

Mitigasi *Stunting* melalui Edukasi Gizi Ibu Hamil di Kasihan, Bantul, DIY

Laeli Nur Hasanah*¹, Luqman Hidayat²

¹Program Studi Gizi, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Luar Biasa, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

e-mail: *laeli@upy.ac.id, luqman@upy.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi kronis dan tantangan kesehatan di Indonesia, khususnya wilayah Bantul, DIY. Ibu hamil memiliki peran kunci dalam upaya pencegahan *stunting* karena fase kehamilan adalah periode kritis perkembangan janin dan kesehatan anak pada masa depan. Ibu hamil yang mendapatkan asupan gizi cukup, berkualitas dan seimbang maka akan mengurangi risiko anak *stunting* dan mendukung generasi sehat dan produktif di masa depan. Upaya peningkatan status gizi ibu hamil salah satunya dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi gizi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil di wilayah Kasihan, Bantul, DIY. Metode edukasi gizi hamil dilakukan dengan ceramah yang memanfaatkan media PPT dan pemberian buku saku gizi ibu hamil dan menyusui. Edukasi gizi ini telah dilaksanakan dengan lancar pada 14 ibu hamil. Perubahan pengetahuan gizi ibu hamil diukur menggunakan kuesioner pre-post test. Nilai rata-rata pengetahuan gizi ibu hamil sebelum diberikan edukasi gizi hamil adalah 74.29 atau pengetahuan gizi sedang sedangkan nilai rata-rata pengetahuan gizi ibu hamil setelah diberikan edukasi adalah 81.42 atau pengetahuan gizi tinggi. Nilai rata-rata pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi mengalami kenaikan sebesar 7.13 poin. Edukasi gizi ini diharapkan menjadi bekal bagi ibu hamil agar terhindar dari anak yang *stunting* di kemudian hari. Kegiatan selanjutnya disarankan melakukan edukasi gizi berkelanjutan dan pendampingan gizi untuk bayi dan ibu menyusui agar dukungan generasi sehat bebas *stunting* pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dapat optimal.

Kata kunci: Bantul, Edukasi Gizi, Ibu Hamil, Kasihan, *Stunting*

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah suatu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis terutama 1000 Hari Kehidupan Pertama (HPK) sejak hamil sampai anak usia 2 tahun dengan ciri tinggi badan anak lebih rendah dibandingkan dengan tinggi badan anak seusianya [1, 2, 3]. *Stunting* dapat dianggap sebagai bencana sosial karena memiliki dampak yang luas dan berkepanjangan terhadap kualitas masyarakat [4, 5]. Penyebab terjadinya *stunting* disebabkan oleh multi faktor seperti ibu dan bayi kekurangan gizi sejak dalam kandungan, kelahiran dan sesudah kelahiran. Kesehatan ibu menjadi salah satu faktor yang berisiko *stunting* seperti ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK), ibu hamil memiliki masalah anemia, akses pelayanan kesehatan selama hamil (ANC) rendah, tidak memberikan ASI eksklusif dan kurang beragamnya asupan makanan balita [6, 7, 8, 9].

Saat ini Indonesia masih memiliki tantangan penurunan *stunting* yang belum sesuai target nasional, yaitu 14% pada tahun 2024 termasuk di wilayah Bantul, DIY. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada Tahun 2023 melaporkan bahwa ada 1 dari 5 balita (usia 0-59 bulan) di Indonesia menderita *stunting* (21.5%) [10]. Provinsi DI Yogyakarta memiliki masalah *stunting* pada tahun 2022 sebesar 16.4 dan pada tahun 2023 sebesar 18.0 dan masih belum dapat

mencapai target penurunan 14%. Pada tahun 2022, kasus *stunting* di kabupaten Bantul memiliki prevalensi sebesar 14.9% [11].

Ibu hamil merupakan kelompok rentan kekurangan gizi dan berperan penting dalam upaya penurunan *stunting* [12]. Periode kehamilan membutuhkan asupan gizi yang optimal agar mendukung tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu. Pengetahuan gizi ibu yang memadai dapat membantu ibu dalam pemenuhan gizi yang optimal dan cegah anemia dan BBLR [13]. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu salah satunya adalah pemberian edukasi gizi ibu hamil [14]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi pada ibu hamil dapat meningkatkan asupan gizi penting seperti protein, zat besi, folat, dan kalsium, yang esensial untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin [15]. Penelitian lain menunjukkan bahwa edukasi gizi secara signifikan mengurangi risiko anemia dan meningkatkan berat badan lahir bayi [16, 17]. Selain itu, intervensi edukasi gizi yang dilakukan dalam bentuk program komunitas di berbagai negara berkembang telah terbukti efektif dalam upaya peningkatan pengetahuan dan praktik gizi ibu hamil sehingga meningkatkan pada status gizi ibu hamil yang lebih baik [18, 19].

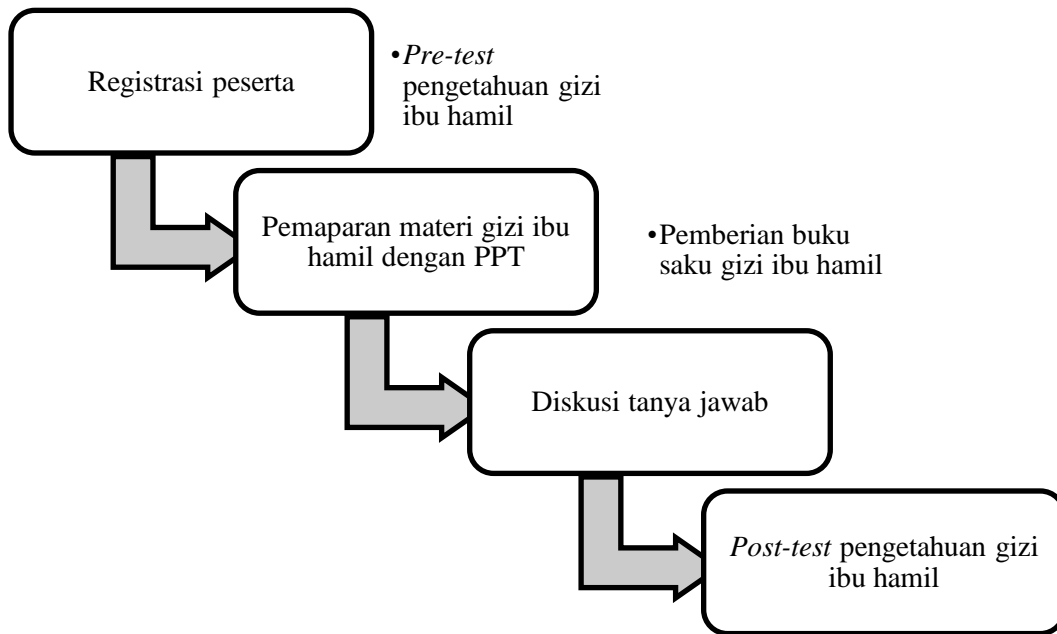
Satu kecamatan di Kabupaten Bantul yang memiliki masalah gizi *stunting* paling tinggi berdasarkan Data Pemantauan Status Gizi Balita (PSG) Bantul adalah Kapanewon Kasihan. Oleh karena itu, pengabdian ini penting untuk dilakukan dengan memberikan edukasi gizi bagi ibu hamil sehingga pengetahuan dan praktik gizi ibu hamil meningkat dan mampu mengurangi risiko *stunting* anak khususnya di Kasihan, Bantul. Metode pemberian edukasi gizi ini dilakukan secara langsung menggunakan metode ceramah karena memiliki keuntungan seperti materi disampaikan secara tatap muka langsung sehingga dapat segera mendapatkan umpan balik dan dapat berdiskusi langsung [20]. Pemberian buku saku juga memiliki keunggulan praktis dan mudah diakses sehingga peserta dapat mengulang materi kapan pun [21].

2. METODE

Kegiatan edukasi gizi bagi ibu hamil dilaksanakan di ruang pertemuan Praktik Mandiri Bidang (PMB) Nurul Apri, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, DIY. Pelaksanaan dilaksanakan pada hari Jumat, 08 Maret 2024. Mitra pada pengabdian ini adalah Puskesmas Kasihan II Dinas Kesehatan Bantul, D.I.Y yang beralamatkan di Jalan Padokan, Rogocolo, Tirtonirmolo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, DIY. Jumlah peserta ibu hamil yang berpartisipasi pada kegiatan pengabdian ini sebanyak 14 orang. Metode yang dilakukan selama edukasi gizi ibu hamil adalah ceramah dan pemberian buku saku kepada ibu hamil.

Pemberian edukasi gizi ibu hamil dimulai dengan peserta ibu hamil melakukan registrasi dengan mengisi daftar kehadiran dan mengisi kuesioner *pre-test* pengetahuan gizi ibu hamil. Acara selanjutnya adalah pembukaan dan dilanjutkan dengan pemberian materi gizi ibu hamil yang menggunakan media *Power Point* (PPT) oleh narasumber PKM yaitu Laeli Nur Hasanah, S.Gz., M.Si dan pemberian buku saku berjudul “Gizi untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui” karya Pusat Kesehatan dan Gizi Manusia, FK-KMK UGM tahun 2022. Materi edukasi gizi ibu hamil berisi tentang fisiologi ibu hamil, masalah gizi ibu hamil, kebutuhan dan kecukupan gizi ibu hamil dan ibu menyusui, dan menu bergizi untuk ibu hamil dan ibu menyusui. Setelah pemaparan materi oleh narasumber, kegiatan dilakukan diskusi tanya jawab. Pada akhir kegiatan peserta mengisi kuesioner *post-test* pengetahuan gizi ibu hamil. Tahapan pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 1.

Kegiatan monitoring pada PKM ini dilaksanakan secara kualitatif melalui observasi selama pelaksanaan. Metode evaluasi secara kuantitatif dengan mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan setelah edukasi serta menghitung tingkat kehadiran peserta.



Gambar 1 Tahapan pelaksanaan edukasi gizi untuk ibu hamil

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu hamil memainkan peran penting dalam penanganan *stunting*. Pendidikan gizi bagi ibu hamil dapat meningkatkan status gizi dan kesehatan ibu dan bayi sehingga dapat menurunkan risiko anak *stunting*. Upaya peningkatan status gizi dapat dilakukan dengan pemberian edukasi gizi. Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi ibu hamil menggunakan media ceramah dan pemberian buku saku gizi ibu hamil dan ibu menyusui berjalan dengan baik dan lancar. Peserta pada edukasi gizi bagi ibu hamil ini berjumlah 14 orang. Sebagian besar ibu hamil berusia 20-30 tahun dengan usia paling muda 15 tahun dan usia tertua adalah 37 tahun. Sebagian besar ibu hamil berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dan beberapa ibu bekerja sebagai karyawan swasta dan wirausaha. Pendidikan terakhir ibu adalah lulusan SMA/SMA dan ada sedikit ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi lulusan sarjana. Usia kehamilan ibu hamil peserta edukasi gizi ini sebagian besar berada pada usia kehamilan trimester 2 dan trimester 3.



Gambar 2 Pengisian kuesioner *pre-test* pengetahuan gizi ibu hamil



Gambar 3 Pemaparan materi gizi ibu hamil



Gambar 4 Pemberian buku saku gizi ibu hamil kepada peserta



Gambar 5 Diskusi dan tanya jawab

Sebelum pemberian materi gizi ibu hamil dengan media PPT dan buku saku gizi ibu hamil dan ibu menyusui, peserta mengisi kuesioner *pre-test* pengetahuan gizi ibu hamil. Narasumber pemberi materi gizi ibu hamil ini adalah Laeli Nur Hasanah, S.Gz., M.Si. Setelah pemberian materi selesai, ibu hamil mengisi kuesioner *post-test*. Hasil tingkat pengetahuan gizi ibu hamil disajikan pada Gambar 8. Nilai rata-rata pengetahuan gizi ibu hamil sebelum diberikan edukasi adalah 74.29 atau kategori pengetahuan sedang sedangkan nilai rata-rata pengetahuan gizi ibu hamil setelah diberikan edukasi adalah 81.42 pengetahuan tinggi. Nilai rata-rata pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi mengalami kenaikan sebesar 7.13 . Hal ini menunjukkan bahwa tujuan peningkatan pengetahuan gizi pada ibu hamil dalam kegiatan ini dapat dinilai berhasil.

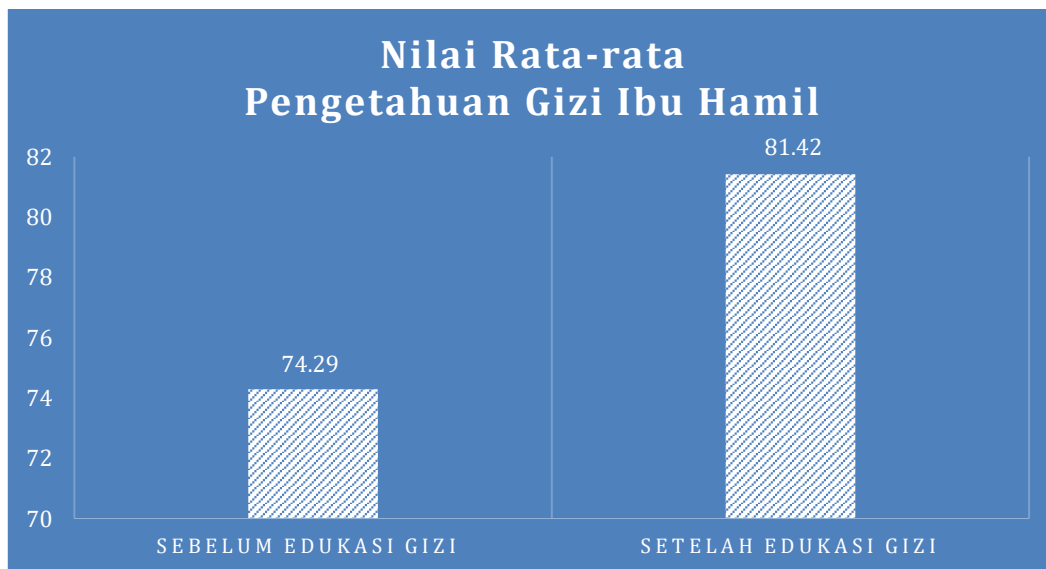


Gambar 6 Pengisian kuesioner post-test pengetahuan gizi ibu hamil



Gambar 7 Foto bersama ibu hamil

Selama pemberian materi peserta terlihat antusias dan tertarik dengan topik yang diberikan. Pada sesi tanya jawab, ibu hamil banyak memberikan pertanyaan tentang rekomendasi makanan yang bergizi dan aman bagi ibu hamil, mitos-mitos terkait pangan yang berkaitan dengan ibu hamil serta anjuran gaya hidup sehat selama hamil. Hasil evaluasi pasca edukasi menunjukkan sebagian besar ibu hamil merasa edukasi gizi berguna dan penting untuk kesehatan ibu dan bayi. Beberapa testimoni yang diberikan oleh peserta antara lain edukasi gizi sangat bermanfaat bagi ibu hamil khususnya bagi ibu hamil baru karena dapat menjadi bekal selama kehamilan serta penjelasan materi gizi yang diberikan cukup lengkap dan diberikan buku saku yang dapat dibaca kembali saat di rumah. Beberapa ibu menilai bahwa edukasi gizi ibu hamil ini bermanfaat untuk membantu mencegah *stunting* sejak dini. Peserta edukasi gizi ibu hamil ini berharap akan ada edukasi gizi dan kesehatan lagi secara rutin dengan materi-materi lain terkait isu kesehatan terkini.



Gambar 8 Hasil rata-rata pengetahuan gizi ibu sebelum dan setelah edukasi

Selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi bagi ibu hamil, meskipun jumlah partisipan sudah sesuai dengan target, beberapa kendala yang dialami yaitu peserta hadir tidak tepat waktu dan kurangnya interaksi selama penyuluhan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keterbatasan waktu akibat tanggung jawab rumah tangga dan ada rasa sungkan untuk bertanya atau berdiskusi di depan umum. Banyak peserta cenderung pasif, hanya mendengarkan tanpa terlibat aktif dalam diskusi sehingga pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan kurang mendalam. Solusi untuk kegiatan ke depan adalah dengan mengadopsi metode penyuluhan yang lebih interaktif, misalnya melalui diskusi kelompok kecil atau simulasi praktis mengenai menu sehat, yang dapat mendorong partisipasi dan keterlibatan lebih aktif. Selain itu, penggunaan media seperti video atau animasi yang sederhana dan menarik dapat meningkatkan perhatian dan pemahaman peserta.

4. KESIMPULAN

Edukasi gizi pada ibu hamil di Kasihan, Bantul, DIY telah berjalan dengan lancar yang diikuti oleh 14 ibu hamil. Hasil edukasi gizi ibu hamil ini menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan ibu hamil dari 74.29 (pengetahuan gizi sedang) menjadi 81.42 (pengetahuan gizi tinggi). Sebagian besar ibu hamil menyatakan edukasi gizi bermanfaat untuk mendukung pencegahan *stunting* dan mewujudkan generasi sehat di kemudian hari.

5. SARAN

Saran untuk kegiatan pengabdian ini adalah dilanjutkan dengan memberikan edukasi dan pelatihan gizi berkelanjutan secara rutin serta melakukan pendampingan gizi untuk bayi, ibu baru melahirkan dan ibu menyusui agar penanganan *stunting* dapat dioptimalkan selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian memberikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Yogyakarta atas hibah yang diberikan dan kepada seluruh pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan edukasi gizi bagi ibu hamil sehingga berjalan dengan baik dan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. Beal, A. Tumilowicz, A. Sutrisna, D. Izwardy, and L. M. Neufeld, "A review of child stunting determinants in Indonesia," *Maternal and Child Nutrition*, vol. 14, no. 4, pp. 1–10, 2018, doi: 10.1111/mcn.12617.
- [2] M. de Onis and F. Branca, "Childhood stunting: A global perspective," *Maternal and Child Nutrition*, vol. 12, pp. 12–26, 2016, doi: 10.1111/mcn.12231.
- [3] P. Adriani *et al.*, *Stunting Pada Anak*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- [4] K. G. Dewey and K. Begum, "Long-term consequences of stunting in early life," *Maternal and Child Nutrition*, vol. 7, no. SUPPL. 3, pp. 5–18, 2011, doi: 10.1111/j.1740-8709.2011.00349.x.
- [5] B. S. Renyoet, D. Martianto, and D. Sukandar, "Potensi Kerugian Ekonomi Karena Stunting Pada Balita Di Indonesia Tahun 2013," *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol. 11, no. 3, pp. 247–254, 2016, doi: 10.25182/jgp.2016.11.3.
- [6] A. M. Prentice, "Stunting in developing countries," *World Review of Nutrition and Dietetics*, vol. 119, pp. 171–183, 2019, doi: 10.1159/000494315.
- [7] T. Beal, A. Tumilowicz, A. Sutrisna, D. Izwardy, and L. M. Neufeld, "A review of child stunting determinants in Indonesia," *Maternal and Child Nutrition*, vol. 14, no. 4, pp. 1–10, 2018, doi: 10.1111/mcn.12617.
- [8] I. De Silva and S. Sumarto, "Child Malnutrition in Indonesia: Can Education, Sanitation and Healthcare Augment the Role of Income?," *Journal of International Development*, vol. 30, no. 5, pp. 837–864, 2018, doi: 10.1002/jid.3365.
- [9] Kementerian Kesehatan RI, "Factsheets: Stunting di Indonesia dan Determinannya," 2023.
- [10] Kementerian Kesehatan RI, "Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka," 2023.
- [11] Kemenkes, "Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022," pp. 1–7, 2023.
- [12] A. Saleh, S. Syahrul, V. Hadju, I. Andriani, and I. Restika, "Role of Maternal in Preventing Stunting: a Systematic Review," *Gaceta Sanitaria*, vol. 35, pp. S576–S582, 2021, doi: 10.1016/j.gaceta.2021.10.087.
- [13] Z. Muhamad *et al.*, "Preliminary Study: The Effectiveness of Nutrition Education Intervention Targeting Short-Statured Pregnant Women to Prevent Gestational Stunting," *Nutrients*, vol. 15, no. 19, pp. 1–11, 2023, doi: 10.3390/nu15194305.
- [14] M. Shekar *et al.*, "Reaching the global target to reduce stunting: An investment framework," *Health Policy and Planning*, vol. 32, no. 5, pp. 657–668, 2017, doi: 10.1093/heapol/czw184.
- [15] A. Patel, A. A. Prakash, P. K. Das, S. Gupta, Y. V. Pusdekar, and P. L. Hibberd, "Maternal anemia and underweight as determinants of pregnancy outcomes: Cohort study in eastern rural Maharashtra, India," *BMJ Open*, vol. 8, no. 8, pp. 1–15, 2018, doi: 10.1136/bmjopen-2018-021623.

- [16] P. Napisah and Y. Yayah, "Edukasi Pencegahan Anemia Bagi Ibu Hamil Di Tempat Praktek Mandiri Bidan Kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo Kota Bandung," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, vol. 5, no. 4, pp. 684–688, 2022, doi: 10.30591/japhb.v5i4.3545.
- [17] M. Ashar *et al.*, "Penyuluhan Kesehatan: Cegah Stunting dengan Bebas Anemia pada Ibu Hamil di Desa Donorojo," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, vol. 6, no. 4, pp. 1309–1314, 2023, doi: 10.30591/japhb.v6i4.5940.
- [18] N. Siregar, E. Nurachma, and S. Raihanah, "The effect of pregnant mother assistance on stunting prevention behavior," *Healthcare in Low-Resource Settings*, vol. 11, no. 2, 2023, doi: 10.4081/hls.2023.11728.
- [19] E. Elisaria, J. Mrema, T. Bogale, G. Segafredo, and C. Festo, "Effectiveness of integrated nutrition interventions on childhood stunting: a quasi-experimental evaluation design," *BMC Nutrition*, vol. 7, no. 1, pp. 1–8, 2021, doi: 10.1186/s40795-021-00421-7.
- [20] Trisutrisno *et.al.*, *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*, no. Februari. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.
- [21] R. Susanti, R. Sofiyatin, A. Khairul, and L. Suranadi, "Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Media Buku Saku Dengan Metode Ceramah Terhadap Pengetahuan Gizi Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Tenggara Barat Tahun 2018," *Jurnal Gizi Prima*, vol. 3, no. 2, pp. 93–99, 2018.