J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4, No.9, Februari 2025

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU HAMIL MENGENAI GIZI DAN SUMBER PANGAN LOKAL UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI KAMPUNG NOTOHARJO KECAMATAN TRIMURJO KABUPATEN LAMPUNG TENGAH

Oleh
Yuniastini[1], Yulida Fithri[2]*, Rifai Agung Mulyono[3], Suryani Catur S[4]
[1,2,3,4]Poltekkes Tanjungkarang
Email: [1]yuniastini@poltekkes-tjk.ac.id, [2]yulidafithri@poltekkes-tjk.ac.id, [3]rifaiagungmulyono@poltekkes-tjk.ac.id, [4]Suryanicaturs@poltekkes-tjk.ac.id

Article History:
Received: 01-01-2024
Revised: 19-01-2025
Accepted: 04-02-2025

Keywords:
Nutrition For Pregnant Women, Stunting, Soy Milk, Local Food, KIA Book

Abstract: *Pregnant women's knowledge about nutritional needs during pregnancy is very important to improve maternal and fetal health and prevent stunting. This will be even more meaningful if it is complemented by the mother's skills in utilizing local food sources as an affordable nutritional solution. Therefore, combining activities to educate mothers while providing direct practice is a good choice and suits the needs of pregnant women. This is the background to the community service activities of lecturers and students at the Tanjungkarang Health Polytechnic in Notoharjo village, Trimurjo district, Central Lampung. This activity involves direct practice in the form of introducing local food sources, using the KIA Book as a source of knowledge, and making soy milk as an alternative source of protein. The results of the activity showed an increase in pregnant women's understanding of daily nutritional needs and skills in practicing nutritional knowledge. This activity shows that community-based education involving local food sources has the potential to increase pregnant women's awareness of the importance of balanced and affordable nutrition to prevent stunting*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang mendesak di Indonesia, dengan prevalensi yang masih tinggi, terutama di wilayah-wilayah dengan keterbatasan akses pangan dan edukasi gizi. Data dari Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa sekitar 24,4% balita di Indonesia mengalami stunting, yang disebabkan oleh gizi buruk sejak masa kehamilan . Kekurangan nutrisi pada masa kehamilan dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan anak, terutama pertumbuhan fisik dan kognitifnya .

Masalah gizi pada ibu hamil, seperti kekurangan energi kronis (KEK) dan anemia, masih menjadi tantangan utama. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung melaporkan bahwa prevalensi KEK pada ibu hamil di Lampung Tengah mencapai 25%. Kondisi gizi yang kurang baik ini memengaruhi perkembangan janin dan meningkatkan risiko stunting setelah lahir .

Pemanfaatan sumber pangan lokal menjadi strategi penting dalam meningkatkan kualitas gizi ibu hamil. Pangan lokal seperti kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan umbi-

umbian mudah didapatkan dan kaya akan nutrisi . Edukasi mengenai manfaat dan pemanfaatan sumber pangan lokal dapat membantu ibu hamil memahami bahwa mereka dapat memperoleh nutrisi yang seimbang dengan harga terjangkau, tanpa harus bergantung pada makanan olahan yang mahal.

Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) merupakan alat yang penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi selama kehamilan. Buku ini menyediakan informasi terstruktur yang mencakup panduan praktis tentang kebutuhan gizi, pemantauan kesehatan ibu dan janin, serta tips tentang pola makan sehat . Meskipun demikian, masih banyak ibu hamil yang kurang memanfaatkan Buku KIA dengan optimal . Dengan meningkatkan pemanfaatan Buku KIA, diharapkan ibu hamil lebih memahami kebutuhan gizi mereka dan dapat menerapkan pengetahuan tersebut sehari-hari.

Protein adalah salah satu nutrisi penting selama kehamilan, karena dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu. Susu kedelai, sebagai sumber protein nabati, merupakan alternatif yang murah dan mudah disiapkan. Edukasi mengenai pembuatan susu kedelai dapat membantu ibu hamil mengakses sumber protein yang terjangkau dan berkelanjutan.

Poltekkes Tanjungkarang sebagai institusi pendidikan tinggi kesehatan turut berupaya meningkatkan Kesehatan ibu hamil dan mencegah stunting melalui kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Noto Harjo Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah. Kelurahan ini memiliki penduduk sebanyak 3231 jiwa dengan penduduk usia produktif 2.140 jiwa. Jumlah penduduk kelurahan Noto Harjo dalam tahap tumbuh kembang (bayi, balita, anak dan remaja) sebanyak 614 jiwa (19%), Lansia sebanyak 544 jiwa (17%). Sementara dewasa 64%. Tingginya jumlah penduduk dalam tahap tumbuh kembang menjadi salah satu titik perhatian tersendiri. Pada masa balita ada berbagai gangguan kesehatan yang dapat dialami anak-anak, antara lain infeksi, gangguan kesehatan lingkungan/sanitasi, dan masalah gizi.

Kampung Notoharjo di pilih menjadi tempat kegiatan karena telah memiliki 3 posyandu aktif, 21 kader aktif, 17 kelompok tani, 7 kelompok wanita tani, dan PKK yang aktif. Sedangkan untuk sasaran ibu hamil ada 22 ibu hamil. Kegiatan kelas ibu hamil sudah aktif dilakukan sehingga memudahkan dalam memberikan edukasi Kesehatan karena Masyarakat sudah memiliki kesadaran pentingnya pemeriksaan kehamilan. Namun demikian akses ibu hamil terhadap buku KIA masih kurang karena rendahnya minat baca dan keingintahuan ibu mengenai isi buku KIA.

METODE

Dalam kegiatan ini metode yang digunakan meliputi :

1) Advokasi

Advokasi kepada para pemangku kepentingan yaitu Kepala Puskesmas Trimurjo, Kepala Desa, Bidan Desa dan Kader

2) Penandatanganan kesepakatan kerjasama

Kerjasama yang disepakati dituangkan secara tertulis dalam memorandum of action (MoA).

3) Kegiatan Edukasi dan Praktik

Upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi melalui penguatan pemanfaatan buku KIA dan ceramah interaktif. Sedangkan pembuatan susu kedelai sebagai sumber protein menggunakan metode praktik dan pendampingan langsung.

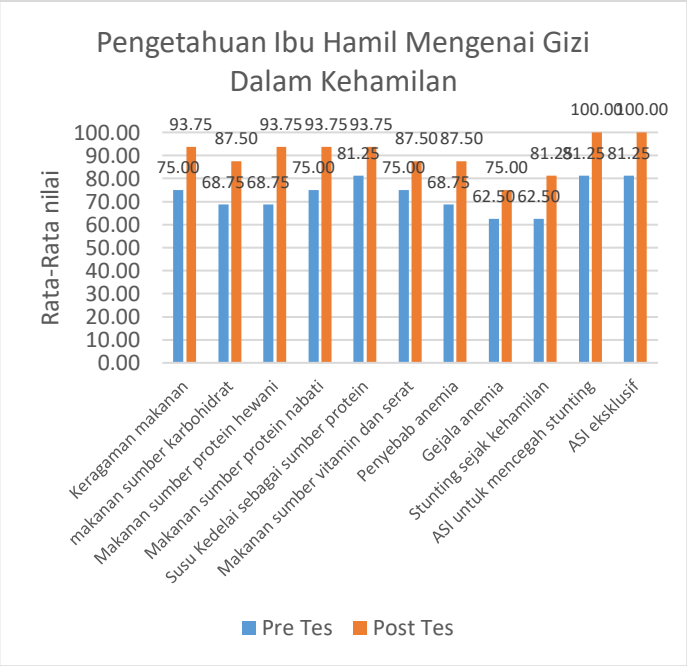
J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4, No.9, Februari 2025

4) Evaluasi

Evaluasi pengetahuan menggunakan metode quisioner pre test dan post tes dan evaluasi praktik dengan memilih secara random dari peserta untuk mengulang cara/langkah-langkah pembuatan susu kedelai.

HASIL

Setelah kegiatan ini ibu hamil menyatakan bahwa ada ketertarikan memanfaatkan buku KIA untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menjaga kesehatan dirinya termasuk dalam hal pemenuhan gizi seimbang untuk ibu hamil. Ibu memahami tentang kebutuhan gizi harian. Berdasarkan evaluasi pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil terkait kebutuhan kalori, protein, vitamin, dan mineral selama kehamilan . Sebagian besar peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menggunakan ukuran rumah tangga untuk menghitung kebutuhan gizi harian. Berikut hasil pre tes dan post tes pengetahuan ibu :



Gambar 1. Hasil pretest dan postest pengetahuan ibu mengenai gizi dalam kehamilan (Data Primer) Posyandu Desa Notoharjo Kecamatan Trimurjo

Tabel diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata pengetahuan ibu hamil mengenai gizi dalam kehamilan. Ibu memiliki pemahaman yang cukup baik sebelum penyuluhan dalam keragaman makanan, sayuran sebagai sumber vitamin dan serat dengan rata-rata nilai 75, sedangkan pengetahuan mengenai sumber protein hewani dan nabati, kedelai sebagai sumber protein, anemia dan gejalanya serta stunting sejak kehamilan dan ASI eksklusif sedikit lebih rendah dengan rata-rata 68,75. Meskipun demikian setelah penyuluhan dan diskusi rata-rata pengetahuan peserta meningkat hampir pada setiap item pertanyaan. Yang tertinggi adalah ASI untuk mencegah stunting dan asi eksklusif yang mencapai rata-rata 100 atau benar semua.

Hasil kegiatan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilaksanakan Citra K, et all,

2023 yang memaparkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan stunting pada ibu hamil. Artikel lainnya juga menunjukkan hasil yang sama, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi gizi dan pendampingan penerapan gizi seimbang serta pembuatan frozen food berbasis pangan lokal (Saleh, A.et all, 2023). (Kuswanti, 2022) menunjukkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita.

Sumber makanan lokal yang kaya nutrisi perlu terus dikenalkan agar masyarakat mudah mendapatkannya dan mampu mengolahnya. Kebanggaan akan ragam makanan bergizi sejalan dengan hasil penelitian Sudarmi (2021) dan Samarang et all (2023).

Kemampuan ibu hamil dalam membuat susu kedelai sudah baik ditandai dengan kemampuan mengikuti langkah-langkah pembuatan susu kedelai dengan baik dan menyatakan kepuasan atas hasil akhirnya. Selain itu, sebagian besar ibu hamil menyatakan minat mereka untuk terus memanfaatkan susu kedelai sebagai bagian dari asupan gizi harian.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dikombinasikan dengan pemanfaatan buku KIA dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Lebih lanjut, penggunaan Buku KIA sebagai panduan terbukti membantu ibu dalam memahami kebutuhan gizi mereka secara lebih praktis .

Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) adalah panduan resmi dari pemerintah Indonesia yang berisi informasi menyeluruh mengenai kesehatan ibu hamil, ibu menyusui, bayi, dan balita. Buku ini dirancang untuk membantu ibu hamil memahami dan memantau perkembangan kehamilan mereka, serta untuk memberikan pengetahuan praktis tentang pemenuhan kebutuhan gizi dan kesehatan.

Pengertian buku KIA berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 284/Menkes/SK/III/2004 tentang buku KIA adalah buku KIA merupakan alat untuk mendeteksi secara dini adanya gangguan atau masalah kesehatan ibu dan anak,alat komunikasi dan penyuluhan dengan informasi yang penting bagi ibu dan keluarga dan masyarakat mengenai pelayanan kesehatan ibu dan anak termasuk rujukannya dan paket standar pelayanan KIA, gizi, imunisasi, dan tumbuh kembang balita (Kemenkes, 2016). Pemanfaatan Buku KIA secara optimal dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencarian kesehatan ibu dan anak serta memudahkan keluarga dalam mengikuti perkembangan gizi yang baik untuk anak. Penggunaan buku KIA di Indonesia masih rendah, hal ini didukung oleh rendahnya pemanfaatan buku KIA oleh tenaga kesehatan yang hanya sebesar 2,2%. (Hariyadi, et al, 2014). Rendahnya pemanfaatan ini akan berdampak pada meningkatnya kejadian stunting.

Pemanfaatan buku KIA yang meliputi kelengkapan dan pemantauan ibu secara progresif memiliki asosiasi yang signifikan dengan kejadian stunting. Semakin lengkap buku KIA dan semakin baik pemantauan ibu, semakin rendah tingkat kejadian stunting. (Bima, 2024) Penelitian lain menunjukkan sebagian kecil ibu di wilayah kerja puskesmas kabupaten pekalongan memanfaatkan buku KIA sebagai sarana meningkatkan pengetahuan namun masih dibaca dibaca sendiri yaitu sebesar 34,9% (Khuzaiyah, 2018)

Buku ini diberikan gratis kepada ibu hamil di fasilitas kesehatan. Hal ini memastikan semua ibu, terlepas dari status sosial ekonomi mereka, memiliki akses yang sama terhadap

informasi kesehatan. Bagian kebutuhan gizi pada Buku KIA tidak hanya mencantumkan jenis nutrisi yang diperlukan (seperti protein, zat besi, dan asam folat) tetapi juga memberikan contoh menu yang mudah diadaptasi oleh masyarakat.

Dalam program edukasi gizi ini, Buku KIA digunakan sebagai alat bantu utama. Pemanfaatannya meliputi: Pendalaman Materi Gizi: Peserta diajak untuk memahami kebutuhan gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (zat besi, asam folat, kalsium) yang dijelaskan dalam Buku KIA. Melalui diskusi, ibu hamil didorong untuk memahami bagaimana setiap jenis nutrisi berperan dalam mendukung pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Peningkatan Kesadaran: Dengan pemanfaatan yang intensif, ibu hamil tidak hanya melihat Buku KIA sebagai dokumen formal, tetapi sebagai panduan praktis untuk mendukung kesehatan mereka selama kehamilan.

Materi dalam Buku KIA dijelaskan secara interaktif, dengan fokus pada bagian kebutuhan energi dan nutrisi harian. Diskusi juga mencakup cara pengolahan makanan dengan bahan makanan lokal yang mudah didapatkan.

Simulasi pengukuran kebutuhan gizi dengan ukuran rumah tangga dilakukan dengan cara mengajarkan Ibu hamil untuk memperhatikan dan mengukur berat dan banyaknya jumlah makanan menggunakan ukuran rumah tangga seperti gelas, mangkuk, sendok. Contoh makanan ditimbang terlebih dahulu dengan timbangan makanan sesuai panduan gizi seimbang yang banyak menentukan jumlah kebutuhan makanan dan beratnya dalam satuan gram, hasilnya dikonversi kedalam ukuran rumah tangga. Dengan kegiatan ini ibu hamil menjadi tahu banyaknya isi piring untuk setiap kali makan dan banyaknya kebutuhan harian yang harus terpenuhi. Dengan kegiatan ini mereka memiliki gambaran nyata sehingga mereka lebih proaktif dalam menjaga kesehatan diri dan janin.

Untuk kegiatan praktik pembuatan susu kedelai peserta antusias untuk mencoba membuat setelah mereka memperhatikan simulasi yang diberikan. Pelatihan pembuatan susu kedelai juga mencakup diskusi tentang peran protein dalam mendukung perkembangan janin dan mencegah komplikasi kehamilan seperti preeklamsia. Ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa peningkatan asupan protein nabati dapat membantu menyeimbangkan kebutuhan gizi ibu hamil secara menyeluruh (*Wang et al., 2021*).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode interaktif seperti diskusi kelompok dan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan metode ceramah semata (*Mannan et al., 2022*). Hasil ini konsisten dengan teori bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang gizi akan lebih cenderung memenuhi kebutuhan nutrisi yang sesuai selama kehamilan.

Temuan ini memperlihatkan bahwa program pengenalan sumber pangan lokal efektif dalam mendorong ibu hamil untuk lebih memanfaatkan potensi pangan di sekitar mereka. Studi oleh *Putri et al. (2021)* menunjukkan bahwa pemberdayaan lokal melalui edukasi gizi meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan gizi dengan cara yang berkelanjutan. Hal ini juga sejalan dengan studi *Sari et al. (2020)* yang menemukan bahwa buku panduan kehamilan yang diberikan kepada ibu hamil tidak selalu efektif jika tidak disertai dengan edukasi dan simulasi penggunaannya.

Pelatihan pembuatan susu kedelai berhasil meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam menyediakan sumber protein alternatif yang mudah dan murah. Ini konsisten dengan penelitian *Wang et al. (2021)* yang menunjukkan bahwa penyediaan alternatif sumber

protein nabati seperti susu kedelai dapat membantu ibu hamil memenuhi kebutuhan nutrisi tanpa harus bergantung pada protein hewani yang harganya lebih mahal. Konsumsi susu kedelai secara rutin juga mampu meningkatkan kadar HB ibu hamil (Nurhaliza, et all, 2023)

Kedelai mengandung protein lengkap dengan semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh. Dalam 100 gram kedelai, terdapat sekitar 36 gram protein, menjadikannya salah satu sumber protein nabati terbaik. Selain protein, kedelai kaya akan serat, isoflavon (antioksidan), kalsium, dan zat besi, yang semuanya penting untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Kedelai merupakan bahan pangan lokal yang terjangkau di sebagian besar wilayah Indonesia, termasuk di pedesaan. Susu kedelai adalah salah satu bentuk olahan kedelai yang praktis, mudah dibuat, dan cocok untuk ibu hamil yang mengalami intoleransi laktosa atau kesulitan mendapatkan susu sapi. Pada akhirnya mudah, murah, kaya protein dan zat gizi lain menjadi kunci pemilihan susu kedelai.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian:

Gambar 1. Foto bersama peserta pengabdian masyarakat

Gambar 2. Bekerjasama dengan Tim Kesehatan Posyandu melakukan pemeriksaan rutin ibu hamil

Gambar 3. Peserta menyimak pemaparan materi

Gambar 4. Praktik pembuatan susu kedelai

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4, No.9, Februari 2025

Gambar 5. Penyerahan mesin pembuat susu kedelai untuk ibu hamil

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi menggunakan buku KIA untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil sangat penting dilakukan. Pemanfaatan buku ini perlu terus ditingkatkan melalui diskusi dan pembahasan isi materi secara bersama dalam kelas ibu hamil. Materi tentang gizi sudah aplikatif dan mudah dipahami tetapi tanpa pembahasan bersama ibu hamil memiliki minat yang kurang dalam membaca dan memahami pesan-pesan baik dalam buku tersebut. Pemaparan tentang pemanfaatan sumber pangan lokal dan kandungan berbagai zat gizi serta manfaatnya juga semakin meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Dan dengan praktik langsung membuat susu kedelai ibu mendapatkan pengalaman alternatif cara pengolahan makanan terutama kedelai sebagai sumber protein.

DAFTAR REFERENSI

[1] Citrakesumasari, C., Nasrah, N., Lestari, D., Sahabuddin, S. M. N., Rahmah, N., Wijaya, M., Asysa, N., Hasim, S. N., Kurniati, Y., & Rachmat, M. (2023). Edukasi dan Inovasi Pangan untuk Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 1-12. https://doi.org/10.53621/jippmas.v3i1.209

[2] Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *13*(1).

[3] Saleh, A. S., Hasan, T. ., & Saleh, U. K. S. (2023). Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 49–53. https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.129

[4] Sudarmi, S., Trinovadella, N. I., & Bertalina, B. (2021). Sosialisasi Gizi Seimbang Makanan Lokal (Seruit) Untuk Ibu Hamil Pada Bidan dan Kader Kesehatan di Kabupaten Tulang Bawang Barat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, *2*(2).

[5] Samarang, S., Jaya, N., Nurjana, M. A., Gunawan, G., Anastasia, H., Primasari, P., & Octaviani, O. (2023, July). Uji Daya Terima Menu Gizi Seimbang Ibu Hamil Berbasis

Pangan Lokal di Sulawesi Barat. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 253-263).

[6] Bima, R. C. S. ., Irwanto, I., & Aprilawati, D. (2024). Hubungan Penggunaan Buku Kia dengan Risiko Kejadian Stunting di Kecamatan Tandes Kota Surabaya. *Jurnal Ners*, *8*(1), 7–19. https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.18801

[7] Khuzaiyah, S., Khanifah, M., & Chabibah, N. (2018). Evaluasi pencatatan & pemanfaatan buku kesehatan ibu dan anak (KIA) oleh bidan, ibu dan keluarga. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, *2*(1), 22-27.

[8] Mannan, M., Wilson, J., Morgan, G., & Lally, P. (2022). *Effectiveness of participatory nutrition education on improving maternal dietary practices: A systematic review.* Journal of Maternal & Child Nutrition, 18(3), e13322.

[9] Putri, A., Nugroho, M. A., & Sutrisno, D. (2021). *Local food consumption and maternal nutrition in preventing stunting: A community-based approach in rural Indonesia.* Public Health Nutrition, 24(12), 3726–3734.

[10] Sari, W. R., Dewi, R., & Fauziyah, A. (2020). *Effectiveness of pregnancy health handbook in improving maternal health outcomes: A randomized trial.* Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior, 15(2), 75–83.

[11] Wang, X., Liu, Y., & Zhang, Q. (2021). *Soymilk consumption and maternal protein intake: Effects on pregnancy outcomes in low-income populations.* Nutritional Sciences, 23(5), 482-490.

[12] Nurhaliza, S., & Juliarti, W. (2023). PENINGKATAN HB IBU HAMIL ANEMIA DENGAN KONSUMSI SUSU KEDELAI. *JHMHS: Journal of Hospital Management and Health Science*, *4*(1), 33-36.