



SOSIALISASI EDUKASI GIZI SEIMBANG DALAM DEMO MENU IBU HAMIL GUNA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA BANJARSARI

Mozza Sekar Miranti Hariawan^{1*}, Aisha Dwi Agustina², Lala Sevina Putri³, Lylu Tirta Damayanti⁴, Tarisa Dwitarsari⁵, Calvin Edo Wahyudi⁶

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

*E-mail: 20044010038@student.upnjatim.ac.id

ABSTRAK

Gizi merupakan hal penting bagi ibu hamil dan calon bayi. Untuk dapat memberikan gizi yang seimbang bagi bayi yang dikandung, Langkah pertama yang harus dimiliki oleh ibu hamil yaitu pemahaman. Salah satu pemberian pemahaman tentang gizi yaitu dengan dilakukannya demo menu ibu hamil pada Desa Banjarsari sebagai langkah pencegahan peningkatan kasus stunting. Yang menjadi lokus pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu para ibu hamil yang ada di Desa Banjarsari. Sosialisasi dilakukan dengan mendemonstrasikan secara langsung mengenai menu rekomendasi bagi ibu hamil. Data didapatkan melalui Post-Test dan Pre-Test yang diberikan oleh pemateri kepada para ibu hamil Desa Banjarsari. Berdasarkan data yang telah didapatkan, penulis menarik kesimpulan bahwa pemahaman para ibu hamil terhadap asupan yang harus dikonsumsi selama hamil yang sebelum demo menu diadakan sebesar 48% dan setelah diadakan sosialisasi terdapat peningkatan sebesar 85%, kemudian pada materi asupan yang harus dihindari selama hamil sebelum demo menu diadakan sebesar 39% dan setelah diadakan sosialisasi terdapat peningkatan sebesar 90%. Sedangkan, untuk materi cara menjaga kehamilan yang benar sebelum dilaksanakan demo menu sebesar 45% dan setelah demo menu dilaksanakan meningkat sebesar 95%.

Kata kunci: Stunting, Gizi, Ibu Hamil, Demo Menu

ABSTRACT

Nutrition is critical for pregnant women and their newborns. Understanding is the first step pregnant women must do in order to give sufficient nutrition for their unborn kid. To prevent a rise in stunting cases, one method of providing nutrition education is to hold a meal demonstration for pregnant women in Banjarsari Village. Pregnant ladies in Banjarsari Village are the focus of this community service. The socialization was accomplished by immediately presenting the suggested food for pregnant women. Data were collected from pregnant women in Banjarsari Village using the presenters' Post-Test and Pre-Test. Based on the data obtained, the authors conclude that pregnant women have a 48% understanding of the intake that must be consumed during pregnancy before the demo menu is held and an increase of 85% after socialization, and a 39% understanding of the intake that must be avoided during pregnancy before the demo menu is held and an increase of 90% after socialization. Meanwhile, before the demo menu, the material on how to properly care for pregnancy was 45%, and after the demo menu, it climbed by 95%.

Keywords: Stunting, Nutrition, Pregnant Women, Demo Menu

PENDAHULUAN

Kehamilan menjadi periode awal penentuan kualitas sumber daya manusia di masa depan dikarenakan kondisi janin dalam kandungan saat itu sangat menentukan bagaimana tumbuh kembang anak. Kebutuhan akan nutrisi di masa kehamilan menjadi faktor penting bagi perkembangan kondisi janin dan ibu. Kebutuhan akan nutrisi tidak hanya dari porsi makanan, tetapi ditentukan bagaimana kualitas beberapa zat-zat nutrisi yang terkandung di dalam apa saja makanan yang dikonsumsi (Nurvembrianti et al., 2021). Terdapat beberapa faktor tidak langsung namun riskan atau berbahaya yang berpotensi menjadi penyebab sebuah permasalahan gizi adalah bagaimana pengetahuan atau pemahaman ibu hamil (Salamung, 2021). Kurangnya pengetahuan atau pemahaman ibu hamil akan pentingnya gizi seimbang ini sangat berpengaruh pada resiko terjadinya stunting pada anak yang dilahirkan.

Indonesia masih berada pada peringkat kelima teratas di dunia dengan angka stunting yang masih tinggi (Unicef, 2020). Berdasarkan Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa angka stunting sebesar 21,6%. Angka tersebut mengalami penurunan yang tidak signifikan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 2,8%. Lalu, prevalensi balita stunting di Provinsi Jawa Timur 2022 sebesar 19,2% (Kemenkes, 2023). Dengan demikian, stunting menjadi urusan yang sangat



krusial karena permasalahan utama bukan hanya pada tinggi badan anak tetapi bagaimana dampak yang ditimbulkan pada saat pertumbuhan dan perkembangan anak seperti munculnya penyakit-penyakit kronis, rendahnya kemampuan anak untuk belajar, dan yang paling parah yaitu keterbelakangan mental.

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi (TB/U) pada anak umur 0-59 bulan (balita) di Provinsi Jawa Timur pada kategori sangat pendek dan pendek berturut-turut sebesar 12,92% dan 19,89% (Kemenkes RI, 2018). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stunting meliputi upaya pencegahan dan mengurangi gangguan secara langsung (intervensi gizi spesifik) yaitu upaya yang difokuskan pada kelompok 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) antara lain ibu hamil, ibu menyusui, dan anak umur 0-23 bulan. 1000 HPK merupakan periode emas atau periode kritis (*windows of opportunity*) dalam penanggulangan stunting (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Oleh karena itu, pemahaman akan konsep gizi seimbang bagi ibu hamil merupakan hal yang sangat penting diketahui selama kehamilan, hal ini dikarenakan kesehatan dalam perkembangan janin atau anak dalam kandung ibu hamil ditentukan oleh status gizi dalam makanan. Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh faktor resiko, diet/makanan ibu selama hamil. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal (Hasibuan & Rahmi, 2019). Agar kebutuhan tersebut memenuhi asupan Gizi seimbang maka perlu ada Penambahan Makanan ibu hamil sesuai dengan usia kehamilannya. Kebutuhan ini akan bertambah sekitar 180 kkal/hari pada trimester I dan 300 kkal/hari pada trimester II dan III. Demikian juga dengan kebutuhan protein, lemak, vitamin dan mineral, akan meningkat selama kehamilan (Kemenkes RI, 2018).

Rendahnya kualitas maupun kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil dan minimnya pengetahuan yang dimiliki ibu tentang gizi seimbang menjadikan salah satu penyebab status gizi buruk pada ibu. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi dan menambah keterampilan ibu dengan pelatihan berbagai resep makanan tambahan (Purwanti et al., 2020). Oleh karena itu, beberapa upaya yang telah dilakukan oleh tenaga kesehatan di Desa Banjarsari antara lain dari Bidan Desa dan para ibu-ibu kader yang bekerjasama dengan tenaga kesehatan yang ada di kecamatan yaitu Puskesmas Sumberasih melaksanakan kegiatan Sosialisasi Edukasi Gizi Seimbang dalam Demo Menu Ibu Hamil yang harapannya kegiatan ini dapat mengedukasi para ibu hamil tentang apa saja makanan yang harus dikonsumsi yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi selama hamil.

METODE

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan adalah sosialisasi dengan terjun langsung ke lapangan, dimana sosialisasi dilakukan dengan terjun langsung ke masyarakat. Sosialisasi dilakukan dalam guna untuk mendemonstrasikan langsung mengenai menu rekomendasi bagi ibu hamil. Sosialisasi dilakukan dengan metode pemaparan teori dan juga pemberian contoh, dengan pemateri ahli gizi puskesmas sumberasih.

Pemaparan materi diberikan langsung oleh ibu Zenobia Agustina selaku ahli gizi puskesmas sumberasih, materi dipaparkan langsung sebelum pemberian contoh menu dilakukan. Sesi Tanya jawab singkat dilakukan sebelum materi diberikan, hal tersebut dilakukan untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan audiens sebelum materi diberikan. Setelah itu materi dipaparkan secara lisan menggunakan media buku pedoman yang ditampilkan selama sesi pemaparan dilakukan, buku pedoman tersebut berisikan informasi beserta dengan ilustrasi mengenai nutrisi dan asupan gizi bagi ibu hamil.

Sosialisasi tidak hanya dilakukan dengan pemberian materi, tapi juga dengan pemberian contoh langsung menu yang dianjurkan bagi ibu hamil. Pemberian contoh ini dilakukan dengan menampilkan menu berisi nasi, sayur, lauk beserta pendamping bagi ibu hamil seperti susu. Contoh menu yang ditampilkan juga dengan memerhatikan kandungan gizi yang diperlukan ibu hamil. Menu ditampilkan dalam sebuah piring, sebagai simulasi isi piring yang disarankan bagi ibu hamil.

Setelah pemaparan dan pemberian contoh, dilakukan juga sesi tanya jawab singkat setelah itu, Sesi Tanya jawab setelah pemaparan dilakukan untuk melihat sejauh mana pemahaman audiens dan sebaik apa informasi yang diberikan dapat diterima oleh audiens. Hal ini dilakukan untuk mengukur seberapa efektif metode yang dilakukan dapat berdampak, dan dapat diterima oleh masyarakat, juga

untuk mengukur seberapa jauh audiens telah memahami materi yang disampaikan, agar nantinya tidak lagi kesulitan untuk menimplementasikannya di keseharian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan tentang gizi yang seimbang pada ibu hamil Desa Banjarsari dapat dilaksanakan dengan adanya demo menu ibu hamil yang bertujuan untuk mencegah peningkatan kasus stunting di Desa Banjarsari. Demo menu ini membahas tentang materi yang berhubungan dengan gizi yang seimbang untuk ibu hamil. Demo menu ini diikuti oleh para ibu hamil. (Tabel 1).

Tabel 1 Distribusi Ibu Hamil dalam Demo Menu Desa Banjarsari

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
Perempuan	13	100
Total	13	100

Dalam demo menu untuk ibu hamil ini dihadiri oleh bidan dan ahli gizi yang berasal dari Puskesmas Sumberasih. Materi yang diberikan tentang asupan yang harus dikonsumsi selama hamil, asupan yang harus dihindari selama hamil, serta cara menjaga kehamilan yang benar. Pada awal pelaksanaannya, para ibu hamil yang hadir diberikan *pre-test* secara lisan. Ibu bidan memberikan pertanyaan kepada para ibu hamil untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu hamil terkait dengan asupan gizi yang harus dikonsumsi dan cara menjaga kehamilan. Dan juga, data dari *pre-test* nantinya akan dijadikan sebagai perbandingan dengan data dari *post-test* agar dapat mengetahui apakah terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait asupan gizi seimbang yang harus dikonsumsi dan cara menjaga kehamilan yang baik selama hamil atau tidak.

Kemudian, kegiatan demo masak dilanjutkan dengan pemaparan materi yang digunakan dengan media buku pedoman cara menjaga kehamilan. Media buku pedoman dipilih sebagai media untuk menyampaikan materi karena buku pedoman berisi informasi secara detail yang diperlukan oleh ibu hamil dalam menjaga kehamilannya dan dilengkapi dengan gambar dan grafik yang menarik sehingga para ibu hamil tertarik untuk memperhatikan pemaparan materi yang diberikan oleh ibu bidan.



Gambar 1 Pemaparan Materi Mengenai Asupan Gizi Terhadap Ibu Hamil

Setelah pemaparan materi yang dilakukan oleh bu bidan, dilanjutkan dengan adanya demo menu yang dilakukan oleh ahli gizi Puskesmas Banjarsari. Dimana menu yang harus dikonsumsi oleh ibu hamil selama masa kehamilan. Contoh makanan yang harus dikonsumsi harus memiliki kandungan yang tinggi protein nabati dan hewani. Protein nabati dapat didapatkan dari sayur-sayuran maupun buah-buahan yang dapat diolah pada sayur asem, sayur bayam, sayur sop, dsb. Untuk buah-buahan seperti pisang, jeruk, manga, anggur, dsb. Sedangkan protein hewani dapat diperoleh dari daging sapi, daging ayam, ataupun dari telur ayam. Tak lupa juga diperlukan karbohidrat dari nasi dan juga lemak dari susu serta mineral dari air putih. Sehingga dalam sekali makan harus tersedia sayur dengan lauk seperti peyek udang dan telur yang kemudian harus meminum air putih dan susu yang nantinya dilanjutkan dengan memakan buah-buahan. Ahli gizi tersebut juga berpesan asupan yang harus dikonsumsi oleh ibu hamil harus seimbang gizinya tidak boleh hanya nasi yang banyak ikannya sedikit yang nantinya akan berpengaruh pada perkembangan janin di dalam rahimnya.

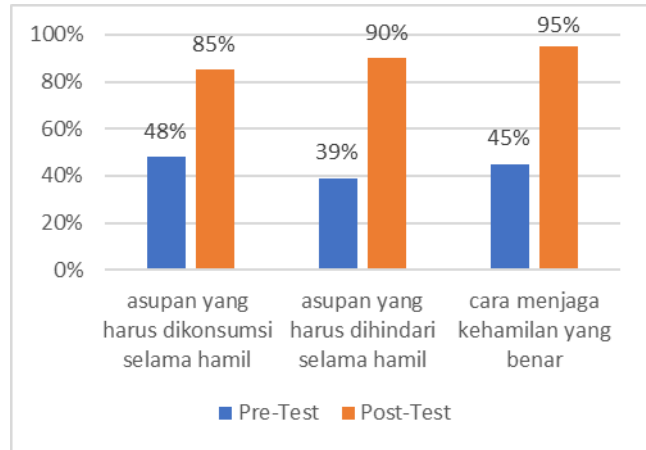


Gambar 2 Demo Menu Oleh Ahli Gizi Puskesmas Sumberasih

Setelah adanya penjelasan demo menu, terdapat sesi tanya jawab. Dimana ahli gizi puskesmas sumberasih memberikan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan. Setelah memberikan pertanyaan, ahli gizi meminta beberapa ibu hamil untuk menjawab pertanyaan yang telah diberikan. Yang nantinya akan ada post-test untuk mengukur tingkat pemahaman para ibu hamil tentang materi yang telah disampaikan dari awal kegiatan sampai akhir. Harapannya setelah memperhatikan materi dan demo menu yang telah disampaikan nantinya ibu hamil dapat lebih sadar akan pentingnya asupan nutrisi yang harus dipenuhi dan cara menjaga kehamilannya. Dari hasil pre-test dan post-test yang telah dilaksanakan, dapat terlihat bahwa pemahaman para ibu hamil terhadap asupan yang harus dikonsumsi selama hamil yang sebelum demo menu diadakan sebesar 48% dan setelah diadakan sosialisasi terdapat peningkatan sebesar 85%, kemudian pada materi asupan yang harus dihindari selama hamil sebelum demo menu diadakan sebesar 39% dan setelah diadakan sosialisasi terdapat peningkatan sebesar 90%. Sedangkan, untuk materi cara menjaga kehamilan yang benar sebelum dilaksanakan demo menu sebesar 45% dan setelah demo menu dilaksanakan meningkat sebesar 95%.

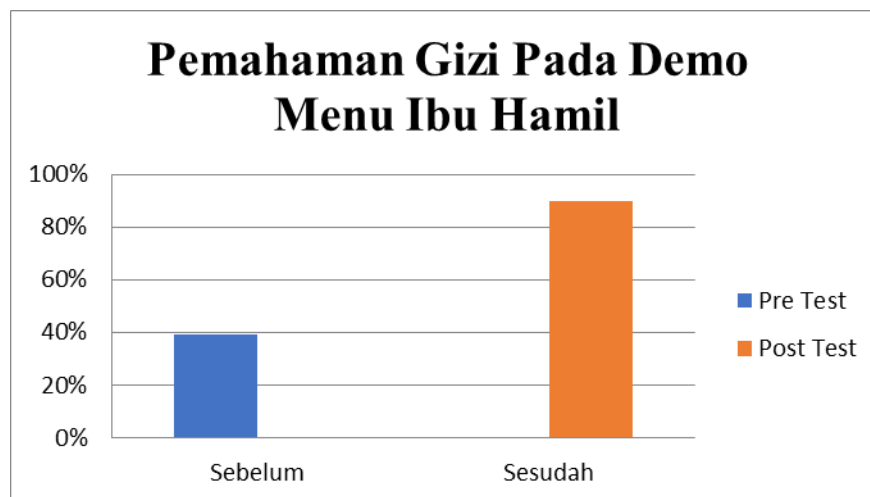


Gambar 3 Pelaksanaan Post-Test



Gambar 4 Hasil Pre-Test Post Test

Secara keseluruhan pemahaman materi tentang kandungan nutrisi yang perlu di konsumsi ibu hamil sebelum diadakannya sosialisasi yaitu sebesar 39%, pemahaman setelah dilakukannya sosialisasi 90% (Gambar 5), sehingga dapat disimpulkan para ibu ibu sudah cukup memahami gizi apa saja yang dibutuhkan selama kehamilan dan asupan yang harus dihindari selama kehamilan. Pemberian sosialisasi Demo Menu ibu hamil ini sangat penting untuk menekan kondisi stunting, karena jika dari masa kehamilan gizi untuk calon bayi cukup kemungkinan besar tidak mengalami stunting. Sehingga dapat mengurangi angka stunting. Dalam (Tribun Kesehatan, 2017), Dokter spesialis gizi klinik dr Diana F. Suganda, Mkes, SpGK mengatakan “Saat masa pertumbuhan, anak membutuhkan berbagai jenis zat gizi mulai dari makronutrien dan mikronutrien”. Makronutrien mencakup karbohidrat, protein dan lemak, sedangkan mikronutrien mencakup berbagai vitamin dan mineral di berbagai jenis pangan. Berbagai jenis zat gizi ini perlu dicerna dan diserap dengan sempurna oleh saluran pencernaan anak agar semua manfaat dari gizi tersebut dapat tersebar ke organ-organ tubuh yang diperlukan. Makanan dan minuman yang dipilih untuk anak sebaiknya mengandung gizi dalam keadaan alami, yang artinya kandungan gizi terjaga dan tidak rusak, untuk itu orang tua perlu melakukan proses penyiapannya dengan baik dan benar.



Gambar 5 Pemahaman Gizi Pada Demo Menu Ibu Hamil

SIMPULAN

Dari survey yang telah dilakukan dapat disebutkan bahwa yang menjadi lokus pada sosialisasi yaitu ibu hamil di Desa Banjarsari. Dapat disimpulkan diperlukan pemahaman bagaimana gizi yang baik bagi ibu hamil agar calon bayi tidak mengalami stunting dan memiliki gizi seimbang. Upaya yang dilakukan oleh aparat desa setempat yaitu dengan melakukan demo menu ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Banjarsari. Selain itu, ibu hamil juga diberikan sosialisasi bagaimana ibu



hamil menjaga kehamilannya dengan baik dan benar. Hasil analisis membuktikan bahwa sebelum dilakukannya demo menu ibu hamil, ibu hamil di Desa Banjarsari tidak mengkonsumsi tiga protein pada porsi setiap kali makan. Selain itu, pemahaman yang dimiliki ibu hamil tentang kandungan nutrisi yang diperlukan masih terbilang kurang karena banyaknya ibu hamil yang hanya sekedar makan dan tidak memperhatikan kandungan nutrisi pada makanan yang dikonsumsi. Upaya yang dilakukan yaitu dengan adanya demo menu ibu hamil, diharapkan para ibu dan calon ibu dapat mengetahui gizi seimbang yang dibutuhkan oleh calon bayi, makanan bernutrisi untuk calon bayi, apa saja jenis makanan yang mengandung protein, serta apa saja yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan oleh ibu hamil untuk menjaga kehamilannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Hasibuan, S. P. B., & Rahmi, W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Rimba Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 147. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.997>
- Kemkes. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemkes*, 1–7.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan Ibu Hamil Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50–55.
- Purwanti, R., Diananingrum, I., Azni, H., Savitri, R. A., Rahmarani, H., & Febrianah, N. (2020). Program Pendampingan Keluarga Balita Gizi Kurang di Wilayah Puskesmas Karanganyar Kota Semarang. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 75–80. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v4i2.1976>
- Salamung, N. (2021). Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting Pada Balita Di Kelurahan Tatura Utara Kota Palu. *Pustaka Katulistiwa: Karya Tulis Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 44–49. <https://journal.stik-ij.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/77/67>
- Tribunkesehatan.com. (2017). Pentingnya Gizi Alami Untuk Tumbuh Kembang Anak. Diakses pada 21 Juni 2023, dari <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2017/10/24/pentingnya-gizi-alami-untuk-tumbuh-kembang-anak>
- Unicef, 2020. (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak. *Unicef Indonesia*, 8–38.