

**PELATIHAN DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING****Tutik Iswanti^{1*}, Siti Rusyanti²**^{1,2}Poltekkes Kemenkes Banten**Article Info****Article History:**

Received October 09, 2024

Revised October 28, 2024

Accepted October 29, 2024

Keywords:

Pelatihan

Konseling

Gizi seimbang

Ibu hamil

Stunting

ABSTRAK

Kasus stunting di Kabupaten Lebak tertinggi kedua di Provinsi Banten setelah Kabupaten Pandeglang berdasarkan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI). Berdasarkan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) prevalensi anak stunting di Lebak sebesar 27,5 persen. Artinya dari 100 anak yang ada di Lebak 27 di antaranya mengalami stunting. Ibu yang mengalami status gizi kurang berisiko melahirkan bayi BBLR sehingga anak berisiko *stunting*. Tujuan dari pengabdian ini untuk memberikan pelatihan edukasi pada ibu hamil tentang gizi seimbang dengan metode edukasi dan Praktik membuat menu makanan gizi seimbang pada ibu hamil. Setelah dilakukan pelatihan dan konseling terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan pada ibu hamil dari 53 menjadi 83 dan terjadi peningkatan keterampilan dalam membuat menu gizi seimbang pada ibu hamil. Hendaknya pengabdian tetap dilanjutkan.

ABSTRACT

Stunting cases in Lebak Regency are the second highest in Banten Province after Pandeglang Regency based on the Indonesian Nutrition Status Study (SSGI). Based on the Indonesian Nutritional Status Study (SSGI), the prevalence of stunted children in Lebak is 27.5 percent. This means that out of 100 children in Lebak, 27 of them are stunted. Mothers who experience poor nutritional status are at risk of giving birth to LBW babies so that the child is at risk of stunting. The aim of this service is to provide educational training to pregnant women about balanced nutrition using educational methods and practices in making balanced nutritional food menus for pregnant women. After training and counseling, there was an increase in the average knowledge score for pregnant women from 53 to 83 and there was an increase in skills in making a balanced nutritional menu for pregnant women. The service should continue.

*Corresponding Author: iswantititik595@gmail.com

PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Anak-anak didefinisikan sebagai stunting jika tinggi badan terhadap usia mereka lebih dari dua standar deviasi di bawah median Standar Pertumbuhan Anak WHO¹. Pada tahun 2020, secara global terdapat 149,2 juta anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami stunting, 45,4 juta anak kurus, dan 38,9 juta anak kelebihan berat badan. Jumlah anak yang mengalami stunting mengalami penurunan di semua wilayah kecuali Afrika. Lebih dari separuh anak-anak yang terkena wasting tinggal di Asia Selatan dan Asia secara keseluruhan merupakan rumah bagi lebih dari tiga perempat anak-anak yang menderita wasting parah. Dalam hal target, di tingkat negara, kemajuan terbesar dicapai dalam mencapai target stunting, dengan hampir dua pertiga negara mengalami setidaknya beberapa kemajuan². Kasus stunting di Kabupaten Lebak tertinggi kedua di Provinsi Banten setelah Kabupaten Pandeglang, dimana prevalensi anak stunting di Lebak sebesar 27,5 persen³. Artinya, dari 100 anak yang ada di Lebak, 27 di antaranya mengalami stunting.

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Permasalahan gizi harus diperhatikan sejak masih dalam kandungan. Riwayat status gizi ibu hamil menjadi faktor penting terhadap keadaan kesehatan dan perkembangan janin. Gangguan pertumbuhan dalam kandungan dapat menyebabkan berat badan lahir rendah yang berisiko mengalami stunting⁴. Gizi seimbang untuk Ibu Hamil dan ibu menyusui mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil dan menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin dan bayinya. Oleh karena itu ibu hamil dan ibu menyusui membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil atau tidak menyusui, tetapi konsumsi pangannya tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan porsi⁵. Selain faktor gizi, stunting disebabkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat terutama, ibu hamil, ibu balita dan kader posyandu⁶.

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi dan konseling kepada ibu hamil tentang gizi ibu hamil dalam mencegah stunting. Adapun Solusi yang dilakuka adalah dengan melakukan Refresing ibu hamil tentang gizi seimbang pada ibu hamil guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting dan Praktik membuat menu makanan gizi seimbang pada ibu hamil guna meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting.

METODE PELAKSANAAN

Sampel dalam pengabdian ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah Puskesmas kecamatan Mandala sebanyak 30 ibu hamil. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2024, dengan agenda pemberian materi tentang gizi seimbang dan praktik membuat gizi seimbang.

Langkah – langkah dalam melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi mitra adalah sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program kerja Puskesmas mitra. Pembahasan sampai kepada teknis pelaksanaan berikut jadwal dan tempat kegiatan. Termasuk didalamnya menentukan Penanggungjawab tiap kegiatan baik dari unsur mitra dan tim pengabdian.
2. Melakukan *initial assessment* untuk menggali sejauh mana partisipasi dan kontribusi ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting dengan melakukan *Focus Group Discussion*.
3. Melakukan penilaian secara kuantitatif tingkat pemahaman ibu hamil dengan membagikan kuesioner sebelum dan sesudah pemberian materi dan atau pelatihan pembinaan teknis. Kuesioner disusun oleh Tim pengabdian dan sudah mendapat persetujuan dari mitra. Kuesioner dikuantitatifkan sehingga

didapatkan nilai pretes dan postest. Peningkatan nilai pretes dan postes digunakan sebagai salah satu indicator pencapaian kegiatan.

4. Melakukan Penyegaran dan Pembinaan Teknis tentang gizi seimbang pada ibu hamil. Kegiatan terdiri dari 2 tahap : pemberian materi dilanjutkan dengan diskusi dan pembinaan teknis ibu hamil berupa pelatihan ketrampilan membuat menu gizi seimbang.
5. Melakukan monitoring implementasi kegiatan di lapangan (supervisi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian ini diberikan 2 edukasi yaitu tentang materi dan praktik pembuatan menu gizi seimbang pada ibu hamil.



Gambar 1. Edukasi tentang gizi seimbang



Gambar 2. Praktik pembuatan gizi seimbang

Setelah dilakukan kegiatan pemberian materi tentang gizi seimbang pada ibu hamil (Gambar 1), terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu hamil dari sebelum dan sesudah intervensi yaitu dari 55 menjadi 83. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian Hayun⁷ yang menyatakan bahwa Setelah diberikan edukasi pencegahan stunting pengetahuan ibu menjadi semakin meningkat menjadi baik dengan begitu ada pengaruh antara pemberian edukasi dengan pengetahuan ibu hal ini dibuktikan dengan seluruh ibu hamil (100%) pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting menjadi baik. Sejalan juga dengan hasil pengabdian Hamzah⁸ yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata skor pengetahuan peserta penyuluhan pada saat pre-test dan post-test dengan angka 9,17. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi berupa promosi kesehatan tentang pencegahan stunting. Selaras dengan hasil pengabdian Nirva⁹ bahwa setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi masa kehamilan dan upaya pencegahan stunting.

Hasil kegiatan edukasi pada ibu hamil trimester 1 di wilayah Puskesmas Undaan sebelum diberikan edukasi gizi dengan media booklet mempunyai perubahan pengetahuan dan perilaku perilaku kurang sebanyak 38.8 %, cukup 25.9 %, dan baik sebanyak 35% responden, dan setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan media booklet responden mempunyai tindakan kurang sebanyak 7.4% dan cukup 5.5% dan baik sebanyak 87%. 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 mereka¹⁰.

Selain itu terjadi juga peningkatan keterampilan pada ibu hamil dalam pembuatan menu gizi seimbang (Gambar 2), terbukti bahwa setelah dilakukan praktik pembuatan menu ibu hamil oleh pengabdian. Kemudian dievaluasi dan hasilnya ibu hamil mampu menyiapkan dan membuat menu gizi seimbang pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian Milliyantri¹¹ yang menyatakan bahwa setelah dilakukan pengabdian terdapat peningkatan keterampilan dalam pembuatan menu gizi seimbang keluarga dan Pelatihan Pembuatan Menu Gizi Seimbang Keluarga adalah Tim Pendamping Keluarga (TPK).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam pembuatan menu gizi seimbang. Ibu hamil merupakan komponen terpenting dalam menurunkan kejadian stunting karena dengan mengkonsumsi gizi seimbang maka dapat mengurangi resiko pada ibu dan janinnya. Pengabdian lanjutan yang dapat dilaksanakan adalah dengan edukasi terkait deteksi dini stunting pada bayi dan balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang gizi seimbang dapat meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Banten yang telah memberikan biaya untuk kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Stunting in a nutshell. 2015.
2. WHO. The UNICEF/WHO/WB Joint Child Malnutrition Estimates (JME) group released new data for 2021 [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 10]. Available from: <https://www.who.int/news/item/06-05-2021-the-unicef-who-wb-joint-child-malnutrition-estimates-group-released-new-data-for-2021>
3. Rahmi R, Sugiatmi S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Wilayah Puskesmas Kecamatan Cipanas, Kabupaten Lebak, Banten. *Tirtayasa Medical Journal*. 2023 Nov 30;3(1):1.
4. Rahmi D, Keperawatan Baiturrahmah Padang A, Raya By Pass JK, Pacah Padang A. Hubungan Status Gizi Ibu Selama Hamil Dengan Kejadian Stunting Pada Bayi Usia 0-36 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sijunjung Tahun 2022 Relationship Between Nutritional Status Of Mothers During Pregnancy With Stunting Incidence Babies Aged 0-36 Month In Public Health Center Work Area Sijunjung 2022. 2023;01.
5. Gumilang Pratiwi I, Yuni Fitri Hamidiyanti B. Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Indonesia Genesis Naskah: Diterima 12 Desember* [Internet]. 2019;1(2). Available from: <http://jpk.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/pks>
6. Pipitcahyani TI, Ervi Husni, Sukesi, Rijanto, Rekawati, Siti Alfiah, et al. Edukasi Kader tentang Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting. *International Journal of Community Service Learning*. 2024 May 3;8(1):86–92.
7. Manudyaning Susilo H, Rosyadia Wachdin F, Hidayati N, Ilmu Kesehatan F. Edukasi Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita Education Of Pregnant Women In An Effort To Prevent Stunting In Toddlers. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 2023;5(1):22–5.
8. Hamzah StR, B H. Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*. 2020 Nov 3;1(4):229–35.
9. Rantesigi N, Agusrianto A, Suharto DN, Ulfa AM. Edukasi Gizi Masa Kehamilan Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Mencegah Stunting. *Madago Community Empowerment for Health Journal*. 2022 Jul 18;1(2):46–51.
10. Listyarini AD, Fatmawati Y, Savitri I, Studi P, Keperawatan I, Cendekia S, et al. Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus [Internet]. Available from: <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>

11. Indraswari R, Handayani N, Shaluhayah Z, Kusumawati A, Kesehatan BP, Perilaku I, et al. Peningkatan Keterampilan Ibu-ibu dalam Menyajikan Makanan Bergizi Seimbang untuk Anak. Vol. 2, *Journal of Public Health and Community Services-JPHCS*. 2023.