



PENYULUHAN GIZI IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH STUNTING DI DESA LAPEO

Article history

Received: 26 September 2024

Revised: 26 September 2024

Accepted: 28 September 2024

DOI: [10.35329/jurnal.v4i3.5817](https://doi.org/10.35329/jurnal.v4i3.5817)

^{1*}Sry Wahyuni, ¹Fransiska Firna, ¹Muh. Nur Ramadhani,
²Nurma Hamma, ³Indah Nur Auliyah

¹STIKES Bina Henerasu, ²Universitas Al Asyariah Mandar,
³STAIN Majene

**Corresponding Author*

Sriwahyuni11111989@gmail.com

Abstrak

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan prevalensi balita stunting secara global mencapai 22 persen atau sekitar 149,2 juta anak pada tahun 2020. Penurunan angka stunting dunia juga terpengaruh oleh pandemi. Stunting pada balita dapat berdampak pada tingkat kecerdasan yang kurang optimal, meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, dan mengurangi produktivitas di masa depan. Sebagai upaya pencegahan, kegiatan pengabdian masyarakat diadakan di Kantor Desa Lapeo pada 23 Agustus 2023. Sebanyak 10 ibu hamil berpartisipasi dalam penyuluhan gizi ibu hamil untuk mencegah stunting. Ibu-ibu hamil mendengarkan penyuluhan dengan antusias, yang disampaikan oleh tenaga kesehatan berpengalaman. Sebelum penyuluhan, banyak dari mereka belum memahami pentingnya gizi selama kehamilan. Namun, setelah mengikuti kegiatan ini, mereka lebih memahami pentingnya asupan gizi yang tepat, terbukti dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan yang diajukan selama kegiatan. Edukasi ini dilakukan sebagai respons terhadap tingginya angka stunting di Polewali Mandar, khususnya di Campalagian pada tahun 2023. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang gizi pada ibu hamil dan persiapan persalinan guna mengurangi risiko stunting pada anak.

Kata kunci: *Stunting pada Balita; Gizi ibu hamil; Penyuluhan kesehatan; Pencegahan stunting*



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Gizi Ibu Hamil

1. PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa sangat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia (SDM), yang mencakup fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima, serta prestasi yang baik. Oleh karena itu, pembangunan dan pembinaan SDM berkualitas harus dimulai sejak dini, khususnya pada masa anak usia sekolah, yang merupakan fase peralihan dari anak menuju dewasa. Pada usia ini, terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang cepat, di mana anak mulai belajar mengekspresikan ide secara objektif dan menerima informasi baru (Ufiyah Ramlah, 2021).

Data menunjukkan bahwa angka kematian akibat penyakit infeksi pada anak yang mengalami kekurangan nutrisi tiga hingga 27 kali lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang mendapatkan gizi baik. Hal ini menjadikan malnutrisi sebagai faktor risiko signifikan yang dapat mengganggu sistem saraf anak dan berpotensi menyebabkan kematian (Papotot et al., 2021).

Status gizi yang baik sangat bergantung pada asupan makanan yang cukup gizi dan sesuai dengan kebutuhan balita, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara normal, sehat, dan kuat (Setiadi, 2020). Selain itu, ibu hamil juga perlu memastikan kecukupan gizi sebelum dan selama kehamilan agar proses kehamilan berjalan dengan baik. Ibu harus mendapatkan tambahan energi dan zat gizi yang seimbang, termasuk protein, zat besi, kalsium, vitamin, dan asam folat, untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin (Ningrum et al., 2020).

Namun, angka gizi buruk pada ibu hamil di Indonesia masih rendah dan terus meningkat dari tahun ke tahun, menimbulkan perhatian pemerintah untuk mengatasi masalah ini. Pemerintah telah berupaya menekan angka kematian balita dan neonatal dengan memantau prevalensi gizi. Berbagai program perbaikan gizi masyarakat telah dilaksanakan, seperti peningkatan program pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif dan penanggulangan gizi mikro melalui pemberian vitamin A, tablet besi, dan iodisasi garam, serta penanganan kasus gizi buruk (Ardhiyanti & Maita, 2021).

Stunting, yang merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai, menjadi perhatian serius. Anak-anak dinyatakan mengalami stunting jika tinggi badan mereka lebih dari dua standar deviasi di bawah median Standar Pertumbuhan Anak WHO (WHO, 2015). Menurut Kementerian Kesehatan, anak balita yang memiliki nilai z-score kurang dari -2,00 SD dikategorikan sebagai stunted, sedangkan yang kurang dari -3,00 SD dikategorikan sebagai severely stunted (BKKBN, 2021). WHO juga mengonfirmasi bahwa stunting terjadi akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Stunting merupakan masalah umum di Indonesia, di mana sepertiga anak di bawah lima tahun memiliki tinggi badan di bawah rata-rata. Angka stunting di Indonesia menempatkan negara ini di posisi kelima dunia (Ardhiyanti & Maita, 2021). WHO memperkirakan prevalensi stunting global mencapai 22 persen atau 149,2 juta pada tahun 2020, dan tren ini semakin dipengaruhi oleh pandemi (Kantor Berita Indonesia, 2021). Di Provinsi Sulawesi Barat, prevalensi stunting mencapai 33,8 persen, dengan Kabupaten Polewali Mandar mencatat angka stunting tertinggi sebesar 36,0 persen (BPS, 2022).

Pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan dan konseling gizi bagi calon ibu, serta memastikan asupan gizi yang baik selama masa kehamilan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai pentingnya gizi untuk kehamilan dan persiapan persalinan guna mencegah stunting di Desa Lapeo, Kecamatan Campalagian, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat.

2. METODE

Persiapan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan persiapan yang meliputi pemilihan lokasi dan penjadwalan acara, yang dilaksanakan di Kantor Desa Lapeo pada tanggal 23 Agustus 2023. Tim penyuluh kesehatan juga melakukan koordinasi dengan pihak desa untuk memastikan kehadiran peserta.

Pemilihan Peserta

Sebanyak sepuluh ibu hamil diundang untuk berpartisipasi dalam penyuluhan. Pemilihan peserta dilakukan dengan mempertimbangkan ibu hamil yang membutuhkan informasi tentang gizi selama kehamilan untuk mencegah stunting.

Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan menghadirkan pemateri yang merupakan ahli di bidang kesehatan dan gizi. Pemateri memberikan penjelasan mengenai pentingnya gizi yang baik selama kehamilan, serta dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Interaksi dan Diskusi

Selama penyuluhan, para ibu hamil diperkenankan untuk berinteraksi dengan pemateri. Mereka didorong untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai topik yang disampaikan, sehingga dapat meningkatkan pemahaman mereka.

Evaluasi

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta melalui pertanyaan dan diskusi. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh para ibu hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kantor Desa Lapeo menghasilkan penyuluhan kesehatan bagi sepuluh ibu hamil. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang gizi yang baik selama kehamilan, sebagai salah satu langkah pencegahan stunting pada anak. Sebelum penyuluhan, sebagian besar ibu hamil belum sepenuhnya memahami pentingnya gizi yang tepat untuk kesehatan mereka dan perkembangan janin. Namun, setelah menerima materi dari pemateri yang ahli di bidang gizi, pengetahuan dan kesadaran mereka meningkat secara signifikan.

Selama penyuluhan, para ibu hamil menunjukkan ketertarikan yang tinggi. Mereka aktif mendengarkan informasi yang disampaikan dan terlihat antusias saat pemateri menjelaskan berbagai aspek gizi selama kehamilan, seperti pentingnya asupan protein, zat besi, kalsium, vitamin, dan asam folat. Penjelasan yang diberikan dengan cara yang mudah dipahami membantu peserta menyerap informasi dengan lebih baik. Keberhasilan penyuluhan ini juga dapat dilihat dari interaksi yang terjadi antara pemateri dan peserta, di mana para ibu hamil berani bertanya dan berbagi pengalaman terkait pola makan mereka selama kehamilan.

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengukur pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ibu hamil kini mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dengan tepat. Hal ini menandakan bahwa mereka telah memahami materi yang disampaikan, baik mengenai jenis makanan yang sehat maupun

cara mengatur pola makan yang baik selama kehamilan. Pemahaman yang baik ini diharapkan dapat mendorong mereka untuk lebih memperhatikan asupan gizi sehari-hari.

Lebih jauh, hasil dari kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh ibu hamil. Dengan pengetahuan yang didapat, mereka diharapkan dapat memilih makanan yang lebih bergizi, menghindari makanan yang tidak sehat, dan memperhatikan kebutuhan gizi selama kehamilan. Ini sangat penting, mengingat asupan gizi yang tepat tidak hanya berpengaruh pada kesehatan ibu, tetapi juga pada perkembangan janin yang optimal. Kesehatan ibu hamil yang baik akan berkontribusi pada kesehatan anak yang dilahirkan.

Di samping itu, penyuluhan ini juga memberikan kesadaran akan pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan masyarakat. Ibu hamil perlu didukung dalam memilih dan mendapatkan makanan yang bergizi, serta diberikan informasi yang tepat mengenai kesehatan selama kehamilan. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi bagi ibu hamil sangat diperlukan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan berhasil dalam mencapai tujuannya. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mengubah pola pikir dan perilaku ibu hamil mengenai pentingnya gizi. Harapannya, hasil dari kegiatan ini dapat berlanjut dengan program-program serupa yang lebih luas, untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan mencegah stunting di kalangan anak-anak di masa depan.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kantor Desa Lapeo berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi yang baik selama kehamilan untuk mencegah stunting. Melalui penyuluhan yang disampaikan oleh pemateri ahli, para ibu hamil menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, terbukti dengan kemampuan mereka menjawab pertanyaan yang diajukan. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga ibu hamil lebih sadar akan pentingnya memilih makanan bergizi dan menjaga pola makan sehat. Dukungan dari lingkungan, termasuk keluarga dan masyarakat, juga sangat penting untuk mendukung perubahan perilaku ibu hamil. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat menjadi alat efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi, dan dengan program-program serupa yang lebih luas, diharapkan dapat mengurangi angka stunting di kalangan anak-anak serta meningkatkan kesehatan ibu hamil, berdampak positif bagi generasi mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiyanti, Y., & Maita, L. (2021). Penyuluhan Gizi Pada Ibu Hamil Dalam Rangka Memperingati Hari Ibu Di Kecamatan Sail Pekanbaru. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 45–50. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss3.39>
- BKKBN. (2021). *Stunted dan Stunitng*. BKKBN.
- BPS. (2022). *Ringkasan eksekutif kondisi kesehatan anak kabupaten polewali mandar*. Badan pusat statistik polewali mandar.
- Kantor berita indonesia. (2021). *Prevalensi dan jumlah balita stunting di dunia*. ANTARA. <https://www.antaraneews.com/infografik/2615789/prevalensi-dan-jumlah-balita-stunting-di-dunia>
- Niar, L. F. S. W. (2023). *Penyuluhan Upaya Pencegahan Stunting Sejak Masa Kehamilan (Stunting Prevention Effort Since Pregnancy) 1 Program Studi Profesi Kebidanan , Universitas Mega Buana Palopo Se. Abdimas ITEKES Bali*, 2(2), 84–88.
- Ningrum, N. P., Hidayatunnikmah, N., & Rihardini, T. (2020). *Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil*. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(4), 550–555. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v11i4.5616>

- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 266. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31830>
- Setiadi, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita. 39(6), 0–2.
- Ufiah Ramlah. (2021). Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25. <https://doi.org/10.24239/abulava.vol2.iss2.40>
- WHO. (2015). Stunting in a nutshell. World Health Organization.