



PENGARUH EDUKASI PADA IBU HAMIL DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Melissa Dwi Mayang Sari¹

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Corresponding Author: Melissa Dwi Mayang Sari, Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

E-Mail: melissaadwm@gmail.com

Received 15 November, 2021; **Accepted** 21 November, 2021; **Online Published** 28 Januari, 2022

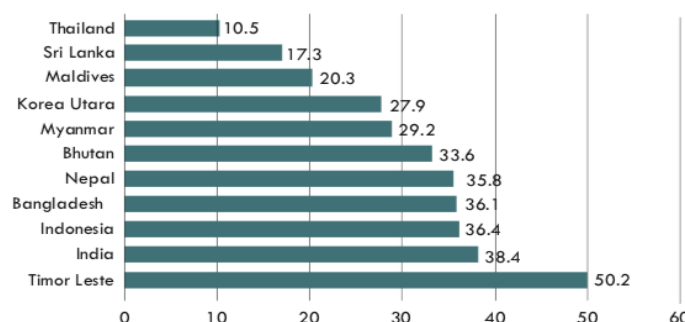
Abstrak

Stunting adalah masalah gizi yang cukup signifikan terkait pertumbuhan dan perkembangan balita. Salah satu aspek yang mempengaruhi terjadinya *stunting* adalah dari keadaan ibu saat sebelum masa kehamilan, gizi ibu hamil, berat badan serta tinggi badan. Salah satu pencegahan *stunting* dapat melalui edukasi pada ibu hamil sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku peningkatan pengetahuan dan sikap pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi pada ibu hamil dalam upaya pencegahan *stunting*. Studi pustaka menggunakan artikel *literature review* dan artikel penelitian di jurnal internasional dan nasional dalam 10 tahun terakhir. Hasil: Dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan, penulis menyimpulkan bahwa edukasi pada ibu hamil memiliki pengaruh yang bermakna dalam upaya pencegahan *stunting*. Upaya perbaikan yang diperlukan untuk mengatasi *stunting* salah satunya melalui intervensi gizi spesifik pada ibu hamil.

Keywords: edukasi, ibu hamil, pengetahuan, sikap, *stunting*

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak dengan tinggi badan yang lebih rendah dari standar usianya [1]. Indonesia menempati urutan kelima dengan jumlah balita *stunting* tertinggi di dunia dan urutan ketiga tertinggi di Asia Tenggara sebesar 36,4% [2].



Gambar 1. Prevalensi balita *stunting* di regional asia tenggara [1].

Dampak yang dapat ditimbulkan oleh *stunting* dalam jangka pendek terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dampak buruk dalam jangka panjang menurunnya kemampuan

kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua, serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi [3]. Anak yang *stunting* sebagian besar memiliki prestasi belajar kurang, sementara anak yang tidak *stunting* sebagian besar memiliki prestasi belajar yang baik [4].

Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat kehamilan serta setelah persalinan mempengaruhi pertumbuhan janin dan risiko terjadinya *stunting*. Faktor lainnya pada ibu yang mempengaruhi adalah postur tubuh ibu (pendek), jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang masih remaja, serta asupan nutrisi yang kurang pada saat kehamilan [5]. 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 [4].

Edukasi merupakan bagian kegiatan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan kepada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang dilakukan dengan tujuan untuk merubah perilaku yang tidak sehat ke pola yang lebih sehat [6]. Upaya perbaikan untuk mengatasi *stunting* meliputi upaya untuk mencegah dan mengurangi gangguan secara langsung (intervensi gizi spesifik) dan upaya untuk mencegah dan mengurangi gangguan secara tidak langsung (intervensi gizi sensitif). Upaya intervensi gizi spesifik difokuskan pada kelompok 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu ibu hamil, ibu menyusui, dan anak 0-23 bulan, karena penanggulangan *stunting* yang

paling efektif dilakukan pada 1.000 HPK (periode emas atau periode kritis/*windows of opportunity*) [7]

Edukasi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan. Hasil yang diharapkan dari pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap dan tujuan akhir tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam memelihara perilaku sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang [8]. Berdasarkan uraian masalah diatas, maka penulis tertarik untuk membahas pengaruh edukasi pada ibu hamil dalam pencegahan *stunting* dalam *literature review* ini.

ISI

METODE PENELITIAN

Article review dibuat dengan menggunakan metode telaah pustaka. Artikel yang digunakan didapat dari artikel yang relevan dalam 10 tahun terakhir dari jurnal nasional maupun jurnal internasional yang diakses dari Google Scholar, Pubmed, dan NCBI. Pencarian literatur menggunakan kata kunci edukasi, ibu hamil, pengetahuan, sikap, *stunting*. Dari 1808 literatur yang ditemukan saat pengetikan kata kunci, digunakan 19 artikel yang relevan dalam studi pustaka ini.

HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh Asri tahun 2019 pada ibu hamil di desa cibatok 2 Cibungbulang melihat gambaran konsumsi makan, motivasi dan perilaku merokok suami serta perubahan pengetahuan saat diberikan penyuluhan melalui media audiovisual. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh asri menunjukkan bahwa sebelum diberikan

edukasi pendidikan gizi dengan media audiovisual 50% responden memiliki pengetahuan baik mengenai gizi seimbang dalam pencegahan *stunting* dan 50% responden memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah diberikan edukasi pendidikan gizi, terjadi peningkatan pengetahuan dari kategori kurang menjadi baik sebanyak 78,6% responden. Hasil penelitian ini memaparkan bahwa ibu hamil mengkonsumsi makanan tidak bergizi sebesar 71%. Salah satu faktor penyebab ibu tidak mengkonsumsi makanan bergizi adalah ketidaktahuan akan zat-zat gizi yang diperlukan ibu sejak masa kehamilan. Hal inilah yang menyebabkan kemungkinan risiko anak lahir dengan perkembangan *stunting*. Intervensi edukasi menggunakan audiovisual pada ibu hamil mengenai *stunting* memperoleh respon yang positif. Ibu lebih mudah memahami dan tertarik, meskipun secara spesifik tidak menjelaskan mengenai cara-cara menghindari atau menghentikan konsumsi rokok pada suami, namun ibu sudah paham bahwa rokok memiliki risiko terhadap *stunting* [9].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardiyah *et al* pada tahun 2015 yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *stunting* pada anak balita baik yang ada dipedesaan maupun perkotaan. Setelah diberikan informasi kesehatan, maka ibu memiliki wawasan mengenai *stunting*, penyebab dan pencegahannya [10]. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Alfridsyah *et al* (2013) mengatakan bahwa edukasi pendidikan

kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan terjadi dikarenakan adanya kemauan dalam diri ibu untuk mengikuti dan mengetahui upaya pencegahan *stunting* [11]

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Wayan dan Pudji tahun 2019 pada ibu hamil di wilayah puskesmas Bogor Barat melihat pengaruh edukasi pada kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan *stunting*. Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh pengetahuan sebelum intervensi kelas ibu hamil sebagian besar terdapat pada kategori kurang (57,1%) namun setelah pelaksanaan edukasi pada kelas ibu hamil terjadi peningkatan pengetahuan, yaitu sebagian besar dengan katagori baik (97,1%). Sikap sebelum intervensi kelas ibu hamil sebagian besar terdapat pada kategori negatif (51,4%) namun setelah pelaksanaan kelas ibu hamil terjadi peningkatan sikap, yaitu sebagian besar dengan katagori positif (71,4%). nilai *p-value* untuk pengetahuan dan sikap masing-masing sebesar 0,000 dan 0,003 (<0,005). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan *stunting* [12].

Penelitian yang dilakukan oleh Anita *et al* pada tahun 2020 pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Undaan Kabupaten Kudus melihat pengaruh edukasi dengan media booklet pada ibu hamil sebagai upaya tindakan pencegahan *stunting*. Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa hasil kegiatan

edukasi pada ibu hamil trimester 1 di wilayah Puskesmas Undaan sebelum diberikan edukasi gizi dengan media booklet mempunyai perubahan pengetahuan dan perilaku perilaku kurang sebanyak 21(38.8%), cukup 14(25.9%), dan baik sebanyak 19 (35%) responden, dan setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan media booklet responden mempunyai tindakan kurang sebanyak 4 (7.4%) dan cukup 3 (5.5%) dan baik sebanyak 47(87%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pendidikan gizi menggunakan media booklet pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi untuk pencegahan terjadi *stunting* [13]

PEMBAHASAN

Stunting atau kurang gizi kronik adalah 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 [3]

Stunting dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi 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 (Picauly, 2013).[4]

Perbaikan gizi dan kesehatan ibu hamil sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, serta sikap dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi selama hamil. Pengetahuan yang tidak memadai dan praktik yang tidak tepat merupakan hambatan terhadap peningkatan gizi. Pada umumnya, orang tidak menyadari pentingnya gizi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan. Perempuan sering tidak menyadari pentingnya gizi mereka sendiri (Unicef Indonesia, 2012).[3]

Promosi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan. Hasil yang diharapkan dari pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan sikap dan tujuan akhir tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam memelihara perilaku sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Pemberian edukasi pendidikan kesehatan pada ibu hamil diharapkan akan berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam penerapan kesehatan dan gizi keluarganya, sehingga nantinya anak akan berada dalam keadaan status gizi yang baik dan *stunting* tidak terjadi. [14]

Penyebab langsung status gizi ibu dan anak adalah penyakit infeksi dan konsumsi makanan. Pengetahuan ibu merupakan penyebab tidak langsung namun sangat

berpengaruh pada penyebab langsung terjadi stunting anak karena berkontribusi pada makanan apa yang diberikan pada anak. intervensi gizi spesifik salah satunya upaya melakukan pencegahan dan mengurangi penyebab langsung memiliki kontribusi 30% dalam upaya perbaikan gizi [15]. Begitu pula dalam Determinan Stunting: *Logical Framework*, salah satu faktor yang mempengaruhi asupan pangan adalah pemahaman pangan, kesehatan dan gizi. Oleh karena itu diperlukan upaya edukasi informasi yang kontinyu di posyandu oleh kader dan bidan sehingga dapat memudahkan ibu untuk memahami pesan.[16]

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *stunting* dipengaruhi salah satunya oleh pengetahuan gizi ibu 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 [4]. Asupan makanan selama hamil berbeda dengan asupan sebelum masa kehamilan. Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) diperlukan tambahan 300 kkal perhari selama kehamilan. Penambahan protein 20g/hr; lemak 10 g/hr dan karbohidrat 40g/hr selama kehamilan serta mikronutrisi lainnya untuk membantu proses pertumbuhan janin di dalam kandungan[17]. Periode yang paling kritis dalam penanggulangan *stunting* dimulai sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun

yang disebut dengan periode emas (1000 HPK). Oleh karena itu, perbaikan gizi diprioritaskan pada usia 1000 HPK yaitu 270 hari selama kehamilannya dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkannya.[17]

Perilaku merokok juga dapat menghambat kemajuan status gizi anak melalui asap rokok yang mengakibatkan kejadian infeksi saluran pernafasan bawah sehingga akan mengganggu tumbuh kembang anak. Hasil penelitian Sari (2017) menunjukkan konsumsi rokok orang tua akan berisiko mempunyai anak stunting 1,15 kali lebih besar dibandingkan dengan orang tua bukan perokok [18]. Intervensi edukasi menggunakan audiovisual pada ibu hamil mengenai stunting dapat memperoleh respon yang positif. Ibu lebih dengan mudah memahami dan tertarik, meskipun secara spesifik tidak menjelaskan mengenai cara-cara menghindari atau menghentikan konsumsi rokok pada suami, namun ibu sudah paham bahwa rokok memiliki risiko terhadap stunting. Hal diatas sejalan dengan Lestari (2012). Penelitiannya memberikan pendidikan kesehatan menggunakan audiovisual terbukti efektif terhadap peningkatan pengetahuan, kemampuan, dan motivasi pada ibu menyusui. Pendidikan kesehatan tidak cukup dengan memberikan informasi secara tertulis maupun ceramah saja, dibutuhkan beberapa metode dan media yang tepat untuk dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat [19]

SIMPULAN

Dari literature review ini dapat disimpulkan bahwa masih beragamnya hasil penelitian mengenai pengaruh edukasi pada ibu hamil dalam pencegahan stunting. Meskipun demikian, penulis menarik kesimpulan bahwa edukasi memiliki pengaruh yang bermakna terhadap pencegahan stunting pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Riset kesehatan dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia. 2018. Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI
3. Unicef Indonesia. *Ringkasan kajian gizi ibu dan anak*. 2012. Retrieved from <http://www.unicef.or.id>. [Diunduh tanggal 28 September 2021.]
4. Picauly, I dan Toy SM. Analisis Determinan dan Pengaruh Stunting terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah di Kupang dan Sumba Timur NTT. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2013; 8(1), 55-62.
5. Amalia, Fifiandyas. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan KEK Ibu Hamil. 2018; 6(5): 370–77.
6. Devi M. Analisis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap status gizi balita di pedesaan. *Teknologi dan Kejuruan*. 2012 ; 33(2)
7. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Situasi Balita Pendek. 2016. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
8. Wenas, RA., Lontaan, A., Korah, BH. Pengaruh Promosi Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2014; 2(2):1-5.
9. Asri MA. Pengaruh penyuluhan media audiovisual dalam pengetahuan pencegahan stunting pada ibu hamil di Desa Cibatok 2 Cibungbulang. *Promotor*, 2019; 2(3): 182-190.
10. Aridiyah, Farah Okky., et all. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 2015 ; 3(1)
11. Alfridsyah., et all. Perbedaan Penggunaan Standar Baru Antropometri WHO-2006 dan Penilaian Status Gizi Pada Tenaga Gizi Pelaksana Di Kota Banda Aceh Tahun 2009. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 2013;16 (2):143-153.
12. Ekayanthi, Ni Wayan, & Puji S. Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*. 2019;10(3): 312-9.
13. Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*. 2020;3(1) : 73-83.
14. Wenas, RA., Lontaan, A., Korah, BH. Pengaruh Promosi Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2014; 2(2): 1-5.

15. Jalal, Fasil. Penanggulangan Stunting dan Peningkatan Mutu Pendidikan Sebagai Contoh Upaya Pencapaian Tujuan SDGs. 2017. Jakarta.
16. Arifin, Bustanul. Komunikasi Perubahan Perilaku untuk Pencegahan Stunting. Pembahasan dan Diskusi Bidang 4 WNPG 2018. 2018.
17. Millennium Challenge Account – Indonesia (MCAI). Stunting dan Masa Depan Indonesia. 2016. <http://www.mca-indonesia.go.id>. Diunduh tanggal 28 September 2021.
18. Sari, Siska Puspita. Konsumsi Rokok Dan Tinggi Badan Orangtua Sebagai Faktor Risiko Stunting Anak Usia 6-24 Bulan Di Perkotaan. Jurnal ILMU GIZI INDONESIA. 2017; 1(1).
19. Lestari, Widia. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang ASI Terhadap Tingkat Pengetahuan, Kemampuan dan Motivasi Menyusui Primipara. 2012.