

Penyuluhan gizi seimbang bagi ibu hamil di Desa Sukajadi Kecamatan Pondoksalam Kabupaten Purwakarta

Listhia Hardiati Rahman ¹

¹ Program Studi Ilmu Gizi (S1), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

Email : listhia_hardiati@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Wilayah Desa Sukajadi merupakan salah satu lokus stunting yang menjadi lokasi pengabdian masyarakat. Salah satu peran institusi pendidikan untuk membantu mencegah stunting adalah dengan pemberian edukasi kepada ibu hamil. Selama kehamilan, gizi berperan penting terhadap ibu dan janin yang dikandungnya. Gizi ibu hamil yang baik dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, mengurangi risiko cacat lahir, dan memastikan berat badan lahir sehat. Ibu hamil perlu mengonsumsi gizi seimbang dengan tetap memperhatikan aktivitas fisik, kebersihan, dan pemantauan berat badan.

Metode: Metode penyuluhan/edukasi tentang gizi seimbang bagi ibu hamil di Desa Sukajadi. Selain itu diberikan juga materi terkait aktivitas fisik dan pentingnya menjaga kebersihan bagi ibu hamil.

Hasil: sebagian besar responden (75%) memilih sangat setuju terhadap materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Sebanyak 75% menyatakan setuju dengan materi yang disampaikan jelas dan menarik, dan secara umum masyarakat juga puas terhadap kegiatan penyuluhan. Dari segi waktu, sebagian besar (66,7%) menyatakan cukup. Sedangkan dari kebermanfaatan, 50% mengatakan sangat setuju dan 50% mengatakan setuju. Sebanyak 67,7% respon menyatakan setuju bahwa kegiatan penyuluhan perlu dilakukan secara berkelanjutan.

Kesimpulan: Peserta penyuluhan memberikan respon positif terhadap kegiatan penyuluhan yang dilakukan.

Kata kunci: penyuluhan, gizi seimbang, ibu hamil

ABSTRACT

Background: The Sukajadi Village area is one of the stunting loci which is the location for community service. One of the roles of educational institutions to help prevent stunting is to provide education to pregnant women. During pregnancy, nutrition plays an important role for the mother and fetus. Proper nutrition for pregnant women can affect the growth and development of the fetus, reduce the risk of birth defects, and ensure a healthy birth weight. Pregnant women need to consume balanced nutrition while still paying attention to physical activity, hygiene, and monitoring their weight.

Method: Counseling/education methods on balanced nutrition for pregnant women in Sukajadi Village. In addition, material related to physical activity and the importance of maintaining cleanliness for pregnant women was also given.

Results: Most of the respondents (75%) chose to strongly agree with the material presented in accordance with the needs of the community. As much as 75% stated that they agreed that the material presented was clear and interesting, and in general the community was also satisfied with the extension activities. In terms of time, most (66.7%) said it was enough. Meanwhile, from usefulness, 50% said they strongly agreed and 50% said they agreed. As many as 67.7 percent of respondents agreed that extension activities need to be carried out on an ongoing basis.

Conclusion: *Counseling participants gave a positive response to counseling activities.*

Keywords: *Counseling, balanced nutrition, pregnant women*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Saat ini selain dihadapkan pada masalah gizi lebih, Indonesia masih menghadapi masalah gizi kurang seperti stunting. Balita dikatakan stunting atau pendek jika diketahui memiliki tinggi badan lebih rendah dibandingkan usianya. Pengukuran stunting dilihat dari panjang/tinggi badan yang sama dengan atau kurang dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan [1].

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh multifaktor, Faktor penyebab stunting di antaranya seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu selama hamil, penyakit, dan kekurangan gizi pada anak Efek stunting dapat memiliki konsekuensi di masa depan. Salah satu efek negatif stunting adalah balita mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal [2].

Menurut data SSGBI (Studi Status Gizi Balita Indonesia) di tahun 2019, prevalensi stunting berada di angka 27,7%. Jika dibandingkan dengan data terbaru dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021, prevalensi stunting telah mengalami penurunan yaitu berada pada angka 24,4%. Data terbaru SSGI 2022 terbaru menunjukkan prevalensi stunting secara nasional berada pada angka 21,6% dan prevalensi Provinsi Jawa Barat pada angka 20,2%. Prevalensi stunting di Purwakarta diketahui lebih tinggi daripada prevalensi nasional dan Jawa Barat yaitu berada pada angka 21,8%[3]. Mengacu pada rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024 yang menargetkan prevalensi stunting di Indonesia berada di angka 14%, masalah stunting masih menjadi masalah gizi yang perlu ditangani

agar dapat mencapai target yang diharapkan. [4]

Stunting merupakan masalah gizi yang terjadi akibat multifaktor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendapatan keluarga, pengetahuan ibu tentang gizi, pendidikan ibu, riwayat kesehatan, vaksinasi, asupan protein dan pendidikan menjadi beberapa faktor penyebab stunting.[5]. Upaya intervensi spesifik untuk mengatasi balita stunting/pendek difokuskan pada kelompok 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan anak 0-23 bulan [6]

Ibu hamil menjadi sasaran rentan gizi yang perlu diperhatikan dalam mencegah stunting. Memperbaiki pola makan dan kesehatan ibu hamil adalah cara terbaik dalam mengatasi stunting. Jika ibu hamil sangat kurus atau mengalami kekurangan energi kronis (KEK), ibu hamil harus mendapatkan suplemen makanan. Selain itu, setiap wanita hamil harus menerima setidaknya 90 tablet zat besi selama masa kehamilan.[6].

Pemenuhan gizi ibu saat hamil merupakan langkah penting dalam mewujudkan ibu dan janin sehat. Peningkatan kebutuhan gizi selama hamil disebabkan oleh pertumbuhan rahim dan plasenta, peningkatan cairan tubuh, cadangan gizi, pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil yang kurang gizi akan tampak kurus, pucat, lesu, dan lemah [7].

Penyuluhan gizi seimbang bagi Ibu hamil dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kepada masyarakat. Pemberian penyuluhan dilakukan khususnya kepada Ibu Hamil dan kader Posyandu Desa Sukajadi yang menjadi lokus stunting

METODELOGI PENGABDIAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan/edukasi gizi bagi Ibu Hamil. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 23 September 2022. Penyuluhan dilakukan terhadap ibu hamil dan kader PKK/Posyandu di Desa Sukajadi, Kecamatan Pondoksalam, Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi bagi ibu hamil dilaksanakan pada hari Jumat, 23 September 2022 dimulai pada 10.00 WIB sampai 11.30 WIB. Sebaran pernyataan, persentase dan kategori respon (sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan

sangat tidak setuju) dapat dilihat pada Tabel 1.

Dari pernyataan yang diberikan, sebagian besar responden (75%) memilih sangat setuju terhadap materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Sebanyak 75% menyatakan setuju dengan materi yang disampaikan jelas dan menarik, dan secara umum masyarakat juga puas terhadap kegiatan penyuluhan. Dari segi waktu, sebagian besar (66,7%) menyatakan cukup. Sedangkan dari kebermanfaaan, 50% mengatakan sangat setuju dan 50% mengatakan setuju. Sebanyak 67,7 persen repon menyakan setuju bahwa kegiatan penyuluhan perlu dilakukan secara berkelanjutan.

Tabel 1. Sebaran pernyataan, persentase respon dan jenis respon
Sebaran pernyataan, persentase dan kategori respon dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

Pernyataan	Persentase respon	Jenis Respon
Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat	75	Sangat setuju
	25	Setuju
	0	Netral
	0	Tidak Setuju
	0	Sangat Tidak Setuju
Materi disampaikan secara jelas dan menarik	25	Sangat setuju
	75	Setuju
	0	Netral
	0	Tidak Setuju
	0	Sangat Tidak Setuju
Waktu pemberian materi cukup memadai	33,3	Sangat setuju
	66,7	Setuju
	0	Netral
	0	Tidak Setuju
	0	Sangat Tidak Setuju
Masyarakat mendapatkan manfaat dari kegiatan penyuluhan	50	Sangat setuju
	50	Setuju
	0	Netral
	0	Tidak Setuju
	0	Sangat Tidak Setuju
Kegiatan penyuluhan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan	33,3	Sangat setuju
	66,7	Setuju
	0	Netral
	0	Tidak Setuju
	0	Sangat Tidak Setuju

Secara umum, masyarakat puas terhadap kegiatan penyuluhan	25	Sangat setuju
	75	Setuju
	0	Netral
	0	Tidak Setuju
	0	Sangat Tidak Setuju

Dari segi materi, penyuluhan gizi bagi ibu hamil mendapatkan respon 75% sangat setuju bahwa materi sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Adapun materi yang disampaikan saat penyuluhan adalah kebutuhan gizi ibu hamil, berat badan yang sehat selama kehamilan, dan gaya hidup sehat selama kehamilan. Isi materi penyuluhan juga diberikan contoh menu sehari pada ibu hamil yang diharapkan bisa dipraktikan.

Penyampaian materi secara jelas dan menarik mendapatkan respon 75% setuju. Saat penyuluhan, materi yang diberikan lebih banyak dalam bentuk visual/gambar. Tidak hanya berisikan pemaparan materi, penyuluhan ini juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk melakukan tanya jawab. Selama sesi tanya jawab, terdapat pertanyaan yang menarik dari peserta seperti perbedaan kebutuhan selama kehamilan yang berbeda-beda menurut AKG/Angka Kecukupan Gizi. Penyampaian materi dilakukan dengan bantuan media *power point*. Media ini dipilih karena menarik sebagai alat presentasi. *Power point* juga memiliki kemampuan untuk mengolah teks, warna dan gambar, serta animasi yang dapat dimanipulasi sesuai dengan kreativitas.[8]

Penyuluhan berlangsung selama kurang lebih satu setengah jam. Dari segi durasi, waktu sudah cukup memadai dengan respon 66,7% mengatakan setuju. Durasi penyuluhan merupakan faktor penting dalam efektifitas media penyuluhan dalam meningkatkan informasi sasaran. Secara umum, semakin lama penyuluhan akan semakin banyak informasi yang diterima sasaran. Semakin banyak informasi

yang didapat, semakin baik pengetahuan [9]. Dalam penyuluhan ini tidak dilakukan *pre-post* untuk menilai peningkatan pengetahuan, sehingga tidak dapat menyimpulkan apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada sasaran.

Selama penyuluhan, masyarakat mengatakan sangat setuju (50%) dan setuju (50%) mendapatkan manfaat dari kegiatan. Hasil ini seperti yang diharapkan pada kegiatan penyuluhan gizi pada ibu hamil. Hal ini berkesinambungan dengan respon masyarakat yang menunjukkan 66,7% setuju bahwa kegiatan penyuluhan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Gizi bagi Ibu Hamil" mendapat respon positif dari para peserta. Respon positif dinyatakan dengan respon sangat setuju dan setuju mendapatkan persentase lebih banyak diantara yang lain.

SARAN

Kegiatan ini mendapatkan respon yang baik dari peserta sehingga disarankan agar terus dilaksanakan. Respon masyarakat yang menyatakan sangat setuju untuk melakukan penyuluhan secara berkelanjutan menjadi bukti bahwa masyarakat sangat membutuhkan kegiatan pengabdian semacam ini. Perlu dilakukan *pre-post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan dan praktik seperti demo masak untuk mengemas penyuluhan agar lebih menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Antropometri Anak," vol. 5, no. 1, p. 55, 2020.
- Kemenkes RI, "Buletin Stunting," *Kementeri. Kesehat. RI*, vol. 301, no. 5, pp. 1163–1178, 2018.
- Kementerian Kesehatan RI, "BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022," 2022, p. 154.
- Kementerian Kesehatan RI, *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021*. 2021.
- I. Picauly and S. M. Toy, "Analisis Determinan dan Pengaruh Stunting terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah di Kupang dan Sumba Timur, NTT," vol. 8, no. 72, pp. 55–62, 2013.
- Kementerian Kesehatan RI, "Situasi Balita Pendek," 2016.
- D. Damayanti, Pritasari, and L. N. Tri, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. 2017.
- I. K. Defiani, B. B. Utomo, and R. Rosyid, "Pengaruh Penggunaan Media Power Point Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMAN 1 Sungai Raya," pp. 1–8, 2011.
- S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.

