



**PEMBERDAYAAN KELUARGA DENGAN IBU HAMIL UNTUK
PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PAKET ESID (EDUKASI,
SIMULASI, DISKUSI)**

***EMPOWERMENT OF FAMILIES WITH PREGNANT WOMEN TO
PREVENT STUNTING THROUGH THE ESID PACKAGE (EDUCATION,
SIMULATION, DISCUSSION)***

Yuni Astuti¹, Tuti Anggarawati²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro / Semarang

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro / Semarang

Alamat Korespondensi : Jl. HOS Cokroaminoto No 04 Semarang, Telp/Fax (024)3550658

E-mail: ¹yunie.45tuti@gmail.com, ²tutianggarawatizumaro@yahoo.com

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat terutama pada negara yang sedang berkembang dan penghasilan rendah sampai menengah. Stunting saat ini termasuk masalah gizi kronis yang terdapat di negara Indonesia dan selalu dikaitkan dengan keadaan kurang gizi kronik atau kegagalan dalam pertumbuhan. Stunting dapat mengakibatkan gangguan perkembangan kognitif, motorik, bahasa serta dapat meningkatkan mortalitas dan morbiditas. Di samping itu juga dapat penurunan kemampuan fungsi kognitif, rendahnya prestasi belajar, dan juga imunitas lemah sehingga rentan terhadap penyakit infeksi. Tingkat kesadaran masyarakat merupakan tantangan terbesar dalam upaya pencegahan stunting terutama ibu hamil. Ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik tentang pencegahan stunting akan memperhatikan asupan gizi selama masa kehamilan. Dari hasil paparan perlu dilakukan pengabdian masyarakat “IbM pemberdayaan keluarga dengan ibu hamil untuk pencegahan stunting melalui paket ESID (Edukasi, Simulasi, Diskusi)”. Kegiatan ini terdiri dari edukasi, simulasi, diskusi, serta monitoring. Target luaran berupa tercapainya pemberdayaan masyarakat dan meningkatnya pengetahuan keluarga dengan ibu hamil, terpublikasinya hasil pengabdian masyarakat di jurnal nasional, serta media elektronik.

Kata kunci: *Stunting, ibu hamil, pengetahuan*

Abstract

Stunting is a public health problem, especially in developing countries and low to middle income. Stunting is currently a chronic nutritional problem in Indonesia and is always associated with chronic malnutrition or growth failure. Stunting can result in impaired cognitive, motoric, language development and can increase mortality and morbidity. Besides that, it can also decrease cognitive function abilities, low learning achievement, and also weak immunity so that it is vulnerable to infectious diseases. The level of public awareness is the biggest challenge in preventing stunting, especially for pregnant women. Pregnant women who have good knowledge about stunting prevention will pay attention to nutritional intake during pregnancy. From the results of the presentation, it is necessary to carry out community service "IbM empowering families with pregnant women to prevent stunting through the ESID package (Education, Simulation, Discussion)". This activity consists of education, simulation, discussion, and monitoring. Outcome targets in the form of achieving community empowerment and increasing knowledge of families with pregnant women, publication of community service results in national journals, and electronic media.

Keywords: *Stunting, pregnant, knowledge*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat terutama pada negara yang sedang berkembang dan penghasilan rendah sampai menengah. Stunting saat ini termasuk masalah gizi kronis yang terdapat di negara Indonesia dan selalu dikaitkan dengan keadaan kurang gizi kronik atau kegagalan dalam pertumbuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami stunting akan keterlambatan dalam perkembangan kognitif sehingga produktivitas menjadi kurang optimal. Anak juga akan terjadi penurunan kemampuan intelektual, perkembangan motorik dan juga sosial ekonomi (Grantam, Cheung, Ceuto, Glewwe, Richter, Strupp, 2007; WHO, 2014).

Menurut WHO saat ini anak di bawah 5 tahun yang mengalami stunting pada tahun 2020 berjumlah 149,2 juta atau 22% (*World Health Organization*, 2021). Angka prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi dan berfluktuasi. Berdasarkan data studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, prevalensi balita stunting di Indonesia saat ini masih berada pada angka 24,4% sedangkan balita stunting di Jawa Tengah sebesar 20,8% dan Kota Semarang sebesar 10,3% (Kemenkes RI, 2022)

Stunting dapat mengakibatkan gangguan perkembangan kognitif, motorik, bahasa serta dapat meningkatkan mortalitas dan morbiditas. Di samping itu juga dapat penurunan kemampuan fungsi kognitif, rendahnya prestasi belajar, dan juga imunitas lemah sehingga rentan terhadap penyakit infeksi (Kemenkes RI, 2018). Stunting dapat terjadi karena kekurangan nutrisi sejak dalam masa kandungan dan juga saat 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Ibu hamil perlu mendapatkan perhatian terkait pemenuhan gizi dan pelayanan kesehatan untuk mencegah terjadinya stunting (Kemenkes, 2018). Selama kehamilan makanan yang dikonsumsi harus diperhatikan agar susunan menu seimbang dan bergizi (Vaivada T, Akseer N, Akseer S, Somaskandan A, Stefopoulos M, Bhutta ZA, 2020).

Meteseh merupakan sebuah kelurahan yang terletak di kecamatan Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia. Kelurahan Meteseh memiliki 189 Rukun Tetangga & 31 Rukun Warga. Kelurahan Meteseh memiliki luas 855,838 Ha. Hasil penelitian bahwa Kejadian stunting pada anak balita di Posyandu Anggrek, Kelurahan Meteseh, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang pada tahun 2020 sebanyak 14,7%. Status gizi balita dengan status gizi normal berdasarkan indeks BB/U adalah 88,2%, lebih banyak dibanding balita dengan kategori gizi kurang (*underweight*) yaitu sebanyak 11,8% (Mustika, Kusumati, Maria, 2020).



Gambar 1. Peta Kelurahan Meteseh Kecamatan Tembalang, Semarang

Program kemitraan ini bertujuan untuk memberikan edukasi, simulasi, dan diskusi (ESiD) kepada keluarga dengan ibu hamil sehingga terjadi peningkatan pengetahuan tentang stunting dan pencegahannya. Kegiatan ini membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran bagi keluarga dan ibu hamil untuk melakukan pencegahan stunting sejak masa kehamilan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah keluarga dan ibu hamil yang berada di Desa Tunggu Kelurahan Meteseh Kecamatan Tembalang.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Maret 2023 di Desa Tunggu Kelurahan Meteseh Kecamatan Tembalang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang pencegahan stunting melalui paket ESAD. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui tahapan survei lapangan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Adapun tahapan dalam pelaksanaan terdiri dari edukasi, simulasi, aplikasi, dan diskusi. Selama pelaksanaan ada beberapa kegiatan yang dilakukan yaitu pengisian kuesioner pretest kepada peserta, pemaparan materi melalui edukasi, simulasi tentang pencegahan stunting, aplikasi dengan mendampingi ibu hamil saat menentukan menu makanan dan juga melakukan penimbangan ibu hamil, dan diskusi. Setelah kegiatan selesai, semua peserta mengisi kuesioner posttest. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarganya tentang pencegahan stunting.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar dan peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum mengetahui tentang pencegahan stunting. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan melalui kegiatan pendidikan kesehatan dengan paket ESID. Peserta sangat antusias dan aktif pada saat kegiatan. Setelah semua rangkaian kegiatan dilakukan, peserta dilakukan evaluasi. Hasilnya 94% mempunyai pengetahuan yang baik tentang pencegahan stunting. Pengetahuan terjadi karena hasil tahu dari merasakan sesuatu melalui panca indera seperti penglihatan, pengecap, pendengaran, peraba, penciuman. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan melalui kegiatan edukasi. Edukasi merupakan kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif dalam meningkatkan kesehatan. Masyarakat menjadi sadar atau tahu bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain (Notoatmodjo, 2014). Pelaksanaan edukasi stunting pada ibu hamil mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang cara mencegah stunting selama masa hamil. Sikap dan perilaku ibu hamil didukung oleh pengetahuan ibu. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap terkait gizi kurang akan berpengaruh terhadap status gizinya, karena ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik, maka dapat memilih menu makanan yang seimbang (Olsa, 2017)



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan edukasi



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan diskusi

Upaya untuk memberikan informasi kepada tentang stunting ini sangat penting karena dapat mempengaruhi penurunan angka kejadian stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan beberapa metode yaitu ceramah, simulasi, dan diskusi. Peserta dalam kegiatan ini mempunyai riwayat pendidikan bervariasi mulai dari SMA sampai dengan Perguruan Tinggi. Metode ceramah sangat mendukung pelaksanaan edukasi dengan sasaran peserta berpendidikan tinggi maupun rendah (Notoatmodjo, 2014). Keberhasilan metode ceramah, dapat dipengaruhi oleh media karena pesan yang disampaikan dapat diterima dengan

baik oleh peserta. Menurut Listayrini & Fatma (2020) bahwa penyampaian informasi melalui media flipchart ataupun media lembar balik akan mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan yang diharapkan, karena media tersebut mempunyai dua manfaat selain bisa didengar dan mampu diamati apa yang ada di depan ibu walaupun tidak secara langsung

Pelaksanaan kegiatan dilanjutkan dengan simulasi dan diskusi. Kegiatan simulasi merupakan gabungan antara role play dengan diskusi kelompok. Pesan-pesan kesehatan tentang pencegahan stunting pada ibu hamil disajikan dalam beberapa bentuk permainan. Hal ini memudahkan peserta untuk menerima pesan yang disampaikan dan semua peserta menjadi aktif. Pelaksanaan diskusi dilaksanakan pada kegiatan hari berikutnya setelah kegiatan simulasi. Melalui kegiatan diskusi membuat anggota kelompok bebas berpartisipasi. Untuk memudahkan kegiatan formasi duduk para peserta diatur sedemikian rupa sehingga mereka dapat berhadapan-hadapan atau saling memandang satu sama lain (Notoatmodjo, 2014).

Pemenuhan kebutuhan gizi berkaitan dengan pengetahuan ibu hamil. Peningkatan pengetahuan tentang gizi pada ibu hamil sangat penting agar ibu hamil lebih menjaga kondisi tubuhnya pada saat hamil terutama zat gizi yang dikonsumsi untuk mencegah terjadinya stunting pada balita. Selain itu ibu hamil dengan status gizi yang rendah akan mempengaruhi kesehatan ibu dan bayinya antara lain bayi bisa mengalami gangguan pertumbuhan, berat badan bayi lahir rendah. Ibu harus memahami bagaimana menyiapkan makanan dengan benar agar zat gizi dan kebersihan juga dapat terjaga dengan baik (Maywita E, 2016; Olsa, Sulastri, Anas, 2017).

Pencegahan stunting dapat dimulai pada masa kehamilan dengan memenuhi kebutuhan nutrisi seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Ibu hamil juga perlu mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung zat besi, kolin, magnesium, yodium, zinc, vitamin A, vitamin B, dan vitamin D. zat-zat yang dibutuhkan oleh ibu hamil tersebut terdapat pada ikan, telur, daging, seafood, kacang, biji-bijian, susu, keju, yogurt, buah, dan sayuran. Selain itu pemeriksaan rutin selama kehamilan juga diperlukan untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan janin dan mendeteksi apabila terdapat masalah pada janin atau kesehatan ibu hamil (Rahmawati R, 2022).

4. KESIMPULAN

Simpulan

- a. Masyarakat khususnya keluarga dan ibu hamil dapat mengetahui informasi mengenai tentang pencegahan stunting.
- b. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stunting antara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pendidikan kesehatan melalui metode ESiD.

Saran

- a. Keluarga dan ibu hamil diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat tentang pencegahan stunting kepada masyarakat di sekitar lingkungannya.
- b. Kader kesehatan diharapkan dapat bekerjasama dengan petugas kesehatan atau puskesmas dalam pelaksanaan kegiatan pencegahan stunting sehingga dapat menurunkan angka stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekayanthi NWD & Pudji S. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3): 312- 319
- Grantham-McGregor S, Cheung YB, Cueto S, Glewwe P, Richter L, Strupp B. Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. *Lancet*. 2007;369:60–70. doi: 10.1016/S0140-6736(07)60032-4.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kememkes RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Online. https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files46531._MATERI_KABKPK_SOS_SSGI.pdf
- Listyarini AD & Fatmawati Y. (2020). Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Tentang Perilaku Pencegahan Balita Stunting Di Wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan* 3(1), Januari 2020:73-83
- Maywita E (2016) Faktor Risiko Penyebab Terjadinya Stunting Pada Balita Umur 12-59 Bulan Di Kelurahan Kampung Baru Kec. Lubuk Begalung Tahun 2015. Masters thesis, Universitas Andalas.
- Mustika DN, Kusumawati E, Maria UKD. 2020. Kejadian Stunting Dan Underweight Pada Balita Di Posyandu Anggrek Kelurahan Meteseh, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. *Proceeding Book Health National Conference “Stunting Dan 8000 Hari Pertama Kehidupan” 04 Maret 2020 | Golden Palace Hotel Mataram, Indonesia Website: <http://hnc.ummat.ac.id/>*
- Ni'mah K & Nadhiroh, SR. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Media Gizi Indonesia*, 10(1): 13-19
- Notoatmodjo S. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Olsa EA, Sulastri D, Anas E. (2017). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3): 523-529
- Rahmawati R. [internet]. Nutrisi Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting 2 March 2022 <https://fkkmk.ugm.ac.id/nutrisi-ibu-hamil-sebagai-upaya-pencegahan-stunting/>
- Vaivada T, Akseer N, Akseer S, Somaskandan A, Stefopoulos M, Bhutta ZA. Stunting in childhood: an overview of global burden, trends, determinants, and drivers of decline. *Am J Clin Nutr*. 2020;112(Supplement_2):777S--791S
- World Health Organization (2021). Stunting Prevalence among Children under 5 Years of Age (%). [Online] Available at: <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-stunting-prevalence> [Accessed 04 Maret 2023]