



Edukasi Ibu Hamil terhadap Pentingnya memenuhi Kebutuhan Gizi Sejak Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Taufik Hidayat¹, Aldi Fatkhanudin²
Program Studi Pendidikan Matematika,
e-mail: etaufik87@gmail.com, aldi26405@gmail.com

Received: 10 April 2024

Accepted: 20 April 2024

Final proof: 30 April 2024

Abstrak

Asupan gizi yang tidak optimal pada masa kehamilan berperan meningkatkan beban masalah gizi ganda dan penyakit kronis di masa depan. Disamping itu, kualitas sumber daya manusia akan terhambat akibat rendahnya kemampuan kognitif pada jangka panjang. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil. Kegiatan dilakukan menggunakan metode edukasi ceramah dan diskusi. Peserta sosialisasi terdiri dari tujuh orang yang merupakan ibu hamil di Dusun Krajan Desa Kalipelus Kecamatan Kebonagung. Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatnya pemahaman ibu hamil tentang pemenuhan gizi dan pengetahuan tentang gizi serta meningkatkan kesadaran dalam memenuhi kebutuhan gizi pada ibu hamil. Hasil daripada kegiatan ini disimpulkan bahwa partisipasi peserta kegiatan sangat antusias. Hal ini dapat dibuktikan dengan absensi kehadiran sebanyak 100% yang terdiri dari tujuh orang ibu hamil dan dihadiri 2 kader Posyandu. Seluruh peserta mengikuti serangkaian acara dari awal sampai akhir dengan bersemangat. Edukasi gizi seperti ini diharapkan dapat dilanjutkan dengan pelatihan gizi untuk meningkatkan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan gizi.

Kata Kunci: Edukasi Ibu Hamil, Stunting

Abstract

Suboptimal nutritional intake during pregnancy plays a role in increasing the burden of multiple nutritional problems and chronic diseases in the future. Besides that, the quality of human resources will be hampered due to low cognitive abilities in the long term. This service activity aims to increase mothers' knowledge about the importance of meeting nutritional needs since pregnancy. Activities are carried out using lecture and discussion educational methods. The socialization participants consisted of seven people who were pregnant women in Krajan Hamlet, Kalipelus Village, Kebonagung District. The aim of this service is to increase pregnant women's understanding of nutritional needs and knowledge about nutrition as well as increasing awareness in meeting the nutritional needs of pregnant women. The results of this activity concluded that the participation of the activity participants was very enthusiastic. This can be proven by the 100% attendance consisting of seven pregnant women and attended by 2 Posyandu Cadres. All participants participated in a series of events from start to finish with enthusiasm. It is hoped that nutrition education like this can be continued with nutrition training to increase the ability to meet nutritional needs.

Key Word: Education for Pregnant Women, Stunting

PENDAHULUAN

Seribu hari pertama kehidupan (HPK) yang dimulai sejak 270 hari masa kehamilan ditambah dengan 730 hari (2 tahun) setelah seorang anak dilahirkan. Fase tersebut

merupakan fase kritis sekaligus fase emas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat mempengaruhi kualitas hidup di masa dewasa (Wahyuni et al., 2018). Kebutuhan gizi dan kesehatan harus terpenuhi dengan optimal untuk mencegah terjadinya stunting dan mendukung terciptanya generasi yang berkualitas di Indonesia. Stunting adalah kondisi kronis yang menggambarkan keterbelakangan tumbuh lebih tinggi karena kekurangan gizi kronis. Kekurangan gizi pada anak bisa terjadi sejak bayi dalam kandungan dan setelah bayi lahir. Akan tetapi, kondisi stunting baru akan muncul ketika bayi berusia 2 tahun. Menurut WHO, standar pertumbuhan anak berdasarkan panjang badan menurut umur (BB/U) atau tinggi badan menurut umur (TB/U), batas bawah (zscore) kurang dari 2 standar deviasi dari median standar pertumbuhan anak (Nailis dan Pratiwi, 2017).

Asupan gizi yang tidak optimal pada masa 1000 HPK berperan meningkatkan beban masalah gizi ganda dan penyakit kronis di masa depan (Husnah, 2017). Disamping itu, kualitas sumber daya manusia akan terhambat akibat rendahnya kemampuan kognitif pada jangka panjang sehingga masalah ini harus secepatnya diatasi dengan berbagai upaya yang tepat (Puspita et al., 2021). Pada fase ini perkembangan fungsi otak terjadi sangat pesat dibandingkan dengan fase kehidupan lainnya (Putra & Pintari, 2019). Perkembangan janin akan menyesuaikan diri dengan asupan gizi selama kehamilan. Perkembangan fungsi otak berlangsung secara optimal sejak masa embrio dan melambat pada usia di atas 2 tahun (Nefy et al., 2019). Otak bayi yang baru dilahirkan memiliki fungsi 25% dari otak orang dewasa dan 70-80% pada anak usia 2 tahun. Kekurangan gizi pada periode 1000 HPK ini akan berdampak pada gangguan perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan metabolisme dalam tubuh dan anak menjadi mudah sakit (Amdadi et al., 2021). Upaya percepatan perbaikan gizi harus dilakukan secara komprehensif, spesifik dan sensitif sehingga dapat berdampak positif terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa emas (Marni & Ratnasari, 2021). Intervensi untuk perbaikan gizi dapat dilakukan melalui upaya edukasi kepada sasaran ibu hamil, ibu menyusui dan balita 0-24 bulan (Pakpahan, 2020). Pemberian program edukasi mengacu pada rekomendasi Kementerian Kesehatan sesuai dengan standar emas Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) sebagai strategi guna mendukung percepatan perbaikan gizi masyarakat Indonesia yang diprioritaskan pada 1000 HPK. Strategi meliputi: 1) Inisiasi Menyusui Dini (IMD) pada bayi baru lahir, 2) Pemberian ASI Eksklusif sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan, 3) Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) mulai usia 6 bulan, dan 4) Melanjutkan pemberian ASI sampai anak berusia 2 tahun atau lebih (Mohammad et al., 2020; Sirajuddin et al., 2013). Edukasi keluarga tentang 1000 HPK menjadi fokus penting sebagai modal utama dalam pembangunan keluarga sejahtera. Salah satu faktor yang menunjang pembentukan sumber daya berkualitas adalah melalui optimalisasi fungsi keluarga (Putri et al., 2020).

METODE

Kegiatan edukasi dan konseling gizi kepada ibu hamil di Dusun Krajan, Desa Kalipelus, Kecamatan Kebonagung, Kabupaten Pacitan dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2024. Dalam pelaksanaan kegiatannya bekerjasama dengan bidan desa untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Pelaksanaan Edukasi dilakukan kurang lebih selama 120 menit dengan metode ceramah dan ditunjang dengan media edukasi berupa poster dan video.

Metode yang diterapkan untuk mencapai tujuan ini adalah kombinasi dari beberapa pendekatan yaitu pengedukasian, dan penyuluhan dengan menyampaikan teori dan konsep-konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta kelompok sasaran dalam hal ini seluruh ibu hamil peserta kegiatan. Materi yang diberikan meliputi mengenal gizi, pengertian dan manfaat gizi seimbang dalam upaya

pengecahan stunting, makanan apa saja yang bagus untuk dikonsumsi ibu hamil, serta penyajian makanan dalam bentuk porsi makan yang tepat.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan edukasi ini dikelompokkan menjadi 5 tahapan, diantaranya sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak desa. Materi mengenai edukasi ini telah dikoordinasikan sebelumnya dengan bidan desa dan petugas kesehatan guna validasi konkrit mengenai topik dan ilmu yang akan ditularkan. Selanjutnya koordinasi dengan ibu kepala PKK dan Kader Posyandu Mawar berkaitan dengan jumlah partisipan yang akan diundang serta koordinasi dengan Kepala Dusun Krajan terkait lokasi yang akan ditempati untuk edukasi sosialisasi.
2. Pembentukan tim edukasi yang terdiri dari mahasiswa. Untuk pembagian tugas ketika pelaksanaan sosialisasi berlangsung
3. Pemilihan tema kegiatan. Tema kegiatan disesuaikan dengan beberapa agenda kegiatan yang dijadikan satu dalam acara yang dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Maret 2024 bertempat di Rumah Kepala Dusun Krajan.
4. Penyusunan materi, pencarian video tentang bahaya stunting dan pembuatan poster. Materi disusun h-1 minggu sebelum agenda dilaksanakan untuk memastikan kelayakan dan kejelasan untuk disampaikan kepada audiens.
5. Konfirmasi kegiatan penyuluhan atau edukasi. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir miskomunikasi dengan tamu undangan, partisipan, serta panitia.
6. Sosialisasi manfaat memenuhi kebutuhan gizi sebagai upaya pencegahan stunting. Media yang digunakan untuk sosialisasi berupa PPT, Video tentang bahaya stunting dan poster yang disesuaikan dengan tema kegiatan. Tim menjelaskan secara detil dan akurat agar setiap materi yang disampaikan bisa dipahami oleh peserta edukasi, dan sesi akhir diakhiri dengan sesi tanya jawab guna memastikan kejelasan materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2024 di Rumah Kepala Dusun Krajan yang diikuti oleh ibu hamil sebanyak 7 orang dan 2 kader Posyandu. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan oleh Tim Pengabdian dari STKIP PGRI Pacitan sebagai bentuk Tridharma Perguruan Tinggi. Adapun dalam pelaksanaannya kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 3 sesi, yakni tahap perencanaan dan koordinasi, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Pada tahapan perencanaan dan koordinasi tim pengabdian merencanakan topik yang akan dibicarakan melihat fenomena yang ada di lapangan. Berdasarkan latar belakang yang ada peneliti menitikberatkan pada topik pengedukasian gizi seimbang dan manfaat dari gizi seimbang untuk mencukupi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian berkoordinasi dengan beberapa pihak untuk memastikan tema dan topik yang akan disampaikan. Pihak pertama yakni bidan Desa Kalipelus. Informasi yang didapat oleh tim yakni keadaan ekonomi masyarakat utamanya ibu hamil dengan rentan menengah kebawah sehingga benar adanya jika kebutuhan gizi yang dikonsumsi kurang diperhatikan.

Latar belakang ekonomi ini selaras dengan letak wilayah Desa Kalipelus yang berada di daerah pegunungan sehingga masyarakat sebagian besar bekerja sebagai petani ladang atau buruh tani. Bahan pangan yang sering dikonsumsi yakni seadanya yang disesuaikan dengan ekonomi mereka. Jarang sekali masyarakat mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang karena sulitnya perekonomian mereka. Selanjutnya, tim

pengabdian juga berkoordinasi dengan ibu ketua PKK dan kader posyandu desa Kalipelus. Pembahasan yang dilakukan dengan pihak terkait mengenai partisipan atau audiens yang akan diundang. Demi efektifitas dipilihlah 7 ibu-ibu hamil sebagai partisipan dalam sosialisasi tersebut. Pemilihan ini dilakukan oleh kader Posyandu Desa Kalipelus. Berdasarkan saran, masukan, arahan dari pihak desa maupun pihak dusun dengan fokus sasaran ibu-ibu hamil.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Selanjutnya dalam tahap tahap pelaksanaan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Maret 2024 bertempat di Rumah Kepala Dusun Krajan mulai pukul 09.00-11.00 WIB. Fokus dari kegiatan ini adalah dengan melakukan edukasi berupa sosialisasi terkait status gizi pada ibu hamil dan pentingnya gizi seimbang selama masa kehamilan serta dilakukannya konseling gizi. Untuk mempermudah dalam penyampaian materi, pemateri juga memberikan selebaran berupa brosur yang berisikan pentingnya memenuhi gizi seimbang sejak hamil, manfaat gizi seimbang dan contoh makanan untuk memenuhi gizi seimbang.



Gambar 2. Foto Bersama Peserta kegiatan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap terakhir adalah evaluasi. Adapun hasil evaluasi dari tim pengabdian menunjukkan bahwa antusias peserta bisa dilihat berdasarkan daftar kehadiran sejumlah 100%. Pada akhir kegiatan, bentuk evaluasi yang dilakukan berupa tanya jawab untuk mengetahui pemahaman partisipan terhadap materi yang disampaikan. Berdasarkan beberapa pertanyaan maupun argumentasi yang disampaikan, rata-rata audiens sudah memahami dengan baik materi yang disampaikan pemateri. Melalui brosur yang diberikan, beberapa audiens merasa senang dan memperhatikan materi yang dibicarakan. Kader Posyandu beserta Bapak Kepala Desa Kalipelus berharap supaya kegiatan semacam ini bisa terus dilaksanakan untuk mengedukasi ibu-ibu hamil dan turut serta berpartisipasi aktif dalam upaya mengentaskan stunting di Kecamatan Kebonagung terkhusus Desa Kalipelus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi ibu hamil terhadap pentingnya memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil sebagai upaya mencegah stunting yang bertempat di Desa Kalipelus yang dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2024 di rumah Kepala Dusun Krajan, dapat disimpulkan bahwa partisipasi sangat antusias. Hal ini dapat dibuktikan dengan absensi kehadiran sebanyak 100% yang terdiri dari tujuh orang ibu hamil dan dihadiri 2 kader Posyandu. Seluruh peserta mengikuti serangkaian acara dari awal sampai akhir dengan bersemangat. Edukasi gizi seperti ini diharapkan dapat dilanjutkan dengan pelatihan gizi untuk meningkatkan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis persembahkan untuk ketua Persatuan Tenis Meja Keluarga Berencana yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di sini. Kemudian penulis ucapkan terima kasih juga kepada anggota Persatuan Tenis Meja Keluarga Berencana yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu penulis menyelesaikan artikel pengabdian masyarakat ini. Artikel ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan dari kalian semua. Mungkin masih ada kekurangan dalam penulis melakukan pelatihan, maka dari itu penulis mengucapkan permohonan maaf yang sebesar-besarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amdadi, Z. A., Sabur, F., & Afriani, A. (2021). Edukasi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 29. <https://doi.org/10.32382/medkes.v16i1.1835>
- Husnah, H. (2017). Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 179–183. <https://doi.org/10.24815/jks.v17i3.9065>
- Marni, M., & Ratnasari, N. Y. (2021). Penyuluhan Pencegahan Risiko Stunting 1000 Hari Pertama Kehidupan pada Generasi Muda. *Indonesian Journal of Community Services*, 3(2), 116. <https://doi.org/10.30659/ijocs.3.2.116-125>
- Nefy, N., Lipoeto, N. I., & Edison, E. (2019). Implementasi Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan DI Kabupaten Pasaman 2017. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 186. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.186-196>
- Pakpahan, S. (2020). Penyuluhan dan Pelatihan Stimulasi Periode Emas Anak 1000 HPK di Wilayah Puskesmas Sipoholon, Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019. *Jurnal Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 125–131. <https://doi.org/10.47747/pengabdiankepadamasyarakat.viii.106>
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62. <https://doi.org/10.32807/jpms.vii2.476>
- Putra, A., & Pintari, E. D. (2019). Fine Motor Development in Early Childhood. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 7(4), 464–468. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v7i4.109260>
- Putri, D. K., Herawati, T., Alfiasari, A., Riany, Y. E., Latifah, M., Dwi, H., Jihan, I. R., & Indro, M. N. (2020). Edukasi Keluarga Pengasuhan 1000 HPK untuk Pencegahan Stunting di Desa Cibatok 2. *Jurnal Pusat Inovasi*, 2(1), 18–27. <https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/pim/article/view/29557>
- Puspita, L., Umar, M. Y., & Wardani, P. K. (2021). Pencegahan Stunting Melalui 1000 Hari

- Pertama Kehidupan (HPK). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDIKE UNGU), 3(1), 13-16. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/stunting1000/stunting1000>
- Wahyuni, S., Nuryuniarti, R., & Kurniawati, A. (2018). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil “1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Generasi Yang Lebih Baik.” *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 7-13. <https://doi.org/10.35568/abdimas.viii.234>
- Wong, D. W. C., Lee, W. C. C., & Lam, W. K. (2020). Biomechanics of table tennis: A systematic scoping review of playing levels and maneuvers. In *Applied Sciences (Switzerland)* (Vol. 10, Issue 15). <https://doi.org/10.3390/app10155203>
- Woźniak, P. W., Knierim, P., & Hoppe, M. (2019). Health, fun, and engagement: Computing technologies that support physical activity. *XRDS: Crossroads, The ACM Magazine for Students*, 25(4). <https://doi.org/10.1145/3331014>