

**PENDAMPINGAN IBU HAMIL TENTANG PENCEGAHAN STUNTING
DI PUSKESMAS TAMALANREA MAKASSAR**

Winda Dwi Puspita¹, Dian Purnamasari², Andi Arlina³

¹⁻³Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar

Email : windadwi0693@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting sejak masa kehamilan berperan penting dalam upaya pencegahan selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, pemerintah menargetkan penurunan angka stunting nasional dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 14% pada tahun 2024. Data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi stunting nasional sebesar 24,4%, sementara di Kalimantan Tengah mencapai 27,4%, menempati peringkat ke-14 tertinggi dari 24 provinsi. Target penurunan di provinsi tersebut sebesar 15,38%. Kegiatan pelatihan singkat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan stunting di Puskesmas Tamalanrea Makassar. Edukasi diberikan melalui media presentasi menggunakan PowerPoint. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting, yang diharapkan berdampak pada perilaku pencegahan stunting yang lebih baik selama masa kehamilan dan setelah persalinan.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Pendampingan, Stunting

ABSTRACT

Knowledge of pregnant women regarding stunting prevention during pregnancy plays an essential role in efforts to prevent stunting within the first 1000 days of life. According to Presidential Regulation No. 72 of 2021 on the Acceleration of Stunting Reduction, the Indonesian government targets a decrease in stunting prevalence from 27.7% in 2019 to 14% by 2024. The 2022 Indonesia Nutrition Status Survey (SSGI) reported a national stunting prevalence of 24.4%, while Central Kalimantan reached 27.4%, ranking 14th among 24 provinces. The province aims to reduce stunting to 15.38%. This short training activity aimed to improve pregnant women's knowledge of stunting prevention at Tamalanrea Health Center, Makassar. Educational materials were delivered through PowerPoint presentations. The results showed an increase in pregnant women's knowledge regarding stunting prevention, which is expected to influence better preventive behaviors during pregnancy and after childbirth.

Keywords : Pregnancy Women, Mentoring, Stunting,

1. PENDAHULUAN

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 (BAPPENAS RI, 2020).

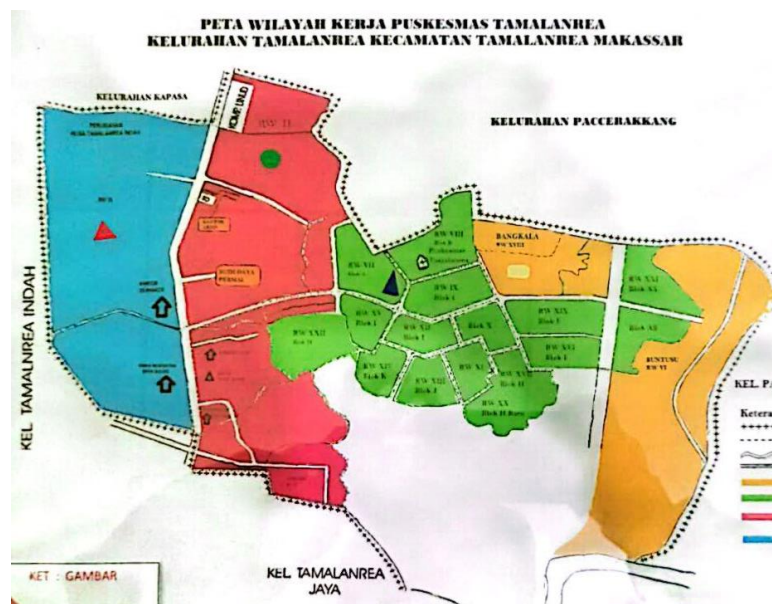
Untuk mencegah stunting, Kemenkes membangun 5 Gerakan Cegah Stunting yang dilaksanakan Bersama masyarakat oleh mitra, private sector, civil society organizations, universitas, mahasiswa, dll, untuk meningkatkan pengetahuan, cakupan layanan dan pemberdayaan masyarakat, yaitu Gerakan Aksi Bergizi, Bumil Sehat, Posyandu Aktif, Jambore kader dan kampanye cegah Stunting Itu Penting (Pedoman Pelaksanaan PPAM Pada Krisis Kesehatan).

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 (Dewey, 2016). 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 (Aryastmai N.K, 2017).

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 (Wibawa, 2021).

2. MASALAH

Berdasarkan hasil survei di Puskesmas Tamalanrea didapatkan bahwa rendahnya pengetahuan masyarakat/warga khususnya ibu hamil di Puskesmas Tamalanrea tentang pentingnya pencegahan stunting pada masa kehamilan.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah melakukan penyuluhan tentang pendampingan ibu hamil untuk pencegahan stunting di Puskesmas Tamalanrea Makassar. Pembuatan materi penyuluhan dimulai pada hari Kamis 02 Februari 2023, pada 06 Februari 2023 dilakukan pengecekan untuk persiapan penyuluhan pendampingan ibu hamil tentang pencegahan stunting.

b. Tahap Pelaksanaan

Acara ini dengan pemberitahuan kepada Kepala Puskesmas Tamalanrea Makassar untuk mengarahkan bidan dan ibu hamil untuk berkumpul. Dan dilanjutkan dengan penyuluhan singkat tentang pencegahan stunting.

c. Evaluasi

1) Struktur

Peserta hadir sebanyak 10 orang ibu hamil. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaiannya, para ibu hamil dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

2) Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 10.30 WITA. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pendampingan ibu hamil tentang pencegahan stunting ini dilaksanakan pada tanggal 02 s.d 06 Februari 2023 di Puskesmas Tamalanrea Makassar. Pelaksanaan penyuluhan singkat ditujukan pada ibu hamil. Media dan alat yang disediakan berupa materi berbentuk power point. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab atau evaluasi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar 2.2 Foto Kegiatan PKM



Gambar 2.3 Kegiatan PKM



Gambar 2.3 Kegiatan PKM

5. KESIMPULAN

Stunting adalah masalah kesehatan yang banyak ditemukan di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan RI mengatakan bahwa stunting adalah apabila tinggi badan dan Panjang tubuh anak balita dengan nilai z-scorenya kurang dari -2.00 standar deviasi (stunted) dan kurang - 3.00 standar deviasi (*severely stunted*) yang diketahui berdasarkan standar *Multicentre Growth Reference Study* oleh WHO. Penyuluhan singkat bertujuan untuk mencegah terjadinya stunting pada masa kehamilan dan peserta dapat memahami dan mengerti pentingnya pencegahan stunting sejak masa kehamilan. Kegiatan pelatihan singkat "merupakan bentuk kegiatan yang positif yang harus dikembangkan sehingga bermanfaat untuk masyarakat dan bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari".

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aryastmai N.K, Tarigan I. (2017) Kajian kebijakan dan penanggulangan masalah gizi stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*; 45(4):233-240.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/ Kota Tahun 2021*.
- Niswa Salamung, Joni Haryanto, Florentina Sustini. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Stunting pada Saat Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Bondowoso*.

Nurfatimah, N., Anakoda, P. ., Ramadhan, K., Entoh, C., Sitorus, S.B. M. ., & Longgupa, L.W.. (2021). Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil. Poltekita : *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97–104

Suryanegara W, Reviani N. (2020). *The Relationship Between Risk Factors and Stunting Incidence In Desa Cilembu Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang Provinsi Jawa Barat on September 2019*.

Zahrotul Mutingah, Rokhaidah Rokhaidah. 2021. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita*