



EDUKASI PENTINGNYA NUTRISI PADA IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN STUNTING PUSKESMAS ANDALEH KOTA PADANG

Ratna Indah Sari Dewi^{1*}, Putri Dafriani², Veolina Irman³

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Syedza Saintika

*Email : ratnadewiindahsari@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan istilah untuk penyebutan anak yang tumbuh tidak sesuai dengan ukuran yang semestinya (anak pendek). *Stunting* adalah tinggi badan yang kurang menurut umur ($<-2SD$), ditandai dengan terlambatnya pertumbuhan anak yang mengakibatkan kegagalan dalam mencapai tinggi badan yang normal dan sehat sesuai usia anak. *Stunted* merupakan kekurangan gizi kronis atau kegagalan pertumbuhan dimasa lalu dan digunakan sebagai indikator jangka panjang untuk gizi kurang pada anak. Puskesmas merupakan salah satu sarana Kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat yang memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Tujuan penelitian ini memberikan edukasi kepada masyarakat terkhususnya pada ibu – ibu hamil tentang pentingnya asupan nutrisi pada ibu hamil dalam pencegahan stunting. Kegiatan ini dilakukan terhadap 12 orang ibu hamil, yang mana edukasi diberikan selama 45 menit. Kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan dalam asupan nutrisi selama kehamilan terhadap pencegahan stunting. Dengan peningkatan pengetahuan ini diharapkan ibu – ibu hamil lebih mengoptimalkan lagi dalam pemenuhan asupan nutrisi selama kehamilannya.

Kata Kunci : edukasi, *stunting*, pengetahuan.

ABSTRACT

Stunting is a term for children who grow not according to their proper size (short children). *Stunting* is low body height for age ($<-2SD$), characterized by delayed growth in children which results in failure to achieve a normal and healthy height according to the child's age. *Stunted* is chronic malnutrition or growth failure in the past and is used as a long-term indicator of undernutrition in children. Puskesmas is one of the health facilities that provide health services to the community which has a very important role in improving public health status. The purpose of this study is to provide education to the public, especially pregnant women, about the importance of nutritional intake in pregnant women in preventing stunting. This activity was carried out on 12 pregnant women, where education was given for 40 minutes. This activity resulted in an increase in knowledge in nutritional intake during pregnancy to prevent stunting. With this increase in knowledge, it is hoped that pregnant women will optimize their nutrition intake during pregnancy.

Keywords: education, *stunting*, knowledge.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan istilah untuk penyebutan anak yang tumbuh tidak sesuai dengan ukuran yang semestinya (bayi pendek). *Stunting* (tubuh pendek) adalah keadaan tubuh yang sangat pendek hingga melampaui defisit 2 SD dibawah median panjang atau tinggi badan populasi yang menjadi referensi internasional. *Stunting* adalah keadaan dimana tinggi badan berdasarkan umur rendah, atau keadaan

dimana tubuh anak lebih pendek dibandingkan dengan anak – anak lain seusianya (Adinda, 2018).

Stunting adalah tinggi badan yang kurang menurut umur ($<-2SD$), ditandai dengan terlambatnya pertumbuhan anak yang mengakibatkan kegagalan dalam mencapai tinggi badan yang normal dan sehat sesuai usia anak. *Stunted* merupakan kekurangan gizi kronis atau kegagalan pertumbuhan dimasa lalu dan digunakan sebagai

indikator jangka panjang untuk gizi kurang pada anak.

Stunting dapat didiagnosis melalui indeks antropometrik tinggi badan menurut umur yang mencerminkan pertumbuhan linier yang dicapai pada pra dan pasca persalinan dengan indikasi kekurangan gizi jangka panjang, akibat dari gizi yang tidak memadai dan atau kesehatan.

Telah diketahui secara luas bahwa 1000 hari pertama kehidupan merupakan periode emas dalam mengoptimalkan pertumbuhan guna mencegah stunting. Memastikan nutrisi yang adekuat sejak masa pra-konsepsi juga merupakan hal yang tidak kalah penting. 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.

Langkah pencegahan stunting yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia termasuk di dalamnya adalah memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil. Tindakan ini relatif ampuh karena Lembaga Kesehatan *Millenium Challenge* dalam laporan Kementerian Kesehatan menyarankan agar ibu yang sedang mengandung selalu mengonsumsi makanan sehat dan bergizi maupun suplementasi. Kebutuhan nutrisi ibu akan meningkat selama masa kehamilan untuk mendukung pertumbuhan janin. Dibandingkan dengan wanita tidak hamil, kebutuhan energi wanita hamil meningkat

13% dengan kebutuhan protein 54% lebih tinggi selama masa kehamilan dan menyusui (Kinanti R, 2020). Ibu hamil memerlukan tambahan kalori kurang lebih 350-450 kalori per hari. Kebutuhan kalori ini perlu dipecah kedalam komponen makro dan mikro. Nutrisi makro terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak. Sedangkan nutrisi mikro terdiri dari vitamin dan mineral. Beberapa zat yang harus terpenuhi selama kehamilan yaitu protein, kalsium, asam folat dan zat besi. Ibu hamil membutuhkan asupan kalsium minimal sejumlah 1200mg, dengan asam folat 600-800 mcg/hari, zat besi 27mg/hari dan protein 70-100 gram/hari dan meningkat setiap trimesternya. Adanya peningkatan kebutuhan ini terkadang sulit dipenuhi karena kondisi fisik ibu hamil yang juga mengalami gangguan seperti mual hingga muntah.

Kecukupan kebutuhan nutrisi yang meningkat dapat disiasati dengan diversifikasi makanan atau pemecahan jenis makanan dan pemilihan makanan padat nutrisi, makanan fortifikasi atau biofortifikasi makanan pokok, suplementasi dengan beberapa mikronutrien dan penggunaan produk makanan fortifikasi yang dirancang khusus untuk sasaran ibu hamil.

Pertumbuhan janin ini memerlukan suatu sistem yang bekerja komprehensif. Untuk bisa bekerja optimal maka diperlukan unsur yang saling bekerjasama. Prioritas utama kebutuhan ibu hamil adalah ketersediaan sumber energi (kalori). Jika energi tidak tersedia maka proses-proses selanjutnya akan menjadi terhambat. Hal selanjutnya yang perlu diperhatikan adalah status nutrisi ibu pada awal kehamilan karena hal ini sebagai dasar ketersediaan akses agar nutrisi sampai ke janin. Prioritas lainnya adalah ketersediaan bahan nutrisi yang tidak bisa diproduksi oleh tubuh (nutrisi esensial) yang hanya bisa didapatkan melalui asupan nutrisi ibu, seperti asam amino esensial, asam lemak esensial,

mineral dan sebagian besar jenis vitamin. Bahan-bahan ini akan berpengaruh pada proses pembentukan jaringan, sistem dan organ janin.

Dalam kesehariannya, ibu hamil dapat melakukan model nutrisi 5J untuk kehamilan, yaitu melakukan asupan nutrisi kehamilan berupa paket pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil yang meliputi (1) Jumlah kalori, (2) Jadwal makan, (3) Jenis makanan, (4) Jalur pemberian nutrisi dan (5) penJagaan terhadap pelaksanaan. Secara jumlah, ibu hamil membutuhkan minimal 35kcal/kg/hari dengan jadwal makan 3 kali makan besar dan 3 kali makan kecil. Jenis makanan yang dibutuhkan ibu hamil meliputi nutrisi makro yang dapat terdiri dari 4 jenis lauk protein perhari (protein hewani yang berbeda tiap makan ditambah protein nabati) dan nutrisi mikro dari berbagai jenis bahan makanan. Kebutuhan jenis makanan ini berbeda tiap trimesternya. Pada trimester satu, tidak diperlukan nutrisi dalam jumlah besar namun diperlukan nutrisi lengkap (beragam jenis), terutama asam lemak dan asam amino esensial. Poin penting selanjutnya adalah jalur pengganti yaitu cara bagaimana makanan dapat masuk ke tubuh ibu hamil yang pada akhirnya disalurkan ke janin. Jalur pengganti ini digunakan untuk dua tujuan, yaitu pemeliharaan dan koreksi/terapi. Semua hal di atas dalam pelaksanaannya sering kali sulit dilakukan sehingga dibutuhkan upaya penJagaan yang disesuaikan dengan rekomendasi nutrisi kehamilan (Nurfatihah P, 2021).

Nutrisi yang adekuat dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Memberikan nutrisi dalam jumlah ekstra untuk mengimbangi efek infeksi juga dapat dilakukan untuk mengejar pertumbuhan, mencegah nafsu makan yang buruk akibat kekurangan nutrisi dan mendukung pertumbuhan bakteri baik yang bermanfaat dalam meningkatkan fungsi usus dan mempertahankan kekebalan, adapun cara

untuk mencegah terjadinya stunting salah satunya dengan memberikan edukasi pada ibu hamil dalam pemenuhan nutrisinya, agar nutrisi selama hamil terjaga dan kekebalan tubuh juga meningkat (Adinda, 2018).

Edukasi dan intervensi pada ibu hamil mengenai pencegahan stunting sejak awal masa kehamilan dinilai dapat mengurangi angka stunting di Indonesia. Tingginya pemahaman ibu selama masa kehamilan tentang nutrisi yang baik dikonsumsi selama masa kehamilan dapat mengurangi pertumbuhan janin yang terhambat. Selain itu, ibu juga perlu melakukan pola hidup bersih dan sehat serta melakukan sanitasi yang baik sehingga mengurangi paparan terhadap mikroorganisme penyebab infeksi. Infeksi pada ibu hamil ini berisiko menyebabkan adanya persalinan *preterm* yang pada akhirnya juga dapat meningkatkan risiko stunting kelak. Untuk mencegah stunting tersebut maka ibu hamil perlu memastikan kecukupan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhannya selama masa kehamilan dan perlu rutin melakukan pemeriksaan di tenaga kesehatan agar dapat mendeteksi kemungkinan infeksi yang dialami sehingga dapat mencegah infeksi berlanjut hingga akhirnya menyebabkan stunting.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stunting dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu, pola asuh ibu, riwayat infeksi penyakit, riwayat imunisasi, asupan protein, dan asupan ibu. Asupan ibu terutama saat hamil merupakan salah satu faktor yang berperan penting. Gizi janin bergantung sepenuhnya pada ibu, sehingga kecukupan gizi ibu sangat memengaruhi kondisi janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang kurang gizi atau asupan makanan kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan, (Ni Wayan, 2019).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh kelompok pada tanggal 15 Mei 2023 di Puskesmas andaleh Padang dengan metode

observasi, wawancara dan kuesioner ditemukan permasalahan yaitu banyaknya ibu ibu hamil yang masih tidak mengetahui tentang stunting dan pencegahan stunting. Dengan permasalahan yang ditemukan diatas maka perlu diberikan edukasi kepada ibu ibu hamil tentang pentingnya nutrisi ibu hamil dalam pencegahan stunting.

METODE PELAKSANAAN

1. Identifikasi masalah mitra melalui kunjungan awal dan persiapan orientasi lapangan.
2. Pengorganisasian mitra dalam kegiatan Pelatihan dengan metode ceramah dan diskusi yang dilaksanakan langsung di puskesmas andaleh Kota Padang.
3. Pelaksanaan evaluasi dilakukan secara langsung sebanyak satu kali, yaitu: pada akhir pelatihan dilakukan untuk

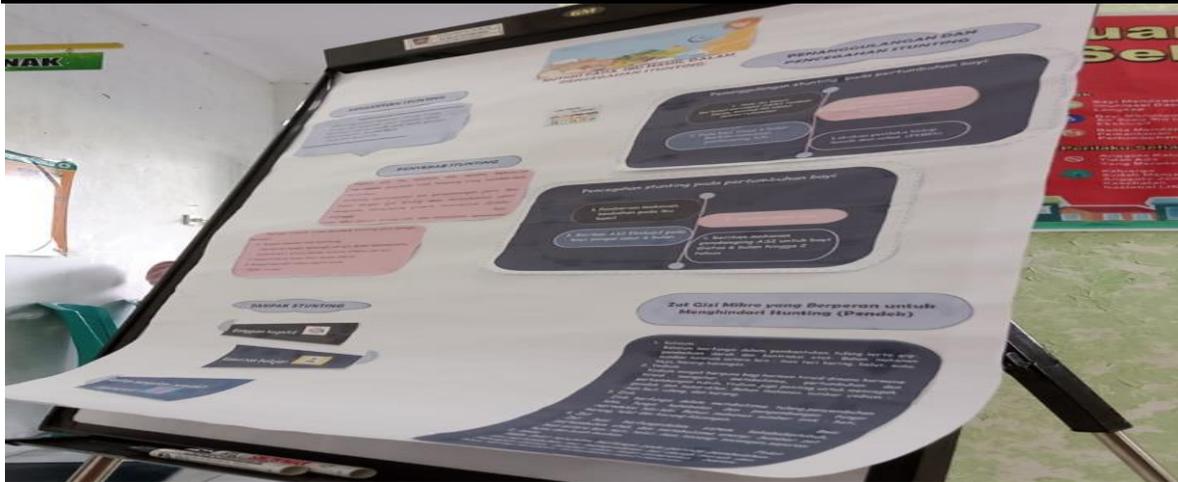
mengetahui tingkat pengetahuan materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan secara kualitatif dengan memberikan 3 pertanyaan kepada peserta. Pesertanya adalah ibu ibu hamil yang datang berkunjung memeriksakan kehamilannya di puskesmas andaleh kota padang sebanyak 17 orang. Edukasi diberikan selama 45 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 8 Juni 2023. Edukasi diberikan selama 45 menit. Peserta yang hadir sebanyak 17 orang yang terdiri dari ibu hamil dan keluarga yang mendampingi saat datang ke puskesmas andaleh kota padang. Pemberian edukasi berjalan dengan baik. Peserta antusias dalam melaksanakan kegiatan. Hal ini dapat ditunjukkan oleh gambar 1.



Gambar 1. Pemberian Edukasi



Gambar 2. Materi Edukasi

Pengetahuan merupakan faktor penting dalam seseorang mengambil keputusan. Tingginya tingkat pengetahuan seseorang dapat merubah kebiasaan serta perilaku dari ibu hamil dalam perbaikan gizinya.

Berdasarkan evaluasi kegiatan, dari 3 pertanyaan yang diberikan oleh narasumber, 10 dari 17 peserta mampu memberikan jawaban yang benar tentang pencegahan stunting serta pemenuhan nutrisi selama hamil dalam pencegahan stunting. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu ibu hamil dan keluarga dalam pencegahan stunting.

Diharapkan atas segala upaya pencegahan stunting akan ada terus kemajuan untuk menurunnya angka tersebut dan dibarengi

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu – ibu hamil dan keluarga dalam upaya pencegahan stunting. Disarankan kepada semua responden dan keluarga agar terus menjaga nutrisi saat hamil dan memeriksakan kecukupan gizi saat hamil agar dapat mencegah dan terhindar dari kejadian stunting.

DAFTAR PUSTAKA

Adinda, 2018. *Masalah Gizi penyebab Stunting (Pendek)*. Diakses April 2023.

dengan adanya komitmen serius antara pemerintah dan masyarakat untuk menuntaskan hal ini. Pemerintah Indonesia melalui program Sustainable Development Goals (SDGs) dalam targetnya diharapkan pada tahun 2030 mengakhiri segala bentuk malnutrisi, penurunan stunting dan wasting pada balita.

Di Indonesia dikenal dengan Gerakan 1.000 Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1.000 HPK). Gerakan ini bertujuan mempercepat perbaikan gizi untuk memperbaiki kehidupan anak - anak Indonesia di masa mendatang. Gerakan ini melibatkan berbagai sektor dan pemangku kebijakan untuk bekerjasama menurunkan prevalensi stunting serta bentuk bentuk kurang gizi lainnya di Indonesia (Risma, 2020).

Kinanti R, 2020. Permasalahan Stunting & Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*.

Nurfatihah, Priska 2021. Perilaku Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Poltekes Palu*.

Ni Wayan D 2019. Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Poltekes Malang*.

Rizma, 2020. *8,8 Juta Anak Indonesia Bertubuh Kerdil*. Diakses pada tanggal 20 Mei 2023.