's 1000th day of age. The method used was lectures and questions and answers to pregnant women about nutrition during pregnancy to prevent stunting. This activity was carried out in Mangarabombang Village on November 30 2023, which was attended by 15 pregnant women. The results of this activity have an impact on increasing pregnant women's understanding of nutrition during pregnancy and preventing stunting.

---

#### **Abstrak**

Stunting menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia yang disebabkan masalah gizi kronis karena asupan gizi kurang selama kehamilan dalam waktu yang cukup lama dan disebabkan pemberian makanan tidak sesuai maupun seimbang dengan kebutuhan gizi selama hamil. Pemberian pendidikan gizi pada ibu hamil dapat memperbaiki tingkat pengetahuan ibu hamil. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta peran serta ibu hamil dalam program pencegahan stunting yang diharapkan secara langsung dapat memotivasi ibu hamil untuk ikut memastikan asupan gizi yang baik khususnya pada masa kehamilan hingga usia 1000 hari anak. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan tanya jawab kepada ibu hamil tentang gizi selama hamil untuk pencegahan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan di Kecamatan Mangarabombang pada tanggal 30 November 2023 yang diikuti oleh 15 ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini berpengaruh pada peningkatan pemahaman ibu hamil tentang gizi selama hamil terhadap pencegahan stunting.

**Kata Kunci :** Stunting, Gizi Ibu Hamil, Edukasi

## **PENDAHULUAN**

Stunting merupakan masalah gizi yang disebabkan karena kekurangan asupan gizi dalam waktu lama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang merupakan masa kritis. sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya (Nasir, Muhammad, Rizki Amalia dan Fatimah Zahra, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa Keadaan stunting ini ditunjukkan dengan nilai *z-score* tinggi badan menurut usia (indeks TB/U) < - 2 SD. (WHO, 2010).

Stunting merupakan kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dibanding dengan tinggi badan orang lain pada umumnya (Kementrian Desa Pembangunan, 2017). Kondisi Stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor gizi buruk, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, masih terbatasnya layanan kesehatan, masih kurangnya akses kepada makanan bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi (Wahyuni, Elsa, 2021)

Di Indonesia kejadian stunting pada balita masih tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan sekitar 30,8% balita mengalami stunting. Angka ini menjadikan stunting di Indonesia sebagai masalah berat karena rekomendasi WHO untuk kejadian stunting pada anak ialah kurang dari 20%, apabila prevalensi stunting sebesar 30-39% maka dikategorikan dalam masalah berat.

Tingginya angka kejadian stunting menjadi perhatian pemerintah yang disebabkan karena kurangnya asupan yang diserap oleh tubuh mulai dari masih didalam kandungan sampai dengan setelah lahir, kurangnya akses ke pelayanan kesehatan, kurangnya akses air bersih dan sanitasi. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya pencegahan stunting dengan perbaikan pola makan, pola asuh dan sanitasi Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stunting diantaranya adalah Jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh, dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua. (Wayan, Ni Pudji Suryani, 2019)

Edukasi merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan kepada individu, keluarga, kelompok,

dan masyarakat yang dilakukan dengan tujuan untuk merubah perilaku yang tidak sehat ke pola yang lebih sehat. (Astarani, dkk., 2020). Proses pendidikan kesehatan melibatkan beberapa komponen, antara lain menggunakan strategi belajar mengajar, mempertahankan keputusan untuk membuat perubahan tindakan/perilaku, dan pendidikan kesehatan juga berfokus kepada perubahan perilaku untuk meningkatkan status kesehatan mereka. (Saputri, Rini Archda, Jeki Tumangger, 2019).

Edukasi merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang dilakukan dengan tujuan untuk merubah perilaku yang tidak sehat ke pola yang lebih sehat. Proses pendidikan kesehatan melibatkan beberapa komponen, antara lain menggunakan strategi belajar mengajar, mempertahankan keputusan untuk membuat perubahan tindakan/perilaku, dan pendidikan kesehatan juga berfokus kepada perubahan perilaku untuk meningkatkan status kesehatan mereka. (Waliulu at all, 2018).

## **METODE**

Kegiatan Pendampingan ibu hamil KEK ini dilaksanakan pada hari kamis, 30 November 2023 dengan sasaran yaitu ibu hamil di Kecamatan Mangarobombang Kabupaten Takalar. Pelaksana adalah Dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tanawali Takalar bekerjasama dengan Program Gizi Puskesmas Mangarobombang Kabupaten Takalar. Program dilaksanakan meliputi 3 kegiatan utama yaitu:

a. Edukasi Gizi dan Kesehatan Ibu hamil

Edukasi dilakukan oleh tim pelaksana program kepada kelompok sasaran. Media edukasi yang digunakan adalah leaflet dan slide *power point presentation* yang berisikan informasi yang meliputi: pengetahuan mengenai gizi seimbang selama hamil, dan masalah stunting.

b. Konseling gizi

Kegiatan konseling bertujuan untuk menumbuhkan komitmen ibu hamil dalam mengoptimalkan gizi dan kesehatan ibu dan janin untuk mencegah stunting. Konseling gizi dilaksanakan oleh tim pelaksana program (Dosen sebagai konselor), mahasiswa sebagai notulen, sasaran yaitu ibu hamil, dan didampingi oleh Ahli Gizi Puskesmas Mangarobombang Kabupaten Takalar.

c. Monitoring dan evaluasi program

Monitoring dan evaluasi program dilaksanakan sesuai dengan *project planning matriks* untuk mencapai tujuan umum, hasil/output, dan tujuan kegiatan.

## HASIL

Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di Kantor Kecamatan Mangarobombang pada hari Kamis, 30 November 2023 jam 09.30 – 11.00 Wita yang diikuti oleh 15 orang ibu hamil dan berjalan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan peserta antusias dibuktikan dengan keaktifan berinteraksi selama proses edukasi berlangsung

**Tabel**

Distribusi Frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan dalam pencegahan stunting di Kecamatan Mangarobombang Kabupaten Takalar

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Baik	2	13,33	14	93,33
Cukup	3	20,00	0	00,00
Kurang	10	66,67	1	6,67
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,00</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel tersebut diketahui bahwa hasil kegiatan edukasi pada ibu hamil tentang gizi selama kehamilan untuk mencegah stunting di Kecamatan Mangarobombang Kabupaten Takalar sebelum diberikan edukasi mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 10 Orang (66,67%), cukup 3 orang (20,00%), dan baik sebanyak 2 orang (13,33%) partisipan, dan setelah dilakukan edukasi maka yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (6,67 %) dan baik sebanyak 14 orang (93,33%).



Dokumentasi Kegiatan PkM

## **DISKUSI**

Pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan tindakan (*practice*) merupakan tahapan perubahan perilaku atau pembentukan perilaku. Sebelum seseorang mengadopsi perilaku (perilaku baru) ia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku bagi dirinya (Notoatmodjo, 2018). Edukasi merupakan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang gizi selama kehamilan untuk mencegah terjadinya stunting. Edukasi yang diberikan dalam program ini berupa pengetahuan mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil untuk mencegah stunting, pemeriksaan kehamilan serta masalah kesehatan bagi ibu hamil. (Alfarisi, at all. 2019)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pendidikan gizi menggunakan media leaflet pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi untuk mencegah stunting. Leaflet memiliki dua kelebihan dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat karena diKecamatanin dalam bentuk buku serta memuat informasi lebih banyak Media leaflet dan Power Point dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu relatif singkat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan penelitian (Dhita Kris P, dkk, 2021) Tentang Edukasi Kesehatan Dengan Pendekatan 1000 HPK Pencegahan Stunting Melalui Media Leaflet Pada Ibu Hamil dengan hasil terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan media leaflet. Leaflet akan memberikan kesan kepada pembaca jika disajikan dengan gambar yang menarik sehingga tidak formal dan kaku. Kurangnya pendidikan, pengalaman dan informasi tentang pendidikan kesehatan juga dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil.

Pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan karena dengan adanya pendidikan dapat merubah perilaku seseorang, pola hidup, serta meningkatkan motivasi untuk meningkatkan kesehatan terutama dalam pemenuhan gizi selama kehamilan untuk mencegah terjadinya stunting. (Hamzah, R, 2020).

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa Edukasi Gizi Ibu Hamil dengan Media leaflet dan slide *Power Point* terhadap pencegahan terjadinya stunting di Kabupaten Takalar. Pendidikan kesehatan dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dengan harapan agar ibu hamil sadar melakukan tindakan pemenuhan gizi pada saat kehamilan trimester I, 2 dan 3, sehingga stunting pada balita dapat dicegah sesuai dengan hasil pengukuran pengetahuan *pre test* hanya 2 orang (13,33%) partisipan yang berpengetahuan baik, dan setelah dilakukan edukasi dan dilakukan *post test* maka yang berpengetahuan baik meningkat menjadi 14 orang (93,33%) partisipan.

Upaya peningkatan pengetahuan yang merupakan bagian dari perilaku pencegahan stunting dengan sasaran ibu hamil diharapkan mampu menjaga gizi yang optimal pada balita dari sebelum dilahirkan sampai dengan kehidupan selanjutnya sehingga tidak mengalami kekurangan gizi. Pencegahan stunting dengan sasaran ibu hamil bertujuan untuk memperbaiki gizi dan kesehatan ibu hamil merupakan cara terbaik dalam mengatasi stunting.

## **PENGAKUAN**

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, Penanggung Jawab Program Gizi, Penanggung Jawab KIA Puskesmas Mangarobombang, Kepala Kecamatan Mangarobombang , Dosen STIKES Tanawali Takalar dan Ibu hamil yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Alfarisi, Ringgo, Yesi Nurmalasari dan Syifa Nabilla. (2019). Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kebidanan*. Volume 5, Nomor 3, Juli 2019 :271-278
- Astarani, dkk. (2020). Prevention of Stunting Through Health Education in Parents of Pre-School

- Children. Jurnal Ilmu Kesehatan vol. 9, no. 1, Mei 2020, Hal. 70–77
- Dhita Kris P, dkk. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Pendekatan 1000 HPK Pencegahan Stunting Melalui Media Leaflet Pada Ibu Hamil. *Sinkesjar* 2021, Hal. 251-257
- Hamzah, R. (2020). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat di Kecamatan Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)* Vol. 1, No. 4, November 2020, Hal. 229-235
- Kemendes RI. (2018). *RISKESDAS*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Desa Pembangunan Desa Tertinggal dan Transmigrasi. (2017). *Buku Saku Kecamatan dan Penanganan Stunting*. Jakarta
- Nasir, Muhammad, Rizki Amalia dan Fatimah Zahra. 2021. Kelas Ibu Hamil dalam Rangka Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara*. Volume 3, Nomor 2. Diperoleh dari <http://journal.unublitar.ac.id/jppnu>
- Saputri, Rini Archda, Jeki Tumangger. (2019). Hulu-hilir Penanggulangan Stunting Di Indonesia. Volume 1, Nomor 1. Diperoleh dari <https://doi.org/1-33019/jpi.v1i1.2>
- Notoadmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Wahyuni, Elsa. (2021). Angka Stunting Balita di Indonesia Masih Tinggi. Di akses pada 02 Desember 2023 Diperoleh dari <https://www.its.ac.id/news/2021/10/16/angka-stunting-balita-di-indonesia-masih-tinggi>.
- Waliulu, Sariefah Hidayati, Diki Ibrahim, M. Taufan Umasugi. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia Balita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Volume 9, Nomor 4.
- Wayan, Ni dan Pudji Suryani. 2019. Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*. Volume 10, Nomor 3. Diperoleh dari <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- WHO.(2010). *Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators. Interpretation Guide Switzerland*: WHO Press