



Sosialisasi Pentingnya Penerapan Pola Hidup Sehat Bagi Ibu Hamil untuk Mencegah Bayi Lahir Stunting

Fenni Yuniasari

Sekolah Tinggi Agama Islam Sabilul Muttaqin Mojokerto

Email: fennyuniasari@gmail.com

Abstract: Stunting is one of the important problems that Indonesia is facing to create a golden generation in 2045. Various efforts have been made by the government to prevent and reduce the number of children under five who are indicated to be stunted in Indonesia. One of the efforts made by the government is to develop a national strategy to accelerate the reduction of stunting in pregnant women. Based on this, the community service team conducted outreach on healthy lifestyles for pregnant women. The method used is by conducting direct outreach to pregnant women by village midwives about the importance of a healthy lifestyle for pregnant women and the efforts that can be taken to prevent stunted babies being born. This community service activity is carried out through the problem identification, preparation, implementation and evaluation stages. Based on the findings in the field and discussions, it can be concluded that community service activities in the form of socializing the importance of adopting a healthy lifestyle for pregnant women to prevent stunted babies have gone well as previously planned.

Ke words: *socialization, stunting, healthy lifestyle, pregnant women*

Abstrak: Stunting merupakan salah satu masalah penting yang sedang dihadapi Indonesia untuk mewujudkan generasi emas tahun 2045. Berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah dan mengurangi angka balita terindikasi stunting di Indonesia. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan menyusun strategi nasional percepatan penurunan stunting pada ibu hamil. Berdasarkan hal itulah tim pengabdian masyarakat mengadakan sosialisasi pola hidup sehat bagi ibu hamil. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan sosialisasi secara langsung kepada ibu-ibu hamil oleh bidan desa tentang pentingnya pola hidup sehat bagi ibu hamil dan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah bayi lahir stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tahap identifikasi masalah, persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Berdasarkan hasil temuan di lapangan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pentingnya penerapan pola hidup sehat bagi ibu hamil untuk mencegah bayi lahir stunting telah berjalan dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya

Kata kunci: *sosialisasi, stunting, pola hidup sehat, ibu hamil*

A. PENDAHULUAN

Stunting telah menjadi program prioritas pemerintah untuk mewujudkan Indonesia emas 2045. Mempersiapkan generasi emas 2045 bukanlah hal yang mudah dilakukan pemerintah Indonesia. Masalah stunting masih menjadi masalah gizi utama bagi balita di Indonesia. Kondisi tersebut harus segera diatasi sebagai upaya mewujudkan generasi emas 2045. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan menyusun strategi nasional percepatan penurunan stunting yang tertuang dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.



Tujuan dari strategi nasional percepatan penurunan stunting adalah untuk menurunkan prevalensi stunting, meningkatkan kualitas penyiapan kehidupan berkeluarga, menjamin pemenuhan asupan gizi, memperbaiki pola asuh, meningkatkan akses dan mutu pelayanan kesehatan, dan meningkatkan akses air minum dan sanitasi.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), sebagaimana yang dikutip oleh Siti Helmyati, dkk, menjelaskan stunting merupakan luaran status gizi yang terjadi apabila seorang anak memiliki tinggi atau panjang badan kurang dari -2.0 standar deviasi (SD) dibandingkan dengan rerata populasi. Status gizi stunting dihitung dengan membandingkan tinggi atau panjang badan menurut umur balita, sesuai dengan grafik *z-score* Badan Kesehatan Dunia (WHO). Masalah yang ditimbulkan akibat stunting sangatlah berdampak besar terhadap kualitas sumber daya manusia pada satu generasi (Siti Helmyati, 2020). Stunting berdampak tidak hanya pada fisik yang lebih pendek saja, tetapi juga pada kecerdasan, produktivitas, dan prestasinya setelah dewasa sehingga akan menjadi beban negara.

Sedangkan menurut Departemen Kesehatan, sebagaimana yang dikutip Wahida Yuliana dan Bawon Nul Hakim, stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang diakibatkan kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi tersebut terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir. Namun, kondisi anak dengan tanda-tanda stunting baru tampak setelah bayi berusia 2 tahun. Stunting yang dialami anak dapat disebabkan oleh tidak terpenuhinya status gizi pada periode emas 1000 hari pertama kehidupan yang merupakan pembentukan tumbuh kembang anak (Hakim, 2019). Generasi yang tumbuh dengan kondisi kurang gizi dan mengalami stunting juga akan lebih mudah terserang penyakit.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang stunting di atas, dapat disimpulkan bahwa stunting merupakan suatu keadaan dimana balita mengalami kekurangan gizi sehingga berpengaruh pada pertumbuhannya yang tidak sesuai dengan standar anak seusianya atau lebih pendek. Dampak balita yang terindikasi stunting tidak hanya pada kondisi fisiknya saja, melainkan akan berdampak pada kecerdasan dan produktivitas saat mereka sudah dewasa. Hal inilah yang menjadi dasar pemerintah untuk menjadikan masalah stunting ini menjadi prioritas penanganan dalam mewujudkan generasi emas 2045.



Kondisi bayi stunting tidak hanya dialami oleh bayi ketika sudah lahir saja, melainkan bawaan dari kehamilan yang kurang pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil. Menurut dokter Hasto yang dilansir dari website Kominfo menjelaskan bahwa angka stunting disebabkan berbagai faktor kekurangan gizi pada bayi. Lebih lanjut dokter Hasto menjelaskan bahwa dari 5 juta kelahiran bayi setiap tahun terdapat 2,1 juta bayi lahir dengan kondisi stunting. Stunting merupakan produk yang dihasilkan dari kehamilan. Saat ini, bayi lahir saja sudah 23% prevalensi stunting. Kemudian setelah lahir, banyak yang lahirnya normal tetapi kemudian menjadi stunting hingga mencapai angka 27,6%.

Hal inilah yang kemudian menjadi dasar pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sumberingin Kulon, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung. Desa Sumberingin Kulon terletak 16 km arah timur Kabupaten Tulungagung dan 4 km arah selatan dari Kecamatan Ngunut. Desa Sumberingin Kulon tidak dibagi menjadi dusun, dan memiliki luas wilayah 116 Ha yang di bagi menjadi 4 RT dan 12 RW. Dengan luas wilayah 116 Ha tersebut, Desa Sumberingin Kulon tercatat sebagai desa yang memiliki luas wilayah tersempit di wilayah Kecamatan Ngunut, dengan 40 Ha berupa sawah, 41,37 Ha pekarangan dan bangunan dan 28,37 Ha tegal/ladang.

Pentingnya pengetahuan pemenuhan gizi ibu hamil sangatlah dibutuhkan supaya bayi tidak lahir stunting. Salah satu model yang bisa diterapkan oleh ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizinya dengan menerapkan 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.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil untuk mencegah bayi lahir stunting ini merupakan kegiatan pengabdian gabungan dari dosen Sekolah Tinggi Agama Islam Sabilul Muttaqin Mojokerto yang juga sebagai Kader Pembangunan Manusia (KPM) Desa Sumberingin Kulon, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung, bekerja sama dengan pemerintah desa dan bidan desa setempat. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan sosialisasi secara langsung



kepada ibu-ibu hamil oleh bidan desa tentang pentingnya pola hidup sehat bagi ibu hamil dan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah bayi lahir stunting.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan identifikasi masalah stunting yang terjadi di Desa Sumberingin Kulon, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung. Identifikasi masalah dilakukan dengan melakukan diskusi langsung bersama pemerintah desa dan bidan desa terkait kondisi stunting di lokasi pengabdian. Setelah melakukan identifikasi masalah, tim pengabdian masyarakat berupaya untuk mencari solusi dari masalah yang ditemukan di lapangan dan menuangkannya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Tahap akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Sumberingin Kulon, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung. Kegiatan ini dilakukan pada bulan September 2023 dengan peserta ibu-ibu hamil dari desa setempat. Kegiatan dimulai dengan tahap identifikasi masalah. Pada tahap ini dilakukan diskusi antara tim pengabdian masyarakat dengan pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian, yaitu pemerintah desa, kader ibu hamil, dan bidan desa. Selain melakukan diskusi, tim pengabdian masyarakat juga melakukan pengukuran balita di posyandu untuk mengetahui jumlah kasus balita yang terindikasi stunting di desa lokasi pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan Balita

Dari hasil diskusi dan pengukuran tinggi badan yang hasilnya telah diolah oleh bidan desa, diperoleh data bahwa masih ada 6 balita yang masuk dalam kategori pendek dan sangat pendek. Latar belakang keluarga balita-balita tersebut tidak semuanya tergolong ekonomi kelas menengah ke bawah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kejadian balita stunting bukan hanya karena faktor kemiskinan, melainkan adanya faktor kurangnya pengetahuan orang tua balita mengenai kebutuhan status gizi yang dibutuhkan anak. Berangkat dari informasi tersebut akhirnya tim pengabdian masyarakat memutuskan untuk memberikan sosialisasi pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi bagi ibu-ibu sejak masih hamil supaya memiliki pola pemikiran yang benar dalam hal pencegahan stunting sejak masih dalam kandungan. Hal ini diharapkan supaya anak yang dilahirkan tidak berisiko mengalami bayi lahir stunting. Setelah melakukan identifikasi masalah dan menemukan solusi dari masalah tersebut, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan bahan dan peralatan yang akan digunakan saat melakukan sosialisasi, mempersiapkan lokasi yang digunakan dan hal-hal lain yang dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Tahap selanjutnya setelah melakukan persiapan adalah tahap pelaksanaan sosialisasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Pembantu (Pustu) Desa Sumberingin Kulon, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung. Peserta



pelatihan adalah ibu-ibu hamil yang sebelumnya telah diberikan undangan untuk mengikuti sosialisasi pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil supaya bayi tidak lahir stunting.



Gambar 2. Pelaksanaan Sosialisasi pada Ibu Hamil

Materi yang disampaikan dalam kegiatan sosialisasi tersebut adalah tentang penerapan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan ibu hamil dan terhindar dari risiko stunting. Beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu: Pertama, mengonsumsi makanan bergizi. Mengonsumsi makanan bergizi akan membantu menambah stamina dan menambah berat badan ketika hamil agar ibu dan bayi tetap sehat. Kondisi kesehatan ibu dan bayi selama kehamilan sangat bergantung dengan kebiasaan pola hidup sehat yang dilakukan oleh ibu hamil. Menurut Andi Tenri Abeng dan Fitriani Kasim (Kasim, 2021), ibu hamil harus mendapatkan gizi yang lengkap, baik jumlah maupun susunan menu serta mendapat akses pendidikan kesehatan tentang gizi. Kekurangan nutrisi pada ibu hamil menyebabkan volume darah menjadi berkurang yang juga menyebabkan aliran darah ke uterus dan plasenta berkurang. Berkurangnya aliran nutrisi melalui plasenta ini dapat menyebabkan pertumbuhan janin menjadi terganggu.

Kedua, mengonsumsi vitamin prenatal. Pemenuhan asupan nutrisi bagi ibu hamil melalui konsumsi makanan sehat akan lebih sempurna apabila dibarengi dengan mengonsumsi vitamin. Vitamin prenatal bagi ibu hamil sangat dianjurkan untuk membantu menjaga kesehatan dan juga sebagai upaya penerapan pola hidup sehat.



Vitamin prenatal juga membantu pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi yang masih ada dalam kandungan. Berdasarkan hasil revidi Kielye, sebagaimana yang dikutip oleh Shania Imelda, dkk (Shania Imelda, 2023), menjelaskan bahwa defisiensi zat makronutrien dapat berdampak pada ibu hamil yaitu ibu hamil mengalami anemia ditandai dengan gejala pucat, lelah, lemah, dan lesu serta dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin sehingga meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah.

Ketiga, berolahraga ringan secara teratur. Ibu hamil tidak berarti dilarang untuk melakukan olahraga. Olahraga ringan dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk membantu melancarkan oksigen dan sirkulasi darah dalam tubuh, mengurangi stres serta memperkuat otot. Nurul Chomaria (Chomaria, 2012) menjelaskan bahwa dalam kondisi hamil, tubuh ibu semakin hari akan beradaptasi dengan perkembangan janin dalam kandungan. Semakin tua usia janin, semakin payah kondisi ibu apabila tanpa diimbangi dengan olahraga. Namun jika ibu aktif melakukan olahraga, tubuh akan menyesuaikan dengan tugas barunya sesuai dengan pemekaran tubuh yang dialami oleh ibu selama kehamilan berlangsung.

Keempat, tidak mengonsumsi minuman keras dan rokok. Konsumsi minuman keras dan rokok mempunyai dampak yang sangat buruk bagi bayi dalam kandungan, bahkan bisa mengakibatkan keguguran. Wanita hamil yang menjadi perokok aktif lebih berpotensi melahirkan bayi yang sudah meninggal dibandingkan dengan wanita hamil yang menjadi perokok pasif. Wanita perokok aktif biasanya memiliki gizi lebih buruk dibandingkan perokok pasif karena merokok bisa mengurangi nafsu makan (Aghniya Choirunnisa, 2022).

Kelima, memperbanyak minum air putih. Ibu hamil membutuhkan banyak minum air putih supaya membantu memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh dan juga janin. Apabila air yang masuk ke dalam tubuh tercukupi, hal itu akan membantu menghilangkan sodium yang tidak dibutuhkan dan mencegah infeksi urine atau *Urinary Tract Infections* (UTIs). Infeksi ini bisa menyebabkan tubuh mengalami dehidrasi, apalagi hormon kehamilan menyebabkan perempuan sangat membutuhkan banyak air. Karenanya, meminum air dalam jumlah cukup akan sangat membantu (Tim Naviri, 2011).

Keenam, istirahat yang cukup. Ibu hamil harus memiliki waktu istirahat yang cukup karena kondisi tubuhnya tidak seperti biasanya, mengalami banyak perubahan dalam



berbagai hal sehingga memerlukan istirahat yang cukup. Lusiana El Sinta, dkk (Lusiana El Sinta B, 2016) menjelaskan, seorang ibu hamil harus mendapatkan cukup istirahat karena istirahat yang cukup akan menghindari seorang ibu hamil dari kondisi stres karena pada saat kondisi stres produksi hormon adrenalin akan meningkat dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah ibu hamil meningkat. Oleh karena itu, ibu hamil perlu memperhatikan kebutuhan istirahat tidurnya selama masa kehamilan karena akan mempertahankan keseimbangan tekanan darah dalam tubuh.

Tujuan kegiatan sosialisasi ini adalah untuk mengubah pola pikir ibu hamil yang selama ini menganggap remeh kondisi kesehatan mereka saat hamil sehingga dapat berdampak buruk bagi kehamilan. Hal ini didukung oleh pendapat Notoatmodjo, sebagaimana yang dikutip Sheiva Nur Azizah, dkk, bahwa pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan merupakan suatu proses dimana proses ini mempunyai masukan dan keluaran di dalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan pendidikan, yaitu perubahan perilaku yang dipengaruhi oleh faktor masukan, metode dan faktor materi/pesannya, pendidikan yang dipakai agar dicapai suatu hasil yang optimal maka faktor-faktor ini harus bekerja secara harmonis (Sheiva Nur Azizah Ahmad, 2022).

Dengan adanya sosialisasi tentang pentingnya penerapan pola hidup sehat bagi ibu hamil untuk mencegah bayi lahir stunting ini diharapkan ibu-ibu hamil akan mengubah perilaku dan pola pikirnya dalam hal pola hidup dan pemenuhan kebutuhan gizi bagi diri sendiri dan janin dalam kandungan. Ibu-ibu hamil diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat supaya janin dalam kandungan juga terhindar dari risiko stunting.

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan dua kali yaitu pada tahap pelaksanaan dan setelah pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan, evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan bagi peserta tentang materi yang telah diberikan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat terkait ketercapaian tujuan dari kegiatan tersebut. Dari kegiatan evaluasi terhadap peserta, terlihat bahwa peserta sosialisasi sudah memahami dan menguasai materi yang diberikan. Hal itu terlihat dari kemampuan menjawab soal yang diberikan oleh pemateri. Sedangkan evaluasi terhadap kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan baik, yaitu terlihat dari lancarnya kegiatan yang dilakukan dan sesuai dengan perencanaan yang telah disiapkan sebelumnya.



D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan di lapangan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pentingnya penerapan pola hidup sehat bagi ibu hamil untuk mencegah bayi lahir stunting telah berjalan dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya. Ditemukannya balita yang terindikasi stunting di Desa Sumberingin Kulon perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak untuk segera dicarikan jalan keluar dan pencegahannya. Salah satunya dengan memberikan pengetahuan bagi ibu hamil tentang pola hidup sehat supaya bayi yang terlahir nanti tidak mengalami stunting. Penanganan stunting sejak dini diharapkan mampu menekan angka jumlah balita stunting di Desa Sumberingin Kulon pada tahun-tahun mendatang sehingga dapat membantu pemerintah mewujudkan generasi emas tahun 2045.

E. UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat Sekolah Tinggi Agama Islam Sabilul Muttaqin Mojokerto mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kepada: 1) Sekolah Tinggi Agama Islam Sabilul Muttaqin Mojokerto dan LPPM Sekolah Tinggi Agama Islam Sabilul Muttaqin Mojokerto. 2) Mitra pengabdian masyarakat yaitu Perangkat Desa Sumberingin Kulon, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung, dan 3) Bidan Desa Sumberingin Kulon.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Aghniya Choirunnisa, F. E. (2022, Juni). Pengaruh Asap Rokok pada Ibu Hamil: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 184.
- Chomaria, N. (2012). *Five in One, The Series of Pregnancy: Olahraga bagi Ibu Hamil dan Menyusui*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hakim, W. Y. (2019). *Darurat Stunting dengan Melibatkan Keluarga*. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.



- Kasim, A. T. (2021). *Modul Praktikum Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Menyusui*. Gowa: Jariah Publishing.
- Lusiana El Sinta B, A. N. (2016). Pengaruh Kualitas Tidur pada Ibu Hamil dengan Kejadian Preklamsia. *Journal of Midwifery: Research and Practice*, 1(1), 41.
- Shania Imelda, R. W. (2023). Perilaku Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Suplemen Mikronutrien. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 8(1), 86.
- Sheiva Nur Azizah Ahmad, D. S. (2022, Juni). Sosialisasi Stunting di Masyarakat Kota Tangerang. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 707.
- Siti Helmyati, D. R. (2020). *Stunting:Permasalahan dan Tantangannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Tim Naviri. (2011). *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.