

**SOSIALISASI PENTINGNYA PEMENUHAN GIZI SEIMBANG
IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN STUNTING
DI DESA AENG SAREH SAMPANG**

Murfi Hidamansyah¹, Imroatul Hasanah², Jihan Intan Firadisyi³

¹²³Stikes Sukma Wijaya Sampang
Email Korespondensi : murfimansyah@gmail.com

ABSTRAK

Masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah KEK (Kekurangan energi Kronis) yang ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) <23,5cm, sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan Kesehatan. Banyak ibu hamil mendapatkan pengetahuan mengenai nutrisi melalui media sosial yang tidak terjamin kebenarannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesadaran ibu hamil mengenai gizi ibu hamil dan turut mewujudkan masyarakat yang sehat dan bertanggung jawab dapat memberikan manfaat. Mitra kegiatan ini adalah ibu hamil yang kurang pengetahuan tentang gizi pada ibu hamil. Metode pengabdian masyarakat dengan mengadakan kegiatan penyuluhan yang diikuti oleh ibu hamil. Pembicara menyampaikan materi mengenai gizi ibu hamil melalui kegiatan pemaparan materi, melibatkan ahli gizi dari pihak puskesmas, pemutaran video edukasi dan membuat leaflet-leaflet sebagai bahan media pembelajaran. Sebelum mengikuti kegiatan ibu hamil diuji pengetahuannya mengenai gizi ibu hamil dengan pretest. Setelah mendapatkan pemaparan materi, pemutaran video edukasi dan penyebaran kuisioner dilakukan posttest. Hasil analisis pretest dan posttest menunjukkan pengetahuan ibu hamil cukup (40%) dan pengetahuan kurang (60%), sesudah diberikan penyuluhan pengetahuan ibu hamil baik (100%). Dengan kegiatan pemaparan materi dan pemutaran video edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi ibu hamil.

Kata kunci : Ibu hamil, Gizi, Stunting

ABSTRACT

A nutritional problem that often occurs in pregnant women is which is characterized by an upper arm circumference (LILA) <23.5 cm, resulting in health problems. Many pregnant women gain knowledge about nutrition through social media whose truth is not guaranteed. This community service activity aims to increase the quality of awareness of pregnant women regarding the nutrition of pregnant women and help create a healthy and responsible society that can provide benefits. The partners for this activity are pregnant women who lack knowledge about nutrition in pregnant women. The community service method is by holding outreach activities which are attended by pregnant women. The speaker delivered material on nutrition for pregnant women through material presentation activities, involving nutritionists from the health center, showing educational videos and making leaflets as learning media materials. Before participating in activities, pregnant women are tested for their knowledge regarding nutrition for pregnant women with a pretest. . After getting the presentation of the material, the screening of educational videos and the distribution of questionnaires were carried out posttest. The

results of the pretest and posttest analysis showed that the knowledge of pregnant women was sufficient (40%) and insufficient knowledge (60%), after being given counseling on the knowledge of pregnant women was good (100%). With material presentation activities and educational video screenings, it can increase the knowledge of pregnant women about pregnant women's nutrition.

Key words: Pregnant women, KEK (Chronic lack of energy), nutrition.

1. PENDAHULUAN

Proses kehamilan memegang peranan yang sangat penting untuk pertumbuhan janin yang dikandungnya. Gizi ibu hamil sangat diperlukan untuk keberlangsungan dan keberhasilan suatu kehamilan. Asupan gizi yang kurang dapat dihubungkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis, pada ibu hamil yang sering terjadi adalah gangguan KEK (Kekurangan Energi Kronis). Menurut (Supriasa, 2019), faktor penyebab KEK pada ibu hamil dibagi menjadi tiga yaitu faktor langsung meliputi pola konsumsi dan infeksi, faktor tidak langsung meliputi pendapatan, pekerjaan, pendidikan, dan pengetahuan, serta faktor biologis yang meliputi usia dan jarak kehamilan pada saat kehamilan. Pola konsumsi dapat mempengaruhi kejadian KEK pada ibu hamil, pola konsumsi yang kurang baik dapat menimbulkan suatu gangguan kesehatan atau penyakit pada ibu.

Berdasarkan penelitian (Siahaa *et al*, 2019), terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan dengan kejadian KEK. Pola konsumsi meliputi pola konsumsi karbohidrat, protein dan lemak. Hal ini terjadi karena asupan zat gizi karbohidrat yang dikonsumsi tiap harinya tidak mencukupi untuk proses pertumbuhan janin serta mendukung status gizi ibu hamil yang sehat. Wanita yang memiliki jumlah asupan protein kurang, berpeluang mengalami risiko KEK sebanyak 3,2 kali dibanding dengan wanita yang mengonsumsi energi cukup. Asupan lemak dapat mempengaruhi kejadian KEK ibu hamil dengan asupan lemak kurang dari 80% dari AKG yaitu 44,4% memiliki resiko kejadian KEK lebih banyak dibandingkan konsumsi lemak cukup.

Kecukupan gizi saat kehamilan sangat berpengaruh pada perkembangan fisik dan kognitif bayi yang akan dilahirkan dan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan bayi dimasa yang akan datang (Kemenkes, 2019). Selama masa kehamilan terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal. Ibu hamil yang menderita KEK dapat menyebabkan keguguran, cacat bawaan, kematian neonatal, bayi lahir mati dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Irianto, 2019). Masalah kekurangan gizi, masalah lain adalah masalah stunting yang disebabkan oleh kemiskinan dan pola nutrisi yang tidak tepat yang mengakibatkan kemampuan kognitif tidak berkembang maksimal (Rully Hevriani, 2021)

Maka dari itu petugas diharapkan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil supaya lebih memperhatikan kesehatan dan konsumsi makanan yang bergizi selama hamil, serta diadakan lintas sektor antara pemerintah dengan Dinas Kesehatan untuk melakukan pemeriksaan terhadap ibu hamil agar dapat melakukan tindakan pencegahan terhadap ibu hamil yang berisiko Kekurangan Energi Kronik (KEK). Peran perawat dalam melakukan tindakan pencegahan terhadap ibu hamil yang berisiko KEK dapat melalui program

Pusling, pendampingan pemberian makanan tambahan (PMT), peningkatan motivasi hidup sehat, dan mengajak ibu hamil melaksanakan antenatal care.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data hasil Studi Pendahuluan, pada ibu hamil di Desa Aeng Sareh Sampang, ditemukan masih minimnya pengetahuan tentang gizi pengetahuan kesehatan mengenai pemenuhan gizi ibu hamil, sehingga membuat ibu hamil mengalami kekurangan gizi. Rumusan masalah pada kegiatan ini adalah “Bagaimana pengetahuan dan pelaksanaan kegiatan sosialisasi pentingnya pemenuhan gizi seimbang ibu hamil dalam pencegahan stunting di Desa Aeng Sareh Sampang.

3. KAJIAN PUSTAKA

Keadaan KEK terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi antara lain: jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah atau keduanya. Zat gizi yang dikonsumsi juga mungkin gagal untuk diserap dan digunakan untuk tubuh (Helena, 2021).

Penyebab utama terjadinya KEK pada ibu hamil yaitu sejak sebelum hamil ibu sudah mengalami kekurangan energi, karena kebutuhan ibu hamil lebih tinggi dari ibu yang tidak sedang hamil. Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama masa hamil (Supriasa, 2019).

Arisman, (2019) terdapat beberapa penyebab yang mempengaruhi Kekurangan Energi Kronis yaitu : Asupan makanan yang kurang, penyakit infeksi seperti infeksi cacing, kondisi hygiene yang kurang baik, ibu hamil yang asupan makanannya cukup tetapi menderita sakit maka akan mengalami gizi kurang dan ibu hamil yang asupan makanannya kurang maka daya tahan tubuh akan melemah dan akan mudah terserang penyakit, tingkat pendidikan yang rendah, pengetahuan ibu tentang gizi kurang, pendapatan keluarga yang tidak memadai, usia ibu yang kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun sehingga berpengaruh pada kebutuhan gizinya, paritas ibu yang tinggi atau terlalu sering hamil dapat menguras cadangan zat gizi tubuh, jarak kelahiran yang terlalu dekat menyebabkan ibu tidak memperoleh kesempatan untuk memperbaiki tubuh setelah melahirkan, ibu hamil yang bekerja membutuhkan lebih banyak energi karena cadangan energinya dibagi untuk dirinya sendiri, janin dan bekerja.

Akibat Kekurangan Energi Kronis (KEK) Akibat KEK saat kehamilan dapat berakibat pada ibu maupun janin yang dikandungnya yaitu meliputi:

- a. Akibat KEK pada ibu hamil Akibat KEK pada ibu hamil yaitu terus menerus merasa letih, kesemutan, muka tampak pucat, kesulitan sewaktu melahirkan, air susu yang keluar tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi, sehingga bayi akan kekurangan air susu ibu pada waktu menyusui.
- b. Akibat KEK saat kehamilan terhadap janin yang dikandung Akibat KEK saat kehamilan terhadap janin yang dikandung antara lain keguguran, pertumbuhan janin terganggu hingga bayi lahir dengan berat lahir

rendah (BBLR), perkembangan otak janin terlambat, hingga kemungkinan nantinya kecerdasan anak kurang, bayi lahir sebelum waktunya (Prematur), kematian bayi (Helena, 2023). Masalah kekurangan gizi, masalah lain adalah masalah stunting yang disebabkan oleh kemiskinan dan pola nutrisi yang tidak tepat yang mengakibatkan kemampuan kognitif tidak berkembang maksimal (Rully Hevrialni, 2021).

Penganganan KEK pada ibu hamil

Penanganan kekurangan energi kronis dapat dilakukan dengan cara pemberian pengetahuan seperti melalui media audio visual dan *booklet* yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan terhadap ibu hamil tentang gizi seimbang. Media audio visual dan *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dalam pencegahan kekurangan energi kronis sehingga mendapatkan pengetahuan yang baik. Melalui media audio visual dan *booklet* bertujuan untuk memberikan informasi dengan menggunakan unsur suara, gambar dan juga mengandung bacaan yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, film, slide dan lain-lain. Kemampuan media audio visual dan *booklet* dianggap lebih baik dan menarik karena mengandung kedua unsur jenis media yang menggunakan dua panca indra yaitu melihat dan mendengar. Ada beberapa manfaat yang terdapat pada media pembelajaran, yaitu memudahkan seseorang mengingat Media visual memiliki hubungan antara visualisasi gambar dengan fikiran, penggunaan gambar juga dapat membuat seseorang lebih fokus, karena gambar dapat memusatkan perhatian dan gambar dapat mempengaruhi gairah dan emosional pembaca, selain itu juga menambah kreatifitas. Maka dari pada itu, media audiovisual dan *booklet* sangat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil Kemenkes Direktorat Jenderal (2024).

4. METODE

Kegiatan sosialisasi kesehatan ini, dilakukan di pada tanggal 29 Mei 2024 di Balai desa ,Desa Aengsareh dengan menggunakan pendekatan partisipatif

1. Koordinasi dengan calon mitra untuk merancang kegiatan
Pengusul berkomunikasi berkoordinasi dengan kepala desa, bidan desa, perangkat desa, pihak puskesmas, Kabupaten Sampang untuk menentukan metode yang sesuai dengan kebutuhan mitra
2. Penyusunan proposal
Setelah mendapatkan metode yang sesuai, pengusul menulis proposal dengan memperhatikan analisis situasi, tinjauan literature dan tujuan dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat
3. Penyusunan rencana kegiatan
Pengusul bersama narasumber dan mitra menyusun rencana kegiatan sesuai analisis situasi dan pendanaan
4. Pelaksanaan kegiatan secara bertahap
Kegiatan dimulai dengan pemberian materi,penyebaran leaflet-leaflet mengenai penurunan kekurangan energi kronik pada ibu hamil,dan Demonstrasi penambah nafsu makan
5. Monitor dan evaluasi
Monitoring dilakukan dengan cara berkomunikasi aktif dengan mitra mengenai implementasi pengetahuan yang sudah didapatkan
6. Pengembangan kegiatan

Dilakukan dengan MOU oleh institusi pengusul dan mitra untuk pelaksanaan kegiatan-kegiatan berbasis kesehatan di institusi mitra oleh institusi pengusul.



Gambar: Kegiatan Sosialisasi pentingnya pemenuhan gizi seimbang ibu hamil dalam pencegahan stunting

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Sebelum Penyuluhan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	0	0%
Cukup	4	40 %
Kurang	6	60%
Jumlah	10	100%

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan hasil bahwa pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan. Pengetahuan responden dalam kategori Baik, cukup dan kurang. Adapun pengetahuan responden mendapatkan nilai kategori cukup sebanyak 4 responden 40%, kategori kurang 6 responden 60%.

2. Setelah Penyuluhan

Tabel 2 .Tingkat Pengetahuan setelah diberikan penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	10	100%
Cukup	0	0 %
Kurang	0	0%
Jumlah	10	100%

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan hasil bahwa pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan. Pengetahuan responden dalam

kategori Baik, cukup dan kurang. Pengetahuan responden seluruhnya mendapatkan nilai kategori baik sebanyak 10 responden 100%.

b. Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di balai desa Aeng Sareh yang dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2024, yg dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan jam 11.00. Alat yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu LCD, laptop, dan lokasi. Berdasarkan kegiatan, maka dapat dituliskan hasil bahwa kegiatan diikuti oleh 10 orang ibu hamil KEK.

Dalam penyuluhan ini terlebih dahulu menampilkan video edukasi tentang Gizi Ibu Hamil yang ditonton bersama-sama sehingga ibu hamil lebih mudah memahami terlebih dahulu materi yang akan disampaikan melalui video edukasi. Setelah itu pemateri menjelaskan materi yang berkaitan dengan gizi ibu hamil. Materi ini disampaikan agar ibu hamil mengetahui pentingnya mengetahui kecukupan gizi pada ibu hamil.

Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan kepuasan dari ibu hamil. Ibu hamil sangat antusias dalam menonton video edukasi dan memperhatikan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Dari hasil evaluasi terlihat bahwa ibu hamil sangat antusias mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir. Dan hasil tanya jawab yang dilakukan moderator setelah penyampaian materi penyuluhan dapat dipastikan bahwa sebagian besar peserta sudah memahami materi gizi ibu hamil, dan dapat memberikan contoh bagaimana mencukupi gizi ibu hamil.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan penyuluhan gizi pada ibu hamil disertai pemutaran video edukasi, penyebaran kuisioner telah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi ibu hamil di desa Aeng Sareh Sampang secara signifikan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B. (2020). Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Prenadamedia Grup. Jakarta. Anggraeny, O. dan Ariestiningih, A. D. (2020). Gizi Prakonsepsi, Kehamilan, Dan Menyusui. Malang: UB Press.
- Ariani, A. P. (2020). Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika. Arisman (2020). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dafiu, T. R. (2020).
- Diane, B. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Kehamilan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) Pada Kehamilan Di Kota Yogyakarta Tahun 2020. Jurnal Kesehatan, 1(Kesehatan), P. 82.
- Diza, F. H. (2021). Keperawatan Medikal-Bedah (Pertama). Buku Kedokteran EGC. Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar. (2020). Laporan Bulanan

Kegiatan KIA. Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar. Gianyar

- Farrer, H. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Kota Kota Langsa Provinsi Aceh Tahun 2021. *Jumantik*, 2(2), Pp. 1-11.
- Ferawati. (2021). *Perawatan Maternitas (Cetakan 11)*. Buku Kedokteran EGC.
- Fikawati. Sandra. dkk (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Kassi-Kassi. Pp. 1-121. *Gizi Anak Dan Remaja*. Depok: Rajawali Pers.
- Franli. D. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Ibu Hamil Berdasarkan Lingkaran Lengan Atas Di Rumah Sakit Umum Sundari Medan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan*, 1(Kesehatan).
- Hardinsyah dan Supariasa, I. D. N. (2021). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Buku Kedokteran EGC.
- I Dewa Nyoman Supariasa, Heni Purwaningsih, (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada balita di kabupaten malang
- Irianto, K. (2021). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta. Kemenkes RI (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kemenkes Direktorat Jenderal (2024). *Kurang Energi Kronis pada Ibu Hamil*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan (kemkes.go.id)
- Kementerian Kesehatan RI (2022). *Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK)*. P. 71.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Dan Indikator Kinerja Gizi Tahun 2022*.
- Kementerian Kesehatan RI (2022). *Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). *Hasil Utama Riskesdas 2020 Kesehatan*. Hasil Riskesdas 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lutfitasari, A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Status Anemia Pada 1Mahasiswa Putri. *Jurnal Kebidanan*, P. 51.
- Manuaba, I. (2021). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta : EGC
- Margiyanti. (2020). *Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Dengan Anemia Di*

Puskesmas Bambanglipuro Bantul Tahun 2016. Jurnal Kesehatan. Masriadi. (2020). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Trans Info Media.

Nasir, Muhith, A. dan Putri, I. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan

Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. Mulia Medika, Yogyakarta.

Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2021-2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Rully Hevrialni, (2021). Intervensi Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) Dengan Pendekatan Continuity Of Midwifery Care (CoMC) Dalam Pencegahan Stunting. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung. Vol 13 No 2, Oktober 2021