



Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting

Asmulyati S. Saleh^{*1}, Tobianus Hasan¹, Ummi Kaltsum S. Saleh²

¹Program Studi D-III Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

²Program Studi D-III Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

* E-mail: asmulyatisaleh170689@gmail.com

Received: 18 Oktober 2022

Accepted: 13 Januari 2023

Published: 28 Februari 2023

Abstract

Stunting is known to be a condition of chronic malnutrition from pregnancy to two years of age. Stunting conditions can contribute to morbidity and mortality in infants and children and can also inhibit growth and development. The purpose of the activity is to provide nutrition education in the form of assisting pregnant women to prevent short births. The methods used in this community service activity are: 1) Measuring the level of nutritional knowledge of pregnant women before and after being given Nutrition Education, 2) Education and discussion processes by giving material leaflets to pregnant women and explaining the meaning of balanced nutrition, nutritional needs during pregnancy pregnancy, nutrition management during pregnancy, the impact of malnutrition, signs and symptoms of short birth and stunting prevention. 3) Demonstration and assistance in making local food-based supplementary menus, 4) Evaluation is carried out using the same questionnaire to measure pregnant women's knowledge. The targets are pregnant women in the Posyandu Tatuin, Manulai II, Naioni and Sufomeni in the working area of the Naioni Health Center, Kupang City, totaling 12 people. The service method is counseling and demonstration of making food samples for pregnant women. The results of the service activities showed that there was an increase in knowledge of pregnant women after being given nutrition education and assistance in the application of balanced nutrition in the manufacture of frozen food based on local food.

Keywords: Nutrition Education, Pregnancy, Knowledge, Stunting.

Abstrak

Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kondisi stunting dapat menyumbang angka kesakitan dan kematian pada bayi dan anak dan juga dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan kegiatan yaitu memberikan edukasi gizi berupa pendampingan ibu hamil untuk mencegah bayi lahir pendek. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu : 1) Melakukan pengukuran tingkat pengetahuan gizi ibu hamil sebelum dan setelah diberikan Edukasi Gizi, 2) Proses Edukasi dan diskusi dengan memberikan leaflet materi kepada ibu hamil dan menjelaskan tentang pengertian gizi seimbang, kebutuhan zat gizi pada masa kehamilan, tatalaksana gizi pada masa kehamilan, dampak kekurangan gizi, tanda dan gejala bayi lahir pendek serta pencegahan stunting. 3) Demo dan pendampingan pembuatan menu tambahan berbasis pangan lokal, 4) Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur pengetahuan ibu hamil. Sasaran yaitu ibu hamil di Posyandu Tatuin, Manulai II, Naioni dan Sufomeni di wilayah kerja Puskesmas Naioni Kota Kupang berjumlah 12 orang. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi gizi dan pendampingan penerapan gizi seimbang serta pembuatan frozen food berbasis pangan lokal.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Kehamilan, Pengetahuan, Stunting.

A. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara asupan gizi dan kebutuhan gizi. Kejadian stunting bermula sejak masa konsepsi atau yang biasa dikenal dengan seribu hari pertama kehidupan. Apabila tidak terpenuhinya gizi seimbang pada masa periode ini maka dampak stunting baru akan diketahui ketika ada berusia 24 bulan. Suatu wilayah mengalami masalah gizi apabila prevalensi stunting di atas 20 %. Indonesia termasuk dalam urutan tertinggi kasus stunting dengan prevalensi 37,2 % dibandingkan negara-negara tetangga lainnya.

Berdasarkan laporan Puskesmas Naioni Kota Kupang diketahui pada bulan Agustus tahun 2018 terdapat 102 (8.4%) balita stunting dari 1209 balita, bulan Juli 2019 terdapat 109 (8.6%) balita stunting dari 1267 balita dan pada tahun 2020 (data Februari) terdapat 157 (12%) balita stunting dari 1275 balita. Data ini menunjukkan gambaran peningkatan jumlah balita stunting di Puskesmas Naioni Kota Kupang. Selama ini kader bekerja sama dengan TPG puskesmas naioni kupang melalui beberapa kegiatan di posyandu. Sejauh ini dari semua kegiatan tersebut belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Hasil terbaru berdasarkan laporan pengabmas Setia (2021) diketahui dari 12 bayi baru lahir terdapat 7 bayi (40%) lahir pendek.

Dampak dari kejadian stunting adalah adanya peningkatan angka kesakitan dan kematian pada anak, pertumbuhan postur tubuh atau tinggi badan yang tidak optimal dibandingkan umur anak, terganggunya perkembangan motorik, meningkatkan angka kejadian penyakit degeneratif, performa belajar yang kurang optimal sehingga kognitif dan produktivitas anakpun terpengaruh dan yang lebih jauh lagi adalah peningkatan biaya kesehatan (Rahmawati et al., 2020; Rahmadhita, 2020).

Faktor tidak langsung namun risikan yang dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi adalah pengetahuan (Salamung, N., 2021). Ibu hamil harus memahami tentang konsep gizi ibu selama kehamilan, dikarenakan status gizi ibu penentu kesehatan dan status gizi anak atau janin dalam kandungan. Penelitian Olsa et al (2017) menunjukkan hasil bahwa pengetahuan gizi selama hamil berkaitan dengan pemilihan dan pemenuhan makanan bergizi seimbang di tingkat rumah tangga. Ibu dengan tingkat pemahaman yang baik tentang gizi, mengetahui fungsi dan manfaat dari makanan bagi pertumbuhan dan perkembangan cenderung memiliki anak dengan status gizi yang baik pula. Pengetahuan yang berlandaskan pemahaman akan menciptakan perilaku yang baik (Susilowati & Himawati, 2017). Pengetahuan gizi dan dampak kekurangan gizi ibu selama hamil sangat penting untuk diketahui oleh ibu hamil. Hal ini dikarenakan agar mampu mencegah kejadian stunting dengan pemenuhan gizi yang tepat dan benar sehingga berdampak pada pertumbuhan maupun perkembangan janin (Sukmawati et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Naioni pada tahun 2021, menunjukkan hasil bahwa setelah dilakukan pengukuran pengetahuan gizi ibu hamil menggunakan kuesioner pada 10 orang ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Naioni, terdapat sekitar 60 % ibu hamil berpengetahuan kurang. Anak mengalami stunting salah satunya dikarenakan oleh tingkat pemahaman gizi ibu selama kehamilan, sehingga penting untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat guna meningkatkan pengetahuan gizi ibu selama masa kehamilan sehingga mampu memenuhi dan membuat makanan tambahan selama hamil dengan berbasis pangan lokal untuk mencegah terjadinya stunting (Trisyani, K., Fara, Y. D., Mayasari, A. T., & Abdullah. (2020). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan edukasi gizi berupa pendampingan ibu hamil untuk mencegah bayi lahir pendek

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilakukan selama 2 hari yaitu pada tanggal 23 Juli 2022 di Aula Puskesmas Naioni dan 24 Agustus di rumah ibu hamil. Sasaran yaitu ibu hamil dari Posyandu Tatuin, Manulai II, Naioni dan Sufomeni dengan jumlah yang hadir sebanyak 12 orang. Adapun metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu : 1) Melakukan pengukuran tingkat pengetahuan gizi ibu hamil sebelum dan setelah diberikan Edukasi Gizi, 2) Proses Edukasi dan diskusi dengan memberikan leaflet materi kepada ibu hamil dan menjelaskan tentang pengertian gizi seimbang, kebutuhan zat gizi pada masa kehamilan, tatalaksana gizi pada masa kehamilan, dampak

kekurangan gizi, tanda dan gejala bayi lahir pendek serta pencegahan stunting.³) Demo dan pendampingan pembuatan menu tambahan berbasis pangan lokal, 4) Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur pengetahuan ibu hamil.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi gizi yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan menggunakan media leaflet dengan materi yang disampaikan yaitu gizi selama masa kehamilan, tanda dan gejala serta pencegahan stunting kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab (gambar 1). Pada sesi diskusi peserta sangat aktif dalam memberikan pertanyaan terkait jenis-jenis makanan yang harus, makanan yang boleh dan dikurangi untuk dikonsumsi, pengaturan makanan saat anak mulai diberikan makanan pendamping ASI, dan upaya-upaya mencegah stunting serta cara mengkonsumsi makanan pada trimester awal. Setelah diberikan edukasi gizi berupa materi tentang stunting, dilanjutkan dengan demo pembuatan makanan tambahan ibu hamil berbasis pangan lokal (gambar 2). Pada saat penjelasan resep frozen food, peserta sangat antusias dan menyukai rasa dari frozen food yang dibuat.



Gambar 1. Proses Edukasi Gizi



Gambar 2. Proses demo pembuatan makanan tambahan

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada masa kehamilan diukur sebelum dan setelah edukasi menggunakan kuisisioner dengan hasil seperti yang terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Gizi Ibu Hamil

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	F	%	F	%
Baik	4	33.3	10	83.3
Cukup	0	0	2	16.7
Kurang	8	66,7	0	0
Jumlah	12	100	12	100

(Sumber: Data Primer, 2022)

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 12 ibu hamil, hanya sebesar 33,3 % ibu hamil berpengetahuan baik sebelum diberikan edukasi. Meningkat menjadi 83,3 % setelah diberikan edukasi. Sebesar 66,7% sebelum di edukasi, ibu hamil berpengetahuan kurang tentang gizi selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang pada ibu hamil ini tergambarkan dengan kurangnya penambahan berat badan ibu hamil yang bersangkutan selama hamil berdasarkan data wawancara penambahan berat badan atau ketidaksesuaian penambahan berat badan pada trimester berjalan dan Hasil penelitian Misrina dan Salmiati (2021) menyatakan bahwa seorang ibu dengan pengetahuan dan sikap gizi yang kurang dapat berpengaruh terhadap status gizi ibunya yang tergambarkan dengan penambahan berat badan yang tidak sesuai umur kehamilan, hal ini dikarenakan pemahaman yang baik tentang gizi berkaitan dengan pemilihan menu yang seimbang. Penelitian lain membuktikan bahwa adanya hubungan antara pemahaman gizi ibu yang baik adalah salah satu faktor determinan penentu pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita. Ibu dengan pengetahuan dan pemahaman gizi yang baik mampu memilih bahan makanan yang baik dan mengolah menu seimbang sesuai kebutuhan gizi di tingkat rumah tangganya dan mampu mengimplemetasikan pola hidup sehat.(Lukman et al., 2017 ; Antari, G. Y. ., & Supianti, R. 2022). Penelitian lainnya menjelaskan bahwa pengetahuan dan pemahaman gizi yang baik dicerminkan dengan mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran sehingga berpengaruh terhadap status gizi ibu hamil (Susanti, D. ., & Dewi, R. . 2022).

Edukasi merupakan salah satu kegiatan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan diartikan sebagai proses pembelajaran yang dilaksanakan baik dengan target individu, keluarga, kelompok maupun masyarakat dengan tujuan merubah perilaku tidak sehat ke pola yang lebih sehat. Banyak metode yang digunakan dalam proses pendidikan kesehatan ini, diantaranya adalah strategi membagi ilmu, memperthanakan komitmen untuk perubahan perilaku dan juga edukasi pendidikan kesehatan berfokus pada perubahan perilaku sebagai dasar perubahan status kesehatan (Listyarini et al., 2020).

Setelah diwawancara dan mengisi kuesioner post test, terdapat sebesar 83,3 % ibu hamil sudah mengetahui tentang gizi seimbang selama masa kehamilan dalam pencegahan stunting dengan menjawab dan memberikan argumen dan pernyataan yang mendukung pemahaman ibu hamil sendiri terkait materi yang disampaikan. Ibu hamil mengetahui bahwa tidak adanya penambahan berat badan yang berarti selama kehamilan dikarenakan pola penyediaan makan dan kebiasaan makan yang belum baik selama hamil, dan juga menyadari efek dari ketidaktahuan itu bagi ibu hamil yang sudah memiliki anak sebelumnya dengan melihat status gizi anak yang bersangkutan. Setelah dilaksanakan demo pembuatan frozen food berbasis pangan lokal untuk ibu hamil, ibu hamil tertarik dan mempraktikkan di rumah. Edukasi gizi pada ibu hamil berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi selama kehamilan dan pencegahan stunting. Penelitian tahun sebelumnya menunjukkan hasil bahwa, terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan intervensi berupa edukasi gizi (Anggraeni & Murni, 2021).

Edukasi gizi yang diberikan kepada ibu hamil dilansir mampu untuk mengubah perilaku ibu dalam pemilihan dan pengadaan makanan seimbang ditingkat rumah tangga yang dimana apabila terpenuhinya gizi seimbang mampu untuk mencegah bayi lahir pendek dan stunting dikemudian harinya (Yunitasari et al., 2021). Penelitian lainnya yaitu Ekayanthi & Suryani (2019) yang menunjukkan hasil bahwa pemberian edukasi pada ibu hamil mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting. Sikap dan perilaku ibu selama hamil didukung oleh pengetahuan ibu tentang kehamilannya (Ekayanthi & Suryani, 2019). Intervensi kesehatan gizi pada ibu hamil yang paling berhasil adalah pengetahuan (Musdalifah et al., 2020).

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil untuk mencegah stunting. Saran yang diberikan kepada kader dan TPG wilayah kerja setempat agar pendampingan berupa edukasi gizi harus sesering mungkin dilakukan sehingga sasaran mengetahui dan sering terpapar akan informasi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. P. D. A., & Murni, N. N. A. (2021). Sosialisasi Stunting Dan Upaya Pencegahannya Melalui Edukasi Tentang Nutrisi pada Ibu Hamil. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i1.295>
- Antari, G. Y., & Supianti, R. (2022). Efforts to Increase Pregnant Women's Understanding of Obedience in Consuming Fe Tablets: Upaya Peningkatan Pemahaman Ibu Hamil Tentang Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v1i2.47>
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312–319. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. (2020). Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 73–83. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.70>
- Lukman, S., Arbie, F. Y., & Humolungo, Y. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita Di Desa Buhu Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo. *Health and Nutrition Journal*, 3(1), 42–53. <https://doi.org/10.52365/jhn.v3i1.119>
- Misrina, & Salmiati. (2021). Analisis Penyuluhan Menggunakan Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Pada Balita Di Desa Cot Puuk Kecamatan Gandapura Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 683–692. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v7i2.1581>
- Musdalifah, Manapa, E. S., Ahmad, M., Nontji, W., Soraya, R. D., & Hidayanti, H. (2020). Pengembangan Modul Deteksi Risiko Stunting Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 62–75. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i2.660>
- Olsa, E. D., Sulastri, D., & Anas, E. (2017). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 523–529. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.733>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Rahmawati, R., Bagata, D. T. R., Raodah, R., Almah, U., Azis, M. I., Zadi, B. S., Noormansyah, D. A., Khodijah, S., Al Jauhary, M. R., Risyki, M. F., & Putri, M. S. K. (2020). Sosialisasi Pencegahan Stunting Untuk Meningkatkan Sumber Daya Manusia Unggul. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 1(2), 79–84. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v1i2.6512>
- Salamung, N. (2021). Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting Pada Balita Di Kelurahan Tatura Utara Kota Palu. *Pustaka Katulistiwa*, 2(1), 44–49. <https://journal.stik-ij.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/77>
- Sukmawati, Hermayanti, Y., Nurhakim, F., DA, I. A., & Mediani, H. S. (2021). Edukasi Pada Ibu Hamil, Keluarga Dan Kader Posyandu Tentang Pencegahan Stunting. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 10(4), 330–335. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v10i4.33400>
- Susanti, D., & Dewi, R. (2022). Education on Prevention of Stunting Through Exclusive Breastfeeding in the Community: Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Pemberian ASI Eksklusif Pada Masyarakat. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 107–114. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v1i2.85>
- Susilowati, E., & Himawati, A. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Gajah 1 Demak. *Jurnal Kebidanan*, 6(13), 21–25. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i13.2866>
- Trisyani, K., Fara, Y. D., Mayasari, A. T., & Abdullah. (2020). Hubungan Faktor Ibu Dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(3), 189–197. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/126/105>
- Yunitasari, E., Pradanie, R., Arifin, H., Fajrianti, D., & Lee, B.-O. (2021). Determinants of Stunting Prevention among Mothers with Children Aged 6–24 Months. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(B), 378–384. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6106>