

Cegah *Stunting* Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil

Nyna Puspita Ningrum¹, Nina Hidayatunnikmah², Tetty Rihardini³

^{1,2,3}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

¹nyna@unipasby.ac.id

Received: 18 Februari 2020; Revised: 11 Agustus 2020; Accepted: 26 November 2020

Abstract

Stunting is a very common condition in a child with malnutrition due to insufficient amounts of macronutrients and micronutrients. Indonesia ranks fifth in the world for the number of children with stunting conditions. Early efforts that can be done to prevent stunting can be done since pregnancy. The principle is to increase the nutritional intake of pregnant women by ensuring that during pregnancy the mother consumes nutritious and good quality food. Therefore, counseling is needed to increase the knowledge of pregnant women regarding good nutritional needs during pregnancy and increase the skills of pregnant women in managing foods rich in nutrition. Specific targets for this community activity are pregnant women and village cadres. The methods applied in this activity are lectures/counseling, demonstrations on how to make nutritious food for pregnant women, and evaluation using food recall techniques. The final result of this community service activity is the increased understanding of village cadres and pregnant women regarding the nutrition needed during pregnancy, as well as the ability to practice processing foods that are rich in nutritional content.

Keywords: *stunting; pregnant women; nutritious food.*

Abstrak

Stunting merupakan suatu kondisi yang sangat umum terjadi pada seorang anak dengan kekurangan gizi dikarenakan jumlah makronutrien dan mikronutrien tidak cukup memadai. Indonesia menempati peringkat kelima dunia untuk jumlah anak dengan kondisi *stunting*. Usaha dini yang dapat dilakukan untuk melakukan pencegahan *stunting* bisa dilakukan sejak masa kehamilan. Prinsipnya adalah meningkatkan asupan gizi ibu hamil dengan memastikan selama kehamilan ibu mengkonsumsi makanan yang bergizi dan berkualitas baik, oleh karena itu, dibutuhkan suatu penyuluhan untuk meningkatkan wawasan ibu hamil terkait kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan dan menambah keterampilan ibu hamil dalam mengelola makanan yang kaya akan gizi. Target khusus pada kegiatan masyarakat ini adalah ibu hamil dan kader kelurahan. Metode yang diterapkan pada kegiatan ini adalah ceramah/penyuluhan, demonstrasi cara membuat makanan bergizi untuk ibu hamil, dan evaluasi dengan teknik *food recall*. Hasil akhir pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah meningkatnya pemahaman kader dan ibu hamil terkait gizi yang dibutuhkan selama masa kehamilan, serta kemampuan mempraktikkan mengolah makanan yang kaya akan kandungan gizi.

Kata Kunci: *stunting; ibu hamil; makanan bergizi.*

A. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi yang sangat umum terjadi pada seseorang dengan

kekurangan gizi makronutrien dan mikronutrien yang tidak memadai sehingga akan memengaruhi keadaan bayi sebelum di

Cegah *Stunting* Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil

Nyna Puspita Ningrum, Nina Hidayatunnikmah, Tetty Rihardini

lahirkan dan di awal setelah kelahiran. Masalah kurangnya gizi ataupun *stunting* cukup banyak terjadi di Indonesia. Sepertiga anak usia di bawah lima tahun memiliki tinggi badan di bawah rata-rata. Jumlah anak dengan *stunting* di Indonesia menempati kedudukan kelima besar dunia (Millennium Challenge, 2018).

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018 mencatat kejadian *stunting* pada usia 0-59 bulan di Jawa Timur mencapai 32,81% lebih tinggi dari kejadian *stunting* Nasional yaitu 30,8%. Kepala DPRD Jawa Timur menyampaikan bahwa kejadian *stunting* balita di Jawa Timur sebesar 51,7% (Surabaya DKPK, 2018). Data Dinas Kesehatan Kota Surabaya tahun 2018 sebanyak 16.000 anak menderita *stunting*, tahun 2019 jumlah tersebut mengalami penurunan menjadi 15.000 anak (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2014). Pemerintah Kota Surabaya tahun 2020 menargetkan jumlah anak *stunting* berkurang 50%. *Stunting* masih menjadi masalah kesehatan pada masyarakat di Indonesia (Kominfo Jatim, 2019). Kondisi *stunting* pada balita dapat menjadi penyebab rendahnya kualitas sumber daya manusia bangsa Indonesia di masa depan. Siwalankerto Surabaya merupakan daerah binaan Fakultas Sains Kesehatan dengan jumlah *stunting* di wilayah Siwalankerto pada tahun 2018 tercatat 114 bayi dan balita (Surabaya DKPK, 2018).

Upaya dalam mencegah *stunting* pada bayi dan balita sudah dapat dilaksanakan sejak masa kehamilan. Prinsipnya adalah peningkatan asupan gizi pada ibu hamil dengan memastikan selama kehamilan dapat mengkonsumsi makanan yang berkualitas. Asupan yang mengandung asam folat dan zat besi merupakan kombinasi nutrisi yang sangat penting bagi ibu hamil. Saat bayi lahir dilanjutkan dengan memastikan bayi mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama serta dilanjutkan sampai usia dua tahun. Dampak kejadian *stunting* tidak dapat dikembalikan seperti semula. Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat

mengganggu tumbuh kembang anak, kemampuan intelektual rendah, meningkatkan kematian bayi dan anak, saat dewasa berpotensi terjadi gangguan metabolisme, sehingga gangguan pertumbuhan ini harus segera ditangani dengan tepat.

Saat ini faktor yang memengaruhi masalah gizi terutama *stunting* adalah faktor pengetahuan, faktor ekonomi, faktor sosial dan budaya, serta faktor lingkungan. Status ekonomi keluarga seperti penghasilan keluarga, pendidikan orang tua, pengetahuan ibu tentang gizi secara tidak langsung dapat memengaruhi terjadinya *stunting*.

Dalam upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil serta mengatasi masalah *stunting* di Surabaya khususnya wilayah Siwalankerto, maka dilakukan pengabdian pada masyarakat dengan tema “Cegah *Stunting* Sejak Dini dengan Makanan Bergizi Untuk Ibu Hamil”.

Target luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah perilaku hidup sehat, gizi ibu hamil terpenuhi dan risiko terjadi *stunting* dapat di cegah. Hasil dari pengabdian masyarakat dapat disampaikan kepada mitra kegiatan, serta dapat dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Siwalankerto Kota Surabaya tepatnya di PAUD Anggrek RW 1. Waktu pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat tanggal 13 Januari - 10 Februari 2020.

Mitra Pengabdian Pada Masyarakat yaitu kader dan ibu hamil wilayah Siwalankerto Surabaya dengan tujuan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan memberikan keterampilan.

Metode yang digunakan pada pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Siwalankerto Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya adalah diawali dengan kegiatan penyuluhan pengetahuan kepada ibu hamil terkait gizi dan makanan yang seharusnya dikonsumsi

oleh ibu hamil agar mampu mengurangi risiko terjadinya *stunting*, dilanjutkan demonstrasi bagaimana cara membuat makanan tambahan yang kaya akan gizi untuk ibu hamil pada tanggal 13 Januari 2020, selanjutnya dilakukan evaluasi secara bertahap saat kegiatan Posyandu dengan teknik *Food Recall*. Pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan tanya jawab secara langsung kepada ibu hamil dan kader ibu hamil dengan pertanyaan yang sama dengan pertanyaan yang diberikan secara langsung sebelum pemaparan materi diberikan untuk mengetahui seberapa jauhkah pemahaman ibu hamil dan kader ibu hamil terkait nutrisi yang seharusnya dibutuhkan ibu hamil selama hamil untuk mengurangi risiko terjadinya *stunting* pada bayi serta melihat keterampilan ibu hamil dan kader ibu hamil dalam membuat makanan tambahan yang bergizi dengan mendemonstrasikan secara langsung pada saat sebelum acara kegiatan penyuluhan berakhir.

Materi yang diberikan kepada ibu hamil meliputi pengertian *stunting*, faktor risiko terjadinya *stunting*, bahaya *stunting*, pencegahan *stunting*, kebutuhan nutrisi ibu selama hamil, jenis makanan yang kandungan gizinya dibutuhkan oleh ibu hamil, dan membimbing serta mempraktikkan cara membuat makanan yang bergizi untuk ibu hamil.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini diawali dengan melakukan observasi dan pengambilan data kelompok sasaran di Kelurahan Siwalankerto dan Puskesmas Siwalankerto dengan data dasar yang diperoleh melalui Dinas Kesehatan Kota Surabaya. Dari data tersebut didapatkan bahwa angka kejadian *stunting* pada anak terbesar di area Surabaya adalah di area wilayah kerja Puskesmas Siwalankerto. Menurut Kemenkes RI, kondisi kesehatan dan gizi ibu hamil sebelum dan saat hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan risiko terjadinya *stunting* (Kementerian

Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2014).

Gizi ibu waktu hamil sangat penting untuk pertumbuhan janin yang dikandungnya. Pada umumnya, ibu hamil dengan kondisi kesehatan yang baik yang tidak ada gangguan gizi pada masa pra-hamil maupun saat hamil, akan menghasilkan bayi yang lebih besar dan lebih sehat daripada ibu hamil yang kondisinya memiliki gangguan gizi. Kurang energi kronis akan menyebabkan lahirnya anak dengan bentuk tubuh "*stunting*" (Soetjningsih, 2015). Sehingga dengan dasar tersebut, tim pengabdian masyarakat menawarkan suatu kegiatan yaitu penyuluhan dan demonstrasi pembuatan makanan yang bergizi bagi ibu hamil sebagai salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian *stunting* sejak dini khususnya di Kelurahan Siwalankerto.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dilakukan pada tanggal 13 Januari - 10 Februari 2020 dengan diawali kegiatan penyuluhan. Peserta yang hadir sejumlah 40 orang. Para peserta sangat antusias dengan adanya kegiatan ini dengan bukti sebagian besar sasaran peserta hadir dalam kegiatan ini. Metode yang pertama dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah menyampaikan materi kepada para peserta dan mendapat respon yang baik dengan aktifnya para peserta untuk mengajukan beberapa pertanyaan kepada para tim pengabdian secara langsung saat pertengahan acara penyuluhan berlangsung. Selanjutnya tim pengabdian mendemonstrasikan bagaimana cara membuat makanan yang bergizi dengan benar. Selanjutnya diadakan sesi tanya jawab, jika ada yang kurang dipahami oleh peserta. Peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan yang diberikan secara langsung oleh tim pengabdian masyarakat.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa konseling gizi meningkatkan asupan energi secara bermakna. Apabila pendidikan gizi dilakukan melalui demonstrasi akan meningkatkan asupan energi lebih tinggi

Cegah *Stunting* Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil

Nyna Puspita Ningrum, Nina Hidayatunnikmah, Tetty Rihardini

(Bhandari, Bahl, Nayyar, Khokhar, Rohde, & Bhan, 2001).

Penelitian lainnya juga menjelaskan bahwa penyuluhan dengan metode demonstrasi dan praktik memberikan manfaat yang lebih baik dibandingkan dengan penyuluhan saja. Beberapa penelitian juga menjelaskan bahwa penyuluhan dengan demonstrasi dan praktik akan menambah pengetahuan untuk ibu dalam praktik pemberian makanan, persiapan makan, jumlah makanan, asupan energi, dan asupan protein sehingga dapat menambah asupan gizi (Noviati, 2011).

Di akhir kegiatan penyuluhan, peserta pengabdian ditunjuk untuk melakukan demonstrasi membuat makanan bergizi

dengan bahan dan peralatan yang sudah disediakan oleh tim pengabdian. Peserta mampu mendemostrasikan apa yang sudah diberikan oleh tim pengabdian dengan baik dan benar.



Gambar 1. Nugget Tahu Kelor

Tabel 1. Bahan, Kandungan Gizi, dan Manfaat untuk Ibu Hamil dari Nugget Tahu Kelor

Bahan	Kandungan Gizi	Manfaat untuk Ibu Hamil
Tahu	Protein, energi, lemak tak jenuh, karbohidrat, serat, kalsium, besi, vitamin B1 & B2	- Sumber energi - Perkembangan tulang bayi
Ayam	Protein, karbohidrat, lemak, kolesterol, vitamin A,D,E,K, Mineral	- Mencegah pembekuan darah ibu hamil - Pembentukan dan penguatan otot janin
Wortel	Karbohidrat, vitamin, mineral,	- Meningkatkan metabolisme dan energi ibu hamil
Telur	Kalori, protein, lemak, karbohidrat, serat	- Menguatkan tulang dan otot ibu dan janin - Perkembangan otak janin - Pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil
Daun Kelor	Protein, vitamin A, kalium, kalsium, vitamin C	- Sumber energi untuk ibu hamil - Meningkatkan energi dan daya tahan tubuh ibu hamil - Mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil

Tabel 2. Bahan, Kandungan Gizi, dan Manfaat untuk Ibu Hamil dari Muffin Kentang Bayam

Bahan	Kandungan Gizi	Manfaat Untuk Ibu Hamil
Kentang	Karbohidrat, serat, protein, kalium, folat, vitamin	- Sumber energi ibu hamil - Menjaga tulang dan perkembangan tulang pada janin - Melancarkan metabolisme ibu hamil
Bayam	Vitamin A, C, K, E dan B kompleks, magnesium, zat besi, asam folat, serat	- Meningkatkan perkembangan tulang dan gigi janin - Mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil - Mencegah kelainan kelahiran
Telur	Kalori, protein, lemak, karbohidrat, serat	- Perkembangan otak janin - Pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil - Sumber energi untuk ibu hamil



Gambar 2. Muffin Kentang Bayam

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini mendapatkan respon dan tanggapan yang sangat baik dari para ibu hamil dan kader Kelurahan Siwalankerto. Hal ini ditunjukkan dengan antusiasnya para peserta bertanya pada sesi tanya jawab dan saat diberi kesempatan untuk mempraktikkan membuat makanan bergizi untuk ibu hamil, dan juga terdapat pesan dari para peserta penyuluhan untuk melakukan kegiatan serupa secara berkesinambungan agar pengetahuan dan keterampilan ibu semakin meningkat.

Kendala pada kegiatan penyuluhan ini adalah dilaksanakan pagi, sehingga sebagian ibu hamil tidak bisa hadir dikarenakan bekerja. Kekurangan pada saat kegiatan penyuluhan yaitu hanya beberapa peserta yang dapat mencoba mempraktikkan secara langsung karena terbatasnya alat yang disiapkan tim pengabdian dan waktu yang disediakan mitra.

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan yang bisa didapatkan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu: (1) Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “cegah *stunting* sejak dini dengan makanan bergizi untuk ibu hamil” berjalan dengan baik serta sesuai dengan rencana yang sudah disusun. (2) Pelaksanaan kegiatan ini berhasil mencapai target dan luaran yang sudah diharapkan yaitu terdapatnya perbaikan makanan ibu setelah diberikan penyuluhan dengan teknik *food recall*. *Food recall* dilakukan saat posyandu ibu hamil. Serta melihat peningkatan berat badan ibu hamil saat penyuluhan dimulai

sampai bulan Februari 2020. (3) Antusias dari peserta atas kegiatan ini sangatlah tinggi dengan tingginya jumlah kehadiran ibu hamil dan kader Kelurahan Siwalankerto. (4) terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait pengetahuan gizi ibu selama masalah yang ditunjukkan dengan ketepatan jawaban ibu hamil atas pertanyaan diberikan oleh petugas pengabdian masyarakat secara langsung setelah diberikan penyuluhan. (5) Ibu hamil dan kader mampu mempraktikkan atau memodifikasi cara membuat makanan yang bergizi untuk ibu hamil.

Terdapat beberapa faktor pendukung pada kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan dengan lancar, yaitu (1) terbukanya pihak kelurahan dan pihak puskesmas untuk menerima dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, (2) dukungan dan semangat Ibu kader dalam pelaksanaan kegiatan ini untuk membantu sosialisasi kepada Ibu Hamil sangat mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Selain itu, terdapat faktor penghambat yang dialami, yaitu: (1) waktu pelaksanaan yang tidak bisa dijangkau seluruh ibu hamil di Kelurahan Siwalankerto dikarenakan ibu hamil bekerja, (2) keterbatasan alat dan waktu sehingga demonstrasi pembuatan makanan hanya bisa dilakukan oleh beberapa peserta.

Saran

Saran yang dapat diberikan berhubungan dengan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah: (1) terdapat kerjasama yang berkesinambungan antara LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya terhadap wilayah Kelurahan Siwalankerto dan Puskesmas Siwalankerto agar kegiatan dapat dilakukan secara berkesinambungan, (2) jumlah alat yang disediakan oleh pengabdian mencukupi jumlah peserta agar peserta dapat mencoba secara langsung cara membuat makanan yang bergizi, serta (3) bagi tim pengabdian dapat berdiskusi dengan kader untuk menentukan waktu pelaksanaan yang bisa diterima oleh sebagian besar ibu hamil dan kader sehingga peserta yang dijangkau semakin banyak.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bhandari, N., Bahl, R., Nayyar, B., Khokhar, P., Rohde, J. E., Bhan, M. K. (2001). Food supplementation with encouragement to feed it to infants from 4 to 12 months of age has a small impact on weight gain. *J Nutr*, 131(7):1946–51.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang Kementrian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan.
- Kominfo Jatim. (2019). *DPRD Harap Dinkes Terus Berikan Edukasi Stunting Ke Masyarakat Jatim* [Internet]. Available from: <http://kominfo.jatimprov.go.id/read/umum/dprd-harap-dinkes-terus-berikan-edukasi-stunting-ke-masyarakat-jatim>.
- Millennium Challenge (2018). Account Indonesia (MCA Indonesia). *Stunting Dan Masa Depan Indonesia* [Internet]. Available from: www.mca-Indonesia.go.id/assets/uploads/media/pdf/Backgrounder-Stunting-ID.pdf.
- Noviati. (2011). *Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Demonstrasi dan Praktek terhadap Pengetahuan Ibu dan Asupan Gizi Balita dengan Gizi Kurang di RSPAD Soebroto Jakarta*. (Tesis). Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Soetjiningsih. (2015). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Surabaya DKPK. (2018). *Profil Kesehatan 2018*. Surabaya: Dinas Kesehatan Kota Surabaya.