Aptekmas
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Volume 6, Nomor 4, (2023)
http://dx.doi.org/10.36257/apts.vxix
pp 45-49

PENYULUHAN KESEHATAN KEPADA IBU MENYUSUI MENGENAI GIZI SEIMBANG UNTUK MENCEGAH TERJADINYA STUNTING

Ayu Andini Triana[1)], Hilmi Uly Ul Hidayah[2)], Shafa Salsabila[3)], Delli Yuliana Rahmat[4)]
Program Studi S1 Keperawatan UPI Kampus Sumedang

email: ayuandinitrn@upi.edu*

Abstract

Many nutritional problems occur when the intake of children under five is not balanced so that it will cause problems with poor growth status. The purpose of this health counseling is to determine the influence of breastfeeding mothers' knowledge regarding balanced nutrition after being given health education. Using a survey research design with quantitative methods and accidental sampling techniques. The target used was breastfeeding mothers as many as 18 respondents in Margamukti Village, North Sumedang District, Sumedang Regency, West Java Province. The results of health counseling activities regarding the level of knowing of breastfeeding mothers obtained pre-test results of 50% (Enough) and after being given health education there was a significant accure of 22.2% with post-test results of 72.2% (Very Good). The conclusion shows that there is an influence after being given health education to breastfeeding mothers regarding balanced nutrition in Margamukti Village.

Key Word: *Balanced Nutrition, breastfeeding, Stunting, breastfeeding*

Abstrak

Permasalahan gizi banyak terjadi apabila asupan pada anak balita tidak seimbang sehingga akan menimbulkan permasalahan status pertumbuhan yang buruk. Tujuan penyuluhan kesehatan ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pengetahuan Ibu Menyusui mengenai gizi seimbang setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Menggunakan desain penelitian survei dengan metode kuantitatif dan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Target sasaran yang dipakai adalah ibu menyusui sebanyak 18 responden di Desa Margamukti, Kecamatan Sumedang Utara, Kabupaten Sumedang, Provinsi Jawa Barat. Hasil kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai tingkat pengetahuan ibu menyusui didapatkan hasil pre test sebesar 50% (Cukup) dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan terdapat peningkatan yang signifikan sebesar 22,2% dengan hasil post test sebesar 72,2% (Sangat Baik). Kesimpulan menunjukan adanya pengaruh setelah diberikan penyuluhan kesehatan kepada Ibu Menyusui mengenai gizi seimbang di Desa Margamukti.

Kata Kunci: *Gizi Seimbang, Ibu Menyusui, Stunting, ASI*

1. PENDAHULUAN

Stunting terjadi ketika perkembangan anak sangat lambat karena kekurangan gizi kronis sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan usia anak. Selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), kurangnya perhatian bisa menyebabkan stunting, yang akan menunjukkan tingkat pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan produktivitas seseorang di masa depan [1].

Kejadian stunting meningkat setiap tahun. Pada tahun 2019, data global menunjukkan bahwa 21,9%, atau 149 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting. Sedangkan di Asia Tenggara, 14,4 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami stunting. Menurut data Sustainable

Aptekmas
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 4, (2023)
http://dx.doi.org/10.36257/apts.vxix
pp 45-49

Development Goals (SDGs) tahun 2018, Indonesia merupakan negara ketiga di Asia Tenggara dengan stunting usia di bawah 5 tahun sebesar 36,4% [1].

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, Kabupaten Sumedang memiliki tingkat balita stunting tertinggi di Jawa Barat, dengan 27,6%. Namun, Rembug Stunting yang dilakukan pada bulan Agustus 2023 menunjukkan bahwa di Desa Margamukti, Kecamatan Sumedang Utara, Kabupaten Sumedang, terdapat 20 kasus stunting, termasuk 15 balita dan 5 baduta [2].

Air Susu Ibu (ASI) merupakan konsumsi terbaik khususnya untuk bayi terutama pada enam bulan pertama kehidupannya, karena ASI mempunyai gizi terbaik untuk membantu tumbuh kembang bayi (Nurfauziah, 2020). Makanan adalah kebutuhan dasar manusia. Makan makanan yang tepat dan bervariasi dapat membantu Anda tetap sehat dan menghasilkan ASI yang cukup untuk ibu menyusui [3][4].

Jika seseorang menghasilkan lebih banyak air susu, maka kandungan zat gizinya juga lebih banyak [2]. Akan tetapi, faktanya banyak ibu yang tidak tahu tentang makanan sehat untuk ibu dan bayi. Dengan demikian, dapat menyebabkan masalah kesehatan gizi, salah satunya stunting. Untuk mengatasi hal ini, perlu dilakukannya pemberian penyuluhan kesehatan ibu menyusui tentang gizi seimbang [3]. Oleh karena itu, dilakukannya pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan kepada Ibu Menyusui mengenai Gizi Seimbang di Desa Margamukti menjadi penting mengingat masih ada beberapa masyarakat khususnya Ibu menyusui di Desa Margamukti yang tidak mengetahui mengenai gizi seimbang yang baik untuk Ibu Menyusui.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Stunting disebabkan salah satunya oleh pola hidup yang kurang baik. Diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu menyusui cukup mengenai gizi seimbang, proses analisa dimulai dengan melakukan pendataan terkait status kesehatan di Desa Margamukti dengan wawancara mendalam, kemudian data yang sudah didapatkan dari hasil wawancara diolah dan dianalisis. Dari hasil wawancara kepada penduduk juga diperoleh bahwa pendapatan penduduk rata-rata berada pada menegah kebawah, Kepala Desa Margamukti pun menjelaskan bahwa angka kejadian stunting sudah menurun dari tahun sebelumnya, namun pengetahuan masyarakat khususnya ibu yang mempunyai balita tentang pentingnya gizi seimbang saat menyusui masih kurang didapat dari hasil wawancara kepada masyarakat saat melakukan sensus bahwa mereka tidak mengetahui mengenai gizi seimbang yang baik bagi ibu maupun bagi balita, didapatkan juga hasil dari *pre test* atau kuesioner sebelum diberikan penyuluhan kesehatan kepada ibu menyusui bahwa masih ada beberapa ibu menyusui yang tidak mengetahui informasi mengenai gizi seimbang untuk ibu dan bayinya, sehingga dilakukannya Pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan kepada Ibu untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi yang dimiliki ibu.

3. METODOLOGI PELAKSANAAN

a. Tahap Persiapan
Pada Tahap Persiapan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan tepat di Desa Margamukti, Kecamatan Sumedang Utara, Kabupaten Sumedang, Provinsi Jawa Barat. Penyuluhan Kesehatan diberikan mengenai gizi seimbang kepada ibu menyusui. Menggunakan desain penelitian survei dengan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel teknik *accidental sampling*. Target sasaran kegiatan ini sebanyak 18 responden ibu menyusui. Sebelum kegiatan berlangsung, dilakukan terlebih dahulu perizinan ke Desa Margamukti, berkoordinasi dengan perangkat desa, para ketua RW Desa Margamukti serta ibu-ibu kader Desa Margamukti. Instrumen yang kami gunakan untuk kegiatan ini berupa kuesioner *pre test* dan *post test*, kamera/*handphone* untuk dokumentasi dan materi yang akan disampaikan oleh narasumber dengan media *leaflet.*

Aptekmas
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 4, (2023)
http://dx.doi.org/10.36257/apts.vxix
pp 45-49

Gambar 1. Pendataan Peserta

b. Tahap Pelaksanaan
Pada Jumat, (18/08/202) di Balai Desa Margamukti, Kecamatan Sumedang Utara, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, dilakukan pemberian penyuluhan kesehatan/edukasi kesehatan setelah semua persiapan selesai. Diawali dengan pengisian kuesioner (*pre test*) kemudian dilanjutkan dengan pemberian informasi Kesehatan terkait pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang.

Gambar 2. Pengisian Pre Test

Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang

c. Tahap Evaluasi
Evaluasi menjadi tahap terakhir dalam kegiatan penyuluhan kesehatan, dilakukan dengan sesi diskusi serta pengisian kuesioner kembali (*post test*). Jumlah kuesioner yang terkumpul adalah sebanyak 18 responden kemudian dilakukan analisis.

Gambar 4. Pengisian Post Test

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penilaian Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang

Tabel 1. Hasil Penilaian Pengetahuan Ibu Menyusui

No	Tingkat Pengetahuan	*Pre Test*		*Post Test*	
		f	%	f	%
1	Sangat Baik	2	11,1	13	72,2
2	Baik	4	22,2	5	27,8
3	Cukup	9	50	0	0
4	Kurang	3	16,7	0	0
TOTAL		18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1, hasil distribusi data tingkat pengetahuan ibu menyusui meningkat, dilihat dari nilai pengetahuan *pre test* dan *post test* yang menyatakan adanya kenaikan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang. Hasil *pre test* responden sebagian besar mempunyai kriteria tingkat pengetahuan cukup (50%), namun setelah diberikan penyuluhan kesehatan, hasil

Volume 6, Nomor 4, (2023)
http://dx.doi.org/10.36257/apts.vxix
pp 45-49

post test meningkat menjadi sangat baik (72,2%).

Pembahasan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai upaya untuk mewujudkan masyarakat sehat. Pendidikan kesehatan juga dapat didefinisikan sebagai upaya untuk mempengaruhi individu, golongan, dan masyarakat agar mereka melakukan apa yang diharapkan dari pelaku kesehatan. Pendidikan kesehatan juga bertujuan agar khalayak mengetahui pentingnya akan menjaga kesehatan dan mengedukasi tentang cara mencegah hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan. Kajian Wahdini mengenai Pengaruh Penyuluhan kesehatan Tenaga Pelaksana Gizi terhadap perilaku ibu dan pertumbuhan balita dengan Metode Ceramah disertai Poster dan Leaflet mengenai Gizi masih Kurang di Kecamatan Tanjung Beringin menyatakan bahwa kajian seperti itu dapat meningkatkan pemahaman kita tentang perilaku dan perilaku ibu balita.

Kajian ini mampu memperkuat hasil dari perhitungan kuesioner *post test*, yang menunjukkan bahwa ibu menyusui lebih memahami tentang ASI eksklusif. (Rochmawati, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan memberikan penyuluhan kesehatan/edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang pada ibu menyusui telah dilakukan, hasil *pre test* menunjukkan bahwa beberapa responden masih cukup tahu, tetapi ada peningkatan dan dampak yang signifikan setelah diberikan. Penyuluhan kesehatan tentang Gizi Seimbang diberikan kepada ibu menyusui untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang gizi yang baik, terutama selama enam bulan pertama kehamilan.

Orang tua yang memahami pentingnya gizi seimbang sejak dini akan sangat mempersiapkan pertumbuhan dan perkembangan pada anak mereka di kemudian hari. ASI yang diterima Bayi sampai 6 bulan atau kita kenal dengan ASI eksklusif memiliki berat badan yang lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang telah menerima makanan tambahan sejak awal. Hal ini disebabkan oleh makanan tambahan yang tidak memiliki kandungan yang baik berupa seng dan zat besi yang baik untuk pertumbuhan bayi. Jadi, bayi hanya perlu diberikan ASI, tidak perlu diberi makanan tambahan sampai bayi berusia enam bulan, setelah itu, menyusui lagi sampai usia dua tahun. Perilaku menyusui ibu yang kurang baik sampai buruk juga disebabkan dari tingkat kesadaran ibu dan faktor kerja, yang menyebabkan keputusan cepat untuk memberikan susu formula.

Penyuluhan kesehatan ini diberikan kepada Ibu Menyusui karena masih ditemukan kurangnya pengetahuan khususnya mengenai gizi seimbang, yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memberikan gizi seimbang untuk bayi dan ibunya serta mampu mempengaruhi kondisi masyarakat. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan menggunakan media *leaflet* dengan metode penyampaian yaitu ceramah. Masyarakat sangat antusias dalam menyimak dan memperhatikan materi yang dipaparkan oleh narasumber. Sebagian besar masyarakat atau ibu menyusui yang hadir pun mampu menyimpulkan kembali apa yang telah mereka pelajari dan mereka dengar berdasarkan hasil evaluasi objektif dan subjektif setelah dilaksanakannya penyuluhan kesehatan, sehingga mereka mampu mengimplemetasikannya kembali di rumah agar bayi tercegah dari stunting.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penyuluhan Kesehatan Kepada Ibu Menyusui mengenai gizi seimbang adanya pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan Ibu Menyusui. Hasil penilaian mengenai pengetahuan ibu didapatkan nilai pengetahuan *pre test* sebesar 50% (Cukup) kemudian setelah diberikan penyuluhan kesehatan didapatkan hasil *post test* sebesar 72,2% (Sangat Baik).

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku Tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) mengucapkan terimakasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia yang mendukung pelaksanaan pengabdian kepada

Volume 6, Nomor 4, (2023)
http://dx.doi.org/10.36257/apts.vxix
pp 45-49

masyarakat terkhusus kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) serta kepada Kepala Desa Margamukti dan pihak Posyandu yang telah memberikan izin dan membantu selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung.

7. REFERENSI

[1] Oktarina, O. O., & Wardhani, Y. F. (2020). Perilaku Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Beberapa Etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, *22*(4), 236–244. https://doi.org/10.22435/hsr.v22i4.1550

[2] Nurfauziah, A., & Harahap, HTD (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Menyusui Yang Tidak Memberikan Asi Eksklusif di Puskesmas Perlayuan Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhan Batu. Jurnal Gentle Birth , 5 (2), 10-20. https://dx.doi.org/10.56695/jgb.v5i2.88

[3] Hanifa, F. N., Zuliyati, I. C., & Ernawati, E. (2023). Keberhasilan ASI Eksklusif dan Inisiasi Menyusu Dini Sebagai Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, *9*(2). https://doi.org/10.48092/jik.v9i2.190

[4] Rochmawati, R., Kusmintarti, A., Fary, V., Elfaristo, L., Pembayun, E. L., Hayuningsih, S., ... & Petricka, G. (2021). Meningkatkan kapasitas ibu menyusui melalui penyuluhan kesehatan mengenai pemberian asi eksklusif selama masa pandemi COVID-19. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, *3*(2), 76-82.