

MANAJEMEN INTERVENSI GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI UNTUK SUMBER DAYA MANUSIA BERKUALITAS BEBAS STUNTING

Indrayani Indrayani¹, Angelina Eleonora Rumengan²,
Arum Dwi Anjani³, Devy Lestari Nurul Aulia⁴

^{1,2,3,4}Universitas Batam, Batam, Indonesia

indrayani@univbatam.ac.id¹, angelinaeleonorarumengan@univbatam.ac.id²,
arum.dwianjani05@univbatam.ac.id³, dv.aulia87@univbatam.ac.id⁴

Keywords :

Balanced
Nutrition,
Pregnant
Women,
Breastfeeding
, Stunting

Abstract

Rawa Jaya Village is a village located in Sugie Besar District, Niur Permai Health Center Working Area, Karimun Regency, the population's understanding of balanced nutrition, especially for pregnant women and breastfeeding mothers, is in the deficient category and there have still been cases of stunting in recent years. The objectives of this activity are: 1) Providing education about balanced nutrition for pregnant and breastfeeding mothers in preventing stunting, 2) Demonstration of processing katuk vegetables and Moringa leaves to increase nutrition and breast milk production. This Community Service Activity (PKM) was carried out at Polindes Rawa Jaya, in August 2023. The population of pregnant women and breastfeeding mothers was 11 people. PKM activities are carried out by providing education about balanced nutrition using leaflets as well as accompanying demonstrations on processing katuk vegetables and Moringa leaves to increase nutrition and breast milk production. The results of the activity showed an increase in knowledge of pregnant women and breastfeeding mothers after the management intervention provided education about balanced nutrition by 90%. It is hoped that this PKM activity will be able to motivate pregnant and breastfeeding mothers to implement balanced nutrition in making daily menus.

Kata Kunci :

Gizi
Seimbang,
Ibu Hamil,
Menyusui,
Stunting

Abstrak

Desa Rawa Jaya merupakan desa yang terletak di Kecamatan Sugie Besar Wilayah Kerja Puskesmas Niur Permai Kabupaten Karimun, pemahaman penduduk tentang gizi seimbang khususnya pada ibu hamil dan ibu menyusui masuk dalam kategori kurang dan masih terdapatnya kasus stunting dalam beberapa tahun terakhir. Tujuan kegiatan ini : 1) Memberi edukasi tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dan ibu menyusui dalam pencegahan stunting, 2) Demo pengolahan sayur katuk dan daun kelor untuk meningkatkan gizi dan produksi Air Susu Ibu (ASI). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Polindes Rawa Jaya, pada bulan Agustus 2023. Populasi ibu hamil dan ibu menyusui berjumlah 11 orang. Kegiatan PKM dilakukan dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang menggunakan *leaflet* serta demo pendampingan pengolahan sayur katuk dan daun kelor untuk meningkatkan gizi dan produksi ASI. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui setelah dilakukan manajemen intervensi pemberian edukasi tentang gizi seimbang sebesar 90%. Kegiatan PKM ini diharapkan mampu memotivasi ibu hamil dan ibu menyusui untuk menerapkan gizi seimbang dalam pembuatan menu sehari-hari.

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi di Indonesia yang harus mendapatkan perhatian. Percepatan penurunan stunting pada Balita adalah program prioritas Pemerintah sebagaimana termaktub dalam RPJMN 2020-2024. Berdasarkan hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dilakukan kementerian Kesehatan prevalensi stunting pada tahun 2022 sebesar 21,3% (Survey Status Gizi Indonesia, 2021). Di Provinsi Kepulauan Riau jumlah kasus stunting tahun 2020 sebesar 7,2% dengan rincian kasus stunting tiap Kabupaten/Kota: Kabupaten Karimun sebesar 7,0%; Kabupaten Lingga sebesar 11,2%; Kabupaten Bintan 11,0%; Kabupaten Natuna 11,0%; Kabupaten Kepulauan Anambas sebesar 15,6%; Kota Batam sebesar 7,2% dan Kota Tanjungpinang sebesar 1,3%. Hal ini dapat dilihat bahwa dari tujuh Kabupaten/Kota yang ada di Provinsi Kepulauan Riau jumlah kasus stunting tertinggi berada di Kabupaten Kepulauan Anambas 15,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau, 2021). Pemerintah Provinsi Kepulauan Riau menyatakan bahwa permasalahan stunting menjadi salah satu perhatian, Gubernur Ansar Ahmad mengatakan "Provinsi Kepri berada di peringkat 33 dari 34 provinsi seluruh Indonesia", pihaknya menargetkan 2024 Provinsi Kepri bebas stunting.

Dampak yang dapat ditimbulkan akibat kondisi stunting ini dapat bersifat jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek mengakibatkan terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sementara untuk jangka panjang, stunting dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar serta menurunnya kekebalan tubuh, sehingga anak mudah sakit. sehingga mengakibatkan penurunan kesejahteraan jangka panjang bagi bangsa (Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, 2020)

Pencegahan stunting dapat dilakukan sejak dalam masa kandungan hingga dua tahun setelah anak lahir, atau yang di kenal dengan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Saat dalam masa kehamilan penting bagi ibu untuk mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang agar pertumbuhan dan perkembangan janin dapat optimal (Kartinawati, 2022).

Salah satu faktor tidak langsung yang berpotensi mengakibatkan masalah gizi dan stunting ini adalah pengetahuan (Salamung, 2021). Penelitian (Olsa, E. D., Sulastrri, D., & Anas, 2017) menyebutkan bahwa pengetahuan gizi selama hamil berkaitan dengan pemilihan dan pemenuhan makanan bergizi seimbang di tingkat rumah tangga. Ibu dengan tingkat pemahaman yang baik tentang gizi, mengetahui fungsi dan manfaat dari makanan bagi pertumbuhan dan perkembangan cenderung memiliki anak dengan status gizi yang baik pula. Hasil penelitian Septamarini dalam *Journal of Nutrition College* tahun 2019, mengatakan bahwa ibu dengan pengetahuan yang rendah berisiko 10,2 kali lebih besar anak mengalami stunting dibandingkan dengan ibu berpengetahuan cukup (Septamarini, R. G., Widyastuti, N., & Purwanti, 2019).

Manajemen intervensi pemberian edukasi merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan yang merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku yang tidak sehat ke pola yang lebih sehat. Pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui tentang gizi akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya.

Desa Rawa Jaya merupakan desa yang terletak di Kecamatan Sugie Besar Wilayah Kerja Puskesmas Niur Permai Kabupaten Karimun, dengan karakteristik penduduk sebagian besar bekerja sebagai nelayan dengan berbagai tingkat pendidikan. Pemahaman penduduk tentang gizi seimbang khususnya pada ibu hamil dan ibu menyusui masuk dalam kategori kurang dan masih terdapatnya kasus stunting dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan uraian masalah tersebut, maka perlu dilakukan PKM dengan melakukan manajemen intervensi gizi seimbang pada ibu hamil dan ibu menyusui untuk sumber daya manusia berkualitas bebas stunting.

Tujuan kegiatan ini, adalah 1) Memberi edukasi tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dan ibu menyusui dalam pencegahan stunting, 2) Demo pengolahan sayur katuk dan daun kelor untuk meningkatkan gizi dan produksi ASI

Manfaat dan potensi dalam kegiatan agar Ibu hamil dan Ibu menyusui dapat mengetahui dan mengaplikasikan pola makan dengan gizi seimbang. Populasi dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dan ibu menyusui di Kecamatan Sugie Besar Wilayah Kerja Puskesmas Niur Permai Kabupaten Karimun.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang di gunakan untuk memecahkan masalah dalam menjawab tujuan kegiatan, yaitu :

- 1) Melakukan pengukuran pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang
- 2) Proses edukasi dilakukan dengan penyuluhan dan diskusi dengan memberikan leaflet materi kepada sasaran
- 3) Demo dan pendampingan pengolahan sayur katuk dan daun kelor untuk meningkatkan gizi dan produksi ASI
- 4) Evaluasi pengetahuan sasaran menggunakan kuesioner tentang gizi seimbang

Sebelum pelaksanaan PKM, dilakukan pengumpulan data berupa survey pendahuluan. Hasil didapatkan jumlah populasi sebanyak 11 orang dan lokasi PKM dilaksanakan di Polindes Rawa Jaya Kecamatan Sugie Besar Wilayah Kerja Puskesmas Niur Permai Kabupaten Karimun. Waktu pelaksanaan pada bulan Agustus 2023 dengan durasi kegiatan selama 3 hari.

Kondisi/situasi penduduk memiliki karakteristik sebagian besar bekerja sebagai nelayan dengan berbagai tingkat pendidikan. Pemahaman penduduk tentang gizi seimbang khususnya pada ibu hamil dan ibu menyusui masuk dalam kategori kurang dan masih terdapatnya kasus stunting dalam beberapa tahun terakhir. Hasil yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan sasaran mengenai gizi seimbang yang harus dipenuhi selama kehamilan dan masa menyusui.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilakukan dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang menggunakan *leaflet* serta demo dan pendampingan pengolahan sayur katuk dan daun kelor untuk meningkatkan gizi dan produksi ASI, yang di hadiri 10 ibu hamil dan ibu menyusui

Kegiatan PKM diawali dengan melakukan *pretest* pada sasaran dengan menggunakan kuesioner dengan hasil dari 10 orang terdapat 2 orang (20%) berpengetahuan cukup dan 8 orang (80%) berpengetahuan baik.

Dalam pemberian edukasi, sasaran mendapatkan penjelasan tentang gizi seimbang selama kehamilan dan menyusui, dampak dari malnutrisi, serta komposisi menu sehari – hari sesuai dengan kebutuhan nutrisi. Dilanjutkan dengan demo dan pendampingan pengolahan sayur katuk dan daun kelor untuk meningkatkan gizi dan produksi ASI.

Posttest dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang sama dan mendapatkan hasil dari 10 orang terdapat 9 orang (90%) berpengetahuan baik dan 1 orang (10%) berpengetahuan cukup.



Gambar 1

Penyuluhan tentang edukasi tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dan ibu menyusui dalam pencegahan dini stunting

Pengabdian berasumsi bahwa kurangnya pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui tentang gizi seimbang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan kurangnya informasi. Menurut Wawan dan Dewi (2011) pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan, akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula, mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal.

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui setelah dilakukan manajemen intervensi pemberian edukasi tentang gizi seimbang. Edukasi kesehatan merupakan proses pemberian informasi yang dilaksanakan baik dengan target individu, keluarga, kelompok maupun masyarakat dengan tujuan merubah perilaku tidak sehat ke pola yang lebih sehat.

Edukasi gizi yang diberikan kepada ibu hamil dan ibu menyusui dilaporkan dapat mengubah perilaku ibu dalam pemilihan dan pengadaan makanan seimbang ditingkat rumah tangga yang dimana apabila terpenuhinya gizi seimbang mampu untuk mencegah bayi lahir pendek dan stunting dikemudian harinya (Yunitasari, E., Pradanie, R., Arifin, H., Fajrianti, D., & Lee, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, 2019 menunjukkan bahwa pemberian edukasi pada ibu hamil mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting. Sikap dan perilaku ibu selama hamil didukung oleh pengetahuan ibu tentang kehamilannya. Intervensi kesehatan gizi pada ibu hamil yang paling berhasil adalah pengetahuan (Musdalifah, Manapa, E. S., Ahmad, M., Nontji, W., Soraya, R. D., & Hidayanti, 2020).

Edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dengan adanya pengetahuan dapat merubah perilaku seseorang, pola hidup, serta meningkatkan motivasi untuk meningkatkan kesehatan lingkungan.

4. KESIMPULAN

Pada kegiatan ini, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kehadiran sasaran sesuai target yaitu 91 % (kehadiran 10 orang dari target 11 orang)
2. Kegiatan PKM berjalan dengan lancar dengan partisipasi aktif dari sasaran yang tergambar dengan ibu hamil dan ibu menyusui memiliki semangat antusias dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam kegiatan ini
3. Adanya peningkatan pengetahuan sasaran tentang gizi seimbang selama kehamilan dan menyusui untuk mencegah stunting.
4. Ibu hamil dan menyusui dapat mengaplikasikan ilmu yang telah di dapatkan dalam kegiatan PKM ini

Saran dalam kegiatan PKM ini diharapkan mampu memotivasi ibu hamil dan ibu menyusui untuk menerapkan gizi seimbang dalam pembuatan menu sehari-hari dan diharapkan kegiatan serupa masih harus terus dilakukan secara berkala, agar stunting dapat di cegah sehingga dapat menghasilkan sumber daya manusia yang unggul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas doa, dukungan dan kepercayaan disampaikan kepada Universitas Batam melalui LPPM, Dekan Fakultas, Kepala Desa Rawa Jaya Kecamatan Sugie Besar Kabupaten Karimun, Kepala Puskesmas Niur Permai dan berbagai pihak yang membantu dalam terlaksananya kegiatan ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang relevan dengan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau. (2021). *8 Aksi konvergensi percepatan pencegahan stunting Provinsi Kepri*.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, *10*(3), 312–319. <https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Kartinawati, K. T. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Stunting di Desa Ban, Karangasem, Bali. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, *1*(2), 39–44.
- Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. (2020). Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *3*(1), 73–83.
- Musdalifah, Manapa, E. S., Ahmad, M., Nontji, W., Soraya, R. D., & Hidayanti, H. (2020). Pengembangan Modul Deteksi Risiko Stunting Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Oksitosin :Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *7*(2), 62–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i2.660>
- Olsa, E. D., Sulastri, D., & Anas, E. (2017). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *6*(3), 523–529. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.733>
- Salamung, N. (2021). Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting Pada Balita Di Kelurahan Tatura Utara Kota Palu. *Pustaka Katulistiwa*, *2*(1), 44–49. Retrieved from <https://journal.stik-ij.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/77>
- Septamarini, R. G., Widyastuti, N., & Purwanti, R. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap responsive feeding dengan kejadian stunting pada baduta usia 6-24 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bandarharj. *Journal of Nutrition College*, *8*(1), 9–20.

Survey Status Gizi Indonesia. (2021). *Stunting*.

Yunitasari, E., Pradanie, R., Arifin, H., Fajrianti, D., & Lee, B.-O. (2021). No Title. *Determinants of Stunting Prevention among Mothers with Children Aged 6–24 Months. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(8), 378–384. Retrieved from <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6106>