

EDUKASI PENTINGNYA ASUPAN ZAT GIZI MIKRO PADA IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH STUNTING DI KABUPATEN BOGOR

Rosyanne Kushargina^{1*}, Nursyifa Alifiah², Putri Wedhatami³, Rushdy Anantha Wijaya⁴

^{1,2,3,4} Prodi Sarjana Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

rosyanne.kushargina@umj.ac.id¹, nursyifaalifiah@gmail.com², putriwedhatami13@gmail.com³, annanta56@gmail.com⁴

ABSTRAK

Abstrak: Asupan zat gizi mikro pada ibu hamil sangat penting untuk dipenuhi, karena perannya sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin, serta untuk mencegah stunting pada anak. Namun masih terdapat masalah kekurangan zat gizi mikro dan asupan zat gizi mikro yang rendah. Oleh karena itu dibutuhkan edukasi tentang pentingnya asupan zat gizi mikro bagi ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting. Melalui kegiatan edukasi tersebut diharapkan pengetahuan ibu hamil tersebut meningkat, sehingga pada akhirnya dapat mencegah anemia dan berdampak positif pada kesehatan ibu dan bayi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada 13 ibu hamil di Posyandu Subrada, Desa Sinarsari, Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor. Kegiatan yang dirancang berupa kegiatan edukasi dengan media poster. Materi edukasi yang diberikan mencakup manfaat zat gizi mikro, rekomendasi asupan zat gizi mikro, sumber zat gizi mikro, dan defisiensi zat gizi mikro. Ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dengan peningkatan nilai rata-rata nilai pre dan post-test dari 65,38 menjadi 71,15. Diharapkan dengan kegiatan yang sudah dilakukan dapat terjadi perbaikan asupan zat gizi mikro pada ibu hamil.

Kata Kunci: Stunting; Ibu Hamil; Zat Gizi Mikro.

Abstract: Intake of micronutrients in pregnant women is very important to fulfill because it is very necessary to support the growth and development of the fetus, as well as to prevent stunting in children. However, there are still problems of micronutrient deficiency and low intake of micronutrients. Therefore education is needed about the importance of the intake of micronutrients for pregnant women to prevent stunting. Through these educational activities, it is hoped that the knowledge of pregnant women will increase so that in the end they can prevent anemia and have a positive impact on the health of mothers and babies. This Community Service activity was carried out for 13 pregnant women at Posyandu Subrada, Sinarsari Village, Dramaga District, Bogor. Activities designed in the form of educational activities with media posters. The educational materials provided cover the benefits of micronutrients, recommendations for micronutrient intake, sources of micronutrients, and deficiencies of micronutrients. Pregnant women experienced an increase in knowledge after being educated with an increase in the average pre and post-test scores from 65.38 to 71.15. It is hoped that the activities that have been carried out can improve the intake of micronutrients in pregnant women.

Keywords: Stunting; Pregnant Women; Micronutrients.



Article History:

Received: 12-01-2023

Revised : 23-02-2023

Accepted: 01-03-2023

Online : 08-04-2023



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Gizi merupakan faktor penting yang sangat terkait dengan kesehatan. Terpenuhiya gizi yang baik dan kesehatan yang optimal merupakan input untuk membentuk kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Secara global saat ini terjadi *triple burden malnutrition*, di mana terjadi masalah gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro Luo et al. (2020), termasuk di Indonesia. Masalah gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan zat gizi mikro terjadi pada kelompok rawan gizi seperti ibu hamil, bayi, dan balita (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Komitmen pemerintah saat ini fokus pada upaya penurunan prevalensi stunting menjadi 14% pada tahun 2024 (Indonesian Government, 2021). Upaya menurunkan prevalensi stunting dilakukan sejak awal periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), termasuk pada ibu hamil (Samsudrajat & Jati, 2018). Ibu hamil dipantau status gizi dan kesehatannya agar tidak mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia, karena kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko bayi lahir dengan kondisi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) yang merupakan salah satu faktor risiko stunting (Kemenkes RI, 2018). Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak (Moksin et al., 2022).

Diketahui bahwa prevalensi stunting di Jawa Barat tahun 2020 mencapai 26,21% (Kemenkes RI, 2019). Hasil penelitian di Kota Bogor menyatakan bahwa prevalensi stunting mengalami peningkatan dari 4,52% pada tahun 2019 menjadi 10,50% pada tahun 2020. Masih terdapat ibu hamil yang mengalami kekurangan zat gizi mikro, sebanyak 86,8% kekurangan Zink dan vitamin A (Nugraheni et al., 2021). Hal ini berdampak pada kejadian anemia. Faktor yang menyebabkan kekurangan zat gizi mikro antara lain karena rendahnya akses terhadap makanan bergizi, asupan vitamin dan mineral, dan kurang beragamnya pangan dan sumber protein hewani (Nugraheni et al., 2021). Vitamin dan mineral dibutuhkan ibu hamil agar terhindar dari risiko gangguan dan komplikasi saat kehamilan. Selain itu, penting juga untuk mengonsumsi jenis vitamin lain untuk mendukung perkembangan janin di dalam kandungan.

Zat gizi mikro atau vitamin dan mineral yang penting bagi ibu hamil beberapa diantaranya yaitu asam folat, zat besi, magnesium, kolin, kalsium & vitamin D, minyak ikan, serta probiotik. Asam folat dan zat besi menjadi perhatian khusus karena dapat menyebabkan anemia selama kehamilan. Anemia disebut *potensial danger to mother and child* yang jika terjadi pada kehamilan akan membahayakan bagi ibu dan anak. Anemia yang terjadi pada kehamilan sebagian besar disebabkan karena adanya perubahan fisiologis, seperti kekurangan zat besi dalam darah, yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin (Hb), defisiensi vitamin B12, dan kekurangan asam folat selama kehamilan (Fowor & Wahyunita, 2022). Anemia pada kehamilan tidak hanya berdampak pada ibu yang sedang mengandung tetapi

juga bayi yang dilahirkan oleh ibu yang kekurangan zat besi atau anemia dapat mengakibatkan cadangan zat besi yang sedikit yang berdampak pada gangguan fungsi kognitif saat remaja dan dewasa (Fowor & Wahyunita, 2022).

Mengingat pentingnya asupan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral pada ibu hamil maka Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (Prodi Gizi FKK UMJ) melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan edukasi mengenai manfaat vitamin dan mineral penting bagi ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting di Posyandu Subrada Desa Sinarsari Kecamatan Dramaga, Bogor, Jawa Barat. Materi edukasi lebih ditekankan pada pentingnya mengonsumsi zat gizi mikro, manfaat zat gizi mikro, rekomendasi asupan zat gizi mikro, sumber zat gizi mikro, dan defisiensi zat gizi mikro. Melalui kegiatan edukasi tersebut diharapkan pengetahuan ibu hamil tersebut meningkat, sehingga pada akhirnya dapat mencegah anemia dan KEK serta berdampak positif pada kesehatan ibu dan bayi.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah Edukasi Cegah Stunting dengan Mikronutrien. Mitra pada kegiatan ini adalah ibu hamil di Posyandu Subadra Desa Sinarsari Kecamatan Dramaga, Bogor, Jawa Barat. Terdapat tiga orang kader yang ada di Posyandu Subadra yang ikut membantu kegiatan edukasi yang dilakukan pada 13 orang ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahapan pelaksanaan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

1. Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan perencanaan dengan menentukan sasaran dan tema edukasi yang akan diberikan. Dilakukan pertemuan dengan kader posyandu untuk mempersiapkan kegiatan edukasi yang akan dilakukan. Pembuatan media dilakukan selanjutnya sesuai dengan tema edukasi yang ditetapkan yaitu mengenai "Vitamin dan Mineral Penting Bagi Ibu Hamil". Media dibuat dalam bentuk poster dengan bahasa yang mudah dipahami oleh sasaran.

2. Pelaksanaan

Edukasi dilakukan pada Sabtu, 17 Desember 2022 di Posyandu Subadra, Desa Sinasari Kecamatan Dramaga. Metode ceramah dan diskusi digunakan dalam menyampaikan materi edukasi. Pengukuran pengetahuan ibu hamil dilakukan sebelum dan setelah edukasi dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Pernyataan dalam kuesioner berupa pilihan ganda sebanyak empat soal dengan bahasa yang mudah dipahami oleh ibu hamil sasaran.

Dalam proses penyuluhan berlangsung beberapa warga ada yang sudah mengetahui terkait stunting namun, ada beberapa warga juga yang kurang mengetahui dan memahami dampak yang ditimbulkan pada balita stunting. Materi edukasi yang diberikan mencakup zat gizi mikro yang penting bagi ibu hamil, mencakup fungsi zat gizi mikro untuk ibu dan bayi, rekomendasi zat gizi mikro selama kehamilan, sumber zat gizi mikro, dan dampak atau defisiensi dari zat gizi mikro selama masa kehamilan.

3. Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan yaitu evaluasi hasil kegiatan sebagai bentuk penilaian perubahan pengetahuan sasaran menggunakan kuesioner *pre* dan *post-test*. Proses berjalan dengan lancar, semua ibu hamil (13 orang) di Posyandu Subadra mengikuti kegiatan edukasi dari awal sampai selesai.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Edukasi

Kegiatan edukasi dilakukan di TPA Desa Sinarsari yang bersebelahan dengan Posyandu Subadra. Sebanyak 13 ibu hamil mengikuti kegiatan ini. Metode ceramah dan diskusi dipilih untuk penyampaian materi dalam kegiatan ini. Metode ceramah merupakan salah satu metode penyuluhan dengan melakukan penjelasan secara lisan pada kelompok sasaran. Metode ini paling banyak digunakan pada promosi kesehatan di masyarakat (Pakpahan, 2021). Efektifitas edukasi dengan metode ceramah sangat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi lingkungan saat kegiatan dilakukan (Notoadmodjo, 2019). Situasi dan kondisi di sekitar lokasi edukasi sangat kondusif, seperti terlihat pada Gambar 1, sehingga materi edukasi dapat didengarkan dan diterima dengan baik oleh ibu hamil sasaran, meskipun terdapat ibu hamil yang juga membawa anak balitanya, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi

Pemberian edukasi dilakukan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh ibu hamil. Media poster yang dibuat juga dibagikan kepada semua ibu hamil sasaran untuk dibawa pulang. Materi edukasi terdiri dari: fungsi zat gizi

mikro untuk ibu dan bayi, rekomendasi zat gizi mikro selama kehamilan, sumber zat gizi mikro, dan dampak atau defisiensi dari zat gizi mikro selama masa kehamilan. Dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi setelah materi disampaikan sebagai bentuk umpan balik yang dapat mengukur sejauh mana materi yang disampaikan dipahami oleh ibu hamil sasaran. Edukasi dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran masyarakat terutama ibu hamil akan pentingnya pemenuhan gizi yang sehat dan seimbang khususnya zat gizi mikro untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.

2. Evaluasi Kegiatan

Dilakukan pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan akibat penyuluhan. Pertanyaan pre-test dan post-test sebanyak 4 soal dan dibuat dalam bentuk soal pilihan ganda. Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk dianalisis. Berikut Nilai pre dan *post test* responden, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Nilai Pre dan Post Test Responden

No. Responden	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	50	50
2	50	75
3	75	75
4	75	100
5	100	75
6	100	75
7	75	75
8	25	75
9	75	75
10	50	50
11	75	75
12	50	50
13	50	75
Jumlah	850	925
Rata-rata Nilai	65,38	71,15

Sebanyak 4 ibu hamil mengalami peningkatan skor dari pre-test ke post-test. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil, akibat penyuluhan yang dilakukan. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata nilai pre dan *post-test* dari 65,38 menjadi 71,15. Walaupun terjadi peningkatan nilai, terdapat beberapa ibu hamil yang mengalami penurunan nilai kuesioner.

Metode ceramah dinilai efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil sasaran. Sejalan dengan hasil ini, kegiatan edukasi serupa yang juga dilakukan menunjukkan peningkatan pengetahuan sasaran. Pengetahuan ibu hamil meningkat ditunjukkan dengan nilai post test mencapai 76,25 dari sebelumnya 46,45 saat *pre-test* (Pratiwi, 2020). Kegiatan pengabdian kepada

masyarakat ini menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu hamil sasaran tentang pentingnya pemenuhan gizi yang sehat dan seimbang khususnya zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral untuk mencegah anemia dan KEK pada ibu hamil sehingga dapat mencegah terjadinya stunting pada anak.

Meningkatnya pengetahuan memang tidak langsung diikuti dengan perubahan perilaku, namun meningkatnya pengetahuan menjadi proses awal yang terjadinya perubahan perilaku dari faktor internal atau diri sendiri (Ekayanthi & Suryani, 2019). Pengetahuan gizi ibu hamil akan mendukung sikap dan perilaku gizi baik ibu selama kehamilan yang dapat mencegah stunting. Pengetahuan gizi yang dimiliki sejak masa kehamilan juga dapat menjadi bekal untuk menyiapkan gizi yang bagi anak yang akan dilahirkan (Olsa et al., 2018). Selain pengetahuan, faktor pengalaman, informasi kesehatan yang didapatkan dari keluarga dan orang terdekat, budaya atau kepercayaan yang dianut, dan informasi yang diterima dari media cetak maupun elektronik akan memengaruhi sikap terkait gizi dan kesehatannya (Azwar, 2013). Pemahaman yang baik pada ibu hamil akan membuat ibu hamil semakin baik dalam menjalani kehamilannya (Wenas et al., 2014).

Evaluasi kegiatan secara umum ditanyakan kepada kader posyandu dengan metode wawancara. Kader posyandu menilai kegiatan yang telah dilakukan sangat bermanfaat dan berharap kegiatan serupa dilakukan secara rutin dengan sasaran tidak hanya pada ibu hamil namun juga ibu menyusui dan balita untuk mencegah stunting. Kegiatan juga dapat dilanjutkan dengan kegiatan peningkatan kapasitas kader posyandu. Peningkatan kapasitas kader dapat meningkatkan peran aktif para kader posyandu dalam membantu mencegah terjadinya masalah gizi termasuk stunting dan berkontribusi untuk terwujudnya derajat kesehatan masyarakat yang baik (Sukmawati et al., 2021).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Edukasi Cegah Stunting dengan Mikronutrien berjalan dengan lancar, semua responden berpartisipasi aktif pada kegiatan tersebut. Terjadi peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil sasaran di Desa Sinasari Kecamatan Dramaga setelah edukasi menggunakan media poster ditandai dengan selisih peningkatan nilai *pre* dan *post-test* sebanyak 5,6 poin. Kegiatan edukasi dapat dilakukan secara berkala selama periode kehamilan sebagai bentuk pendampingan dan pemantauan gizi serta kesehatan ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan untuk seluruh kader Posyandu Subadra, yang telah berkenan menjadi tempat dilaksanakannya kegiatan edukasi dan membantu mengkoordinir ibu hamil di wilayah tersebut untuk menghadiri

kegiatan hingga selesai. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta atas dana hibah pengabdian kepada masyarakat yang telah diberikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, S. (2013). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* (Vol. 1, Issue 69).
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, *10*(3), 312–319. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Fowor, R., & Wahyunita, V. D. (2022). Anemia Ringan pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, *1*(2), 85–93. <https://doi.org/10.32695/jbd.v1i2.326>
- Indonesian Government. (2021). Peperes No 72 Tahun 2021. *Indonesian Government*, *1*, 23.
- Kemendes RI. (2018). Cegah Stunting, itu Penting. *Pusat Data Dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI*, 1–27.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Luo, H., Zyba, S. J., & Webb, P. (2020). Measuring malnutrition in all its forms: An update of the net state of nutrition index to track the global burden of malnutrition at country level. *Global Food Security*, *26*. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2020.100453>
- Moksin, M. V., Muslim, R., & Ishak, S. N. (2022). Pencegahan Stunting Di Wilayah Ternate Melalui Perubahan Perilaku Wanita Hamil. *Jurnal Serambi Sehat*, *XV*(1), 27–35.
- Notoadmodjo. (2019). Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Nugraheni, A., Prihatini, M., Yuriestia Arifin, A., Retiaty, F., Ernawati, F., Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan Badan Litbang Kesehatan Jalan Percetakan Negara Nomor, P., Pusat, J., & Jakarta, D. (2021). Profil Zat Gizi Mikro (Zat Besi, Zink, Vitamin A) dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Mgmi*, *12*(2), 119–130. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v12i2.4648>; Copyright
- Olsa, E. D., Sulastrri, D., & Anas, E. (2018). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *6*(3), 523–529. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.733>
- Pakpahan, M. et al. (2021). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. In *Yayasan Kita Menulis*.
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi tentang Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, *1*(2), 62–69. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.476>
- Samsudrajat, A., & Jati, S. P. (2018). Kebijakan Penyelamatan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) dan Penurunan Stunting di Kota Semarang. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, *6*(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/jmki.6.1.2018.1-7>
- Sukmawati, S., Hermayanti, Y., Nurhakim, F., DA, I. A., & Mediani, H. S. (2021). Edukasi pada Ibu Hamil, Keluarga dan Kader Posyandu tentang Pencegahan Stunting. *Dharmakarya*, *10*(4), 330–335. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v10i4.33400>
- Wenas, R., Lontaan, A., & Korah, B. (2014). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, *2*(2), 1–5.

Wulandari Leksono, A., Kartika Prameswary, D., Sekar Pembajeng, G., Felix, J., Shafa Ainan Dini, M., Rahmadina, N., Hadayna, S., Roroputri Aprilia, T., Hermawati, E., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Kesehatan Lingkungan, D., Kelurahan Muarasari, P., & Bogor Selatan, K. (2021). Risiko Penyebab Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 1(2), 34–38.