

PENERAPAN EDUKASI GIZI DENGAN BOOKLET PADA IBU HAMIL DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

APPLICATION OF PREGNANCY NUTRITION EDUCATION WITH BOOKS IN STUNTING PREVENTION EFFORTS

Rizky Fitri Andini¹, Ikha Prastiwi², Dewi Agustin³
*^{1,2,3}STIKes Bhakti HusadaCikarang;Jln. RE. Martadinata No.6, Kalijaya,
Kec. Cikarang Bar., Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530
e-mail:*(fitriandini21@gmail.com,no HP. 089627116338)*

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 bahwa angka stunting (tinggi badan menurut umur) secara nasional mengalami penurunan sebesar 3,3% dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4% tahun 2021, namun angka tersebut masih tinggi belum memenuhi target dari RPJMN tahun 2024 sebesar 14%. Angka stunting berdasarkan provinsi paling tinggi adalah provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 37,8% dan paling rendah provinsi Bali 10,9% sedangkan untuk Jawa barat sebesar 24,5%. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi yang dibutuhkan pada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting pada balita. Metode edukasi yang dilakukan adalah pemaparan materi menggunakan metode ceramah, diskusi, dan Tanya jawab dilakukan secara tatap muka (offline). Sasarannya adalah 18 ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya dan ikut serta dalam kegiatan penyuluhan di Posyandu Garuda 5 wilayah kerja Puskesmas Kedungwaringin Kabupaten Bekasi. Hasil: Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester I, II, III di Posyandu Garuda 5 wilayah kerja Puskesmas Kedungwaringin Kabupaten Bekasi yang ikut berpartisipasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan respon positif yang dapat dilihat dengan hasil pre test, ibu hamil di Posyandu Garuda 5 memiliki pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 72,2% (13 orang) dan pada saat post test ibu hamil di Posyandu Garuda 5 memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 83,4% (15orang).

Kata Kunci : Edukasi, Ibu Hamil, Pencegahan Stunting

Abstrac

According to the 2021 Indonesian Nutrition Status Study (SSGI) statistics, the national stunting rate (height for age) reduced by 3.3% from 27.7% in 2019 to 24.4% in 2021, yet this number is still high and falls short of the RPJMN's 2024 target of 14%. East Nusa Tenggara had the highest provincial stunting rate at 37.8%, Bali had the lowest at 10.9%, and West Java had a stunting rate of 24.5%.In an effort to stop toddler stunting, the goal of this service project is to raise pregnant women's understanding about the dietary requirements for pregnant women. The instructional approach employed is the offline (lecture, discussion, and question-and-answer) face-to-face delivery of the subject.The intended audience consisted of 18 pregnant women who visited the Garuda Posyandu 5 working areas of the Kedungwaringin Health Center, Bekasi Regency, to check on their pregnancies and take part in counseling activities. Results: Pregnant women in trimesters I, II, and III at the Garuda 5 Posyandu in the working area of the Kedungwaringin Health Center, Bekasi Regency, have more knowledge and respond positively to community service activities, as evidenced by the pre test results.During the post-test, pregnant women at Garuda 5 Posyandu had knowledge in the excellent category as much as 83.4% (15 individuals), while they had knowledge in the less category as much as 72.2% (13 people).

Keywords: Education, Pregnant Women, Stunting Prevention

PENDAHULUAN

Tingginya angka stunting di Indonesia masih menjadi perhatian bagi arah pembangunan saat ini. Program pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini masih mengutamakan pada upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak, terutama pada kelompok rentan yaitu ibu hamil, bersalin, dan bayi pada masa perinatal dan balita. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) menurunkan angka stunting menjadi sebesar 14% pada tahun 2024 masih belum tercapai pada tahun 2021 dimana stunting berada di angka 24,4%, meskipun telah mengalami penurunan sebesar 3,3% dari 27,7% pada tahun 2019. (BPPKKRI, 2021)

Menurut WHO 2020, Secara global, pada tahun 2019 sebanyak 144 juta balita di seluruh dunia mengalami stunting. Sejumlah 13,9 juta atau 24,7% diantaranya terjadi di Asia Tenggara. Data prevalensi stunting balita stunting yang dikumpulkan oleh WHO, Indonesia termasuk ke dalam negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di regional kawasan Asia Tenggara. Dari 83,6 juta balita stunting di Asia, proporsi terbanyak tertinggi berasal dari Asia Selatan (58,7%) dan proporsi paling terendah sedikit di Asia Tengah (0,9%). Tingkat keparahan stunting di Indonesia tidak jauh berbeda yaitu sebesar 30,8% pada balita dan 29,9% pada baduta (Chandra, 2020)

Stunting menjadi salah satu fokus pada

target perbaikan gizi di dunia sampai tahun 2025. Stunting atau perawakan pendek (shortness) suatu keadaan tinggi badan seseorang yang tidak sesuai dengan umur, yang penentuannya dilakukan dengan menghitung skor Z-indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Seseorang dikatakan stunting bila skor Z-indeks TB/U nya di bawah -2 SD (standar deviasi) (Sutarto, 2010).

Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia adalah pendek (stunting) dan kurus (wasting) pada balita serta masalah anemia dan kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil. Masalah kekurangan gizi pada ibu hamil tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan berat badan bayi lahir rendah (BBLR) dan kekurangan gizi pada balita (Rahayu dkk, 2018)

Masalah anak pendek (stunting) merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi oleh negara diseluruh dunia, khususnya pada negara berkembang. Masalah stunting termasuk ke dalam permasalahan kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya angka risiko kesakitan, kematian dan hambatan pertumbuhan motorik dan mental pada anak. (Dinda et al., 2021)

Kehamilan merupakan peristiwa yang sangat dinantikan oleh sebagian besar wanita. Hal ini dikarenakan mereka akan mendapatkan peran baru sebagai seorang ibu. Kehamilan dapat memicu sekaligus memacu perubahan tubuh,

Jurnal Kesehatan Pengabdian Kepada Masyarakat secara anatomis, fisiologis, maupun biokimiawi. Perubahan ini dapat terjadi secara sistemik atau sekadar lokal. Tingkat kebutuhan gizi seorang wanita akan meningkat bila dalam keadaan hamil. Mengingat hasil penelitian di Amuntai 64,8% ibu hamil anemia (Kemenkes RI, 2014)

Penyebab anak mengalami stunting status gizi buruk pada ibu hamil dan bayi merupakan faktor utama yang menyebabkan anak balita mengalami stunting. Ada banyak sekali hal-hal yang dapat memicu terjadinya gizi buruk ini yaitu pengetahuan ibu yang kurang memadai, sejak di dalam kandungan, bayi sudah membutuhkan berbagai nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Untuk mencapai ini, ibu harus berada dalam keadaan sehat dan bergizi baik. Jika ibu tidak memiliki pengetahuan akan asupan nutrisi yang baik untuknya dan janin, hal ini akan sulit didapatkan. Jika kebutuhan gizi ibu hamil tidak terpenuhi, maka dapat terjadi masalah gizi pada ibu hamil (Nareza, 2020)

Booklet merupakan sebuah media cetak yang berupa buku berfungsi memberikan informasi apa saja yang diinginkan disampaikan oleh penyusun. Booklet dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang praktis hal tersebut karena booklet dapat dibawa kemana saja dan kapan saja, memiliki konten materi yang lebih mudah, dapat diperbanyak dan tahan lama. (Gemilang R. & Christiana, 2016)

Masalah pertumbuhan stunting sering tidak disadari oleh masyarakat karena tidak adanya indikasi 'instan' seperti penyakit. Efek kejadian stunting pada anak dapat menjadi predisposing terjadinya masalah-masalah kesehatan lain hingga nanti anak dewasa. Oleh karena itu, penanggulangan masalah stunting harus dimulai jauh sebelum seorang anak dilahirkan (periode 100 HPK) dan bahkan sejak ibu remaja untuk dapat memutus rantai stunting dalam siklus kehidupan (Aryastami dan Tarigan, 2017)

Penanggulangan masalah stunting harus dimulai jauh sebelum seorang anak dilahirkan salah satunya adalah dengan menjaga kondisi kesehatan dan gizi ibu saat hamil karena gizi ibu saat hamil memiliki peranan yang sangat penting untuk mencegah terjadinya stunting pada anak karena gizi ibu secara langsung dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya. Masalah gizi yang dialami ibu hamil dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin, sehingga pemenuhan gizi pada ibu hamil menjadi penting.

Oleh karena itu tim pengabdian tertarik mengadakan pengabdian kepada masyarakat untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang gizi dengan media booklet pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi yang dibutuhkan sejak kehamilan pada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting pada balita di wilayah kerja

METODE

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi yang dibutuhkan pada ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting pada balita. Edukasi kesehatan ini dilaksanakan sebagai upaya agar ibu hamil paham dan tahu bagaimana mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu indikator pencapaian kegiatan dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan stunting sejak masa kehamilan dengan menggunakan Nilai pretest dan posttest

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung pada hari Jumat tanggal 17 Februari 2023 di Posyandu Garuda 5 Desa Bojongsari, dimana posyandu ini merupakan salah satu posyandu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kedungwaringin Kabupaten Bekasi.

Sasaran mitra binaan adalah seluruh ibu hamil trimester I, II, III yang datang ke posyandu garuda 5 dengan diikuti oleh kader dan 18 peserta di wilayah kerja Puskesmas Kedungwaringin. Pengumpulan data menggunakan instrumen instrumen pre-test untuk mengetahui kondisi awal pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pencegahan stunting. Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali pengetahuan dan sikap ibu tentang pencegahan stunting menggunakan instrumen

post-test. Teknis dan tahapan kegiatan selanjutnya yaitu:

- 1) Absensi kehadiran peserta bersamaan dengan jadwal pemeriksaan kunjungan ulang ibu hamil dalam memeriksakan kehamilannya.
- 2) Memberikan kuesioner dan meminta ibu untuk mengisi kuesioner Pre-test yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil di Posyandu Garuda 5 Desa Bojongsari wilayah kerja Puskesmas Kedungwaringin Kabupaten Bekasi
- 3) Penyampaian materi tentang pentingnya gizi dalam masa kehamilan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak yang dilakukan oleh tim pengabdian dibantu dengan alat promosi kesehatan berupa booklet yang memuat informasi terkait materi yang diberikan. Setelah materi disampaikan oleh tim, selanjutnya para ibu hamil diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).
- 4) Memberikan kembali kuesioner Post-test, untuk dapat dilihat seberapa besar peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi gizi dalam upaya pencegahan stunting dengan media booklet dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dihadiri oleh kader di Posyandu Garuda 5 dan 18 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Posyandu tersebut.

Materi edukasi stunting disampaikan langsung oleh tim pengabdian. Sebelum diberikan materi dan edukasi kepada kelompok sasaran terlebih dahulu diberikan pretest untuk melihat seberapa jauh pengetahuan ibu-ibu hamil terkait pencegahan stunting. Setelah pemberian edukasi dan materi diberikan, ibu hamil diberikan post test untuk melihat pemahaman terhadap edukasi.



Gambar 1 Kegiatan Edukasi Pencegahan Stunting

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Pemberian edukasi secara langsung disertakan dengan media booklet yang memuat terkait dengan pencegahan stunting. Booklet ini



dirancang sendiri oleh tim pengabdian dengan mengacu pada berbagai sumber salah satunya dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Gambar 2 Booklet

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Evaluasi kegiatan ini ibu mampu melakukan kegiatan ini dengan baik, dan peserta merasa senang dengan edukasi yang diberikan

Tabel 1: Hasil Pre-Test dan Post Test

Pengetahuan	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase
Pre-Test		
Kurang	13	72,2
Baik	5	27,8
Post-Test		
Kurang	3	16,6
Baik	15	83,4
Jumlah	18	100

Berdasarkan Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pre test pengetahuan gizi pada ibu hamil didapat 27,8% ibu dengan pengetahuan baik. Selanjutnya adalah dilakukan kegiatan edukasi gizi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kedungwaringin sebagai upaya pencegahan stunting sejak dalam masa kehamilan melalui media booklet. Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 55,5%, menjadi total 83,4% ibu berpengetahuan baik.

Pada akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dengan hasil awal *pretest* sebanyak 72.2 % (13 orang) ibu hamil di Posyandu Garuda 5 wilayah kerja Puskesmas Kedungwaringin memiliki pengetahuan dengan kategori kurang, tetapi setelah diberikan edukasi gizi sebagai upaya pencegahan stunting sejak dalam masa kehamilan melalui media booklet dan dilakukan post test kepada responden, hasilnya terlihat adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil yang mengikuti penyuluhan dengan kategori baik menjadi 83,4% (15 orang).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya dalam meningkatkan pemahaman para ibu hamil di posyandu Garuda 5 wilayah kerja Puskesmas Kedungwaringin melalui

pemberian edukasi berupa Pendidikan Kesehatan secara *offline* (tatap muka).

Media booklet dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu relative singkat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil

Hal ini sesuai dengan teori menurut Roza (2012), bahwa ada dua kelebihan booklet dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat, karena di desain mirip dengan buku dan dapat memuat informasi relative lebih banyak di bandingkan dengan poster. pengembangan Booklet adalah kebutuhan untuk menyediakan refrensi (bahan bacaan) bagi kelompok masyarakat yang memiliki keterbatasan mereka. dengan adanya booklet masyarakat ini dapat memperoleh pengetahuan seperti membaca buku, dengan waktu membaca yang singkat, dan dalam keadaan apapun.

Hasil penelitian (Setyawati, 2021) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang gizi menggunakan booklet pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Karena didapatkan nilai $P = (0,001 < \alpha 0,05)$ yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan gizi pada ibu dengan metode booklet dapat memperbaiki tingkat pengetahuan ibu. media booklet dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu relative singkat, sehingga dapat meningkatkan

Jurnal Kesehatan Pengabdian Kepada Masyarakat
pengetahuan ibu hamil. Ibu dengan
pengetahuan gizi yang baik kemungkinan
akan memberikan gizi yang cukup pada
bayinya.

Bagi ibu yang sedang hamil harus
cukup mendapat makanan bagi dirinya
sendiri maupun bagi janinnya. Makanan
yang biasa dikonsumsi baik kualitas maupun
kuantitasnya harus ditambah dengan zat-zat
gizi energi agar ibu dan janin dalam keadaan
sehat. (Francin, 2004):

Peranan edukasi gizi sangat penting,
Edukasi gizi merupakan bagian kegiatan
pendidikan kesehatan, didefinisikan sebagai
upaya terencana untuk mengubah perilaku
individu, keluarga, kelompok dan
masyarakat dalam bidang kesehatan.
Edukasi gizi mampu meningkatkan
pengetahuan dan feeding practice ibu
meskipun pertumbuhan anak tidak
meningkat secara langsung. Edukasi gizi
kepada ibu dan para pengasuh balita menjadi
salah satu rekomendasi Unicef Indonesia
untuk mengentaskan masalah stunting di
Indonesia. Edukasi gizi dapat dilakukan
secara individu maupun berkelompok
(Ulfani DH, 2011)

Dari hasil edukasi yang telah dilakukan
terdapat adanya peningkatan pengetahuan
ibu hamil tentang Gizi dalam pencegahan
stunting sebelum dan sesudah diberikan
pendidikan kesehatan dengan media booklet.

Hal ini, dikarenakan Booklet Tentang Gizi ini
sangat menarik, isinya sangat jelas dan juga
setiap halaman terdapat gambar-
gambar, warna yang sangat menarik sehingga
ibu tertarik dan juga di jelaskan secara satu
persatu hingga ibu hamil mudah untuk
memahami dan juga mengikuti arahan,
peserta juga terlihat antusias untuk
mendengarkan. Didalam Booklet di jelaskan
tentang makanan Gizi seimbang, pengertian
stunting, sebab stunting, factor resiko ibu,
pencegahan stunting dari masa kehamilan
hingga balita usia 2 tahun dan juga dampak
stunting

KESIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian masyarakat yang
berupa edukasi kepada ibu hamil berjalan
dengan lancar dan diterima antusias oleh
para ibu hamil.
2. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil
trimester I, II, III setelah diberikan edukasi
gizi ibu hamil dalam upaya pencegahan
stunting dengan menggunakan booklet di
Posyandu Garuda 5 wilayah kerja
Puskesmas Kedungwaringin Kabupaten
Bekasi yang ikut berpartisipasi pada
kegiatan pengabdian kepada masyarakat
dengan respon positif yang dapat dilihat
dengan hasil pre test memiliki pengetahuan
dengan kategori kurang sebanyak 72,2%
(13 orang) dan pada saat post test memiliki

Jurnal Kesehatan Pengabdian Kepada Masyarakat
pengetahuan dengan kategori baik
sebanyak 83,4% (15 orang).

<https://www.alodokter.com/bayi-lahir-stunting-faktorpenyebab-dan-risiko>

REFERENCES

- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2017). Peta Jalan Sustainable Development Goals (SDGs) di Indonesia. Kementerian PPN/Bappenas. https://sdgs.bappenas.go.id/wpcontent/uploads/2021/02/Roadmap_Bahasa-Indonesia_FileUpload.pdf
- Candra, A. 2020. Epidemiologi Stunting. Cetakan ke 1. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Sutarto, Diana MRI. 2010. Stunting. Foss Behav Compend. 2010;5:243–243.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Khairiyati, L., Rahman, F dan Anhar, V.N. 2016. The risk factor of mother's nutrition knowledge level related to stunting in public health center region Cempaka, Banjarbaru City. International Journal of Applied Bussines and Economic Research. Vol. 14 (10): 6999-7008
- Dinda, M., Suroyo, razia begum, & Hanum, R. (2021). Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pandan Kabupaten Sintang. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*.
- Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2016. Jakarta: Kemenkes RI; 2017 (diunduh 24 Februari 2023). Tersedia dari: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-Indonesia-2016.pdf>
- Nareza, M. (2020, Januari 30). Pahami Penyebab Stunting dan Dampaknya pada Kehidupan Anak. Retrieved from alodokter: <https://www.alodokter.com/bayi-lahir-stunting-faktorpenyebab-dan-risiko>
- Gemilang R.& Christiana. (2016). *Analisis kebutuhan bahan ajar booklet bangun datar dan sifat*.
- Aryastami, N., & Tarigan, I. (2017). Kajian Kebijakan Dan Penanggulangan Masalah Gizi Stunting Di Indonesia Policy Analysis On Stunting Prevention In Indonesia. Buletin Penelitian Kesehatan, 45(4), 233–240.
- Roza, S.2012. Media Gizi Booklet. Padang. Poltekes kemenkes RI Padang
- Setyawati. (2021). *pendidikan kesehatan tentang gizi menggunakan booklet pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil*.
- Francin E. 2004. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC.
- Ulfani DH, Martianto D, Baliwati YF. Faktor-Faktor Sosial Ekonomi dan Kesehatan Masyarakat Kaitannya dengan Masalah Gizi Underweight, Stunted, dan Wasted di Indonesia: Pendekatan Ekologi Gizi. Jurnal Gizi dan Pangan. 2011; 6(1): 63-4.