

EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING SEJAK DINI *STUDI KASUS RW 03 DAN RW 04 KELURAHAN TIRTO KOTA PEKALONGAN*

Septi Sapira¹⁾; Novita Nur Emmylia¹⁾; Alvina Rizki Septinasari¹⁾; Elsza Ifta Arifka¹⁾ Fina Rizqiana¹⁾; Fikri Farrasyah Putra¹⁾; Liyant Maihendra Anggara⁷⁾; Muhammad Supriyanto⁸⁾; Noval Affudin Rusdy⁹⁾; Filsafat¹⁰⁾; Ana Khanifatuzzahro¹¹⁾; Rini Hidayah¹²⁾; Firman Faradisi¹³⁾

¹⁾Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: novitanuramalia431@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas individu di masa depan. Periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi masa krusial untuk pencegahan stunting, terutama melalui pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini. Metode yang digunakan meliputi promosi kesehatan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab, dilaksanakan pada 1 Agustus 2025 di Kelurahan Tirta RW 03, Kecamatan Pekalongan Barat, dengan peserta sebanyak 7 ibu hamil dan kader kesehatan. Media edukasi yang digunakan mencakup presentasi PowerPoint, leaflet, proyektor serta demonstrasi penyusunan menu bergizi sesuai kebutuhan ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya antusiasme tinggi dari peserta, yang sebelumnya memiliki pengetahuan terbatas tentang gizi seimbang dan stunting. Pemaparan materi mencakup pengertian gizi, zat gizi yang diperlukan selama kehamilan, cara pengolahan makanan yang benar, ciri ibu hamil berisiko, dan peran keluarga dalam pencegahan stunting. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah perlunya edukasi gizi seimbang yang dilakukan secara berkelanjutan, pendampingan intensif oleh tenaga kesehatan, serta pemanfaatan bahan pangan lokal untuk mencegah stunting sejak dini.

Kata kunci: 1.000 HPK, Gizi Seimbang, Ibu Hamil, Pencegahan, Stunting

Abstract

[BALANCED NUTRITION EDUCATION FOR PREGNANT WOMEN AS AN EARLY PREVENTION OF STUNTING CASE STUDY OF RW 03 AND RW 04, TIRTO VILLAGE, PEKALONGAN CITY] Stunting is a chronic nutritional problem that affects physical growth, cognitive development, and future productivity. The first 1,000 days of life (HPK) are a crucial period for stunting prevention, especially through balanced nutrition for pregnant women. This community service activity aims to enhance pregnant women's knowledge about balanced nutrition as an early preventive measure against stunting. The methods employed include health promotion through lectures, discussions, and question-and-answer sessions, conducted on 1 August 2025 in Tirta RW 03, Pekalongan Barat Subdistrict, with 7 pregnant women and health workers participating. Educational materials used included PowerPoint presentations, leaflets, infographics, and demonstrations on how to prepare nutritious menus tailored to the needs of pregnant women. The results of the activity showed high enthusiasm among participants, who previously had limited knowledge about balanced nutrition and stunting. The presentation covered the concept of nutrition, essential nutrients during pregnancy, proper food preparation methods, characteristics of high-risk pregnant women, and the role of families in preventing stunting. The conclusion of the activity was the need for continuous balanced nutrition education, intensive support from health workers, and the use of local food ingredients to prevent stunting from an early stage.

Keywords: 1,000 HPK, Balanced Nutrition, Pregnant Women, Prevention, Stunting

1. Pendahuluan

Periode seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) menekankan bahwa proses tumbuh kembang tercepat terjadi dari masa janin hingga usia dua tahun (Rahayu et al., 2018). Periode ini mencakup 270 hari aktivitas praktik dan 730 hari setelah lahir hingga usia dua tahun, yang mendukung pemahaman konsep kinematika yang abstrak melalui keterlibatan aktif anak dalam kolaborasi dan integrasi seni. Periode ini disebut juga sebagai *window of opportunity* atau masa emas. Gangguan yang muncul pada tahap ini bersifat permanen dan tidak bisa diperbaiki pada fase kehidupan selanjutnya. Pemenuhan gizi pada 1000 HPK menjadi sangat penting, karena kekurangan nutrisi pada masa ini dapat mengakibatkan hambatan

perkembangan otak, pertumbuhan fisik, serta fungsi metabolisme tubuh, sehingga anak lebih mudah terserang penyakit dan berdampak pada kesehatannya hingga dewasa.

Ibu hamil disarankan untuk makan makanan yang bergizi dan seimbang, seperti memiliki cukup kalori, protein yang baik, vitamin, mineral, dan cairan (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Hal ini membantu ibu hamil menjalani kehamilan dengan aman, serta melahirkan bayi yang memiliki kondisi fisik dan mental yang baik. Ibu yang menyusui juga perlu makan makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan, agar dapat menjaga kesehatan yang baik dan memberi ASI yang cukup untuk bayinya serta merawat anaknya dengan baik. Jika ibu menyusui memiliki status gizi yang kurang, maka kandungan gizi tertentu dalam ASI akan berkurang. Ibu menyusui disarankan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya selama 6 bulan, dan tetap memberikan ASI hingga usia anak mencapai 2 tahun. Setelah usia 6 bulan, bayi dapat diberi makanan pendamping ASI (MP-ASI) secara bertahap, sesuai dengan bentuk dan jumlahnya, serta disesuaikan dengan kemampuan pencernaan anaknya (Pratiwi & Hamidiyanti, 2020).

Kekurangan asupan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan dapat menimbulkan masalah gizi yang berdampak permanen, seperti stunting, yang sangat sulit untuk diperbaiki kembali (Fitiyah et al., 2022). Stunting merupakan gangguan gizi kronis pada balita yang dapat menghambat kemampuan belajar anak akibat minimnya pengalaman langsung, kurangnya kolaborasi, serta keterpaduan seni. Pendekatan ini penting dalam mengatasi hambatan perkembangan kognitif, motorik, maupun verbal. Kondisi stunting juga berdampak pada menurunnya tingkat kecerdasan, berkurangnya produktivitas kerja, serta meningkatnya risiko terkena penyakit tidak menular di usia dewasa, seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan gangguan jantung (Pritasari et al., 2017).

Status kesehatan dan gizi ibu sebelum kehamilan, selama masa hamil, hingga setelah melahirkan berperan penting terhadap pertumbuhan janin dan kemungkinan terjadinya stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Selain itu, kondisi ibu hamil juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tinggi badan yang pendek, jarak antar kehamilan yang terlalu dekat, kehamilan pada usia remaja, serta kurangnya kecukupan gizi. Berdasarkan Pasal 4 Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan pra-hamil, masa kehamilan, persalinan, pasca melahirkan, serta pelayanan kontrasepsi dan kesehatan reproduksi, terdapat sejumlah faktor yang dapat memperburuk kondisi ibu hamil, di antaranya usia yang terlalu muda, usia terlalu tua, frekuensi melahirkan yang terlalu sering, serta jarak kehamilan yang terlalu dekat. Ibu yang hamil pada usia di bawah 20 tahun berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan kondisi BBLR ini menyumbang sekitar 20% kasus stunting. Dari data Riskesdas tahun 2013, ditemukan bahwa proporsi kehamilan pada remaja usia 10-14 tahun adalah 0,02% dan usia 15-19 tahun adalah 1,97%. Proporsi kehamilan pada remaja lebih banyak terjadi di daerah pedesaan dibandingkan di perkotaan.

Urgensi pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berupa edukasi tentang gizi seimbang bagi ibu hamil di wilayah KKN Kelurahan Tirta RW 03 dan RW 04 disebabkan oleh masalah serius stunting yang berdampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan produktivitas anak di masa depan. Sementara itu, hasil kegiatan menunjukkan bahwa para ibu hamil di daerah tersebut masih mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai cara memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan, pengolahan makanan yang tepat, serta langkah-langkah untuk mencegah stunting sejak dini. Selain itu, kebiasaan masyarakat yang dipengaruhi oleh mitos atau larangan makanan meningkatkan risiko terjadinya kekurangan gizi. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dengan pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diakses, serta melibatkan keluarga dalam mendukung kebiasaan makan yang sehat. Semua ini bertujuan untuk menurunkan angka stunting dan mendukung program pemerintah dalam menghasilkan generasi yang sehat dan berkualitas.

Pemenuhan gizi yang baik dan seimbang merupakan hal terpenting selama masa kehamilan. Dengan terpenuhinya asupan nutrisi yang sesuai, ibu hamil dapat menurunkan risiko gangguan kesehatan pada dirinya maupun janin. Oleh sebab itu, ibu hamil perlu berperan aktif dalam praktik, kolaborasi, serta mengintegrasikan unsur seni dalam proses kehamilan. Pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi. Ibu hamil membutuhkan makanan yang kaya karbohidrat dan lemak

sebagai sumber energi, sekaligus mencukupi kebutuhan protein, zat besi, kalsium, vitamin, asam folat, serta energi yang memadai (Amalia et al., 2018).

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *promosi kesehatan*, ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan di rumah kader kesehatan kelurahan Tirta RW 03 dengan sasaran ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting sejak dini. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 7 orang ibu hamil yang merupakan warga di kelurahan Tirta RW 03 dan RW 04. Media dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi proyektor, LCD, laptop, materi powerpoint, leaflet, pengukuran lingkaran lengan atas, kertas, bolpoin, dan tensimeter.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan beberapa tahap, yang diawali dengan mengecek tekanan darah pada ibu hamil lalu menanyakan sejauh mana ibu hamil mengetahui tentang stunting dan gizi seimbang. Kemudian dilanjutkan dengan promosi kesehatan yang disampaikan secara langsung kepada peserta mengenai pengertian gizi, zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan, cara pengolahan makanan yang benar, dampak kekurangan gizi, takaran porsi makan, pengertian stunting, dampak stunting, ciri-ciri ibu hamil berisiko, cara mencegah stunting sejak dini serta peran keluarga dalam pencegahannya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya gizi seimbang sebagai pencegahan stunting.

Tahap inti berisi pemaparan materi edukasi menggunakan media powerpoint yang ditayangkan melalui proyektor selama kurang lebih 30 menit, di mana peserta menyampaikan pengalaman serta kendala dalam memenuhi gizi selama kehamilan. Pada tahap ini juga dilakukan demonstrasi penyusunan menu harian bergizi sesuai kebutuhan ibu hamil. Peserta diminta untuk membuat rancangan menu dan rencana dukungan harian yang dapat diterapkan di rumah masing-masing.

Tahap diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan kendala dan pengalaman mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan. Kegiatan ini diakhiri dengan tahap evaluasi dan penutupan, yang meliputi pengulangan poin-poin penting dan menanyakan kembali materi edukasi yang telah disampaikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta refleksi harapan ke depan terkait penerapan perilaku sehat dalam kehamilan.

Berdasarkan laporan mengenai penyuluhan tentang stunting dan gizi seimbang, banyak ibu hamil yang berpartisipasi dalam acara itu mengajukan berbagai pertanyaan terkait pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Beberapa pertanyaan yang diajukan meliputi jenis makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin. Para ibu juga menanyakan mengenai ukuran porsi makan yang tepat untuk ibu hamil, jenis makanan yang sebaiknya dibatasi atau dihindari. Selain itu, mereka juga ingin mendapatkan informasi lebih tentang tanda-tanda yang menunjukkan ibu hamil berisiko stunting pada janin, peran keluarga dalam membantu pemenuhan gizi, dan strategi praktis untuk merancang menu harian yang bergizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang jauh lebih terjangkau. Pertanyaan-pertanyaan ini memperlihatkan semangat sekaligus kebutuhan yang tinggi dari para ibu hamil terhadap informasi yang jelas dan dapat diterapkan mengenai gizi seimbang sebagai langkah pencegahan stunting sejak awal.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Kelurahan Tirta, Kecamatan Pekalongan Barat, Kota Pekalongan, Provinsi Jawa Tengah, berlangsung selama 27 hari, dari tanggal 21 Juli 2025 hingga 16 Agustus 2025. Salah satu program kerja utama yang dilaksanakan dalam KKN ini adalah kegiatan edukasi gizi seimbang pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting sejak dini yang ditujukan kepada ibu-ibu RW 03 dan RW 04 di Kelurahan Tirta. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 1 Agustus 2025, di rumah kader kesehatan Kelurahan Tirta RW 03, dan dihadiri oleh 7 ibu hamil serta kader kesehatan yang merupakan warga RW 03 dan RW 04. Kegiatan berlangsung selama tiga jam, dimulai pukul 08.00 WIB hingga 11.00 WIB. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi karena sebelumnya belum banyak memiliki pengetahuan terkait gizi seimbang pada ibu hamil (Wibowo et al., 2025).

Stunting menjadi salah satu permasalahan gizi yang cukup kompleks bagi banyak negara di dunia, terutama pada negara-negara miskin dan berkembang, termasuk Indonesia. Stunting memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan dan kelangsungan hidup anak dalam jangka panjang, serta berpengaruh pada produktivitas ekonomi Indonesia dan kapasitas bangsa dalam mewujudkan tujuan pembangunan baik di tingkat nasional maupun internasional (UNICEF, 2020). Untuk mendukung target World Health Assembly (WHA) tahun 2025 dalam menurunkan prevalensi stunting sebesar 40% di seluruh negara, diperlukan berbagai strategi, termasuk melalui penelitian dan inovasi dalam penanggulangannya (Zaen et al., 2023).

Kondisi gizi perempuan, mulai dari sebelum kehamilan hingga masa menyusui, sangat penting diperhatikan karena akan berdampak pada status gizi anak. Selama hamil, ibu dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), mendapatkan informasi lengkap tentang ASI dan manfaatnya, perawatan bayi, persiapan MP-ASI, serta imunisasi. Pada 730 hari pertama kehidupan anak, hal yang perlu diperhatikan meliputi pemenuhan nutrisi yang bergizi, beragam, dan seimbang; upaya pencegahan penyakit serta pemberian imunisasi; serta deteksi dan stimulasi tumbuh kembang secara optimal (Zaen et al., 2023).

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran lingkaran lengan atas pada ibu hamil, diikuti dengan tanya jawab singkat mengenai pengetahuan awal mereka tentang gizi seimbang dan stunting. Tahap inti berisi pemaparan materi edukasi yang dibagi menjadi dua sesi. Materi gizi seimbang pada ibu hamil disampaikan oleh Novita, sedangkan materi stunting dan pencegahannya disampaikan oleh Septi. Pemaparan dilakukan menggunakan media PowerPoint yang ditayangkan melalui infokus, dibantu leaflet sebagai bahan tambahan. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang memberi kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan maupun berbagi pengalaman terkait topik yang dibahas.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan oleh Mahasiswa KKN UMPP

4. Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Pelaksanaan edukasi gizi seimbang pada ibu hamil di Kelurahan Tirto RW 03 dan RW 04 diharapkan dapat dilanjutkan secara berkala agar pengetahuan yang diperoleh dapat terus dipertahankan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Ibu hamil dianjurkan untuk menerapkan prinsip gizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang terjangkau, serta tidak terpengaruh oleh mitos atau pantangan makanan yang tidak berdasar secara ilmiah. Tenaga kesehatan perlu memberikan pendampingan intensif dan melakukan

monitoring status gizi ibu hamil, terutama pada masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan, guna mencegah risiko stunting sejak dini.

Saran

Pelaksanaan edukasi gizi seimbang pada ibu hamil di Kelurahan Tirto RW 03 dan RW 04 diharapkan dapat dilanjutkan secara berkala agar pengetahuan yang diperoleh dapat terus dipertahankan dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Ibu hamil dianjurkan untuk menerapkan prinsip gizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang terjangkau, serta tidak terpengaruh oleh mitos atau pantangan makanan yang tidak berdasar secara ilmiah. Tenaga kesehatan perlu memberikan pendampingan intensif dan melakukan monitoring status gizi ibu hamil, terutama pada masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan, guna mencegah risiko stunting sejak dini.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis berterimakasih kepada ibu hamil dan kader posyandu yang telah membantu dalam kegiatan penyuluhan ini. Apabila terdapat kesalahan mohon diberikan keluasaan hati untuk memaafkan.

6. Daftar Pustaka

- Amalia, F., Nugraheni, S. ., & Kartini, A. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 370–377. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22060>
- Fitiyah, D., Vestine, V., Yuanata, Y., Puspita, S. D., Susoyo, G. E. J. S., & Prakoso, B. H. (2022). Pelatihan Pembuatan Yoghurt Berbahan Dasar Susu Sapi Untuk 1000 Hari Pertama Kehidupan Pada Masyarakat Di Desa Kemuning Lor Kabupaten Jember. *National Conference for Community Service (NaCosVi)*, 131–136.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang 2014 (Terbaru) - PERGIZI PANGAN Indonesia*. <https://pergizi.org/pedoman-gizi-seimbang-2014-terbaru/>
- Pratiwi, I. G., & Hamidiyanti, B. Y. F. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62–69. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/pks>
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN*.
- Rahayu, A., Rahman, F., & Lenie, M. (2018). *GIZI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN*. <https://repo-dosen.ulm.ac.id/handle/123456789/9466>
- Wibowo, D., Itsna Ta, M., Nur Afifah, H., Dyah Purwati, A., Maulana, I., Amalia Putri, E., Damayanti, V., Fitriana, V., Alfin Nugroho, M., Septianingtyas Rahmawati, Q., Muthoharoh, A., & Dewi Aisyah, R. (2025). Penyuluhan Pembuatan Serbuk Jamu Beras Kencur Pada Ibu-Ibu Rw.03 Desa Sumub Lor Sragi Pekalongan. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 59–64. <https://doi.org/10.60004/KOMUNITA.V4I1.114>
- Zaen, N. L., Hayati, N., & Rangkuti, S. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Stunting Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Pada Ibu Hamil Dan Ibu Yang Memiliki Balita Di Posyandu Cardiol Kelurahan Tegal Sari Mandala I. *Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia SEAN (ABDIMAS SEAN)*, 2(01), 12–20. <https://doi.org/10.58471/abdimassean.v2i01.347>