



PENYULUHAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA MUNENG KIDUL PROBOLINGGO

**Kalvin Edo Wahyudi¹, Sephia Abidah Ardelia², Windy Nur Ramadhina³, Sandrina Della Vivia⁴,
Kamila Sholekah⁵, Aisyah Nur Azizah⁶, Maritza Ramadhani Raharjo⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Email: 20044010114@student.upnjatim.ac.id

ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu penyakit yang masih sering terjadi pada negara berkembang salah satunya Indonesia. Ada banyak potensi yang menyebabkan terjadinya stunting di Indonesia. Salah satunya ialah faktor status gizi yang dimiliki oleh seorang ibu. Kemudian praktik pemberian ASI pada buah hati juga merupakan salah satu faktor penyebab stunting. Selain itu, pemberian makanan pendamping ASI, sistem pangan, perawatan kesehatan serta air dan sanitasi yang digunakan juga merupakan faktor penentu anak akan mengalami stunting atau tidak. Mahasiswa UPN Veteran Jawa Timur Kelompok 56 di tempatkan di Desa Muneng Kidul Kecamatan Sumberasih, Kabupaten Probolinggo. Metode yang digunakan untuk memecahkan permasalahan dalam pengabdian dilakukan melalui tiga tahap: 1) tahap survei lapangan, 2) tahap pelaksanaan, dan 3) tahap evaluasi. Kegiatan pengabdian masyarakat pada kali ini dilaksanakan melalui kegiatan edukasi gizi dan kelas memasak bagi ibu balita sebagai upaya menekan angka kejadian stunting di Balai Desa Muneng. Tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai salah satu bentuk upaya untuk menurunkan angka stunting di Desa Muneng dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan pola asuh yang baik bagi anak.

Kata kunci: penyuluhan kesehatan, ibu hamil, stunting

PREGNANCY COUNSELINGS FOR EXPECTANT MOTHERS TO PREVENT STUNTING CASES IN DESA MUNENG KIDUL, PROBOLINGGO

ABSTRACT

Stunting is a disease that often occurs in developing countries, one of which is Indonesia. There are many potential causes of stunting in Indonesia. One of them is the factor of nutritional status owned by a mother. Then the practice of giving breast milk to children is also one of the causes of stunting. Apart from that, the provision of complementary food for breastfeeding, the food system, health care, and the water and sanitation used are also determining factors for whether a child will experience stunting or not. UPN Veteran East Java Group 56 students were placed in Muneng Kidul Village, Sumberasih District, Probolinggo Regency. The method used to solve problems in community service is carried out through three stages: 1) field survey stage, 2) implementation stage, and 3) evaluation stage. Community service activities this time were carried out through nutrition education activities and cooking classes for mothers under five as an effort to reduce the incidence of stunting at the Muneng Village Hall. The purpose of this activity is as a form of effort to reduce stunting rates in Muneng Village by increasing the knowledge and skills of mothers in providing good parenting for children.

Keywords: health counseling, pregnant women, stunting

PENDAHULUAN

Upaya penurunan angka stunting membutuhkan aksi pada beragam level, dari tingkat pusat maupun daerah termasuk didalamnya adalah peran serta masyarakat melalui kegiatan posyandu (UNFPA, 2012). Selain posyandu, kelas ibu hamil juga merupakan kelompok yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam mengenali resiko dan tanda bahaya dalam kehamilan (Tinah, 2010). Pengetahuan merupakan determinan penting dalam perubahan perilaku kesehatan dan bagi ibu hamil, kelas ibu hamil merupakan sarana penting dalam peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku. Perilaku seseorang yang tidak didasari dengan pengetahuan maka sulit untuk bertindak dan menerapkan gaya hidup sehat termasuk untuk memenuhi kebutuhan



gizi selama kehamilan. Untuk itu perlu dilakukan penyuluhan mengenai kesehatan pada ibu hamil sebagai upaya untuk mencegah stunting.

Melalui kelas ibu hamil diharapkan adanya interaksi dan berbagi pengalaman pada sesama ibu hamil, ibu hamil dengan bidan atau tenaga kesehatan maupun dengan kader posyandu balita tentang kehamilan dan persalinan. Diharapkan ibu hamil dapat memiliki kemampuan melakukan deteksi dini faktor resiko selama kehamilan sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu, bayi serta mengurangi jumlah angka stunting. Kelas Ibu Hamil merupakan salah satu cara untuk menurunkan AKI (Angka Kematian Ibu) dan juga untuk menurunkan angka stunting. Penurunan ini tidak dapat lepas dari peran pemberdayaan masyarakat, yang salah satunya dilakukan melalui pelaksanaan kelas ibu hamil. Program ini menitikberatkan pemberdayaan masyarakat dalam monitoring ibu hamil. Kelas ibu hamil ini difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket Kelas Ibu Hamil yaitu Buku KIA, Flip chart (lembar balik), Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil dan Buku senam Ibu Hamil.

Stunting merupakan salah satu penyakit yang masih sering terjadi pada negara berkembang salah satunya Indonesia. Stunting merupakan suatu kondisi dimana anak terindikasi gagal dalam mencapai pertumbuhan yang seharusnya yang dikarenakan gizi buruk dan malnutrisi (Ritchie, 2022). Seorang anak dikategorikan stunting apabila mereka terlalu pendek untuk usia mereka. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan dan pertumbuhan mereka terhalang. Stunting bukan hanya sebuah indikasi penyakit semasa anak karena hal ini dapat mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif seorang anak yang kemungkinan besar akan memberikan dampak yang bertahan semasa hidupnya. Stunting dapat menimpa seorang anak semasa balitanya namun, lebih besar kemungkinan indikasi stunting pada seorang anak ditentukan dari 1000 hari pertama seorang anak. Stunting dapat terjadi pada anak ketika mereka tidak memiliki nutrisi yang memadai untuk tumbuh dan berkembang. Hal ini dapat diakibatkan oleh gizi buruk serta diperburuk oleh penyakit dan tingkat kesehatan yang rendah.

Kondisi stunting di Indonesia mengalami sedikit perubahan pada angka 37% sesuai dengan data yang ada di Badan Penelitian dan Pengembangan Nasional Departemen Kesehatan. Ada banyak potensi yang menyebabkan terjadinya stunting di Indonesia. Salah satunya ialah faktor status gizi yang dimiliki oleh seorang ibu. Kemudian praktik pemberian ASI pada buah hati juga merupakan salah satu faktor penyebab stunting. Selain itu, pemberian makanan pendamping ASI, sistem pangan, perawatan kesehatan serta air dan sanitasi yang digunakan juga merupakan faktor penentu anak akan mengalami stunting atau tidak. Beberapa faktor utama penyebab anak mengalami stunting yaitu, faktor rumah tangga dan keluarga, pemberian makanan pendamping yang tidak memadai, pemberian ASI, infeksi serta faktor sosial dan komunitas.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya stunting antara lain dengan cara memberikan materi yang diberikan pada program kelas ibu hamil salah satunya tentang tata cara merawat kehamilan, terutama dalam penyiapan dan pemenuhan gizi masa hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2011). PK (Pendidikan Kesehatan) berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan. Hasil yang diharapkan dari PK tersebut adalah adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan tujuan akhir tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam memelihara perilaku sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Wenas, 2014). Pemberian PK pada ibu hamil melalui kelas ibu hamil diharapkan akan berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam penerapan kesehatan dan gizi keluarganya, sehingga nantinya anak akan berada dalam keadaan status gizi yang baik dan stunting tidak terjadi. Kegiatan pengabdian masyarakat pada kali ini dilaksanakan melalui kegiatan edukasi gizi dan kelas memasak bagi ibu balita sebagai upaya menekan angka kejadian stunting di Desa Muneng. Tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai salah satu bentuk upaya untuk menurunkan angka stunting di Desa Muneng dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan pola asuh yang baik bagi anak.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada bulan Mei tahun 2023 di Desa Muneng Kidul, Kecamatan Sumberasih, Kabupaten Probolinggo tepatnya di Balai Desa Muneng Kidul. Peserta atau responden dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ibu hamil. penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil yaitu pemberian vitamin dan penimbangan.

Metode yang digunakan untuk memecahkan permasalahan dalam pengabdian dilakukan melalui tiga tahap: 1) tahap survei lapangan, 2) tahap pelaksanaan, dan 3) tahap evaluasi. Adapun dalam tahap pelaksanaan terdiri dari ceramah, diskusi dan tanya jawab. Data diperoleh dengan observasi dan rancangan one group pre test and post test. Analisis data dilakukan pada hasil pre test dan post test untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu hamil terhadap pencegahan stunting serta dilanjutkan dengan sosialisasi menu sehat untuk ibu hamil.

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini berfokus kepada ibu hamil. Adapun beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini :

1. Pengisian pretest kepada peserta penyuluhan.
2. Pemaparan materi yang di sampaikan oleh salah satu Bidan Puskesmas Sumberasih.
3. Pengisian posttest oleh peserta.
4. Senam sehat untuk ibu hamil
5. Pemaparan materi tentang menu sehat untuk ibu hamil oleh Mahasiswi KKNT Kelompok 56.
6. Diskusi dan tanya jawab bersama.

Pemberian pre test dan post test dilakukan guna menilai dan mengukur pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan stunting pada masa kehamilan di Desa Muneng Kidul, kecamatan Sumberasih, Kabupaten Probolinggo.



Gambar 1. Gambaran metode pelaksanaan kegiatan penyuluhankesehatan pada ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan Kesehatan dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2023 di Balai Desa Muneng Kidul. Penyuluhan ini dihadiri oleh 10-15 ibu di Balai Desa Muneng Kidul. Pemaparan materi penyuluhan Kesehatan bagi ibu hamil dalam menghadapi masa kehamilan yang disampaikan langsung oleh Bu Puspa dan Bu Ida selaku narasumber yang merupakan salah satu Bidan yang bertugas di Puskesmas Sumberasih.



Gambar 2. Penyampaian materi tentang menjaga kesehatan kandungan bagi ibu hamil



Gambar 3. Pembagian angket untuk mengukur pengetahuan kesehatan kandungan bagi ibu hamil



Para peserta yang mengikuti serangkain kegiatan yang dilakukan dengan antusias oleh para peserta yang diberikan oleh narasumber. Selama kegiatan dilaksanakan para peserta memperhatikan materi yang telah diberikan oleh narasumber. Faktor utama munculnya stunting pada anak adalah mayoritas pengetahuan oleh sang ibu mengenai stunting. Hal ini menyebabkan tingkat resiko stunting pada anak semakin tinggi. Adapun hasil pre-test dan post-test pada ibu hamil yang dilaksanakan pada kelas ibu hamil di Desa Muneng Kidul tertera dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Kategori Nilai	Jumlah ibu hamil (Pre-Test)	Jumlah ibu hamil (Post-Test)
100	15	8
90	-	5
80	2	2
70	-	2

Dari tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa saat pre test terdapat 15 ibu hamil yang mendapatkan nilai 100 dan 8 orang ibu hamil mendapatkan nilai 100 saat post test. Dilanjutkan dengan 5 ibu hamil yang mendapatkan nilai 90 saat post test. Terdapat juga 2 ibu hamil yang mendapatkan nilai 80 saat pre-test serta 2 orang saat post test, dan yang terakhir terdapat 2 orang ibu hamil yang mendapatkan nilai 70 saat post test.

Berdasarkan hasil pre-test dan post test diatas menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Muneng Kidul sudah memahami faktor dan dampak mengenai pengetahuan yang diberikan narasumber. Adapun kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk menunjang kesehatan bagi ibu hamil antara lain senam ibu hamil dan menjaga pola makan ibu hamil.

A. Senam Ibu Hamil

Sesuai dengan pengertian dari Kementerian Kesehatan Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan normal dapat berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan. Senam hamil memiliki tujuan yaitu adalah untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot pada tubuh ibu hamil sehingga dapat dimanfaatkan sebagai cara agar persalinan nanti dapat berjalan optimal dalam persalinan normal. Senam hamil difokuskan untuk ibu hamil yang tidak memiliki kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak) dan kehamilan disertai anemia. Pergerakan dan latihan senam kehamilan tidak saja menguntungkan bagi sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang ada pada kandungan. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang di kandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan arena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lebih lancar (Sani, 2002).

Senam hamil bagi ibu hamil adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil dan keluarganya sebagai persiapan yang baik untuk persalinan nantinya. Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran. diharapkan agar keluarga dan orang terdekat bagi seorang ibu dapat mendukung penuh ibu hamil dengan cara memastikan ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang baik, selalu berusaha membuat perasaan ibu hamil selalu baik, dan juga memastikan ibu hamil melakukan senam hamil yang benar agar dapat berguna untuk memperkuat otot-otot, untuk tulang panggul, perut, punggung bawah, membantu memelihara pernapasan, sirkulasi darah dan gerakan tubuh yang baik.

Selain itu senam hamil juga berguna untuk meredakan ketidaknyamanan dalam kehamilan, membantu menyiapkan tubuh saat melahirkan serta meningkatkan kesegaran emosi.



Gambar 4. Senam ibu hamil di Balai Desa Muneng Kidul

B. Pola Makan Ibu Hamil

Pola makan merupakan salah satu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah, frekuensi, dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.

Pola makan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Untuk sumber karbohidrat pengganti nasi dapat digunakan jagung, ubi jalar dan roti. Untuk pengganti protein hewani dapat digunakan daging, ayam dan telur. Makanan ibu hamil diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi agar asupan nutrisi ibu dan janin terpenuhi dan dalam kondisi sehat. Kualitas dan kuantitas makanan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral guna menunjang peningkatan kebutuhan Kkal saat hamil. Pada kehamilan trimester I kebutuhan kalori ibu hamil memerlukan tambahan 180 Kal perhari, sedangkan pada trimester II dan III kebutuhan kalori ibu hamil meningkat memerlukan tambahan 300 Kal perhari. faktor internal maupun faktor eksternal yang dapat mempengaruhi berat badan lahir bayi, diantara faktor-faktor internal yang dapat mempengaruhi berat badan lahir bayi adalah status gizi ibu hamil, status gizi ibu hamil merupakan cerminan dari perilaku dan kebiasaan ibu dalam mengkonsumsi suatu bahan makanan.

Masih banyak pola makan ibu saat hamil yang kurang memprioritaskan kualitas bahan makanan, melainkan masih banyak pola makan ibu hamil dengan cara meningkatkan jumlah atau porsi makanan. Seharusnya pola makan ibu saat hamil tidak harus ditingkatkan jumlah makanannya melainkan juga harus meningkatkan kualitas bahan makanan yang dikonsumsi selama kehamilan.

Mengingat bahwa asupan makronutrien seperti karbohidrat, protein, Lemak, dan asupan mikrounrien seperti vitamin, asam folat, zat besi, dan mineral merupakan kunci utama keberhasilan dalam pemenuhan gizi bagi ibu hamil dan berat badan lahir bayi. Walaupun kebutuhan kalori bagi ibu selama hamil terpenuhi sesuai dengan kebutuhannya, seharusnya kualitas bahan makanan yang dikonsumsi selama kehamilan lebih diutamakan.

Salah satu hal terpenting dan sangat krusial bagi Kesehatan ibu hamil ialah pola makan yang sesuai dengan menu sehat ibu hamil. Karena ibu hamil tidak hanya memberikan asupan gizi bagi dirinya sendiri, mereka perlu memberikan asupan yang layak untuk buah hatinya yang berada dalam kandungan. Kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh ibu hamil akan meningkat sehingga penting bagi

mereka untuk memberikan perhatian yang seksama terhadap makanan yang perlu dan penting dikonsumsi. Makanan yang perlu dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki gizi dan menu yang seimbang agar dapat menjaga kesehatan ibu hamil juga pertumbuhan dan perkembangan sang buah hati didalam kandungan. Dari pola makan menu sehat yang wajib dilakukan oleh ibu hamil ini, dapat mencegah terjadinya stunting pada sang buah hati.



Gambar 6. Pemaparan materi pola makan ibu hamil



Gambar 7. Sosialisasi pola makan ibu hamil

SIMPULAN

Dalam upaya pencegahan stunting melalui kelas ibu hamil yang rutin dilaksanakan di Desa Muneng Kidul, yang dilakukan oleh pihak puskesmas dan mahasiswa KKNT 56 dari UPN VETERAN JATIM, menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil yang berada pada Desa Muneng Kidul sudah baik dan paham mengenai materi tentang stunting yang telah diberikan dari pihak puskesmas, hal ini membuktikan bahwa penyampaian yang telah diberikan oleh narasumber sudah berjalan maksimal.

Melihat dari hasil tes yang telah dilaksanakan pada saat kelas ibu hamil, dapat dinilai bahwa masih ada beberapa Ibu Hamil yang masih kurang menguasai materi yang telah diberikan oleh narasumber. saat pelaksanaan senam ibu hamil yang dilakukan selama kelas ibu hamil berlangsung terlihat bahwa banyak dari Ibu Hamil yang ada pada desa muneng kidul sudah paham atau mengerti bagaimana menjaga kesehatan selama masa kehamilan.

Pengetahuan ibu hamil selama masa kehamilan mengenai masalah stunting haruslah diperhatikan, agar dalam pencegahan tingkat stunting yang terdapat pada Desa Muneng Kidul dapat menurun, karena dengan adanya pengetahuan yang baik maka akan tumbuh sikap kewaspadaan dalam memantau pertumbuhan anak pada Desa Muneng Kidul dapat berjalan dengan baik. Oleh sebab itu, salah satu upaya efektif yang perlu dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan



rutin memberikan penyuluhan kesehatan seorang ibu secara rutin diperlukan agar dapat memberikan informasi lebih banyak lagi kepada ibu hamil dan ibu yang memiliki balita di Desa Muneng Kidul. Dari pihak keluarga juga diharapkan agar bisa selalu mendukung penuh hal-hal yang harus dijalankan dan dipersiapkan selama masa kehamilan dan sesudah kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada UPN “Veteran” Jawa Timur yang selalu mendukung dan memberikan fasilitas dalam setiap kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik. Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Dosen Pembimbing Lapangan yaitu Calvin Edo Wahyudi, S. Sos., M.KP yang telah membimbing kelompok 56 sejak tahap konsep kegiatan hingga eksekusi kegiatan. Serta terima kasih kepada tenaga kesehatan Puskesmas Sumberasih yang bertugas di Desa Muneng Kidul dan ibu-ibu PKK Desa Muneng Kidul yang telah membantu kami dalam menyukkseskan kegiatan ini, dan ibu-ibu hamil yang telah menjadi partisipan dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Di, S., Rawang, D., Dalam, K. L., District, L. D., Regency, S., Zain, R. F., Rahmadhani, T. F., Indriati, D., Ginting, B., Safitri, W., Triatama, P. Z., Hasanah, U., Tanjung, L., Anisah, S., & Hakim, A. R. (2024). *PENYULUHAN KESEHATAN BAGI IBU SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KABUPATEN SIAK , RIAU Health Education for Mothers as a Stunting Prevention Effort in Rawang Kao Village ., 4(2), 51–56.*
- Ekayanthi D.W.N, & Suryani P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan, 10(3), 312–319.*