

## Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Desa Dradah

Anik Fadlilah<sup>1\*</sup>, Edy Susanto<sup>2</sup>, Wahyuni<sup>3</sup>, Husnul Muthoharoh<sup>4</sup>, Ida Susila<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Islam Lamongan, Indonesia

<sup>4,5</sup> Kebidanan Sekolah Vokasi, Universitas Islam Lamongan, Indonesia

\*Corresponding author: [ianikfadlilah@unisla.ac.id](mailto:ianikfadlilah@unisla.ac.id)

### ABSTRAK

Pencegahan stunting pada ibu hamil masih terus menjadi prioritas bagi pemerintah. Pasalnya, mencegah stunting pada anak perlu dilakukan sejak masa kehamilan. Anak yang mengalami masalah pertumbuhan sejak di dalam kandungan akan berisiko mengalami stunting pada saat balita kelak. Sehingga butuh upaya pencegahan sebelum bayi lahir. Tujuan dalam pelaksanaan kegiatan ini salah satunya adalah untuk mensosialisasikan pencegahan stunting pada ibu hamil di Desa Dradah dalam usaha zero stunting di Kabupaten Lamongan, dengan menggunakan metode pertemuan kelas ibu hamil secara rutin, diharapkan bertemu secara langsung dan praktek peserta lebih mudah memahami apa yang kita sampaikan. Peserta sejumlah 15 ibu hamil dengan metode ceramah dan lembar balik kelas ibu hamil tentang pentingnya pencegahan stunting pada ibu hamil.

**Kata kunci:** ibu hamil, pencegahan stunting, sosialisasi

Received: July 8, 2022

Revised: August 11, 2022

Accepted: September 12, 2022



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Stunting/kurang gizi kronik merupakan suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan, dan kurang gizi kronik. Keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Stunting dapat juga terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (Destarina, 2018)

Pada masa ibu hamil, masalah *stunting* dapat menjadi masalah yang fatal jika tidak diatasi dengan baik. Dampak yang dapat ditimbulkan dari masalah *stunting* yaitu gangguan metabolisme, menurunnya kekebalan tubuh, menurunnya kemampuan kognitif, gangguan pertumbuhan fisik baik ibu maupun bayi, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif. Status ASI eksklusif menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prevalensi *stunting* karena nutrisi yang terkandung dalam ASI merupakan salah satu faktor penting yang menentukan masa tumbuh kembang anak (Yani, 2022).

Pertumbuhan tidak maksimal diderita oleh sekitar 8 juta anak Indonesia, atau satu dari tiga anak Indonesia. Kejadian stunting menjadi salah satu masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia dimana stunting dapat menimbulkan efek baik jangka pendek maupun jangka panjang (Siampa et al., 2022). Di Indonesia, salah satu parameter Untuk menentukan status gizi ibu hamil adalah Indikator antropometri Lingkar Lengan Atas (LiLA) pada ibu, dimana asupan energi dan protein yang tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). Wanita hamil berisiko mengalami KEK jika memiliki Lingkar Lengan Atas (LiLA) <23,5cm. Ibu hamil dengan KEK berisiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) yang jika tidak segera ditangani dengan baik akan berisiko mengalami stunting (Alfarisi et al., 2019).

Penanganan stunting salah satunya adalah dengan program satu pilar ketahanan akses pangan bergizi. Satu pilar ketahanan akses pangan bergizi meliputi penyediaan makanan bergizi, pemenuhan kebutuhan pangan dan gizi keluarga, pengolahan pangan bergizi, dan penguatan regulasi mengenai label pangan. Gizi adalah salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi individu atau masyarakat dan karenanya merupakan masalah issue fundamental dalam kesehatan masyarakat (Sari et al., 2020).

Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain: 1. meningkatkan pengetahuan ibu melalui sosialisasi pencegahan stunting, 2. Pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi ibu hamil. Ibu hamil harus mendapatkan makanan yang cukup gizi, suplementasi zat gizi (tablet zat besi atau Fe), dan terpantau kesehatannya. Namun, kepatuhan ibu hamil untuk meminum tablet tambah darah hanya 33%. Padahal mereka harus minimal mengkonsumsi 90 tablet selama kehamilan. 3. ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan setelah umur 6 bulan diberi makanan pendamping ASI (MPASI) yang cukup jumlah dan kualitasnya. 4. Memantau pertumbuhan balita di posyandu merupakan upaya yang sangat strategis untuk mendeteksi dini terjadinya gangguan pertumbuhan. 5. Meningkatkan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta menjaga kebersihan lingkungan (Boucot & Poinar Jr., 2010)

## METODE

Bahan dan metode yang digunakan untuk kegiatan ini adalah : lembar balik ibu hamil , proyektor untuk presentasi dan bingkisan vitamin ibu hamil untuk peserta. Kegiatan sosialisasi ini dimulai dengan koordinasi tim pelaksana kegiatan dengan bidan wilayah Dradah untuk menetapkan jadwal dan teknik dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi, kelas ibu hamil sudah terjadwal oleh bidan desa dan disepakati dengan peserta yaitu ibu hamil di desa tersebut.

Sosialisasi pencegahan stunting pada ibu hamil di desa Dradah telah dilaksanakan dengan baik dan sukses, kegiatan terlaksana pdalam 1 hari di Desa Dradah dalam kegiatan kelas ibu hamil dengan metode ceramah tentang pencegahan pada ibu hamil, menggunakan lembar balik kelas ibu hamil dan diakhir acara pembagian Vitamin kepada seluruh peserta.

## HASIL DAN DISKUSI

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 (Anggraini et al., 2020). Sosialisasi tentang stunting pada ibu hamil , dilaksanakan pada saat kelas ibu hamil di Desa Dradah.



Gambar 1. Foto bersama tim dan peserta

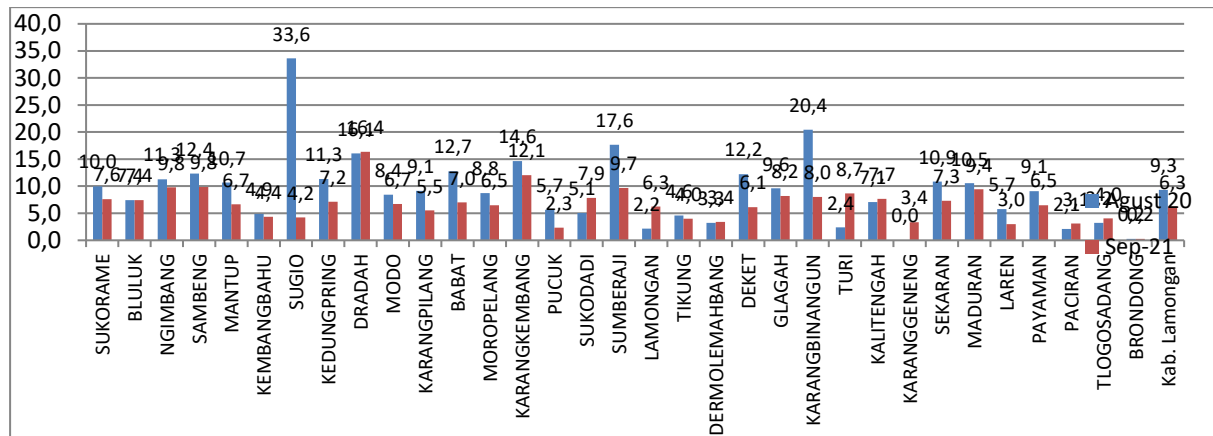


Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi stunting pada ibu hamil

Kegiatan sosialisasi terlaksana dengan baik dan dibuktikan dengan keaktifan peserta saat mengikuti latihan gerak tunuh atau senam ibu hamil, menjawab kuis dari tim pemateri tentang stunting dan cara mencegah stunting, peserta ibu hamil sejumlah 15 orang, begitu juga bidan desa tersebut juga ikut serta mendampingi dalam kegiatan sosialisasi tentang stunting.

### PEMBAHASAN

Keaktifan ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan ANC adalah hal yang penting. ANC penting untuk untuk menilai keadaan kesehatan ibu dan janin pada awal kehamilan, mencegah komplikasi yang tidak diinginkan selama kehamilan, mencegah kematian ibu dan anak, meningkatkan kesehatan ibu dan bayinya, untuk membina hubungan suami, istri dan anak yang baik. Asuhan antenatal mendorong interaksi keluarga dan ikatan antara suami, istri dan bayi mereka. Status gizi ibu hamil, bahkan sebelum hamil akan menentukan pertumbuhan janin. sehingga pemeriksaan ANC merupakan salah satu pencegahan stunting. Dalam hal pemenuhan nutrisi, hasil temuan penelitian menunjukkan 98% ibu mengonsumsi buah untuk menambah asupan gizi, 91,8% mengonsumsi ikan dan olahan kacang-kacangan, dan mayoritas sudah menggunakan garam beryodium. Untuk konsumsi tablet Fe, masih banyak yang belum disiplin dimana hanya 73,5% yang selalu mengonsumsi tablet Fe. Asupan nutrisi ibu yang kurang baik selama kehamilan dapat menyebabkan asupan nutrisi untuk janin tidak mencukupi. Akibat gizi yang tidak tercukupi dapat berpengaruh pada pertumbuhan janin dan bisa terus berlanjut setelah kelahiran. Oleh karena itu, Kebutuhan nutrisi yang baik bagi ibu hamil sangat penting. Melahirkan anak dengan berat badan normal atau tidak BBLR adalah antisipasi berikutnya untuk mencegah anak stunting. Anemia merupakan salah satu penyebab BBLR yang diakibatkan oleh kekurangan zat besi. Konsumsi tablet Fe sangat penting selama kehamilan untuk meningkatkan asupan besi sehingga dapat menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil. Hal ini tentu secara tidak langsung dapat mencegah stunting. Beberapa studi terdahulu menemukan bahwa paparan asap rokok baik pada saat hamil maupun setelah lahir dapat menyebabkan efek jangka panjang pada pertumbuhan tinggi badan anak sehingga dapat menyebabkan stunting pada anak. (Nurfatimah et al., 2021). Kami sajikan data kejadian stunting Di Kabupaten Lamongan pada Tahun 2020 dan 2021 di masing masing desa antara lain :



Gambar 3. Data kejadian stunting Di Kabupaten Lamongan pada Tahun 2020 dan 2021

Melihat data kejadian stunting diatas maka kami memilih tempat kegiatan di Daerah kejadian dengan angka tertinggi yaitu Desa Dradah. Stunting dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor sebelum kelahiran seperti gizi ibu selama kehamilan dan faktor setelah kelahiran seperti ASI eksklusif, asupan gizi anak saat masa pertumbuhan, penyakit infeksi, sosial-ekonomi, pelayanan kesehatan, dan berbagai faktor lainnya yang berkolaborasi pada level dan tingkat tertentu sehingga pada akhirnya menyebabkan kegagalan pertumbuhan. Penyebab masalah stunting salah satunya juga akibat dari penundaan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), dan pemberian air susu ibu (ASI) tidak eksklusif (Handayani et al., 2019).

Stunting adalah gangguan tumbuh kembang yang menyebabkan anak memiliki postur tubuh pendek atau jauh dari rata-rata anak lain di usianya. Stunting mulai terjadi ketika janin masih dalam kandungan disebabkan oleh asupan makanan ibu selama kehamilan yang kurang bergizi. Akibatnya, gizi yang didapat anak dalam kandungan tidak mencukupi. Kekurangan gizi akan menghambat pertumbuhan bayi dan dapat terus berlanjut setelah kelahiran. Tanda-tanda stunting biasanya baru akan terlihat saat anak lahir dan memasuki usia dua tahun. Di samping kurangnya asupan gizi saat dalam kandungan, stunting juga bisa terjadi akibat kurangnya asupan gizi saat anak masih di bawah usia 2 tahun. Namun efek stunting tidak bisa dikembalikan seperti semula jika sudah terjadi. Oleh sebab itu sangat penting untuk melakukan upaya pencegahan stunting pada anak sejak ibu sedang hamil. Menurut hasil survei gizi yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI di tahun 2021, diperkirakan 1 dari 4 anak Indonesia mengalami stunting dan 1 dari 10 anak mengalami kurang gizi. Selain menghambat pertumbuhan fisiknya, anak yang kurang gizi dan stunting juga berisiko mengalami kecerdasan yang kurang. Mengutip situs WHO, pencegahan stunting perlu dilakukan sedini mungkin yaitu pada 1000 hari pertama usia anak. Ini terhitung sejak dimulainya kehamilan. Upaya pencegahan stunting pada ibu hamil sebagai berikut:

### 1. Penuhi kebutuhan gizi selama hamil

Salah satu upaya yang dilakukan oleh Pemerintah Indonesia untuk mencegah stunting adalah dengan memberikan intervensi pada 1000 HPK, yang dimulai dengan pemenuhan gizi pada ibu hamil hingga anak yang dilahirkan berusia 2 tahun (Nuradhiani, 2022). Untuk mencegah stunting pada anak, Anda perlu memenuhi kebutuhan gizi sejak kehamilan.

Melansir Mayo Clinic, berikut kebutuhan nutrisi yang penting selama hamil.

- Folat atau asam folat sebanyak 400 – 1000 mikrogram (mcg).
- Kalsium sebanyak 1200 miligram per hari.
- Vitamin D sebanyak 15 mcg per hari.
- Protein sebanyak 61-90 gram per hari.
- Zat besi sebanyak 9-18 mg per hari.

Di samping konsumsi makanan yang sehat selama hamil, banyak minum air putih untuk mencegah tubuh kekurangan cairan. Selain itu, air putih dapat melancarkan peredaran darah dan menjaga volume cairan ketuban dalam rahim.

**2. Konsumsi suplemen prenatal**

Di samping memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil melalui makanan yang bergizi, mengonsumsi suplemen prenatal sesuai rekomendasi dokter. Beberapa zat dalam suplemen yang penting sebagai pencegahan stunting pada ibu hamil yaitu suplemen asam folat, kalsium, dan zat besi. Asam folat penting untuk pembentukan otak dan sistem saraf bayi, sedangkan zat besi berguna untuk mencegah anemia (kurang darah) saat hamil. Selain itu, suplemen kalsium juga penting dalam membentuk tulang janin, apalagi kebutuhan akan zat ini sangat tinggi sehingga bisa jadi tidak terpenuhi hanya dari makanan saja.

**3. Hindari penyakit infeksi**

Menghindari penyakit infeksi merupakan hal penting lainnya yang perlu Anda perhatikan dalam mencegah stunting pada anak sejak kehamilan. Ini karena beberapa penyakit infeksi pada ibu hamil dapat berdampak pada janin dalam kandungan. Melansir National Health Service, beberapa infeksi virus dan bakteri yang perlu Anda waspadai seperti toxoplasma, herpes, hepatitis B dan hepatitis C, rubella, dan virus Zika. Oleh sebab itu, sebagai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil, sebisa mungkin hindari infeksi virus tersebut dengan cara-cara berikut.

- Mencuci tangan dengan air dan sabun sampai bersih sebelum makan, setelah berkebun, dan setelah membersihkan kotoran hewan.
- Memasak daging, ayam, ikan, dan sayuran sampai benar-benar matang.
- Hindari konsumsi makanan mentah atau kurang matang seperti sate dan sayur lalapan.
- Hindari minum susu yang mentah saat hamil.
- Lakukan vaksinasi sebelum hamil agar tubuh kebal terhadap infeksi virus yang berbahaya.
- Hindari berkunjung ke daerah yang rawan penyakit menular.

**4. Berhenti merokok dan minum alkohol**

Salah satu cara terbaik untuk mencegah stunting pada anak adalah berhenti merokok, minum alkohol, dan narkoba sejak sebelum kehamilan atau setidaknya sejak awal kehamilan. Tidak ada jumlah yang aman untuk alkohol atau merokok saat hamil. Keduanya dapat membahayakan kesehatan bayi. Oleh sebab itu, perlu berhenti total dari kebiasaan tersebut.

Berhenti merokok juga termasuk rokok elektrik (vape) dan menghindari asap rokok dari orang lain (perokok pasif).

**5. Istirahat yang cukup**

Upaya pencegahan stunting pada ibu hamil berikutnya yang penting untuk diperhatikan adalah beristirahat yang cukup. Melansir Birmingham Health Hub, tidur selama 7 sampai 9 jam sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Posisi tidur saat hamil yang dianjurkan yaitu menyamping menghadap ke sebelah kiri. Hal ini berguna untuk menjaga peredaran darah. Lakukan upaya-upaya agar tidur lebih berkualitas saat hamil, seperti menghindari stres dan melakukan relaksasi sebelum tidur.

**6. Rutin beraktivitas fisik**

Perbanyak istirahat bukan berarti hanya tiduran sepanjang hari. Sebaliknya, perlu tetap beraktivitas fisik sebagai upaya pencegahan stunting pada ibu hamil. Lakukan aktivitas fisik yang sederhana sesuai kemampuan dan petunjuk dokter. bisa berjalan kaki, senam, yoga, pilates, dan sebagainya. Aktivitas fisik dapat memperlancar peredaran darah dan cairan tubuh sehingga mencegah keluhan-keluhan saat hamil seperti kaki bengkak dan sebagainya.

Selain itu, bila peredaran darah lancar, aliran nutrisi menuju rahim juga akan semakin baik sehingga janin dapat berkembang dengan sehat.

**7. Rutin memeriksakan kehamilan**

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, stunting yang sudah terjadi tidak bisa dikembalikan lagi. Oleh sebab itu, perlu mencegah stunting pada anak sejak kehamilan. Untuk mengantisipasi risiko kekurangan nutrisi saat hamil yang menjadi penyebab utama stunting, perlu mengecek kondisi kehamilan ke dokter secara rutin. Dokter akan melakukan berbagai pemeriksaan seperti USG kandungan, menghitung detak jantung janin, tekanan darah, berat badan, dan sebagainya.

Tujuannya untuk memastikan janin berkembang dengan baik sesuai usia kehamilan dan zat-zat apa yang mungkin perlu ditambah asupannya. Bila dokter mencurigai adanya infeksi kehamilan, mungkin akan menyarankan pemeriksaan darah saat hamil.



**8. Konsumsi asam folat sejak berencana hamil**

Perlu di ketahui bahwa pencegahan stunting bahkan bisa dilakukan pada ibu sejak berencana hamil. sebaiknya merencanakan kehamilan saat kondisi tubuh dalam keadaan sehat dan bebas dari penyakit. Selain itu, untuk mendukung kecukupan nutrisi tubuh, sebaiknya sudah mulai mengonsumsi asam folat sejak berencana hamil. Sumber asam folat bisa diperoleh dari sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan sitrus (seperti lemon dan jeruk). Bila perlu, konsumsi juga suplemen asam folat.

**KESIMPULAN**

Sosialisasi pencegahan stunting pada ibu hamil di Desa Dradah telah dilaksanakan di Desa Dradah pada saat kegiatan kelas ibu hamil diikuti oleh 15 ibu hamil yang menjadi peserta kegiatan tersebut, peserta sangat aktif dan sangat semangat dengan mengikuti gerakan senam hamil yang di peragakan oleh tim dan menjawab seluruh kuis yang di berikan diakhir acara. Untuk itu perlu tindak lanjut kegiatan tersebut dengan evaluasi pada saat masa nifas dan juga bayi untuk penilaian kejadian stunting dapat di cegah dan di tanggulasi.

**REFERENSI**

- Alfarisi, R., Nurmallasari, Y., & Nabilla, S. (2019). Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 271–278. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1404>.
- Anggraini, S. A., Siregar, S., & Dewi, R. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Hamil Tentang Pencegahan Stunting Di Desa Cinta Rakyat. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.379>.
- Boucot, A., & Poinar Jr., G. (2010). Stunting. *Fossil Behavior Compendium*, 5, 243–243. <https://doi.org/10.1201/9781439810590-c34>.
- Destarina, R. (2018). Faktor Risiko Anemia Ibu Hamil Terhadap Panjang Badan Lahir Pendek Di Puskesmas Sentolo 1 Kulon Progo D.I.Yogyakarta. *Gizi Indonesia*, 41(1), 39. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v41i1.250>.
- Handayani, S., Kapota, W. N., & Oktavianto, E. (2019). Hubungan Status Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Batita Usia 24-36 Bulan Di Desa Watugajah Kabupaten Gunungkidul. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(4), 287. <https://doi.org/10.35842/mr.v14i4.226>.
- Nuradhiani, A. (2022). Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 3(1), 46–50.
- Nurfatihah, 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. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i2.475>.
- Sari, D. P., Fanny, N., & Pradany, A. L. (2020). Pengaruh Edukasi Pencegahan Stunting Tentang Satu Pilar Akses Pangan Bergizi Dengan Metode Brainstorming Terhadap Pengetahuan Ibu Baduta Di Taman Sari Timur. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 21. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.369>.
- Siampa, I. T. A., Hasan, W., Aulia, F., Saputri, E. E., Rustam, S. N., Fuad, M., Ikhsan, M., Syam, A., Asrianti, T., & Rachmat, M. (2022). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Edukasi dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada Sasaran Kunci di Desa. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 174–183. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.914>.
- Yani, F. indah. (2022). Cara Mencegah Stunting pada Anak Sejak dalam Kandungan. *Hallosehat*, 3.