

Pregnant Women Kesti: Assistance Program "Pregnant Women Know Stunting" as an Effort to Prevent Stunting and Accidents in Bandengan, Pekalongan City

Ardiana Priharwanti¹, Andung Maheswara^{2*}, Dewi Nugraheni³
Universitas Pekalongan

Corresponding Author: Andung Maheswara maheswaraandung@gmail.com

ARTICLE INFO

Keyword: Stunting, Pregnant Women

Received : 5 March

Revised : 20 March

Accepted: 21 April

©2023 Priharwanti, Maheswara, Nugraheni: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

The prevalence of stunted growth among toddlers in Indonesia is a significant factor contributing to its fifth-place ranking globally, with 38% of the total number of toddlers affected by this condition. The prevalence of stunting in Pekalongan City remains considerably high, as evidenced by the recorded figure of 1,421 under-five children who were found to be stunted during the year 2021. The 1000 HPK program is an initiative aimed at preventing stunts. This 1000-day window presents an opportunity to prioritize the nutritional status, health, and psychosocial stimulation of the child during the prenatal, breastfeeding, and complementary feeding stages. The mother's involvement is crucial, as is the role of the husband or other close family members. The Bandengan sub-district region is pertinent in the context of stunting prevention, a chronic nutritional issue that arises from prolonged insufficient nutrient intake, leading to growth impairments in children, specifically a below-average height or dwarfism relative to their age standard. Support is provided through educational interventions aimed at identifying growth and development, nutritional education for expectant mothers, physical exercises, and educational strategies for expectant mothers who are breastfeeding. The outcomes of the mentoring program entail the execution of counseling sessions aimed at enhancing awareness and comprehension of maternal health and balanced nutrition during pregnancy. The objective is to emphasize the significance of fulfilling a healthy and balanced diet to prevent early childhood stunting among pregnant women

Bumil Kesti : Program Pendampingan “Ibu Hamil Kenal Stunting” Sebagai Upaya Pencegahan Stunting dan Aki di Bandengan Kota Pekalongan

Ardiana Priharwanti¹, Andung Maheswara^{2*}, Dewi Nugraheni³

Universitas Pekalongan

Corresponding Author: Andung Maheswara maheswaraandung@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Stunting, Ibu Hamil

Received : 5 March

Revised : 20 March

Accepted: 21 April

©2023 Priharwanti, Maheswara, Nugraheni: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Prevalensi pertumbuhan terhambat di antara balita di Indonesia merupakan faktor signifikan yang berkontribusi pada peringkat kelima di dunia, dengan 38% dari total jumlah balita yang terkena dampak kondisi ini. Prevalensi stunting di Kota Pekalongan masih cukup tinggi, terbukti dengan tercatatnya 1.421 balita yang mengalami stunting selama tahun 2021. Program 1000 HPK merupakan sebuah inisiatif yang bertujuan untuk mencegah stunting. Periode 1000 HPK ini memberikan kesempatan untuk memprioritaskan status gizi, kesehatan, dan stimulasi psikososial anak selama masa prenatal, menyusui, dan MPASI. Keterlibatan ibu sangat penting, begitu juga dengan peran suami atau anggota keluarga dekat lainnya. Wilayah Kecamatan Bandengan menjadi penting dalam konteks pencegahan stunting, yaitu masalah gizi kronis yang muncul akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu lama, yang menyebabkan gangguan pertumbuhan pada anak, khususnya tinggi badan di bawah rata-rata atau kerdil dibandingkan dengan standar usianya. Dukungan diberikan melalui intervensi edukasi yang bertujuan untuk mengidentifikasi tumbuh kembang, edukasi gizi untuk ibu hamil, latihan fisik, dan strategi edukasi untuk ibu yang sedang menyusui. Hasil dari program pendampingan ini berupa pelaksanaan sesi konseling yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan ibu dan gizi seimbang selama kehamilan. Tujuannya adalah untuk menekankan pentingnya memenuhi pola makan yang sehat dan seimbang untuk mencegah stunting pada anak usia dini di kalangan ibu hamil

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menurut laporan MCA pada tahun 2014, Indonesia menduduki peringkat kelima di dunia dalam hal prevalensi stunting, dengan 38% anak di bawah usia lima tahun terkena dampaknya. Berdasarkan data dari Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) 2021, prevalensi stunting pada anak di bawah usia lima tahun saat ini adalah 24,4%, setara dengan populasi 5,33 juta jiwa. Menurut laporan Novrizaldi (2022), telah terjadi penurunan prevalensi stunting dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Namun demikian, pemerintah menargetkan angka stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Stunting, suatu kondisi yang ditandai dengan berkurangnya tinggi badan akibat kekurangan gizi dalam waktu lama, umumnya dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap penyakit, fungsi kognitif yang tidak optimal, dan berkurangnya produktivitas di antara individu yang terkena dampak. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, terungkap bahwa minimal 30,8 persen anak di bawah usia lima tahun di Indonesia mengalami pertumbuhan yang terhambat, yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Kondisi kekurangan gizi yang terus menerus telah diketahui memberikan pengaruh penting pada perkembangan fisik individu, yang mengarah pada manifestasi retardasi pertumbuhan, berat badan lahir rendah, dan tubuh yang secara umum kecil, kurus, dan pendek. Menurut pernyataan Andriansyah (2020), kejadian stunting yang terus menerus terjadi di Indonesia dapat menyebabkan kemunduran ekonomi. Selain itu, stunting juga terbukti meningkatkan kerentanan individu terhadap penyakit tidak menular dan menghambat perkembangan otak, sehingga menghambat pertumbuhan motorik. Kondisi malnutrisi pada anak memiliki konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang. Manifestasi malnutrisi akut pada anak ditandai dengan kelemahan fisik. Malnutrisi yang berkepanjangan atau kronis pada anak-anak, terutama sebelum usia dua tahun, dikaitkan dengan pertumbuhan fisik yang terhambat. Kondisi ini memiliki risiko yang lebih tinggi jika terdapat masalah gizi pada masa prenatal. Korelasi antara malnutrisi dan tingginya angka stunting terlihat jelas dalam data nasional Indonesia (Dasman, 2019). Kasus stunting di Kota Pekalongan masih menjadi perhatian pemerintah. Pada tahun 2021 tercatat 1421 kasus stunting. Beberapa program penanganan dan upaya menurunkan angka stunting telah dilakukan oleh pemerintah Kota Pekalongan. Salah satunya adalah mengantisipasi balita terlahir dengan kondisi pendek melalui program pemeriksaan ibu hamil di puskesmas selama 4x pada masa kehamilannya secara gratis. Selain upaya pencegahan yang dilakukan pada masa kehamilan Pemerintah kota Pekalongan juga melakukan upaya penanganan melalui program pendampingan dan pemeriksaan gratis untuk anak-anak yang kurang gizi yang dilakukan di antaranya di Puskesmas Dukuh. Bandengan merupakan kecamatan yang berada di bawah wilayah kerja Puskesmas Dukuh yang masih memiliki anak dengan kondisi stunting. Beberapa program penanganan stunting juga di fokuskan oleh Pemerintah Kota Pekalongan di wilayah tersebut. Mengingat Bandengan masih menjadi wilayah yang terdampak rob menahun dna memiliki banyak permasalahan Kesehatan ditambah dengan masalah

stunting yang masih belum dapat terselesaikan dengan baik dimulai dari hari pertama kehidupan hingga pada masa balita. Urgensi penanganan stunting ini tidak lagi menjadi perhatian dinas Kesehatan saja namun memerlukan dukungan kolaborasi bagus dari seluruh elemen

METODE

1. Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi ini meliputi pengenalan kegiatan yang akan dilakukan oleh TIM bekerja sama dengan Puskesmas Bandengan. Target peserta untuk kegiatan ini adalah ibu hamil trimester kedua. Tujuan dari sosialisasi adalah untuk memastikan bahwa baik pengurus/kader maupun Komunitas Ibu Hamil telah mengetahui secara lengkap rencana program/kegiatan yang akan dilaksanakan. Diharapkan kedua belah pihak siap untuk secara kolaboratif melaksanakan seluruh rangkaian program dan kegiatan.

2. Penyuluhan Kesehatan dan Asupan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil Kenal Stunting

Tujuan dari intervensi penyuluhan kesehatan dan promosi asupan gizi seimbang di kalangan ibu hamil adalah untuk memfasilitasi pemahaman mengenai perkembangan dan kesehatan janin sejak masa pembuahan hingga persalinan, melalui penyediaan dukungan gizi yang memadai dan seimbang. Upaya ini bertujuan untuk mengurangi terjadinya stunting selama kehamilan dengan menekankan pentingnya asupan gizi yang disesuaikan untuk ibu hamil, yang kebutuhan gizinya dua kali lipat lebih banyak daripada wanita yang tidak hamil, karena kebutuhan gizi seimbang untuk ibu dan janin yang sedang berkembang. Penelitian ini menyajikan contoh menu dengan gizi seimbang untuk ibu hamil, yang terdiri dari berbagai sumber karbohidrat, sumber protein hewani dan nabati, sumber lemak, serta sumber vitamin dan mineral. Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2016, stunting dapat terjadi sebelum kehamilan akibat dari nutrisi ibu yang tidak memadai, kebiasaan makan yang tidak optimal, dan kualitas makanan yang buruk, yang dapat memperparah kejadian infeksi dan menghambat pertumbuhan janin dalam kandungan.

3. Senam Hamil pada Ibu hamil

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji manfaat potensial dari berpartisipasi dalam aktivitas fisik prenatal yang konsisten. Tepatnya, hal ini dapat memperbaiki kondisi sistem muskuloskeletal yang terlibat dalam proses persalinan, di samping meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis. Selain itu, melakukan aktivitas fisik selama kehamilan memiliki potensi untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil dan lingkungan sosialnya, yang pada akhirnya menghasilkan proses persalinan yang lebih baik dan berkhasiat. Lebih lanjut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji potensi aktivitas fisik antenatal dalam mempromosikan proses persalinan yang lebih organik dan fisiologis. Tujuan yang diuraikan bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fleksibilitas otot dinding perut, otot dasar panggul, ligamen, dan jaringan yang terlibat dalam mekanisme persalinan. Selain itu, tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengurangi ketegangan pada persendian yang terkait dengan proses persalinan, membangun postur tubuh yang optimal untuk

mengurangi ketidaknyamanan, meningkatkan posisi janin, mengurangi gangguan pernapasan, mengembangkan kemahiran dalam teknik pernapasan persalinan, dan menumbuhkan rasa tenang. Tujuan dari melakukan latihan prenatal adalah untuk memberikan ibu hamil kemampuan yang penting untuk mengelola kehamilannya dengan baik dan mempersiapkan diri untuk persalinan. Latihan-latihan yang disebutkan di atas memiliki manfaat tambahan untuk mengurangi timbulnya varises, penyakit yang umum terjadi pada ibu hamil yang ditandai dengan melebarnya pembuluh darah. Selain itu, melakukan latihan selama kehamilan dapat meningkatkan kekuatan dasar panggul dan otot-otot kaki, serta meningkatkan pemanjangan dan relaksasi otot dan ligamen. Lebih lanjut, Manuaba (2015) menegaskan bahwa melakukan senam kehamilan dapat meningkatkan fungsi pernapasan melalui latihan pernapasan dan mengejan, meningkatkan mobilitas sendi panggul, menginduksi relaksasi, mengurangi kecemasan, dan mencegah penyakit fisik yang mungkin timbul dari faktor mental atau psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyuluhan Ibu Hamil Kenal Stunting

Stunting atau perawakan pendek adalah suatu kondisi yang ditandai dengan tinggi badan (TB) seseorang yang dianggap tidak memadai untuk usianya. Hal ini ditentukan dengan menghitung skor Z-score Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Individu diklasifikasikan sebagai stunting jika nilai Z-score TB/U berada di bawah -2 standar deviasi (SD). Stunting merupakan konsekuensi dari konsumsi gizi yang tidak memadai, yang dapat disebabkan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang tidak mencukupi, morbiditas yang tinggi, atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut. Penentuan pendek dan sangat pendek dalam konteks penilaian status gizi anak melalui standar antropometri didasarkan pada indeks Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Istilah-istilah tersebut setara dengan kategori status gizi stunting (pendek) dan severely stunted (sangat pendek) Fenomena gagal tumbuh atau dikenal juga dengan istilah stunting, diawali pada masa prenatal. Setelah seorang anak melampaui usia dua tahun, menjadi sulit untuk memperbaiki kerusakan yang mungkin terjadi selama tahap awal perkembangannya. Kekurangan gizi yang berkepanjangan merupakan penyebab utama kematian di antara anak-anak di bawah usia lima tahun. Kondisi ini sering kali tidak disadari dalam jangka waktu yang lama dan biasanya dikaitkan dengan keluarga yang mengalami kesulitan keuangan. Kekurangan gizi dapat terjadi pada masa perkembangan janin dan tahap awal masa bayi, yang berpotensi mengakibatkan gangguan pertumbuhan. Tujuannya adalah agar kader dan ibu hamil dapat berkolaborasi untuk mencegah stunting pada bayi baru lahir dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil mengenai masalah ini. Pemerintah desa, kader, dan ibu hamil yang berpartisipasi di Desa Bandengan menunjukkan respon positif terhadap sesi penyuluhan, dimana ibu hamil menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini.



Gambar 1. Pemberian Materi Kenal Stunting

2. Senam Hamil pada Ibu hamil

Prinsip-prinsip gerakan dalam senam kehamilan dirancang untuk mengakomodasi kondisi fisik wanita yang sedang hamil. Latihan senam kehamilan dirancang untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil untuk melahirkan, mengurangi ketidaknyamanan yang berhubungan dengan kehamilan, dan meningkatkan kesehatan dan kebangkitan ibu. Tujuan dari program senam untuk ibu hamil adalah untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan selama masa kehamilan, mulai dari perkembangan janin hingga persalinan. Senam prenatal adalah bentuk latihan relaksasi yang biasa dilakukan oleh ibu hamil sejak usia kehamilan 23 minggu hingga menjelang persalinan. Kegiatan ini sering dimasukkan sebagai bagian dari layanan perawatan prenatal. Hasil dari intervensi konseling dan pelatihan senam untuk ibu hamil meliputi peningkatan pengetahuan tentang menjaga kebugaran fisik, perbaikan manajemen postur tubuh selama kehamilan, dan peningkatan kesadaran akan praktik olahraga yang aman selama kehamilan. Para peserta ibu hamil menunjukkan tingkat kepatuhan dan kemahiran yang patut dipuji dalam melakukan senam prenatal yang telah ditentukan. Selain itu, para kader desa dapat memperoleh wawasan yang berharga dalam memberikan fisioterapi kepada para ibu hamil.



Gambar 2. latihan Senam Ibu Hamil

3. Penyuluhan Gizi pada Ibu Hamil

Penelitian telah menunjukkan adanya korelasi antara terjadinya Intrauterine Growth Restriction (IUGR) dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) pada bayi baru lahir dengan prevalensi kekurangan gizi pada ibu hamil dan ibu hamil di negara berkembang. Terjadinya Intrauterine Growth Restriction (IUGR) secara signifikan terkait dengan status gizi ibu, khususnya dengan berat badan ibu sebelum hamil yang tidak sesuai dengan tinggi badan ibu atau mengindikasikan perawakan yang pendek, dan kenaikan berat badan yang tidak mencukupi selama kehamilan (PBBH). Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan ibu pada usia 24 bulan dan tinggi badan orang dewasa, di mana individu yang ibunya memiliki perawakan yang lebih pendek pada usia 24 bulan lebih mungkin untuk menunjukkan tinggi badan yang lebih rendah pada usia dewasa. Berkurangnya aliran darah rahim dan perkembangan rahim, plasenta, dan janin pada ibu hamil yang bertubuh mungil dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah. Jika tidak ada kemajuan, kelanjutan dari hambatan pertumbuhan intrauterin (IUGR) dan berat badan lahir rendah (BBLR) akan terus berlanjut pada generasi berikutnya, yang mengakibatkan keturunan yang terhambat secara antargenerasi. Kejadian stunting dipengaruhi oleh beberapa elemen penting seperti status gizi dan kesejahteraan ibu. Laporan Unicef tahun 2013 menunjukkan adanya korelasi antara kekurangan gizi pada ibu dan kemungkinan melahirkan anak yang stunting. Hal ini, pada gilirannya, berkontribusi pada kelanggaran siklus kemiskinan dan gizi yang saling terkait. Terjadinya stunting merupakan fenomena multifaset yang berasal dari berbagai faktor, dan tidak dapat secara eksklusif dikaitkan dengan kekurangan gizi pada ibu hamil dan anak-anak di bawah usia lima tahun.

Penerapan langkah-langkah optimal untuk mengurangi prevalensi stunting harus diprioritaskan pada 1.000 hari pertama kehidupan seorang anak, terutama di antara mereka yang berusia di bawah lima tahun. Stunting dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk praktik pengasuhan anak yang kurang optimal, terbatasnya ketersediaan layanan antenatal dan pascakelahiran yang berkualitas tinggi, terbatasnya akses terhadap layanan pembelajaran usia dini, kurangnya akses terhadap makanan dan gizi keluarga, serta kurangnya akses terhadap sanitasi dan air bersih.



Gambar 3. Pemberian Materi Gizi pada Ibu Hamil

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari kegiatan PkM yang dilakukan di Kelurahan Bandengan dapat disimpulkan bahwa

1. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta terkait dengan stunting dan bagaimana mencegahnya
2. Terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta terkait dengan aktifitas fisik yang dilakukan dalam menjaga asupan nutrisi pada bayi
3. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta terkait dengan gizi balita dan penyiapan MPASI yang tepat

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat , dan hidayah-Nya telah dilakukan kegiatan PKM, kami mengucapkan terima kasih kepada : Bapak Andi Kushermanto, SE., MM selaku Rektor Universitas Pekalongan, Ibu Dwi Agustina, S.Pd., M.Pd. B.I., PhD selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian, Pihak-pihak yang mendukung dalam pembuatan proposal PkM.

DAFTAR PUSTAKA

- Caprara, G. V., & Zimbardo, P. G. (2004). Personalizing politics: A congruency model of political preference. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.581>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Haerani, S., Parmitasari, R. D. A., Aponno, E. H., & Aunalal, Z. I. (2019). Moderating effects of age on personality, driving behavior towards driving outcomes. *International Journal of Human Rights in Healthcare*. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-08-2017-0040>
- Lusardi, A., Mitchell, O. S., & Curto, V. (2010). Financial literacy among the young: Evidence and implications. *National Bureau of Economic Research*, 358–380. Retrieved from <https://www.nber.org/papers/w15352.pdf>
- Sabri, M. F., & MacDonald, M. (2010). Savings Behavior and Financial Problems among College Students: The Role of Financial Literacy in Malaysia | Sabri | Cross-cultural Communication. *Crosscultural Communication*. <https://doi.org/10.3968/j.ccc.1923670020100603.009>