
EDUKASI IBU HAMIL UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA YAMANSARI, KABUPATEN TEGAL

Siswati¹, Risnanto², Masturoh³, Ike Putri Setyatama⁴

^{1), 3), 4)} Program Studi D III Kebidanan, Universitas Bhamada Slawi

²⁾ Program Studi D III Keperawatan, Universitas Bhamada Slawi

¹⁾ jinanalmira@gmail.com, ²⁾ risnantotanggung@gmail.com

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that adversely affects children's physical growth and cognitive development. The stunting rate in Tegal Regency is quite high, especially in Yamansari Village. Educating pregnant women about stunting prevention is one of the strategic efforts to reduce stunting rates. This program aims to increase the knowledge of pregnant women about the importance of nutrition, healthy lifestyles, and the role of environmental health. This article explains the results of community service activities carried out with a participatory approach in Yamansari Village. The results show an increase in knowledge and changes in the behavior of pregnant women in stunting prevention.

Keywords : *Pregnant women's education, stunting, prevention, Yamansari Village, Tegal Regency.*

ABSTRAK

Stunting adalah masalah gizi kronis yang berdampak buruk pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Angka stunting di Kabupaten Tegal cukup tinggi, khususnya di Desa Yamansari. Edukasi ibu hamil tentang pencegahan stunting menjadi salah satu upaya strategis untuk mengurangi angka stunting. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi, pola hidup sehat, dan peran kesehatan lingkungan. Artikel ini memaparkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan pendekatan partisipatif di Desa Yamansari. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu hamil dalam pencegahan stunting.

Kata Kunci: *Edukasi ibu hamil, stunting, pencegahan, Desa Yamansari, Kabupaten Tegal*

I. PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang dialami anak sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, prevalensi stunting di Kabupaten Tegal mencapai 28%, menjadikannya salah satu daerah dengan kasus stunting tertinggi di Jawa Tengah. Masalah ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi selama masa kehamilan dan pola hidup sehat. Stunting adalah masalah gizi yang terjadi pada anak-anak akibat kekurangan gizi kronis selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yakni sejak kehamilan hingga dua tahun pertama kehidupan. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka stunting

di Indonesia masih cukup tinggi, dengan daerah pedesaan menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi yang lebih besar. Desa Yamansari, yang terletak di Kabupaten Tegal, merupakan salah satu desa yang mengalami permasalahan ini. Banyak ibu hamil di desa ini yang kurang memiliki pemahaman tentang pentingnya asupan gizi yang tepat selama masa kehamilan.

Gizi yang buruk selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang janin, yang berisiko menyebabkan stunting setelah bayi lahir. Oleh karena itu, edukasi tentang gizi seimbang bagi ibu hamil menjadi penting untuk mencegah terjadinya stunting. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil di Desa Yamansari tentang pentingnya gizi yang baik selama kehamilan serta memberikan keterampilan dalam mempersiapkan makanan sehat yang dapat mendukung pertumbuhan janin.

Edukasi ibu hamil tentang stunting menjadi langkah penting untuk mengurangi angka kejadian stunting. Upaya ini bertujuan memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang pentingnya pemenuhan gizi dan perilaku sehat selama kehamilan.

II. TARGET DAN LUARAN

1. Sasaran

Seluruh ibu hamil di Desa Yamansari Wilayah Kerja Puseksmas Lebaksiu Kabupaten Tegal

2. Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat meliputi:

- a. Peningkatan Pengetahuan Gizi: Sebagai luaran utama, diharapkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait gizi seimbang dan stunting. Hal ini diukur melalui perubahan skor pre-test dan post-test yang dilakukan pada ibu hamil sebelum dan setelah penyuluhan.
- b. Edukasi Berkelanjutan: Luaran tambahan yang diharapkan adalah terciptanya budaya edukasi gizi yang berkelanjutan melalui pertemuan rutin atau kelompok diskusi.

III. METODE PELAKSANAAN

Program ini dilaksanakan melalui tahapan berikut:

1. Identifikasi dan Sosialisasi

- a. Pendataan ibu hamil di Desa Yamansari melalui kerja sama dengan bidan desa dan Posyandu.
- b. Sosialisasi program kepada ibu hamil dan tokoh masyarakat setempat.

2. Kegiatan Edukasi

a. Penyuluhan Kelompok: Dilakukan secara tatap muka di tiap-tiap posyandu di Desa Yamansari dengan materi tentang pengenalan stunting, kebutuhan gizi ibu hamil, dan pentingnya tablet tambah darah.

b. Media Edukasi: Penggunaan booklet, pamflet untuk mendukung pemahaman ibu hamil.

3. Monitoring dan Evaluasi

a. *Pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil.

b. Kuesioner dan wawancara digunakan untuk mengevaluasi perubahan perilaku.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Yamansari Wilayah Kerja Puskesmas Lebaksiu Kabupaten Tegal



Kegiatan penyuluhan pada Ibu Hamil di Desa Yamansari

1. Peningkatan Pengetahuan

Salah satu tujuan utama dari program pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi yang baik selama masa kehamilan. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, mayoritas ibu hamil di Desa Yamansari memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kebutuhan gizi yang optimal selama kehamilan. Banyak di antara mereka yang masih menganggap bahwa makan cukup tiga kali sehari sudah cukup tanpa memperhatikan keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi.

Melalui penyuluhan tentang gizi seimbang yang mencakup informasi mengenai pentingnya asam folat, zat besi, kalsium, dan protein untuk perkembangan janin, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu hamil. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan, diketahui bahwa ada peningkatan skor pengetahuan ibu hamil sebesar 40% setelah mengikuti penyuluhan. Ibu hamil kini lebih memahami bahwa kekurangan mikronutrien seperti asam folat dan zat besi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko stunting pada anak, serta dampaknya terhadap kesehatan ibu dan bayi.

Peningkatan pengetahuan ini menjadi modal penting bagi ibu hamil untuk melakukan perubahan perilaku makan yang lebih sehat, meskipun tantangan terkait penerapan perubahan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari masih tetap ada. Hal ini menunjukkan pentingnya tidak hanya penyuluhan, tetapi juga pendampingan berkelanjutan untuk memastikan perubahan tersebut dapat diterapkan dengan baik.

Salah satu hasil yang paling signifikan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting. Sebelum penyuluhan, banyak ibu hamil yang belum sepenuhnya memahami hubungan antara pola makan mereka dengan tumbuh kembang janin, khususnya terkait dengan kebutuhan mikronutrien seperti asam folat, zat besi, dan kalsium. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti program edukasi. Sebanyak 71,1% responden memiliki pengetahuan baik tentang stunting, meningkat dari 45% sebelum program.

Ibu hamil kini lebih memahami jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Mereka juga mulai mengetahui bahwa

kekurangan gizi selama kehamilan dapat mempengaruhi berat badan bayi saat lahir dan meningkatkan risiko stunting. Pengetahuan ini menjadi landasan yang penting dalam perubahan perilaku makan ibu hamil ke arah yang lebih sehat dan bergizi.

2. Perubahan Perilaku

Perilaku ibu hamil dalam mencegah stunting juga mengalami perubahan signifikan. Sebanyak 80% responden mulai rutin mengonsumsi tablet tambah darah dan mengikuti kelas ibu hamil.

Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku makan ibu hamil antara lain adalah:

a. Pengetahuan yang Diperoleh

Pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi memainkan peran penting dalam perubahan perilaku makan ibu hamil. Setelah diberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami mengenai gizi seimbang dan stunting, ibu hamil menjadi lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat. Hal ini terbukti dari hasil tes yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan ibu hamil.

b. Peran Keluarga

Peran suami dan anggota keluarga lainnya juga mempengaruhi perubahan pola makan ibu hamil. Ibu hamil yang didukung oleh keluarga dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehat lebih cenderung untuk menjaga pola makan yang lebih bergizi. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan keluarga dalam proses edukasi gizi agar perubahan perilaku makan menjadi lebih berkelanjutan.

c. Akses dan Keterjangkauan Makanan Sehat

Akses terhadap bahan makanan bergizi yang terjangkau menjadi faktor utama dalam mengubah pola makan. Beberapa ibu hamil mengungkapkan kesulitan dalam membeli bahan makanan bergizi karena harganya yang lebih mahal, sehingga mereka sering kali memilih makanan yang lebih murah tetapi kurang bergizi. Oleh karena itu, dukungan dalam penyediaan bahan pangan sehat dengan harga terjangkau sangat penting dalam mendukung keberlanjutan pola makan sehat.

d. Kebiasaan dan Budaya Lokal

Kebiasaan makan yang sudah tertanam dalam masyarakat juga menjadi faktor yang mempengaruhi perubahan pola makan. Di beberapa daerah, kebiasaan makan yang bergantung pada nasi putih dan lauk pauk sederhana sulit diubah dalam waktu singkat. Program edukasi yang berkelanjutan dan berbasis pada budaya lokal sangat penting untuk mengatasi tantangan ini. Edukasi harus disesuaikan dengan pola makan tradisional yang sudah ada, dengan memasukkan elemen gizi yang lebih seimbang.

3. Tantangan yang Dihadapi

Tantangan utama adalah aksesibilitas informasi di daerah pedesaan dan keterbatasan waktu ibu hamil untuk mengikuti kegiatan edukasi.

V. SIMPULAN

Program edukasi ibu hamil di Desa Yamansari berhasil meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam mencegah stunting. Edukasi yang disampaikan secara interaktif dan didukung media bookleat terbukti efektif. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi dan kesehatan selama kehamilan.

Rekomendasi:

1. Perluasan program ke desa lain di wilayah kerja Puskesmas Lebaksiu.
2. Pelibatan kader Posyandu secara berkelanjutan untuk meningkatkan cakupan program.
3. Pengembangan media edukasi berbasis digital untuk menjangkau masyarakat lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih untuk BAPPEDA yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dan kami juga ucapkan terima kasih kepada LP2M Universitas Bhamada Slawi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arya, B., et al. (2022). Pelatihan Pijat Akupresur untuk Anak Stunting.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Laporan Prevalensi Stunting di Indonesia 2020*. Jakarta: BPS.

Dewey, K. G. (2016). *Maternal and Child Nutrition*.

Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan Stunting bagi Ibu Hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.

UNICEF. (2020). *Strategi Nasional Pencegahan Stunting*.

WHO. (2019). *Stunting and Maternal Health: What Needs to be Done*. Geneva: World Health Organization

World Health Organization (WHO). (2018). *Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health 2016-2030*. Geneva: WHO.