



## Edukasi Gizi Masa Kehamilan Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Mencegah Stunting

Nirva Rantesigi\*, Agusrianto, Dewi Nurviana Suharto, A Maria Ulfa

Prodi DIII Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

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

### Article History:

Received: 12-04-2022

Accepted: 10-06-2022

Published: 30-06-2022

### Kata Kunci:

Edukasi;  
Gizi kehamilan;  
Stunting.

### ABSTRAK

Stunting merupakan akibat kondisi kurang gizi kronis yang dialami oleh seseorang sejak dalam masa kandungan dan masa awal anak lahir yang dapat meningkatkan angka kematian pada bayi dan anak, mudah sakit, dan menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan kegiatan yaitu memberikan edukasi tentang gizi masa kehamilan untuk mencegah stunting. Sasaran yaitu ibu hamil di Desa Tete B yang berjumlah 10 orang. Metode pegabdian yaitu penyuluhan dan diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi masa kehamilan dan upaya pencegahan stunting. Saran kepada saran kepada bidan desa dan kader Posyandu setempat agar dapat memberikan pendampingan kepada ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi agar mampu mencegah stunting pada anak yang akan datang.

### Keywords:

Education;  
Pregnancy nutrition;  
Stunting.

### ABSTRACT

*Stunting is a result of chronic malnutrition experienced by a person since in the womb and early childhood which can increase mortality in infants and children, get sick easily, and inhibit growth and development. The purpose of the activity is to provide education about nutrition during pregnancy to prevent stunting. The target is pregnant women in Tete B Village, totaling 10 people. The service method is counseling and discussion. The results of the activity showed that after being given education there was an increase in knowledge of pregnant women about nutrition during pregnancy and efforts to prevent stunting. Suggestions to village midwives and local Posyandu cadres in order to provide assistance to pregnant women in meeting nutritional needs in order to be able to prevent stunting in future children*



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kurang gizi yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Stunting merupakan kondisi kurang gizi kronis yang dialami oleh seseorang sejak dalam masa kandungan dan masa awal anak lahir

yang dapat meningkatkan angka kematian pada bayi dan anak, mudah sakit, dan menghambatan pertumbuhan baik motorik maupun mental (Rahmadhita, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), suatu wilayah dikatakan mengalami masalah gizi akut bila prevalensi bayi stunting lebih dari 20% atau balita kurus di atas 5%. Pada tahun 2017, lebih dari setengah balita stunting di dunia berasal dari Asia (55%) sedangkan lebih dari sepertiganya (39%) tinggal di Afrika. Dari 83,6 juta balita stunting di Asia, proporsi terbanyak berasal dari Asia Selatan (58,7%) dan proporsi paling sedikit di Asia Tengah (0,9%) (Trisyani et al., 2020). Indonesia berada urutan kelima stunting tertinggi di dunia dengan prevalensinya 37,2% dibandingkan dengan negara tetangga yaitu Myanmar (35%), Vietnam (23%), Malaysia (17%), Thailand (16%) dan Singapura (4%) (Salamung, 2021).

Prevalensi stunting di Sulawesi Tengah pada tahun 2018 sebesar 32,3%, prevalensi tertinggi Kabupaten Donggala sebesar 34,9% dan yang paling rendah Kabupaten Buol sebesar 9,4%. Stunting di Kabupaten Tojo Una-Una mencapai 26 %. Masalah stunting pada anak dimulai dari awal kehidupan yang akan memberi dampak pada kehidupan selanjutnya seperti peningkatan kejadian kesakitan dan kematian, perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal, peningkatan biaya kesehatan yang akan menyebabkan postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya), meningkatnya resiko obesitas dan penyakit lainnya, menurunnya kesehatan reproduksi, kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah, dan produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal (Rahmawati et al., 2020).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap tentang gizi yang kurang akan berpengaruh terhadap status gizinya, karena pengetahuan yang baik terkait dengan penyediaan pemilihan menu yang seimbang (Olsa et al., 2017). Ibu dengan pengetahuan baik mengenai kebutuhan gizi balita cenderung memiliki anak yang berstatus gizi baik pula. Hal ini berkaitan dengan pemahaman ibu tentang manfaat dan fungsi makanan bergizi bagi pertumbuhan dan perkembangan balitanya. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku baru yang diharapkan (Susilowati & Himawati, 2017). Pengetahuan ibu hamil termasuk tentang gizi sangat penting agar ibu hamil lebih memperhatikan kondisinya saat hamil terutama makanan yang dikonsumsi untuk mencegah kejadian stunting melalui pemenuhan gizi, penyiapan makanan dengan benar agar zat gizi dan kebersihannya terjaga dengan baik untuk kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang anak (Sukmawati et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Tete B Kecamatan Ampana Tete, Kabupaten Tojo Una-Una Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2021, didapatkan data jumlah 42 anak diantaranya 3 anak terindikasi stunting, 3 anak berisiko stunting dan 36 anak lainnya normal. Jumlah ibu hamil terdiri dari 10 orang, setelah dilakukan pengisian kuisioner terkait tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi didapatkan

sekitar 60% ibu hamil memiliki pengetahuan kurang. Anak mengalami stunting disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi pada masa kehamilan. Penting untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang untuk mencegah stunting.

### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan posyandu ibu hamil bekerjasama dengan kader posyandu yang dilaksanakan pada tanggal 22 November 2021 di Desa Tete B, Kecamatan Ampana Tete, Kabupaten Tojo Una-Una. Khalayak sasaran yaitu ibu hamil di Desa Tete B. Metode pengabdian yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu : 1) Melakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil di Desa Tete B sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, 2) Edukasi dan diskusi yaitu memberikan materi kepada ibu hamil tentang pengertian gizi seimbang, kebutuhan zat gizi pada masa kehamilan, tatalaksana gizi pada masa kehamilan, dampak kekurangan gizi, tanda dan gejala serta pencegahan stunting. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre dan post test untuk menilai pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan edukasi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini edukasi tentang gizi pada masa kehamilan dan tanda, gejala serta pencegahan stunting diberikan dengan metode penyuluhan menggunakan media leaflet (gambar 1), kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi (gambar 2). Pada sesi diskusi peserta aktif dan antusias, dalam memberikan pertanyaan terkait jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi, pengaturan makanan saat anak mulai diberikan makanan pendamping ASI, dan upaya-upaya mencegah stunting.



Gambar 1. Edukasi gizi seimbang pada ibu hamil



Gambar 2. Diskusi tentang gizi seimbang untuk mencegah stunting

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

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Edukasi Gizi Masa Kehamilan untuk Mencegah Stunting

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	F	%	F	%
Baik	4	40	8	80
Cukup	0	0	2	20
Kurang	6	60	0	0
Jumlah	10	100	10	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 10 peserta sebelum edukasi pengetahuan baik sebanyak sebesar 40% dan setelah edukasi meningkat menjadi 80%. Hasil pre test didapatkan bahwa 60% ibu memiliki pengetahuan kurang tentang gizi pada ibu hamil untuk mencegah stunting. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang pada ibu hamil mengakibatkan ibu kurang memahami kebutuhan nutrisi yang baik selama kehamilan dan dampak dari ketidakseimbangan gizi terhadap kesehatan anak. Penelitian menunjukkan bahwa seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap tentang gizi yang kurang akan sangat berpengaruh terhadap status gizinya, karena pengetahuan yang baik terkait dengan penyediaan pemilihan menu yang seimbang (Misrina & Salmiati, 2021). Penelitian lain membuktikan bahwa pengetahuan tentang gizi pada ibu merupakan salah satu faktor yang menentukan tumbuh kembang bayi dan balita. Ibu yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik lebih mampu menerapkan pemenuhan gizi lebih baik dari pada ibu dengan pengetahuan gizi yang kurang. Kemampuan untuk menerapkan pengetahuan gizi dalam pemilihan dan pengolahan pangan berpengaruh terhadap keterampilan mengatur alokasi pendapatan rumah tangga untuk memilih pangan yang baik (Lukman et al., 2017).

Edukasi merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang bertujuan 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 (Listyarini et al., 2020).

Hasil post test yang dilakukan pada ibu hamil setelah diberikan penyuluhan didapatkan hasil bahwa sekitar 80% ibu hamil mengetahui tentang gizi seimbang pada ibu hamil untuk mencegah stunting. Ibu hamil menjadi lebih mengerti akan pentingnya memenuhi kecukupan gizi selama hamil agar terhindar dari berbagai masalah kesehatan baik selama kehamilan maupun setelah kelahiran. Hal ini di buktikan dengan ibu menjadi tahu menu makan sehari- sehari yang bernutrisi baik untuk kesehatan serta cara mengatur pola makan, ibu sudah mengetahui dampak yang bisa terjadi jika kekurangan gizi saat hamil sehingga menimbulkan perasaan waspada dan lebih berhati-

hati serta sigap dalam menjaga keseimbangan gizi sehingga dapat memutus rantai siklus stunting di masyarakat dengan cara melakukan perbaikan gizi. Edukasi pada ibu hamil mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sesudah dilakukan intervensi edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan ibu (Anggraeni & Murni, 2021). Edukasi pada ibu hamil mampu mengubah perilakunya dalam mencegah stunting (Yunitasari et al., 2021). Edukasi pada ibu hamil mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang 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).

### SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi tentang gizi masa kehamilan untuk mencegah stunting menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada masa kehamilan untuk mencegah stunting. Pengabdian memberikan saran kepada bidan desa dan kader Posyandu setempat agar dapat memberikan pendampingan kepada ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi agar mampu mencegah stunting pada anak yang akan datang.

### 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>
- 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 Jauhariy, 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>
- 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>