

## **Optimalisasi Nutrisi Ibu Hamil: Strategi Preventif Untuk Mencegah Stunting Pada Anak: Sebuah Program Pengabdian Kepada Masyarakat Di Kabupaten Bulukumba**

**Erniawati<sup>1</sup>, Sumarni<sup>2</sup>, Jumriani<sup>3</sup>, Ariani<sup>4</sup>, Husnul Khatima<sup>5</sup>**

<sup>1,2,5</sup>**Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba**

<sup>3</sup>**Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima**

<sup>4</sup>**STIKES Bina Bangsa Majene**

[erniawati78@gmail.com](mailto:erniawati78@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Stunting merupakan masalah gizi yang berdampak jangka panjang bagi anak. Kekurangan gizi ini bisa terjadi sejak masa kehamilan dan pada 1.000 hari pertama kehidupan setelah lahir. Nutrisi yang baik selama kehamilan dapat mencegah stunting. Meskipun stunting tidak terlihat secara fisik saat lahir, dampaknya baru terlihat ketika anak berusia dua tahun. Sehingga perlu dilakukan Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya pemenuhan gizi yang tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diaplikasikan pada ibu yang memiliki anak stunting. Kegiatan ini menggunakan metode edukasi dan pembagian telur sebagai bentuk aplikasi langsung kepada masyarakat. Waktu pelaksanaan bulan Oktober 2024. Sasaran adalah ibu yang memiliki anak stunting yang berlokasi di Kec. Ujung Bulu Kab. Bulukumba khususnya di Kel. Bintarore, Kel. Tanah Konkong, Kel. Kasimpureng, dan Kel. Ela - Ela. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat dan pemberian sumber gizi seperti telur dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang nutrisi.

Kata Kunci: Nutrisi, Ibu Hamil, Stunting, Edukasi

### **ABSTRACT**

*Stunting is a nutritional problem that has long-term impacts on children. This nutritional deficiency can occur during pregnancy and in the first 1,000 days of life after birth. Good nutrition during pregnancy can prevent stunting. Even though stunting is not physically visible at birth, its effects only become visible when the child is two years old. So it is necessary to carry out community service activities which aim to provide education to pregnant women about the importance of providing proper nutrition. This community service activity is applied to mothers who have stunted children. This activity uses educational methods and egg distribution as a form of direct application to the community. Implementation time is October 2024. The target is mothers who have stunted children located in Kec. Ujung Bulu District. Bulukumba especially in Kel. Bintarore, Kel. Tanah Konkong, Kel. Kasimpureng, and Kel. Ela - Ela. This activity shows that proper education and providing nutritional sources such as eggs can increase pregnant women's knowledge and awareness about nutrition.*

*Keywords: Nutrition, Pregnant Women, Stunting, Education*

## **PENDAHULUAN**

Dunia diproyeksikan sekitar 162 juta anak berusia dibawah lima tahun mengalami stunting. Menurut analisis trend diprediksi pada tahun 2025 terdapat 127 juta anak berusia dibawah lima tahun akan terdampak stunting. Indonesia merupakan peringkat ke 5 stunting tingkat dunia. Prevalensi stunting di Indonesia sebesar 9 juta orang atau 37%. Stunting sangat berbahaya dan dapat menyebabkan dampak negatif bagi pertumbuhan dan kecerdasan pada balita maupun baduta. Selain dalam itu jangka panjang akan menyebabkan menurunnya tingkat social ekonomi. Riwayat penyakit infeksi merupakan salah satu faktor risiko stunting (Wells et al., 2021)

Pada tahun 2020, data dari WHO menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada balita mencapai 22%, yang setara dengan 149,2 juta anak. Dibandingkan dengan tahun 2019, angka stunting mengalami penurunan, dari 22,4% (152 juta anak) menjadi 22%. Namun, penurunan ini terbilang sangat sedikit, yaitu hanya sebesar 0,4% (WHO, 2021).(Torgerson et al., 2015)

Di Indonesia, prevalensi stunting pada balita tergolong tinggi. Berdasarkan Survei Status Gizi Balita Indonesia tahun 2019, prevalensi stunting tercatat sebesar 27,7% (Kemenkes, 2019), mengalami penurunan 3,1% dibandingkan dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menunjukkan angka 30,8%. Jika kita bandingkan Riskesdas tahun 2018 dengan tahun 2013 (37,2%), terjadi penurunan prevalensi stunting sebesar 6,4%.(Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018).

Masalah kurang gizi dan stunting saling berkaitan. Stunting merupakan kondisi di mana pertumbuhan dan perkembangan anak balita terhambat akibat kekurangan gizi kronis, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya (Tajuddin, J., Arfiani, Erniawati, & Indra Wini, S. 2023). Kekurangan gizi ini bisa terjadi sejak masa kehamilan dan pada 1.000 hari pertama kehidupan setelah lahir. Meskipun stunting tidak terlihat secara fisik saat lahir, dampaknya baru terlihat ketika anak berusia dua tahun. Secara teknis, stunting diartikan sebagai tinggi badan menurut usia yang berada di bawah -2 standar deviasi berdasarkan kurva pertumbuhan.(Yoseph & Beyene, 2020)

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1995/MENKES/SK/XII/2010 mengenai Standar Antropometri untuk Penilaian Status Gizi Anak, seorang balita dianggap mengalami stunting jika nilai z-score-nya berada di antara -3 SD hingga kurang dari -2 SD. Sementara itu, jika z-score-nya di bawah -3 SD, anak tersebut dikategorikan sebagai sangat pendek.

Penanganan stunting pada balita perlu dilakukan dengan serius, karena dampaknya dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan motorik dan verbal, serta memengaruhi kecerdasan anak. Selain itu, anak yang mengalami stunting lebih rentan terhadap penyakit, baik menular maupun tidak menular, dan berisiko mengalami penurunan produktivitas di masa dewasa, serta berpeluang mengalami overweight dan obesitas. Jika masalah overweight dan obesitas ini tidak ditangani, risiko penyakit degeneratif di masa depan akan meningkat. (Opara, 2012)

Ada berbagai faktor penyebab stunting pada balita. Menurut Trihono, penyebab langsung stunting berkaitan dengan asupan gizi dan adanya penyakit akibat infeksi. Sementara itu, faktor tidak langsung meliputi ketahanan pangan

keluarga, pola asuh, pola makan, kesehatan lingkungan, dan pelayanan kesehatan. Semua faktor tidak langsung ini berakar pada pendidikan ibu, kemiskinan, disparitas sosial, budaya, kebijakan pemerintah, dan politik.

Penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan gizi yang adekuat selama masa kehamilan berperan penting dalam mencegah stunting. Nutrisi yang baik selama masa kehamilan sangat berperan dalam mencegah stunting (Isnaini et al., 2022)

Oleh karena itu, kami melaksanakan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai pentingnya nutrisi yang baik saat hamil.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya nutrisi yang tepat untuk mendukung tumbuh kembang janin dan mencegah stunting.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk Meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi selama kehamilan, Memberikan informasi tentang makanan bergizi dan suplemen yang

dianjurkan serta Mendorong ibu hamil untuk menerapkan pola makan sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diaplikasikan pada semua ibu yang mempunyai anak dengan status stunting yang bertempat tinggal Kecamatan Ujung Bulu, Kab Bulukumba, khususnya di empat kelurahan, yaitu Kelurahan Bintarore, Kelurahan Tanah Kongkong, Kelurahan Kasimpureng dan Kelurahan Ela – Ela. Beberapa tahapan kegiatan pengabdian antara lain: Tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

Kegiatan ini menggunakan metode:

1. **Edukasi Nutrisi:** Melakukan edukasi untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya asupan protein, khususnya dari telur, bagi ibu hamil dan anak.
2. **Pembagian Telur:** Membagikan telur sebagai contoh sumber protein yang mudah diakses dan bergizi. Pastikan juga menjelaskan cara pengolahan telur yang sehat.
3. **Diskusi Interaktif:** Menyediakan sesi tanya jawab untuk mendiskusikan manfaat gizi telur dan menjawab pertanyaan peserta tentang asupan nutrisi selama kehamilan.

Dengan metode ini, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan tetapi juga langsung menerima sumber gizi yang dapat mereka gunakan.

Waktu pelaksanaan bulan Oktober 2024. Sasaran adalah semua ibu yang mempunyai anak dengan status stunting yang bertempat tinggal Kecamatan Ujung Bulu, Kab Bulukumba, khususnya di empat kelurahan, yaitu Kelurahan Bintarore sebanyak 14 orang, Kelurahan Tanah Kongkong 18 orang, Kelurahan Kasimpureng 4 orang dan Kelurahan Ela – Ela 14 orang. Jumlah keseluruhan yang mengikuti kegiatan adalah 50 orang.

Kegiatan ini di laksanakan dengan beberapa tahapan:

1. Tahap persiapan,  
Koordinasi dengan pemerintah dan kader setempat untuk pendataan anak yang mengalami stunting
2. Tahapan pelaksanaan :
  - a. Melakukan pre test (menggali pengetahuan pemahamn ibu tentang stunting dan nutrisi.
  - b. Mengadakan sesi edukasi dengan presentasi yang menjelaskan pentingnya asupan gizi selama kehamilan

- c. Menyalurkan telur kepada peserta, menjelaskan cara menyimpannya dan pengolahan dengan baik.
  - d. Diskusi Interaktif: Mengadakan sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan peserta mengenai nutrisi dan kesehatan ibu hamil
3. Tahap Evaluasi
- a. **Evaluasi Pengetahuan:** sebelum dan setelah kegiatan untuk mengukur perubahan pemahaman peserta tentang nutrisi dan stunting.
  - b. **Umpan Balik Peserta:**  
Mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai materi yang disampaikan dan efektivitas kegiatan.
  - c. **Pencatatan Kegiatan:**  
Mencatat semua kegiatan, jumlah peserta, dan telur yang dibagikan untuk laporan.
  - d. **Analisis Hasil:**  
Menganalisis data untuk menilai dampak kegiatan dan menentukan langkah-langkah perbaikan untuk kegiatan selanjutnya

## **TARGET DAN LUARAN**

### 1. Target

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki : Ibu memahami tentang pentingnya nutrisi

saat hamil sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stunting.

### 2. Luaran

Adapun luaran dari kegiatan pengabdian ini selain publikasi pada jurnal ilmiah di harapkan ibu dapat memahami tentang pentingnya gizi saat hamil sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stunting

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Optimalisasi Nutrisi Ibu Hamil: Strategi Preventif untuk Mencegah Stunting pada Anak" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi, pada saat hamil sebagai upaya untuk mencegah stunting. Pembahasan berikut merangkum aspek-aspek penting dari pelaksanaan kegiatan ini.

### 1. Pentingnya Nutrisi bagi Ibu Hamil

Nutrisi yang tepat selama kehamilan sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Asupan yang baik dapat mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk stunting pada anak. Edukasi tentang pentingnya nutrisi mencakup pemahaman mengenai kebutuhan gizi, jenis makanan yang bergizi, dan cara menjaga pola makan yang seimbang.

### 2. Manfaat Telur sebagai Sumber Gizi

Telur merupakan sumber protein yang kaya dan mudah diakses. Kandungan nutrisi dalam telur, seperti asam amino, vitamin, dan mineral, sangat mendukung pertumbuhan janin. Dalam sesi edukasi, peserta diberikan informasi tentang cara mengolah telur yang sehat dan beragam, sehingga mereka dapat memasukkan telur dalam pola makan sehari-hari.

### 3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan berlangsung dengan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang nutrisi. Diskusi interaktif memungkinkan peserta untuk bertanya langsung mengenai kekhawatiran mereka, yang memperkuat pemahaman dan rasa percaya diri dalam menerapkan pola makan sehat.

### Dokumentasi Kegiatan



### 4. Pembagian Telur

Pembagian telur tidak hanya memberikan sumber gizi secara langsung, tetapi juga meningkatkan partisipasi masyarakat.

### 5. Hasil Evaluasi

Dari evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan. Sebelum kegiatan, hanya 40% peserta yang memahami konsep dasar nutrisi, sementara setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 85%. Umpan balik peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat.

### KESIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat dan pemberian sumber gizi seperti telur dapat meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang nutrisi. Disarankan untuk melanjutkan program serupa secara berkala dan melibatkan lebih banyak ibu hamil serta komunitas, agar dampak pencegahan stunting dapat lebih luas dan berkelanjutan.

Dengan demikian, upaya pengabdian masyarakat ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada kesehatan jangka panjang bagi generasi mendatang

Di harapkan kepada tenaga bidan agar dapat meningkatkan pelayanan kesehatan ibu teryama perawatan memberikan pelayanan prenatal.

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, Bapak Lingkungan Binatvore, kader kesehatan, dosen Akbid Tahirah Al Baeti, STIKes Bina Generasi Polewali Mandar, dan Dosen Harapan Bunda Bima dan Ibu yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Isnaini, N., Mariza, A., & Putri, M. A. (2022). Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Periode 1000 Hpk. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(1), 87–93.

<https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6823>

Tajuddin, J., Arfiani, Erniawati, & Indra Wini, S. (2023). PEMANFAATAN GeoDa DALAM PEMETAAN STUNTING DI KABUPATEN BULUKUMBA. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 126-133. <https://doi.org/10.31970/ma.v4i3.105>

Opara, K. (2012). The Impact of Intestinal Parasitic Infections on the Nutritional Status of Rural and Urban School-Aged Children in Nigeria. *International Journal of MCH and AIDS (IJMA)*, 1(1), 73–82. <https://doi.org/10.21106/ijma.8>

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)

Torgerson, P. R., Devleeschauwer, B., Praet, N., Speybroeck, N., Willingham, A. L., Kasuga, F., Rokni, M. B., Zhou, X. N., Fèvre, E. M., Sripta, B., Gargouri, N., Fürst, T., Budke, C. M., Carabin, H., Kirk,

- M. D., Angulo, F. J., Havelaar, A., & de Silva, N. (2015). World Health Organization Estimates of the Global and Regional Disease Burden of 11 Foodborne Parasitic Diseases, 2010: A Data Synthesis. *PLoS Medicine*, 12(12), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001920>
- Wells, J. C. K., Marphatia, A. A., Amable, G., Siervo, M., Friis, H., Miranda, J. J., Haisma, H. H., & Raubenheimer, D. (2021). The future of human malnutrition: rebalancing agency for better nutritional health. *Globalization and Health*, 17(1), 1–25. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00767-4>
- Yoseph, A., & Beyene, H. (2020). The high prevalence of intestinal parasitic infections is associated with stunting among children aged 6-59 months in Boricha Woreda, Southern Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09377-y>