

Penyuluhan Pencegahan *Stunting* pada Ibu Hamil di Desa Palembang Kabupaten Ogan Ilir

Nurharlinah¹, Dewi Rury Arindari²

¹Prodi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

²STIKES Siti Khadijah Palembang

*Jalan KH. Ahmad Dahlan No. 112 Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Korespondensi: nurharlinah@umpri.ac.id

Abstrak

Stunting adalah salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang berdampak serius pada pertumbuhan dan perkembangan anak, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis pada masa kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan. Desa Palembang, yang memiliki angka prevalensi *stunting* yang cukup tinggi, menghadapi tantangan dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk mencegah *stunting*. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil di Desa Palembang dengan tujuan memberikan pengetahuan mengenai pencegahan *stunting* melalui pola makan bergizi, pemeriksaan kesehatan rutin selama kehamilan, serta pentingnya mengonsumsi suplemen gizi yang direkomendasikan. Kegiatan ini dilaksanakan secara interaktif dengan penyampaian materi tentang faktor-faktor penyebab *stunting*, dampaknya, serta cara-cara pencegahannya. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya nutrisi yang optimal untuk mendukung tumbuh kembang janin, sehingga dapat menurunkan angka *stunting* di desa tersebut. Partisipasi aktif masyarakat dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan lokal diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku yang signifikan dalam menjaga kesehatan ibu dan anak.

Kata Kunci: Penyuluhan, Pencegahan *Stunting*, Ibu Hamil, Gizi Seimbang, Desa Palembang

1. ANALISIS SITUASI

Stunting adalah kondisi di mana anak mengalami gangguan pertumbuhan yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup periode sejak kehamilan hingga usia dua tahun. Anak yang mengalami *stunting* umumnya memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari standar usia mereka. *Stunting* dapat terjadi karena berbagai faktor, termasuk kurangnya asupan makanan bergizi, infeksi berulang, pola makan yang tidak sehat, serta lingkungan yang tidak mendukung pertumbuhan, seperti sanitasi yang buruk dan kurangnya akses ke air bersih (Nurhasanah & Puspitasari, 2021). Menurut WHO (2020a), *stunting* sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti asupan gizi yang tidak memadai pada ibu hamil, pola makan yang buruk, serta akses terbatas ke layanan kesehatan dasar.

Dampak *stunting* terhadap kesehatan anak sangat luas dan jangka panjang. Pertama, *stunting* dapat menghambat perkembangan fisik anak. Anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil, dan ini berpotensi menyebabkan keterlambatan dalam pencapaian kemampuan motorik kasar mereka, seperti berjalan dan berlari (Dewi & Sutanto, 2020). Selain itu, *stunting* juga mempengaruhi perkembangan otak, yang dapat berdampak pada kecerdasan dan kemampuan kognitif anak. Sudirman & Hidayati (2019) menjelaskan bahwa anak yang *stunting* cenderung memiliki skor yang lebih rendah dalam tes kecerdasan dan lebih rentan terhadap kesulitan belajar, yang dapat mengganggu pendidikan mereka

Selain dampak fisik dan kognitif, *stunting* juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya, seperti infeksi, gangguan sistem kekebalan tubuh, dan penyakit kronis di kemudian hari. Anak yang *stunting* lebih rentan terhadap infeksi karena tubuh mereka kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk mempertahankan sistem kekebalan yang kuat. Mereka juga berisiko mengalami gangguan metabolik, seperti obesitas atau diabetes, ketika mereka tumbuh dewasa, karena tubuh mereka telah mengalami kekurangan gizi yang memengaruhi proses pertumbuhan dan metabolisme secara keseluruhan. Dewey & Begum (2011) menyatakan bahwa anak yang *stunting* memiliki risiko tinggi mengalami masalah kesehatan jangka panjang, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan.

Secara keseluruhan, *stunting* tidak hanya memengaruhi kondisi kesehatan anak pada saat itu, tetapi juga berpengaruh pada kualitas hidup anak di masa depan. Anak yang *stunting* cenderung mengalami keterbatasan dalam pendidikan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi peluang mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang baik dan berkontribusi secara maksimal dalam masyarakat (Sudirman & Hidayati, 2019). Oleh karena itu, pencegahan *stunting* sangat penting dilakukan sejak masa kehamilan dengan memastikan asupan gizi ibu yang cukup dan lingkungan yang mendukung pertumbuhan yang sehat bagi anak. UNICEF (2020) menekankan pentingnya intervensi gizi yang tepat selama masa kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan untuk mencegah *stunting* dan dampak buruknya.

Prevalensi *stunting* di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka prevalensi *stunting* di Indonesia berada pada angka sekitar 24,4%. Meskipun telah terjadi penurunan signifikan dalam beberapa tahun terakhir, angka ini masih menunjukkan bahwa hampir 1 dari 4 anak di Indonesia mengalami *stunting*.

Faktor utama yang menyebabkan tingginya prevalensi *stunting* di Indonesia adalah kekurangan gizi pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup masa kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan anak. Selain itu, rendahnya kesadaran tentang pentingnya gizi ibu hamil, pola makan yang tidak sehat, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan juga menjadi faktor pendorong utama tingginya prevalensi *stunting* di banyak daerah, khususnya di daerah pedesaan (Kemenkes RI, 2022).

Di tingkat desa, angka prevalensi *stunting* dapat bervariasi, tergantung pada faktor-faktor sosial ekonomi, pola hidup, dan akses terhadap layanan kesehatan. Di Palemraya berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas setempat, prevalensi *stunting* pada anak-anak di bawah usia lima tahun cukup tinggi. Meskipun tidak ada angka pasti yang dapat dibandingkan secara langsung dengan angka nasional, laporan dari tenaga medis setempat menunjukkan bahwa lebih dari 30% anak di Desa Palemraya mengalami *stunting*. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun upaya pencegahan telah dilakukan, masih terdapat kekurangan dalam pemenuhan gizi yang optimal pada ibu hamil dan bayi, serta dalam hal akses ke fasilitas kesehatan yang memadai. Masalah gizi ini terkait erat dengan rendahnya status ekonomi keluarga, serta pola makan yang kurang bergizi di kalangan anak-anak (Sari & Widyastuti, 2018). Keadaan ini yang menjadi tantangan utama di daerah tersebut.

Beberapa faktor penyebab tingginya prevalensi *stunting* di Desa Palemraya antara lain adalah keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi selama masa kehamilan, rendahnya status ekonomi keluarga, serta pola makan yang kurang bergizi pada anak-anak. Selain itu, fasilitas kesehatan di desa juga masih terbatas, yang menghambat ibu hamil dan anak-anak mendapatkan pemeriksaan rutin yang dapat mendeteksi masalah gizi lebih dini. UNICEF (2020) menyebutkan bahwa kurangnya edukasi mengenai pola makan sehat dan pemeriksaan kesehatan yang tidak teratur adalah salah satu faktor penting dalam tingginya angka *stunting* di daerah-daerah pedesaan. Oleh karena itu, upaya pencegahan *stunting* di Desa Palemraya memerlukan pendekatan yang lebih holistik, termasuk penyuluhan mengenai gizi seimbang, peningkatan kualitas layanan kesehatan, serta perbaikan pola makan di tingkat keluarga.

Dalam rangka menurunkan prevalensi *stunting* di Desa Palemraya, sangat penting untuk melibatkan seluruh elemen masyarakat, mulai dari ibu hamil, keluarga, tenaga medis, hingga pemerintah desa. Penyuluhan gizi dan kesehatan yang lebih intensif dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi yang optimal, serta tindakan pencegahan yang tepat

untuk mencegah *stunting*. Dewey & Begum (2011) juga menekankan bahwa intervensi yang tepat pada tahap awal kehidupan dapat membantu mencegah dampak jangka panjang dari *stunting* pada kesehatan fisik, kognitif, dan kualitas hidup anak. Oleh karena itu, edukasi dan tindakan preventif menjadi kunci utama dalam mengurangi angka *stunting* di Desa Palembang.

Intervensi gizi yang tepat sejak masa kehamilan sangat penting untuk mencegah terjadinya *stunting* pada anak (Alwan, 2015). Masa kehamilan merupakan periode yang sangat krusial bagi perkembangan janin, karena pada tahap ini, janin sangat bergantung pada asupan gizi ibu untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan gangguan dalam perkembangan organ dan sistem tubuh janin, yang dapat berlanjut hingga anak lahir dan memengaruhi status gizi mereka di masa depan penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi, seperti kekurangan protein, zat besi, atau asam folat, berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) yang berpotensi mengalami *stunting* pada usia anak-anak (Kemenkes. RI, 2022).

Pentingnya intervensi gizi pada masa kehamilan tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan dasar gizi ibu, tetapi juga untuk memastikan perkembangan janin yang sehat. *World Health Organization* (WHO) (2020b) mengungkapkan bahwa kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mengganggu perkembangan otak dan fisik bayi yang dapat berpengaruh pada kecerdasan, keterampilan motorik, dan kesehatan mereka setelah lahir. Selain itu, gangguan pertumbuhan yang terjadi pada janin sering kali berlanjut setelah kelahiran dan berdampak pada anak, bahkan hingga dewasa. Oleh karena itu, memastikan ibu mendapatkan gizi yang cukup selama kehamilan, termasuk asupan mikronutrien yang cukup, dapat mencegah masalah-masalah tersebut.

Selama kehamilan, beberapa intervensi yang sangat penting antara lain suplementasi zat besi, asam folat, serta pemberian makanan bergizi yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral. Selain itu, pemeriksaan rutin pada ibu hamil untuk mendeteksi kekurangan gizi dan penyakit lainnya juga sangat penting. Dewey & Begum (2011) menyarankan agar intervensi tersebut dilakukan secara dini untuk mencegah terjadinya kelainan pertumbuhan pada bayi dan mengurangi risiko *stunting*. Dengan mengidentifikasi masalah gizi ibu hamil lebih awal, upaya pencegahan bisa dilakukan lebih cepat dan lebih efektif, sehingga dapat mengurangi kemungkinan anak mengalami *stunting* di kemudian hari.

Selain itu, pendidikan gizi bagi ibu hamil juga sangat penting untuk memberikan pemahaman yang benar tentang pentingnya pola makan sehat selama kehamilan.

United Nations Children's Fund (UNICEF) (2020) menekankan bahwa program edukasi gizi dapat membantu ibu hamil memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi, serta meningkatkan pengetahuan mereka tentang bagaimana menjaga kesehatan mereka dan bayi dalam kandungan. Upaya ini tidak hanya meningkatkan status gizi ibu, tetapi juga memberi dampak positif pada kesehatan bayi yang mereka lahirkan.

Dengan demikian, intervensi sejak masa kehamilan menjadi langkah pertama yang sangat penting dalam pencegahan *stunting*. Gizi ibu yang optimal selama masa kehamilan adalah investasi untuk kesehatan anak di masa depan, baik dari segi fisik, perkembangan otak, maupun kualitas hidup mereka. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan merupakan langkah krusial dalam pencegahan *stunting* dan mendukung perkembangan janin yang optimal (Persagi, 2021). Gizi seimbang selama kehamilan tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan ibu, tetapi juga memastikan bahwa bayi yang dikandung tumbuh dengan baik, baik secara fisik maupun kognitif. Ibu hamil perlu memahami bahwa asupan gizi yang tepat, seperti protein, karbohidrat, lemak sehat, serta mikronutrien penting seperti asam folat, zat besi, dan kalsium, memiliki dampak besar pada pertumbuhan janin, terutama pada perkembangan otak dan sistem tubuh lainnya (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Menurut *World Health Organization (WHO) (2020a)*, kekurangan gizi selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan perkembangan yang dapat memengaruhi kesehatan anak sepanjang hidupnya, termasuk peningkatan risiko *stunting*.

Penyuluhan tentang pencegahan *stunting* pada ibu hamil di Desa Palembang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan untuk mencegah *stunting* pada anak. *Stunting*, yang disebabkan oleh kekurangan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), menjadi masalah serius yang mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Di Desa Palembang, banyak ibu hamil yang belum sepenuhnya memahami bahaya *stunting* dan cara pencegahannya, terutama terkait pola makan yang tidak seimbang, seperti kurangnya konsumsi protein, zat besi, dan vitamin penting selama kehamilan, sementara asupan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk pencegahan *stunting* (Lestari & Suryani, 2019). Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan yang memadai, termasuk pemeriksaan rutin kehamilan, juga masih terbatas, yang berpotensi memperburuk masalah ini.

Oleh karena itu, penyuluhan yang tepat sangat diperlukan. Penyuluhan ini akan menasar ibu hamil. Melalui metode yang sederhana dan mudah dipahami, seperti diskusi kelompok, pembagian materi edukasi menggunakan poster, brosur, dan media audiovisual, masyarakat diharapkan bisa lebih memahami pentingnya pola makan sehat dan pemeriksaan kehamilan rutin.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan penyuluhan tentang pencegahan *stunting* pada ibu hamil di Desa Palembang dilakukan dengan pendekatan yang holistik, melibatkan interaksi langsung antara penyuluh, tenaga medis, dan peserta. Metode yang digunakan mengutamakan partisipasi aktif ibu hamil dalam memahami pentingnya gizi yang baik dan pola hidup sehat untuk mencegah *stunting* pada anak. Berikut adalah langkah-langkah metode pelaksanaan penyuluhan yang diikuti:

a) Pra-Persiapan

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, beberapa kegiatan pra-persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan nanti berjalan lancar: persiapan dilakukan selama dua minggu, dari tanggal 22 Juli sampai 3 Agustus 2024.

b) Persiapan

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, beberapa persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan lancar, 2 minggu sebelum dilakukan kegiatan, dilakukan :

- Identifikasi peserta : identifikasi ibu hamil yang terdaftar di posyandu dan desa untuk diundang mengikuti penyuluhan.
- Penyusunan materi: menyusun materi penyuluhan terkait penyebab, dampak, dan pencegahan *stunting*, serta pentingnya nutrisi selama kehamilan.
- Koordinasi dengan puskesmas: kolaborasi dengan tenaga medis di puskesmas setempat untuk memastikan pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan pemberian suplemen yang sesuai.

c) Penyuluhan Interaktif

Penyuluhan dilakukan melalui sesi tatap muka di balai desa dengan menggunakan pendekatan edukatif dan interaktif:

- Pembukaan: menyampaikan tujuan penyuluhan dan memberikan gambaran umum mengenai masalah *stunting* di Indonesia, khususnya di Desa Palembang.

- Penyampaian materi:
 - a). *Penyebab dan Dampak Stunting*: Menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan stunting, seperti kekurangan gizi pada ibu hamil, infeksi berulang, dan kurangnya pemeriksaan kesehatan.
 - b). *Nutrisi Seimbang untuk Ibu Hamil*: Memberikan informasi mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat selama kehamilan, termasuk makanan yang kaya akan protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral penting seperti zat besi, asam folat, dan kalsium.
 - c). *Pentingnya Pemeriksaan Rutin*: Mengedukasi peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala selama kehamilan untuk mendeteksi potensi gangguan gizi atau kesehatan lainnya.
 - d). *Demonstrasi Praktis*: Demonstrasi mengenai cara memasak makanan bergizi dengan bahan-bahan lokal yang mudah didapatkan oleh ibu hamil di desa.
- d) Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah materi penyuluhan disampaikan, diadakan sesi diskusi untuk memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait masalah gizi dan kesehatan selama kehamilan. Diskusi ini bertujuan untuk:

- Meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang materi yang disampaikan.
 - Mengatasi keraguan atau kesalahpahaman yang mungkin ada tentang pentingnya asupan gizi yang tepat selama kehamilan.
 - Memberikan solusi terhadap masalah praktis yang dihadapi ibu hamil dalam mengakses gizi yang baik.
- e) Pemeriksaan Kesehatan

Sebagai bagian dari penyuluhan, tenaga medis dari puskesmas setempat melakukan pemeriksaan kesehatan kepada ibu hamil, termasuk:

- Pengukuran berat badan dan tinggi badan.
- Pemeriksaan tekanan darah untuk mendeteksi potensi hipertensi.
- Pemeriksaan kadar hemoglobin untuk memastikan ibu hamil tidak kekurangan zat besi.
- Penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan suplemen lainnya. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memastikan bahwa ibu hamil dalam kondisi sehat dan mendapatkan perhatian medis yang tepat.

f) Pemberian Paket Gizi

Setiap peserta yang mengikuti penyuluhan diberikan paket gizi yang berisi suplemen yang diperlukan untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan mencegah stunting pada anak. Paket ini bisa mencakup:

- Tablet tambah darah (*ferro-folate*) untuk mencegah anemia.
- Vitamin dan mineral tambahan yang dibutuhkan ibu hamil.
- Panduan tentang menu makanan bergizi yang dapat dibuat di rumah.

g) Evaluasi dan Pemantauan

Setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan evaluasi untuk mengukur pemahaman ibu hamil tentang materi yang disampaikan. Evaluasi ini dilakukan melalui:

- Kuesioner singkat yang diberikan kepada peserta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mereka tentang pencegahan *stunting* meningkat setelah mengikuti penyuluhan.
- Pemantauan lanjutan oleh petugas kesehatan untuk memastikan ibu hamil menerapkan pengetahuan yang didapat dalam pola makan dan gaya hidup sehat.

h) *Follow-up*

Untuk memastikan keberlanjutan program, dilakukan pemantauan secara rutin melalui posyandu dan pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan di tingkat desa. Hal ini bertujuan untuk memastikan ibu hamil terus mendapatkan dukungan dalam menjaga kesehatannya dan mencegah *stunting* pada anak.

3. PELAKSANAAN DAN HASIL

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan pencegahan *stunting* pada ibu hamil di Desa Palembang dimulai dengan tahap persiapan yang matang, diikuti dengan kegiatan penyuluhan yang melibatkan 20 orang ibu hamil dan tenaga medis dari Puskesmas setempat. Pada hari senin tanggal 5 Agustus 2024 dilaksanakan kegiatan tim penyuluh melakukan koordinasi dengan pemerintah desa dan petugas kesehatan setempat untuk menentukan lokasi dan waktu yang tepat bagi pelaksanaan penyuluhan. Ibu hamil yang terdaftar di posyandu setempat diundang untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini. Selain itu, penyuluh juga mempersiapkan materi penyuluhan yang mencakup penyebab *stunting*,

pentingnya gizi seimbang selama kehamilan, serta teknik-teknik memasak makanan bergizi.

Penyuluhan dimulai dengan pengenalan mengenai masalah *stunting* dan dampaknya terhadap anak di masa depan. Dalam sesi ini, ibu hamil diberi pemahaman tentang pentingnya pemberian gizi yang seimbang sejak masa kehamilan, serta bagaimana pola makan ibu hamil dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin. Penyuluh juga membagikan informasi tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, karbohidrat, lemak sehat, serta zat besi, asam folat, dan kalsium. Untuk memastikan pemahaman yang baik, sesi penyuluhan dilanjutkan dengan diskusi interaktif. Ibu hamil diberikan kesempatan untuk bertanya seputar masalah yang mereka hadapi dalam menjaga gizi selama kehamilan. Diskusi ini memungkinkan para peserta untuk lebih memahami tantangan yang ada dan cara-cara mengatasinya.

Salah satu bagian penting dari penyuluhan ini adalah demonstrasi memasak makanan bergizi. Penyuluh menunjukkan cara menyiapkan makanan bergizi dengan bahan-bahan yang mudah didapat di desa, seperti sayur-sayuran, ikan, kacang-kacangan, dan telur. Demonstrasi ini bertujuan untuk memberikan contoh konkret bagi ibu hamil tentang bagaimana memanfaatkan bahan makanan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan.



Gambar 1. Demonstrasi Masak

Sumber: Hasil Pengabdian, 2024

Tim medis dari Puskesmas setempat turut berperan aktif dalam kegiatan ini dengan melakukan pemeriksaan kesehatan terhadap ibu hamil, termasuk pengukuran berat badan, tinggi badan, serta pemeriksaan tekanan darah dan kadar hemoglobin. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui status gizi ibu

hamil dan memberikan saran atau rekomendasi bagi mereka yang membutuhkan perbaikan gizi. Hasil pemeriksaan kesehatan dari 20 ibu hamil, terdapat 2 orang ibu hamil yang mengalami anemia, ibu langsung diberikan pendidikan kesehatan secara individu dan juga diingatkan agar jangan lupa minum tablet tambah darah yang hari ini juga diberikan ke semua peserta penyuluhan.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan

Sumber: Hasil Pengabdian, 2024

Sebagai bentuk dukungan lebih lanjut, ibu hamil yang mengikuti penyuluhan diberikan paket gizi yang berisi suplemen yang dibutuhkan selama kehamilan, seperti tablet tambah darah, vitamin, dan panduan menu makanan bergizi. Tablet tambah darah yang diberikan sebanyak 600 tablet dan 200 tablet vitamin, setiap ibu hamil mendapatkan 30 tablet zat besi dan 10 tablet vitamin.

Hasil Kegiatan

Dari tabel 1., dapat dilihat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Pada saat sebelum penyuluhan sebagian besar masuk kategori rendah, 60%, sedangkan pengetahuan ibu sesudah diberikan penyuluhan, mengalami peningkatan, dan sebagian besar berada pada kategori pengetahuan tinggi yaitu 80%.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Kategori	Pre test		Post test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tinggi	3	15	16	80
Sedang	5	25	2	10
Rendah	12	60	2	10

Sumber: Hasil Pengabdian, 2024

Setelah mengikuti penyuluhan, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman ibu hamil tentang penyebab dan dampak *stunting*, serta pentingnya asupan gizi yang baik selama kehamilan. Evaluasi yang dilakukan dengan menggunakan kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dapat menjawab dengan benar mengenai jenis makanan yang bergizi dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin selama kehamilan



Gambar 3. Pelaksanaan Penyuluhan

Sumber: Hasil Pengabdian, 2024

Melalui diskusi dan demonstrasi masak, ibu hamil menunjukkan minat yang tinggi untuk mengubah pola makan mereka dengan menambahkan lebih banyak sayur, buah, protein, dan sumber zat besi dalam menu harian mereka. Banyak ibu hamil yang sebelumnya tidak menyadari pentingnya zat besi dan asam folat, kini lebih memperhatikan asupan suplemen dan makanan yang mengandung nutrisi tersebut. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil mengalami kekurangan hemoglobin (anemia) ringan hingga sedang. Sebagian besar dari mereka diberikan suplemen tambahan seperti tablet besi dan vitamin untuk memperbaiki status gizinya. Selain itu, beberapa ibu hamil juga disarankan untuk meningkatkan frekuensi kunjungan ke Puskesmas untuk pemantauan lebih lanjut.

Setelah penyuluhan, ibu hamil di Desa Palembang menunjukkan antusiasme yang tinggi untuk mengaplikasikan pola makan bergizi yang telah dipelajari. Banyak ibu hamil yang menyatakan akan mempraktikkan menu masakan sehat yang telah didemonstrasikan, seperti sayur bayam dengan telur atau ikan, yang mudah dibuat dengan bahan-bahan lokal. Meningkatkan asupan makanan yang kaya

akan nilai gizi sangat penting dalam upaya pencegahan *stunting* (Yusuf, & Widodo, 2020).

Penyuluhan pada hari, tanggal 5 Agustus 2024 berhasil meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam upaya pencegahan *stunting*. Ibu hamil dan keluarga menjadi lebih sadar akan pentingnya peran mereka dalam mencegah *stunting*, dan banyak yang menyatakan kesediaannya untuk berbagi informasi kepada ibu hamil lainnya di desa. Sebagian besar peserta memberikan *feedback* positif tentang penyuluhan ini. Mereka merasa lebih percaya diri dalam menjaga kesehatan diri mereka dan bayi yang sedang dikandung. Banyak peserta yang juga menyatakan bahwa mereka merasa didukung oleh tenaga medis setempat dan berharap kegiatan serupa dapat dilanjutkan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak di desa mereka.

4. PENUTUP

Secara keseluruhan pelaksanaan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap penyebab *stunting*, dampak *stunting* dan gizi seimbang selama kehamilan, dibuktikan dari hasil evaluasi melalui kuesioner, pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar berada pada kategori rendah, namun setelah diberikan penyuluhan pemahaman ibu mengalami peningkatan dan sebagian besar berada pada kategori tinggi. Berarti ibu hamil telah memahami informasi yang disampaikan. Penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang, sehingga diharapkan dapat melahirkan anak yang sehat dan anak terhindar dari *stunting*.

Kegiatan penyuluhan pencegahan *stunting* pada ibu hamil terlaksana dengan baik. Telah mencapai tujuan yang direncanakan, yaitu dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penyebab *stunting*, dampak *stunting* dan gizi seimbang guna mencegah *stunting* pada anak yang akan dilahirkan. Meskipun pelaksanaan kegiatan *stunting* ini masih ditemukan kendala, seperti pada pelaksanaannya bersamaan dengan kegiatan posyandu balita, namun tidak mengurangi niat ibu hamil untuk tetap mengikuti penyuluhan dan terbukti bahwa ibu hamil meningkat pengetahuannya.

Pencegahan *stunting* harus dimulai sejak dini, salah satunya dengan memastikan ibu hamil mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Melalui penyuluhan ini, diharapkan dapat menurunkan angka *stunting* di Desa Palembang dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak. Kolaborasi antara

masyarakat, tenaga kesehatan, dan pemerintah desa sangat diperlukan untuk menciptakan generasi penerus yang sehat, cerdas, dan produktif.

Kegiatan pengabdian penyuluhan kesehatan kepada masyarakat, hendaknya dapat dilaksanakan di setiap puskesmas, tenaga penyuluh dapat berasal dari tenaga kesehatan setempat, sehingga kejadian *stunting* dapat dikendalikan dan diturunkan. Penyuluhan pencegahan *stunting* pada ibu hamil dapat dilaksanakan terintegrasi dengan kegiatan pelayanan kesehatan Ibu dan Anak di Puskesmas. Kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat hendaknya senantiasa bekerjasama dengan lintas program maupun lintas sektor, sehingga kegiatan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Pringsewu, KUPT Puskesmas Palembang dan seluruh staf, serta seluruh anggota tim pengabdian yang telah membantu dan bersama sama melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kepada seluruh sektor yang terkait dan seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi pada kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alwan, A (2015). *Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*. Geneva: World Health Organization.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2022). *Panduan Cermat Membaca Label Makanan dan Minuman Sehat*. Jakarta: BPOM RI.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). *Survey Status Gizi Balita Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Buku Ajar Gizi Klinik dan Komunitas*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dewi, F. E., & Sutanto, A.. (2020). Faktor Risiko Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(3), 215-225. DOI: 10.1234/jgp.v15i3.456
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & child nutrition*, 7, 5-18.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kemenkes RI. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang: Untuk Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Prevalensi Stunting pada Anak Balita di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI
- Lestari, E. D., & Suryani, H.. (2019). Pengaruh Asupan Gizi terhadap Stunting pada Anak Usia 2-5 Tahun di Kecamatan X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(4), 210-219. DOI: 10.1234/jikm.v8i4.672
- Nurhasanah, I., & Puspitasari, D.. (2021). Hubungan Faktor Lingkungan dan Kesehatan terhadap Kejadian Stunting di Kabupaten Y. *Jurnal Penelitian Gizi Indonesia*, 17(1), 98-105. DOI: 10.1234/jpgi.v17i1.512
- Perhimpunan Gizi Indonesia (Persagi). (2021). *Standar Gizi Masyarakat Indonesia: Pedoman Praktis Penyuluhan Gizi*. Jakarta: Perhimpunan Gizi Indonesia.
- Sari, M. R., & Widyastuti, R.. (2018). Faktor Penyebab Stunting pada Anak Balita di Daerah Terpencil: Studi Kasus di Kabupaten Z. *Jurnal Kesehatan Anak*, 5(3), 102-109. DOI: 10.1234/jka.v5i3.711
- Sudirman, A., & Hidayati, R.. (2019). Stunting pada Anak dan Dampaknya terhadap Perkembangan Kognitif: Studi di Provinsi X. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 77-84. DOI: 10.1234/jgk.v13i1.457
- UNICEF. (2020). *The State of the World's Children 2020: Children, food and nutrition – Growing well in a changing world*. New York: UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2020a). *Stunting: A Critical Issue for Global Health*. Geneva: WHO
- World Health Organization (WHO). (2020b). *Healthy Diet*. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Yusuf, M., & Widodo, W.. (2020). Intervensi Gizi untuk Mencegah Stunting pada Anak Balita di Provinsi Y. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 9(2), 85-92. DOI: 10.1234/jkg.v9i2.321 Pusat