

## Upaya Pencegahan *Stunting* Melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang di Wilayah Kerja Puskesmas Girian Weru Kota Bitung

Nova Hellen Kapantow<sup>1</sup>, Yulianty Sanggelorang<sup>1\*</sup>, Adisti Rumayar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Sam Ratulangi Manado, 95115, Sulawesi Utara, Indonesia  
Penulis korespondensi: Yulianty Sanggelorang, Program Studi IKM, FKM Unsrat  
Email: [y.sanggelorang@unsrat.ac.id](mailto:y.sanggelorang@unsrat.ac.id)

### ABSTRAK

*Stunting* yang terjadi pada anak membawa berbagai dampak negatif baik pada kehidupan masa anak-anaknya maupun di masa depan. Masalah *stunting* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pengetahuan ibu yang kurang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) untuk mencegah terjadinya kurang gizi pada anak yang akan dilahirkan nantinya. Metode pelaksanaannya yaitu penyuluhan. Luaran kegiatan ini yaitu peningkatan pengetahuan yang diukur dengan instrumen kuesioner (*pretest* dan *post-test*). Meskipun dalam analisis lanjut dengan menggunakan *Paired T-Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *post-test*, namun deskripsi data menunjukkan bahwa sebanyak 33.3% peserta kegiatan yang pada *pretest* tingkat pengetahuannya kurang baik menjadi baik pada hasil *post-test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil dengan baik dalam meningkatkan pengetahuan dan lewat peningkatan pengetahuan ini peserta diharapkan dapat mengaplikasikan teori.

**Kata Kunci:** Keseimbangan Nutrisi; Petunjuk; *Stunting*; Ibu Hamil

### ABSTRACT

*Stunting that occurs in children brings various negative impacts both on the lives of their children and in the future. The problem of stunting is influenced by various factors, one of which is the mother's lack of knowledge. This program aimed to increase the knowledge of pregnant women about the importance of implementing the General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS) to prevent malnutrition in children who will be born later. The method of implementation was health counseling. The output of this activity was an increase in knowledge as measured by a questionnaire instrument (pretest and post-test). Although further analysis using Paired T-Test showed that there was no significant difference between the pretest and post-test groups, but the description of the data showed that 33.3% of activity participants who had poor level of knowledge on the pretest became good on the post-test results. So, it can be concluded that the extension activities were successful in increasing knowledge and through this increase in knowledge participants are expected to be able to apply theory.*

**Keyword:** *Balanced Nutrition; Guidelines; Stunting; Pregnant Women*

## PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Masa balita merupakan masa terpenting (*golden age*) karena pertumbuhan dan perkembangan pada masa ini sangat menentukan keberadaan balita ini pada masa depan. Balita yang mengalami masalah gizi kurang atau infeksi akan mengalami gangguan pada tumbuh kembang otak dan tidak dapat dipulihkan sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang tidak berguna (Adriani and Wirjatmadi, 2012). Keadaan gizi kurang ditemukan di setiap sudut dunia terutama pada negara-negara dengan penghasilan rendah dan sedang berkembang (Gibney *et al.*, 2008). Dua tahun pertama kehidupan merupakan masa penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama otak yang tumbuh kembang optimalnya terjadi pada usia dua tahun, sehingga anak perlu mendapat perhatian gizi yang khusus pada masa ini (Soetjningsih and Ranuh, 2013).

Tumbuh kembang di awal kehidupan sangatlah penting untuk menentukan kualitas hidup individu di masa yang akan datang, sehingga perlu perhatian khusus karena gangguan (pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kecerdasan) yang timbul pada masa ini bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi (Bappenas, 2012; Soetjningsih and Ranuh, 2013). Permasalahan gagal tumbuh pada anak terutama dalam ukuran tinggi badan dikenal dengan istilah stunting.

Prevalensi stunting di negara maju mulai meningkat pada usia 3 bulan dan mulai mengalami penurunan pada anak dengan usia 2 tahun. Stunting yang terjadi pada anak membawa berbagai dampak negatif baik pada kehidupan masa anak-anaknya maupun di masa depan, seperti dewasa pendek, menurunkan pendapatan dan produktifitas, meningkatkan risiko melahirkan dan berat lahir yang rendah, serta meningkatkan risiko penyakit kronis (Badham and Sweet, 2010). Hasil Survei Status

Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat 22,1% balita yang stunting di Kota Bitung, angka ini lebih tinggi dibandingkan angka rata-rata Provinsi Sulawesi Utara yang hanya sebesar 21,6% (Balitbangkes, 2021). Kemudian data lainnya dari Dinas Kesehatan Kota Bitung, terdapat 2,3% balita stunting di wilayah kerja Puskesmas Girian Weru.

Masalah stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pengetahuan ibu yang kurang. Hasil penelitian yang dilakukan di Kota Padang tahun 2016 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu berhubungan dengan kejadian stunting, pada kelompok ibu yang pengetahuannya kurang terdapat 46,7% anak yang stunting (Olsa *et al.*, 2018). Kemudian penelitian eksperimental tahun 2018 di Kota Bogor menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan ibu mengenai stunting sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan (Arsyati, 2019).

Berdasarkan data di atas, intervensi pengetahuan ibu hamil dan menyusui guna pencegahan stunting melalui penerapan PUGS menjadi penting untuk dilakukan. Ibu hamil dan menyusui dipilih karena kelompok ini merupakan kelompok kunci dalam menentukan status kesehatan anak yang akan dilahirkan dan diasuhnya, sehingga dengan mengintervensi kelompok ini diharapkan permasalahan khususnya dalam hal ini permasalahan gizi dapat diselesaikan

### Tujuan dan Manfaat Kegiatan

Kegiatan pengabdian lewat penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pedoman umum gizi seimbang. Nantinya diharapkan melalui kelompok ibu hamil ini, status kesehatan anggota keluarga dapat ditingkatkan khususnya untuk status gizi ibu semasa kehamilan sehingga dapat mencegah masalah gizi kronis (*stunting*) pada anak.

## METODE PELAKSANAAN

### Sasaran Kegiatan Pengabdian

Mitra pada kegiatan ini adalah ibu hamil yang tergabung dalam kelas ibu hamil di Puskesmas Girian Weru. Ibu hamil dipilih sebagai kelompok sasaran dikarenakan kelompok ini yang menjadi kunci untuk menentukan status kesehatan ana, karena kesehatannya merupakan salah satu faktor yang menjamin kesehatan anak yang akan dilahirkan.

### Lokasi Kegiatan Pengabdian

Kegiatan dilakukan di Puskesmas Girian Weru yang beralamat di Perumnas Weru No.2, Wangurer Tim., Girian, Kota Bitung, Sulawesi Utara.

### Metode yang Digunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan. Materi mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang dibahas dengan topik-topik sebagai berikut:

- Pengertian PUGS
- Peran PUGS dalam peningkatan kesehatan ibu hamil
- Peran PUGS dalam pencegahan dan pengendalian stunting
- ASI sebagai makanan terbaik untuk anak usia <6 bulan (ASI Eksklusif)



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan pada Ibu Hamil

Penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Guna menilai tingkat pengetahuan, peserta kegiatan mengisi kuesioner di awal (*pretest*), kemudiann kuesioner yang sama dibagikan kepada ibu yang sama untuk kemudian dijawab kembali di akhir sesi penyuluhan (*post-test*).

Kegiatan ini juga mendapatkan tanggapan positif dari Pemerintah Kecamatan Girian Weru. Selain turut menghadiri kegiatan penyuluhan, Camat Girian Weru beserta 2 orang jajarannya, juga membagikan Makanan Tambahan Ibu Hamil dan bantuan alat antropometri kepada Puskesmas Girian Weru.



Gambar 2. Camat Membagikan MT dan Alat Antropometri

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

PKM dalam rangka peningkatan pengetahuan mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang pada ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil telah terlaksanan pada tanggal 23 Juni 2022 bertempat di Puskesmas Girian Weru yang diikuti oleh 14 orang ibu hamil, 8 orang pegawai Puskesmas Girian Weru, 3 orang pemerintah Kecamatan Girian, 7 orang mahasiswa dan 2 orang dosen dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Materi yang disampaikan mengenai

“Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Hubungannya Dengan Pencegahan *Stunting* pada Anak”, menggunakan media LCD dan Laptop serta *standing banner*.

Penyampaian materi diawali dengan pengisian kuesioner (*pre-test*) oleh ibu hamil yang hadir untuk menilai tingkat pengetahuan mengenai pedoman umum gizi seimbang. Selesai materi disampaikan ada sesi tanya jawab. Akhir sesi penyuluhan, kuesioner yang sama dibagikan kembali kepada ibu hamil yang mengikuti kegiatan PKM (*post test*). Kegiatan penyuluhan yang dihadiri Pemerintah Kecamatan juga diakhiri dengan pembagian Makanan Tambahan Ibu Hamil, serta penyerahan bantuan alat antropometri dari Pemerintah Kecamatan kepada pihak Puskesmas Girian Weru.

Tabel berikut menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai PUGS.

Tabel 1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan Pengabdian

	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>Pre Test</i>	Kurang Baik	6	42.9
	Baik	8	57.1
<i>Post Test</i>	Kurang Baik	5	35.7
	Baik	9	64.3

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, terlihat dengan penurunan persentase peserta kegiatan PKM yang dalam kategori pengetahuan kurang baik (42.9% menjadi 35.7%). Lebih jelasnya mengenai distribusi perubahan tingkat pengetahuan peserta PKM dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan PKM

<i>Post Test</i>	<b>Kurang Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Total</b>	<b>pvalue*</b>
------------------	--------------------	-------------	--------------	----------------

<i>Pre Test</i>			
<b>Kurang Baik</b>	4 (66.7 %)	2 (33.3 %)	6 (100%)
<b>Baik</b>	1 (12.5 %)	7 (87.5 %)	9 (100%)
<b>Total</b>	5 (35.7 %)	9 (64.3 %)	14 (100%)

\* $\alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa terdapat peserta PKM yang mengalami peningkatan pengetahuan (dari yang sebelumnya berada dalam kategori kurang baik menjadi baik) sebesar 33.3%. Meskipun hasil analisis menggunakan *paired t-test*, menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *posttest*. Namun secara deskriptif terlihat adanya perubahan proporsi dari kelompok yang tergolong kurang baik dan baik pada *pre* dan *posttest*.

Pengetahuan yang baik dapat menjadi salah satu kunci penting terjadinya perubahan perilaku. *Literature review* yang dilakukan oleh Ramdhani *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang stunting masih kurang dan terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan kejadian stunting. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu mengenai langkah pencegahan *stunting* pada anak menjadi salah satu cara yang baik dalam pencegahan dan pengendalian masalah kesehatan ini. Salah satu cara peningkatan pengetahuan yaitu melalui penyuluhan kesehatan.

Kegiatan penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam peningkatan pengetahuan, hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kota Surabaya, menunjukkan perubahan proporsi tingkat pengetahuan ibu mengenai pencegahan *stunting* sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan (Laili and Andriani, 2019). Sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat di Kota Surabaya ini, kegiatan PKM yang dilakukan di Puskesmas Girian Weru juga menunjukkan perbedaan proporsi pengetahuan kurang baik dan baik

pada tahapan *pre* dan *post test*. Materi yang disampaikan secara menarik dan pendekatan yang sesuai dapat diterima dengan baik oleh kelompok sasaran, sehingga dapat membantu terjadinya perubahan perilaku.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Penyuluhan mengenai PUGS pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran tentang pentingnya PUGS.
2. Pengetahuan yang meningkat tentang PUGS, diharapkan dapat membantu upaya pencegahan masalah gizi kronis (*stunting*).

### Saran

Perlu diadakan kegiatan penyuluhan yang berkelanjutan pada kelompok ibu hamil, agar bisa mendorong terjadinya perubahan perilaku.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (LPPM Unsrat) yang telah mendanai kegiatan Program Kemitraan Masyarakat tahun pendanaan 2022.

Terima kasih kepada Kepala beserta seluruh pegawai Puskesmas Girian Weru serta atas kerjasamanya sebagai mitra dalam kegiatan PKM ini dan membantu pelaksanaannya, serta ibu hamil yang menjadi sasaran kegiatan PKM.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B., 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan, I. ed. Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Arsyati, A.M., 2019. Pengaruh Penyuluhan Media Audiovisual Dalam Pengetahuan

- Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Di Desa Cibatok 2 Cibungbulang. Promotor 2, 182.  
<https://doi.org/10.32832/pro.v2i3.1935>
- Badham, J., Sweet, L., 2010. Stunting: an overview. *Sight Life* 3, 40–47.
- Balitbangkes, 2021. Survei Status Gizi Indonesia. Jakarta.
- Bappenas, 2012. Kerangka Kebijakan Kerangka Kebijakan Gerakan Sadar Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Jakarta.
- Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, J.M., Lenore, A., 2008. Gizi Kesehatan Masyarakat. EGC, Jakarta.
- Laili, U., Andriani, R.A.D., 2019. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting. *J. Pengabd. Masy. IPTEKS* 5, 8.  
[https://doi.org/10.32528/pengabdian\\_iptek.v5i1.2154](https://doi.org/10.32528/pengabdian_iptek.v5i1.2154)
- Olsa, E.D., Sulastri, D., Anas, E., 2018. Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *J. Kesehat. Andalas* 6, 523.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.733>
- Ramdhani, A., Handayani, H., Setiawan, A., 2020. Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Stunting. *Semnas Lppm* ISBN: 978-, 28–35.
- Soetjiningsih, Ranuh, I., 2013. *Tumbuh Kembang Anak*, II. ed. EGC, Jakarta.