

EDUKASI GIZI DALAM DEMO MASAK MENU IBU HAMIL GUNA PENCEGAHAN STUNTING DI POSYANDU MELATI KALISARI SURABAYA

Nazilatul Khurin ^{*1}
Akas Yekti Pulih Asih ²
Selviana Larasati ³

^{1,2,3} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail: nazilatulkhurin@gmail.com

Abstrak

Stunting merupakan kondisi kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kondisi stunting dapat menyumbang angka kesakitan dan kematian pada bayi dan anak dan juga dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan kegiatan ini edukasi gizi seimbang dan demo masak ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait gizi seimbang yang perlu dikonsumsi selama kehamilan guna pencegahan stunting. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi dengan menggunakan media booklet serta demo masak makanan sehat untuk ibu hamil. Kegiatan ini dihadiri oleh 10 ibu hamil di Posyandu Melati Kalisari sebagai sasaran kegiatan. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi gizi seimbang dan pendampingan penerapan gizi seimbang serta demo masak berbasis pangan lokal.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Kehamilan, Pengetahuan, Stunting.

Abstract

Stunting is a condition of chronic malnutrition from pregnancy until the child is two years old. Stunting conditions can contribute to morbidity and mortality in infants and children and can also hinder growth and development. The aim of this activity is education on balanced nutrition and cooking demonstrations for pregnant women to increase mothers' knowledge regarding balanced nutrition that needs to be consumed during pregnancy to prevent stunting. This community service method uses a socialization method using booklets as well as healthy food cooking demonstrations for pregnant women. This activity was attended by 10 pregnant women at Posyandu Melati Kalisari as the target of the activity. The results of the service activities showed that there was an increase in the knowledge of pregnant women after being given education on balanced nutrition and assistance in implementing balanced nutrition as well as cooking demonstrations based on local food.

Keywords: Nutrition Education, Pregnancy, Knowledge, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan usia. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO. Stunting memiliki efek jangka pendek hingga jangka panjang salah satunya peningkatan angka kematian dan kesakitan. Selain itu, stunting juga dapat berefek pada perkembangan anak yang buruk dan gangguan kapasitas belajar, peningkatan risiko infeksi serta penyakit tidak menular. Efek risiko tersebut berpengaruh pada tumbuh kembang anak di masa depan, maka dari itu penting untuk dilakukan pencegahan stunting sejak awal masa kehidupan (Hatijar, 2023). Stunting pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat. Pada tahun 2020 menurut Badan Kesehatan Dunia prevalensi stunting di seluruh dunia sebesar 22,0% atau 149,2 juta secara global. Menurut data dari WHO pada tahun 2020, prevalensi stunting di Asia adalah urutan ke-2 yaitu sebesar 8,9%.¹ Sedangkan di Asia Tenggara pada tahun 2020 menempati urutan ke-2 dari 15 negara dengan prevalensi stunting sebesar 8,2% (WHO, 2021).

Menurut data WHO pada tahun 2020, prevalensi stunting di Indonesia sangat tinggi yaitu sebesar 31,8% dan menempati urutan ke-5 negara dengan angka stunting tertinggi (WHO, 2021). Data dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya menyebutkan pada tahun 2018 angka stunting di

surabaya masih mencapai 16.000, pada tahun 2019 jumlah tersebut mengalami penurunan menjadi 15.000 anak. Namun pada tahun 2022 Surabaya menjadi kota dengan prevalensi stunting terendah se-Indonesia dengan angka 4,8% (SSGI, 2022). Angka ini merupakan pencapaian terendah mengalahkan Denpasar dan Jakarta selatan. Pemerintah Kota Surabaya menyebutkan bahwa ada beberapa program yang dijalankan guna menurunkan angka stunting. Mengingat pada tahun 2021 prevalensi stunting di Kota Surabaya masih di angka 28,9 persen atau sebanyak 6.722 balita yang terindikasi stunting, namun pada tahun 2022 balita stunting menurun drastis hingga tinggal 923 jiwa.

Stunting berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, maka stunting pada ibu hamil memerlukan perhatian khusus, terutama dengan menjaga asupan gizi yang cukup dan seimbang selama kehamilan (Dewey *et al.*, 2022). Namun, beberapa ibu hamil tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan yang diperlukan untuk menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi. Tingkat pendidikan yang rendah, kurangnya pengetahuan, kendala ekonomi, dan lingkungan yang buruk merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terhambatnya pertumbuhan ibu hamil (Aditya *et al.*, 2023).

Pemahaman akan konsep gizi seimbang bagi ibu hamil adalah hal yang sangat penting untuk diketahui selama kehamilan, dikarenakan kesehatan dalam perkembangan janin atau anak dalam kandung ibu hamil ditentukan oleh status gizi dalam makanan. Status gizi ibu hamil dipengaruhi oleh asupan makanan dan nutrisi yang dikonsumsi selama kehamilan (Hariawan, 2023). Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi dan menambah keterampilan ibu dengan pelatihan berbagai resep makanan tambahan (Azizah, 2022). Oleh karena itu, upaya yang dilakukan oleh penulis yang bekerjasama dengan bidan kelurahan kalisari, ahli gizi dan ibu kader melaksanakan kegiatan Edukasi Gizi Seimbang dalam Demo Masak 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

Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi dengan menggunakan media *e-booklet* serta demo masak makanan sehat untuk ibu hamil. Pengumpulan data menggunakan instrumen untuk kegiatan pre dan post intervensi edukasi gizi seimbang ibu hamil. Sebelum intervensi dilakukan, diberikan instrumen pre-test untuk mengetahui kondisi awal pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang ibu hamil untuk pencegahan stunting. Selanjutnya diberikan sosialisasi dengan materi terkait gizi seimbang untuk ibu hamil, kemudian dilakukan pengukuran pengetahuan ibu tentang gizi seimbang ibu hamil untuk pencegahan stunting menggunakan instrumen post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan menggunakan media *e-booklet* dengan materi yang disampaikan yaitu gizi yang diperlukan selama masa kehamilan, isi piringku ibu hamil, makanan yang perlu dihindari ketika masa kehamilan, resep makanan sehat untuk ibu hamil, tanda dan gejala serta pencegahan stunting kemudian kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi diskusi peserta sangat aktif dalam bertanya terkait makanan yang harus dikonsumsi selama hamil, makanan yang tidak boleh untuk dikonsumsi, dan cara pencegahan stunting. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang, dilanjutkan dengan demo masak menu sehat untuk ibu hamil berbasis pangan lokal. Demo masak kali ini adalah pembuatan makanan yang terdapat dari salah satu resep yang ada di booklet yaitu nasi cokot ayam suwir daun kelor dengan bahan yang mudah didapatkan dan juga sehat untuk ibu hamil. Pada saat demo masak dan pembagian makanan yang telah dibuat, peserta sangat antusias dan menyukai rasa dari makanan yang telah dibuat.



Gambar 1 Proses Edukasi Gizi Seimbang Ibu Hamil dengan Media Booklet



Gambar 2 Proses Demo Masak Menu Sehat Ibu Hamil

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada masa kehamilan diukur sebelum dan setelah edukasi menggunakan kuisioner pretest posttest dengan hasil seperti yang terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Baik	5	41,6	8	66,7
Cukup	0	0	4	33,3
Kurang	7	58,4	0	0
Jumlah	12	100	12	100

(Sumber: Data Primer, 2023)

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 12 ibu hamil, hanya sebesar 41,6 % ibu hamil berpengetahuan baik sebelum diberikan edukasi. Meningkat menjadi 66,7% setelah diberikan edukasi. Sebesar 58,4% sebelum di edukasi, ibu hamil berpengetahuan kurang tentang gizi selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang pada ibu hamil ini tergambar pada hasil dari pretest yang telah dilakukan. Hasil penelitian Misrina dan Salmiati (2021) menyatakan bahwa pengetahuan dan sikap ibu tentang gizi yang kurang dapat berpengaruh terhadap status gizi ibu, yang ditunjukkan dengan penambahan berat badan yang tidak sesuai umur kehamilan, hal ini disebabkan oleh pemahaman yang baik tentang gizi yang terkait dengan pemilihan menu yang seimbang. Penelitian Kusumawati *et al* (2023) menyatakan Keberhasilan pencapaian pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dapat diukur dari tingkat implementasi pemahaman materi sosialisasi/penyuluhan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Komitmen peserta sangat menentukan keberhasilan program.

KESIMPULAN

Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang dan Demo Masak Menu Ibu Hamil dengan media *e-booklet* guna pencegahan balita stunting di Posyandu Melati Kalisari Surabaya sebagai upaya pencegahan terjadinya stunting pada balita. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan pemberian booklet tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dan resep makanan sehat untuk ibu hamil, diharapkan dengan pemberian booklet pada ibu hamil ini, ibu hamil dapat melakukan tindakan pemenuhan gizi pada saat kehamilan trimester I, 2 dan 3, sehingga stunting pada balita dapat dicegah. Upaya peningkatan pengetahuan yang merupakan bagian dari perilaku pencegahan stunting dengan sasaran ibu hamil diharapkan mampu menjaga gizi yang optimal pada balita dari sebelum dilahirkan sampai dengan kehidupan selanjutnya sehingga tidak mengalami kekurangan gizi. Pencegahan stunting dengan sasaran ibu hamil bertujuan untuk memperbaiki gizi dan kesehatan ibu hamil merupakan cara terbaik dalam mengatasi stunting. Ibu hamil perlu mendapat makanan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Tobing, S. L., Armanza, F., Halimah, H., Unsandy, B. T., & Ariyani, N. A. (2023). Upaya Pencegahan Stunting Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil dan Demo Masak di PKM Alalak Selatan. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, 3(1), 120. <https://doi.org/10.20527/ilung.v3i1.9492>
- Azizah Nur, N. S. A. (2022). Edukasi Gizi Dan Pelatihan Pembuatan Makanan. *Strategi Dinas Kesehatan Dalam Menekan Laju Penderita Stunting Di Kabupaten Buton Selatan*, Vol.2(2), 2722–9467.
- Dewey, K. G., Arnold, C. D., Ryan Wessells, K., Prado, E. L., Abbeddou, S., Adu-Afarwuah, S., Ali, H., Arnold, B. F., Ashorn, P., Ashorn, U., Ashraf, S., Becquey, E., Brown, K. H., Christian, P., Colford, J. M., Dulience, S. J. L., Fernald, L. C. H., Galasso, E., Hallamaa, L., ... Stewart, C. P. (2022). Preventive small-quantity lipid-based nutrient supplements reduce severe wasting and severe stunting among young children: an individual participant data meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Clinical Nutrition*, 116(5), 1314–1333. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac232>
- Hariawan M. S. M., agustina A. D. et al. (2023). Sosialisasi Edukasi Gizi Seimbang dalam Demo Menu Ibu Hamil Guna Pencegahan Stunting di Desa Banjarsari. *Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 298–303.
- Hatijar, H. (2023). The Incidence of Stunting in Infants and Toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 224–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.1019>
- Kusumawati, D., Utomo, A. W., & ... (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Ibu Hamil Dan Menyusui Pada Kelompok Posyandu Dusun Kebunduren. ... *Masyarakat*, 4(3), 5773–5780. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/16149%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/16149/12951>
- Misrina, & Salmiati. (2021). Analisis Penyuluhan Menggunakan Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Pada Balita Di Desa Cot Puuk Kecamatan Gandapura Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1–11. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1581>
- SSGI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemenkes*, 1–150.
- World Health Organization. (2021). *The Unicef/WHO/WB Joint Child Malnutrition Estimates (JME) Group Released New Data For 2021*. <http://www.who.int/en/>