

Penyusunan Menu Sehat Keluarga Ibu Hamil di Kelurahan Debong Tengah Kota Tegal

Lia Mulyanti*¹, Novita Nining Anggraini², Siti Nurjanah³,
Ariyani Lutfitasari⁴, Umayah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Muhammadiyah Semarang, Jln Kedungmundu Raya no 18 Semarang

^{1,2,3,5}Program Studi S1 Kebidanan, FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang

4 Program Studi DIII Kebidanan, FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang

e-mail:¹lia.mulyanti@unimus.ac.id, ²novitanovi@unimus.ac.id, ³sitinurjanah@unimus.ac.id,

⁴ariyani_lutfitasari@unimus.ac.id, ⁵umayahumayah28@gmail.com

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang dialami oleh balita terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Pemerintah Kota Tegal yang didukung oleh stakeholder terkait, data timbang ukur tahun 2021, angka prevalensi stunting Kota Tegal berhasil diturunkan dari 5,80 persen pada tahun 2021 menjadi 5,51 persen di tahun 2022. Namun demikian, jika memperhatikan data perbandingan prevalensi stunting dalam kurun tiga tahun terakhir, pada tahun 2022 ini terjadi kenaikan angka prevalensi stunting di dua wilayah kecamatan, yakni kecamatan Tegal selatan dan kecamatan Tegal timur. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam penyusunan menu sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan masyarakat sangat antusias pada sesi tanya jawab dengan pemateri. Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan terjadi peningkatan pengetahuan tentang penyusunan menu makanan sehat untuk ibu hamil.

Kata kunci: ibu hamil, menu sehat, stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting atau balita yang memiliki tubuh pendek merupakan masalah gizi kronis yang dialami oleh balita terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK). *Stunting* merupakan keadaan umum dimana balita memiliki panjang badan atau tinggi badan kurang apabila dibandingkan dengan usianya. UNICEF mendefinisikan *stunting* adalah presentasi anak yang berusia dibawah 3 tahun dengan memiliki tinggi badan dibawah minus dua (sedang dan berat) dan minus tiga (kronis). *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa kejadian anak dibawah lima tahun yang terkena stunting di Indonesia merupakan yang tertinggi ke tiga di wilayah Asia Tenggara.[1]

Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2021 menunjukkan prevalensi stunting saat ini yaitu sejumlah 5,33 juta anak dibawah lima tahun atau 24,4% anak dibawah lima tahun di Indonesia. Meski Prevalensi sudah menurun dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, tetapi presiden republik Indonesia ingin menurunkan stunting sehingga 14% pada 2024. [2]

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan angka stunting di Indonesia. Salah satunya adalah dengan mengeluarkan Perpres Nomer 72 tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting. Yang berisi mencakup 5 pilar dengan salah satu pilarnya adalah peningkatan ketahanan pangan pangan dan gizi pada tingkat individu, keluarga dan masyarakat. Salah satu penyebab terjadinya stunting adalah pola makan ibu hamil dan anak yang kurang baik. Seperti yang diketahui bahwa makanan bergizi tidak harus didapatkan dari makanan yang memiliki harga mahal atau berbahan dari impor. [3]

Terjadinya *stunting* dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah pengetahuan tentang gizi pada ibu hamil. Ibu hamil yang kekurangan asupan makanan yang bergizi akan menyebabkan gangguan pertumbuhan pada janin. Pencegahan *stunting* yang terbaik yaitu dilakukan pada 1.000 hari pertama kehidupan.[4]

Target pemerintah menurunkan prevalensi *stunting* hingga 14 persen pada tahun 2024, sejalan dengan target bapak Wali Kota pada RPJMD Kota Tegal tahun 2019-2024, yang menargetkan penurunan prevalensi *stunting* Kota Tegal hingga 4,55 persen di tahun 2024. Pemerintah Kota Tegal yang didukung oleh stakeholder terkait, data timbang ukur tahun 2021, angka prevalensi *stunting* Kota Tegal berhasil diturunkan dari 5,80 persen pada tahun 2021 menjadi 5,51 persen di tahun 2022. Namun demikian, jika memperhatikan data perbandingan prevalensi *stunting* dalam kurun tiga tahun terakhir, pada tahun 2022 ini terjadi kenaikan angka prevalensi *stunting* di dua wilayah kecamatan, yakni kecamatan Tegal selatan dan kecamatan Tegal timur. Dalam bidang kesehatan yang sedang terjadi di Debong Tengah mayoritas pada balita dan baduta memiliki masalah gizi dan *stunting*. Sedikit dari masyarakat yang disana memiliki kegiatan yang terlalu padat dan memiliki kebiasaan makan makanan yang kurang baik untuk dikonsumsi. Karena kurangnya pengetahuan gizi ibu dan pendapatan keluarga yang kurang. Pada saat diobservasi dan diadakan kegiatan pemilihan menu (dapur sehat cegah *stunting*) disana para ibu hamil, menyusui, catin, mengisi *pretest* dan *posttest* tentang pengetahuan ibu terhadap *stunting*, kurangnya pengetahuan menjadikan hal pertama permasalahan yang ada disana. Menjadikan pola hidup yang kurang sehat dan aktivitas terlalu padat [5]

2. METODE

Pengabdian Kepada masyarakat ini merupakan kegiatan kolaborasi pendampingan penurunan *stunting* di Jawa Tengah khususnya Kota Tegal melalui Program Gong Ceting (Gotong Royong Cegah *Stunting*). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi dalam bentuk ceramah dan diskusi. Tempat pengabdian kepada masyarakat ini yaitu di Kelurahan Debong Tengah Kota Tegal. Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada 4 November 2022 yang dihadiri oleh ibu hamil.

Sebelum melaksanakan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mahasiswa meminta izin kepada Kepala Desa Debong Tengah. Setelah mendapatkan izin selanjutnya berkoordinasi dengan ibu-ibu kader untuk membantu menyebarkan undangan ke ibu hamil di kelurahan Debong Tengah. Selain dengan kader kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa untuk membantu mempersiapkan media untuk penyuluhan.

Pemateri pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah dosen kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang. Materi yang disampaikan tentang gizi pada ibu hamil. Tujuan Penyuluhan tentang gizi pada ibu hamil adalah memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang penyusunan menu makanan yang bergizi. Hal ini sebagai pencegahan terjadinya *stunting* pada bayi dan balita. Pada akhir penyuluhan pemateri memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk bertanya kepada pemateri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di debong tengah diikuti oleh 15 ibu hamil. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Balai Kelurahan Debong Tengah diawali dengan sambutan oleh bapak kepala desa dan sekaligus membuka acara penyuluhan.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan dengan Bapak Kepala Desa Debong Tengah

Acara kemudian dilanjutkan memberikan kuesioner *pretest* tentang *stunting* pada peserta ibu hamil. Setelah menyelesaikan pengisian kuesioner *pretest* kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri. Materi disampaikan melalui media LCD dan Leaflet yang diberikan kepada ibu hamil yang hadir pada acara tersebut. Isi materi yang disampaikan yaitu tentang gizi ibu hamil, masalah gizi pada ibu hamil, dampak masalah gizi pada ibu hamil, gizi seimbang pada ibu hamil.



Gambar 2 Ibu hamil peserta penyuluhan



Gambar 3. Pemateri dengan Mahasiswa

Diakhir kegiatan penyuluhan diberikan waktu untuk tanya jawab untuk peserta apabila masih belum paham atau mengerti dengan materi yang disampaikan oleh pemateri. Pertanyaan yang diajukan peserta rata-rata menanyakan dampak janin atau bayi jika ibu hamil yang kekurangan gizi. Pertanyaan dijawab oleh pemateri bahwa dampak atau resiko jika ibu hamil mengalami KEK yaitu dapat beresiko keguguran, perdarahan setelah persalinan, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelainan bawaan pada bayi, gangguan pertumbuhan dan perkembangan sel otak anak. [6]. Setelah melakukan tanya jawab peserta diberikan kembali kuesioner *posttest* untuk diisi.

Hasil dari pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* didapatkan bahwa sebagian besar peserta ibu hamil memiliki pengetahuan yang sedang yaitu 60%. Terlaksananya penyuluhan diharapkan ini dapat meningkatkan kualitas mutu kesehatan masyarakat. Hasil dari adanya pendidikan kesehatan terjadinya perilaku dalam memelihara dan meningkatkan kualitas mutu Kesehatan Masyarakat. Dengan tujuan pendidikan kesehatan adalah menciptakan kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakat. Pendidikan kesehatan ini dilakukan agar mampu mengadakan sarana dan prasarana kesehatan dengan cara memberikan kemampuan dengan cara teknik, maupun berupa pemberian arahan. [7]

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Debong Tengah mendapatkan hasil yang baik. Hal ini dilihat dari tingkat pemahaman ibu hamil tentang penyusunan menu sehat untuk ibu hamil menjadi lebih baik dibuktikan dengan antusias peserta untuk tanya jawab kepada pemateri.

5. SARAN

Sebagai masukan untuk kegiatan selanjutnya yaitu tentang gizi pada balita. Jadi bukan hanya ibu hamilnya yang ditingkatkan pengetahuannya tentang penyusunan menu ibu hamil tetapi juga ibu yang memiliki balita yang juga perlu ditingkatkan pengetahuannya tentang pemenuhan gizi bagi balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis dan tim ucapkan untuk Universitas Muhammadiyah Semarang, Universitas Alma Ata yang telah memberikan supportnya kepada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI. Buletin Stunting. Vol. 301, Kementerian Kesehatan RI. 2018. 1163– 1178 p.
- [2] Prasetya D. 2022. Kejar Target! Per Tahun Prevalensi Stunting Harus Turun 3 Persen. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- [3] Kemenkes. 2022. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1258/makanan-murah-meriah-pencegah-stunting (Akses 17 Januari 2023)
- [4] Widyasari, A.N,F, Daryngga, F.K. 2022. Pendidikan Gizi dan Kesehatan Ibu Hamil dan Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pabelan, Kecamatan Kartasura. Proceeding. h169-174

- [5] Tegal, B.K. 2022. *Ekspose Data Dan Analisis Situasi Stunting Kota Tegal Tahun 2022*. Available at: <https://bappeda.tegalkota.go.id/webv2/ekspose-data-dan-analisis-situasi-stunting-kota-tegal-tahun-2022/> (Accessed: 13 November 2022).
- [6] Hostitanisita, Hastrin., dkk. 2022. Modul Pelatihan Penyusunan Menu, Pengolahan dan Penyajian Makanan Sehat Keluarga. Universitas Alma Ata. Yogyakarta
- [7] Notoadmodjo. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta. h247