

Cegah Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Menyusui

Fitria^{1*}, Nurul Huriyah Astuti²

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Indonesia

*Corresponding author: fitria@uhamka.ac.id

ABSTRACT

Stunting is a nutritional problem caused by a long-term lack of nutrition during the first thousand days of life. Based on the result of the 2022 Indonesian Nutrition Status Survey, the prevalence of stunting in Depok is still quite high. Therefore, to prevent stunting, a balanced nutritional diet must be implemented starting from pregnancy, followed by exclusive breastfeeding and breastmilk complementary feeding. This education aims to increase participants' understanding and knowledge of balanced nutrition. Furthermore, this nutritional knowledge can be applied in everyday life to prevent stunting in their children. This activity was carried out on 6 pregnant mothers and 25 breastfeeding mothers in RW 01, Rangkapan Jaya Village, Depok. Submission of material is done by lecture method using powerpoint and booklet. Activity evaluation was carried out by giving a nutritional knowledge questionnaire pre-post test. The limitation of this Community Partnership Program is the evaluation of activities using google form so that most participants experienced signal problems and difficulty accessing the google form link so that only 10 participants filled out the pre-post test completely. After being given education, participants who had less knowledge decreased to 50%, the sufficient category increased to 40% and 10% of participants were included in the very good knowledge category.

Keywords: *breastfeeding mothers, nutrition education, pregnant mother*

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama pada masa seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022, prevalensi stunting di Kota Depok masih cukup tinggi. Oleh karena itu, untuk mencegah stunting maka pola makan bergizi seimbang harus diterapkan mulai dari masa kehamilan, dilanjutkan dengan pemberian ASI eksklusif dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang pada 1000 HPK yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya stunting pada anak-anak mereka. Kegiatan ini dilakukan pada 6 orang ibu hamil dan 25 orang ibu menyusui di RW 01 Kelurahan Rangkapan Jaya, Depok. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah menggunakan *powerpoint* dan *booklet*. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner pengetahuan gizi *pre-post test*. Keterbatasan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah evaluasi kegiatan menggunakan *google form* sehingga sebagian besar peserta mengalami kendala sinyal dan kesulitan dalam mengakses *link google form* sehingga hanya 10 peserta yang mengisi secara lengkap *pre-post test*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh peserta

yang memiliki pengetahuan kurang turun menjadi 50%, kategori cukup bertambah menjadi 40% dan 10 % peserta termasuk kategori pengetahuan sangat baik.

Kata kunci: edukasi gizi, ibu hamil, ibu menyusui

LATAR BELAKANG

Periode seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) didasarkan bahwa hanya pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat. Periode 1000 HPK terdiri dari 270 hari dalam kandungan dan 730 hari setelah lahir (sampai usia dua tahun). Periode ini disebut juga dengan *window of opportunities* atau periode emas (*golden period*). Kerusakan yang terjadi pada periode ini bersifat *irreversible* yaitu tidak dapat diperbaiki di fase kehidupan berikutnya. Asupan gizi pada 1000 HPK sangat penting untuk dipenuhi karena kekurangan gizi pada periode ini akan menyebabkan gangguan perkembangan otak, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan metabolisme tubuh sehingga anak rentan sakit, dan mempengaruhi *outcome* kesehatan pada masa dewasa (1–3).

Ibu hamil sangat dianjurkan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yaitu cukup kalori, protein bernilai biologi tinggi, cukup vitamin, mineral, dan cairan agar ibu hamil dapat menjalankan kehamilan dengan aman, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik. Ibu menyusui juga dianjurkan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan agar diperoleh status kesehatan yang baik serta dapat menyusui dan merawat anaknya dengan baik. Komposisi zat gizi tertentu pada ASI akan lebih rendah pada ibu dengan status gizi kurang. Ibu menyusui dianjurkan memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan

kepada bayinya dan pemberian ASI dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun. Bayi diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) setelah umur 6 bulan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya dan disesuaikan dengan kemampuan pencernaan anak (1,2).

Kekurangan gizi selama periode 1000 HPK dapat menyebabkan malnutrisi yang menyebabkan gangguan permanen termasuk *stunting* yang sulit untuk dipulihkan. *Stunting* adalah masalah gizi kronis pada anak balita dimana didapatkan tinggi badan lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Anak yang *stunting* berisiko mengalami penyakit infeksi berulang serta gangguan pada perkembangan kognitif, motorik, dan verbal. *Stunting* pada anak juga berdampak pada tingkat kecerdasan, menurunkan produktivitas kerja, dan meningkatkan risiko menderita penyakit tidak menular ketika dewasa kelak seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit jantung (4–6).

Sampai saat ini, *stunting* masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018, terdapat sekitar 30,8% balita di Indonesia mengalami *stunting*. Di Jawa Barat terdapat 31,1% balita mengalami *stunting* (7). Di Kota Depok sendiri berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022, prevalensi *stunting* di Kota Depok sebesar 12,6%. Angka kejadian *stunting* di Kota Depok

tetap harus diturunkan meski sudah lebih rendah dibandingkan target nasional yaitu sebesar 14% pada tahun 2024 (8).

Penanggulangan stunting efektif dilakukan pada 1000 HPK yang dimulai sejak janin dalam kandungan. Asupan gizi ibu selama kehamilan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil perlu memperhatikan asupan energi, zat gizi makro dan mikro serta perlu mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan (9).

Mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah RW 01 Kelurahan Rangkapan Jaya. Meski angka prevalensi stunting di Depok masih di bawah angka nasional namun Kota Depok memiliki target untuk *zero stunting* sehingga peneliti tertarik melakukan edukasi dengan sasaran ibu hamil dan ibu menyusui dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang gizi seimbang sehingga kejadian stunting dapat dicegah.

METODE

Mitra PKM ini adalah RW 01 Kelurahan Rangkapan Jaya, Kecamatan Pancoran Mas, Depok. Kegiatan edukasi dilaksanakan di Yayasan Al Ikhlas RW 01. Jumlah ibu hamil ada 12 orang dan ibu menyusui ada 28 orang namun yang bersedia hadir sebanyak 6 orang ibu hamil dan 25 orang ibu menyusui. Sebanyak 20 orang kader juga hadir mengikuti kegiatan ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim PKM menyusun materi edukasi, membuat kuesioner *pre-post test*, dan membuat *booklet*. Sementara itu, persiapan yang dilakukan bersama pihak mitra adalah mengatur jadwal edukasi dan menyiapkan ruangan untuk edukasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilakukan pada Hari Senin, 31 Juli 2023. Tahap pelaksanaan kegiatan PKM ini meliputi:

a. Pembukaan

Kegiatan edukasi dibuka dengan pembacaan doa dan dilanjutkan dengan sambutan oleh Ibu RW 01.

b. Pre-test Pengetahuan

Pengetahuan awal peserta diukur dengan 10 soal pertanyaan pilihan ganda tentang gizi seimbang bagi ibu hamil dan ibu menyusui. Kuesioner diberikan melalui *google form* dengan pengisian didampingi oleh panitia edukasi untuk peserta yang mengalami kendala sinyal ataupun kehabisan kuota sehingga kesulitan mengakses *link google form*.

Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Pengetahuan dikategorikan menjadi tiga yaitu: (10)

- 1) Sangat baik apabila responden memiliki skor > 80
- 2) Cukup apabila responden memiliki skor 60-80
- 3) Kurang apabila responden memiliki skor < 60

c. Edukasi

Materi edukasi meliputi gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui serta manajemen laktasi. Pemaparan materi edukasi masing-masing sekitar 15 menit

menggunakan metode ceramah dengan bantuan media *powerpoint* dan *booklet*. Pemaparan materi edukasi masing – masing sekitar 15 menit. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan sesi diskusi.

d. Post test pengetahuan

Kuesioner *post test* pengetahuan menggunakan pertanyaan yang sama dengan *pre test*. Pengisian kuesioner *post test* dilakukan di hari yang sama di akhir kegiatan atau sekitar 2 jam setelah *pre test*.

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan edukasi berjalan dengan lancar meski ada sedikit kendala yaitu karena banyak peserta yang membawa balita sehingga kurang fokus menyimak materi yang disampaikan oleh narasumber. Pengisian kuesioner *pre-post test* menggunakan *google form* sehingga ada beberapa peserta yang mengalami kesulitan untuk akses *link* baik karena sinyal internet ataupun karena kuota internet peserta habis. Kendala ini sudah ditangani oleh panitia edukasi saat *pre test* namun tidak semua peserta bersedia mengisi kembali kuesioner *post test* sehingga hanya diperoleh 10 peserta yang mengisi lengkap kuesioner *pre-post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan edukasi ini hanya 10 peserta yang dianalisis dengan hasil yaitu sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang pada kategori kurang yaitu sebanyak 90% dan hanya 10% yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup. Hasil analisis *post test* diperoleh peserta yang memiliki pengetahuan kategori kurang menurun menjadi 50%, kategori cukup bertambah menjadi 40% dan 10% peserta termasuk kategori pengetahuan sangat baik (Tabel 1). Hal ini sejalan dengan penelitian (11) bahwa setelah edukasi terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik.

Tabel 1. Skor *Pre – Post Test* Pengetahuan Gizi Seimbang

Kategori Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang	9	90	5	50
Cukup	1	10	4	40
Sangat Baik	0	0	1	10
Total	10	100	10	100

Penyampaian materi edukasi dilakukan setelah sesi pengerjaan *pre-test*. Penyampaian materi edukasi dengan media *powerpoint* dan *booklet* meliputi materi kebutuhan gizi ibu hamil, anemia pada ibu hamil, ibu hamil KEK (Kurang Energi Kronis), gizi seimbang untuk ibu hamil, suplemen untuk ibu hamil, kebutuhan gizi untuk ibu menyusui, dan gizi seimbang untuk ibu menyusui (Gambar 1) serta manajemen laktasi (Gambar 2).



Gambar 1. Pemaparan materi gizi seimbang



Gambar 2. Pemaparan materi manajemen laktasi



Gambar 3. Foto bersama peserta edukasi

Edukasi yang dilakukan pada kegiatan PKM ini efektif meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan ibu menyusui. Peningkatan pengetahuan gizi setelah edukasi pada ibu hamil untuk pencegahan stunting juga ditemukan pada penelitian (9,12–15). Edukasi lain tentang

1000 HPK juga berhasil meningkatkan pengetahuan pada ibu di Komunitas Kesehatan Keluarga (3) dan wanita usia subur di Desa Perina, Lombok (16).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui. Kegiatan edukasi ini sebaiknya dilakukan secara berkala dan menambah sesi praktik gizi seimbang sehingga ibu hamil dan menyusui dapat lebih memahami dan dapat menerapkan asupan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Saran untuk kegiatan PKM selanjutnya sebaiknya menggunakan kertas untuk evaluasi *pre-post test* terutama untuk daerah yang jelek sinyal atau peserta yang gagap teknologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UHAMKA yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini. Selain itu, Tim PKM juga mengucapkan terima kasih kepada RW 01 Kelurahan Rangkapan Jaya yang telah berkenan menjadi mitra serta ibu hamil dan ibu menyusui yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan pada kegiatan PKM ini.

REFERENSI

1. Rahayu A, Rahman F, Marlinae L, Husaini, Meitria, Yulidasari F, et al. Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. Rahmi P, editor. Yogyakarta: CV Mine; 2018.
2. Fikawati S, Syafiq A, Karima K. Gizi Ibu Dan Bayi. Jakarta: Rajawali

- Pers; 2015.
3. Dwijayanti I, Wulandari C, Mauhibah FU. Edukasi Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu di Komunitas Kesehatan Keluarga. *Poltekita J Pengabd Masy.* 2022;3(3):509–15.
 4. Berawi KN. *Asupan & Asuhan 1000 Hari Pertama Kehidupan.* Bandar Lampung: Pusaka Media; 2021.
 5. Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. *Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan.* In Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
 6. Rahmawati R, Bagata DTR, Raodah R, Almah U, Azis MI, Zadi BS, et al. Sosialisasi Pencegahan Stunting Untuk Meningkatkan Sumber Daya Manusia Unggul. *J Pembelajaran Pemberdaya Masy.* 2020;1(2):79.
 7. Kemenkes. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018.* Jakarta; 2018.
 8. Kemenkes. *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.* Kemenkes. 2023.
 9. Ekayanthi NWD, Suryani P. Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *J Kesehat.* 2019;10(3):312.
 10. Khomsan A. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi.* Dwi M Nastiti, editor. Bogor: IPB Press; 2021.
 11. Retnaningtyas E, Retnoningsih, Kartikawati E, Nuning, Sukemi, Nilawati D, et al. Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADIMAS ADI Pengabd Kpd Masy.* 2022;2(2):19.
 12. Pratiwi IG, Hamidiyanti BYF. Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *J Pengabd Masy Sasambo.* 2020;1(2):62.
 13. Rantesigi N, Agusrianto A, Suharto DN, Ulfa AM. Edukasi Gizi Masa Kehamilan Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Mencegah Stunting. *Madago Community Empower Heal J.* 2022;1(2):46–51.
 14. Amdadi ZA, Sabur F, Afriani. Edukasi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate Makassar. *Media Kesehat Politek Kesehat Makassar.* 2021;XVI(1):29–36.
 15. Zakiah L, Yusnia N, Kusmiati M, Nursyam R. Edukasi Pada Ibu Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Kreasi J Inov dan Pengabd Kpd Masy.* 2023;3(1):74–84.
 16. Hidayati DU, Yulastini F, Fajriani E. Pengaruh Edukasi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur (WUS). *J Holist Nurs Heal Sci.* 2022;5(2):169–77.