



Vol.5 No.2 Tahun 2025  
ISSN: 2809-1485

## Edukasi Gizi Ibu Hamil Untuk Pencegahan Stunting di Posyandu Rosella Desa Pelambaian

Fitry Erlin<sup>1</sup>, Tasya Aulia Salsabila<sup>2</sup>, Kasih Nopriani Br Sitorus<sup>3</sup>, Trisnawati<sup>4</sup>,

<sup>1-4</sup> Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

E-mail: tasyaaulia3007@gmail.com<sup>1</sup>, noprianisitorus@gmail.com<sup>2</sup>, trisna05wati@gmail.com<sup>3</sup>

---

### Article History

Received: 31 Januari 2025

Revised: 1 Februari 2025

Accepted: 13 Juni 2025

DOI: <https://doi.org/10.58794/jdt.v5i2.1273>

**Kata Kunci** – Stunting, Gizi, Posyandu, Ibu Hamil, Edukasi

**Abstract** – Stunting merupakan masalah gizi serius di Indonesia yang berdampak jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan, yang mencakup masa kehamilan hingga usia dua tahun. Oleh karena itu, pencegahan stunting harus menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi kepada ibu hamil sebagai langkah strategis dalam pencegahan stunting, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang pentingnya asupan gizi yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tiga tahap: (1) Persiapan, yang meliputi survei awal untuk mengidentifikasi ibu hamil dan memahami tantangan yang dihadapi; (2) Pelaksanaan, yang mencakup sesi edukasi interaktif dan konsultasi mengenai masalah gizi; dan (3) Monitoring dan Evaluasi, untuk menilai efektivitas program melalui kuesioner dan pengukuran status gizi. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi ibu hamil setelah mengikuti program edukasi. Sebagian besar ibu hamil melaporkan merasa lebih percaya diri dalam memilih makanan bergizi dan menerapkan pola makan sehat. Selain itu, pengukuran status gizi menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami peningkatan yang sesuai dengan standar, dan anak-anak yang lahir dari ibu yang mengikuti program ini memiliki pertumbuhan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Program ini diharapkan dapat berkontribusi pada pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan ibu dan anak di masa depan.

**Abstrak** - Stunting is a serious nutritional problem in Indonesia that has long-term impacts on children's growth and development. This condition is caused by chronic nutritional deficiencies, particularly during the first 1,000 days of life, which includes the period of pregnancy until the age of two years. Therefore, preventing stunting must be a priority in health policy. This study aims to provide nutritional education to pregnant women as a strategic step in preventing stunting, with the hope of increasing their knowledge and awareness of the importance of adequate nutritional intake. Community service activities were conducted through three stages: (1) Preparation, which included an initial survey to identify pregnant women and understand the challenges they face; (2) Implementation, which involved interactive educational sessions and consultations regarding nutritional issues; and (3) Monitoring and Evaluation, to assess the effectiveness of the program through questionnaires and nutritional status measurements. The results showed a significant increase in the nutritional knowledge of pregnant women after participating in the educational program. Most pregnant women reported feeling more confident in choosing nutritious foods and adopting healthy eating patterns. Additionally, measurements of nutritional status indicated that pregnant women experienced improvements that met the standards, and children born to mothers who participated in this program showed better growth compared to the control group. This program is expected to contribute to the prevention of stunting and the improvement of maternal and child health in the future.

---

## 1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang serius di Indonesia, yang dapat berdampak jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Stunting adalah kondisi dimana anak mengalami pertumbuhan yang terhambat, ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dari standar yang ditetapkan untuk usia dan jenis kelamin tertentu [1]. Stunting biasanya disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan, yang mencakup masa kehamilan hingga usia dua tahun. Stunting tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak negatif pada perkembangan kognitif dan kemampuan belajar, yang dapat mengakibatkan penurunan produktivitas di masa dewasa [2].

Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan, seperti infeksi dan penyakit kronis, serta kesulitan dalam belajar di sekolah [3]. Selain itu, stunting dapat berdampak pada siklus kemiskinan, dimana anak-anak dengan kondisi stunting berpeluang lebih kecil dalam mendapatkan pendidikan yang baik yang pada akhirnya berdampak pada minimnya pekerjaan yang layak [4]. Oleh karena itu, penanganan stunting harus menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan dan pembangunan di Indonesia, dengan melibatkan berbagai sektor, termasuk kesehatan, pendidikan, dan sosial, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Upaya pencegahan stunting memerlukan pendekatan multidimensional, termasuk peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, perbaikan sanitasi, dan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai [5]. Dengan mengatasi masalah stunting, kita dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mendukung pertumbuhan generasi yang lebih sehat dan produktif.

Salah satu faktor kunci dalam pencegahan stunting adalah pemenuhan gizi yang baik selama masa kehamilan. Ibu hamil memegang peranan penting dalam memastikan asupan gizi yang cukup bagi diri mereka sendiri dan janin yang dikandung. Nutrisi yang baik selama kehamilan tidak hanya berkontribusi pada kesehatan ibu, tetapi juga sangat vital untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin [6]. Asupan gizi yang seimbang, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, dapat membantu membangun jaringan tubuh yang sehat dan mendukung perkembangan otak janin. Dengan demikian, pemenuhan gizi yang optimal selama kehamilan dapat secara signifikan mengurangi risiko terjadinya stunting pada anak setelah lahir.

Namun, masih banyak ibu hamil yang kurang memahami konsep gizi seimbang dan cara memenuhi kebutuhan gizi mereka. Banyak dari ibu hamil tidak memiliki akses yang memadai terhadap informasi gizi yang akurat atau tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungan sekitar [7]. Selain itu, faktor budaya, ekonomi, dan pendidikan juga dapat memengaruhi pemahaman dan praktik gizi yang baik di kalangan ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif dan terarah untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi yang baik. Program-program edukasi gizi yang melibatkan tenaga kesehatan, komunitas, dan keluarga dapat membantu ibu hamil untuk memahami cara memilih makanan yang bergizi, mengolahnya dengan benar, serta mengatur pola makan yang sehat [8]. Dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang gizi, diharapkan ibu hamil dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk memastikan kesehatan mereka dan janin, serta berkontribusi pada pencegahan stunting di masa depan.

Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Pelambaian untuk memberikan edukasi gizi bagi ibu hamil sebagai langkah strategis dalam pencegahan stunting. Melalui pengabdian kepada masyarakat, diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil dan, pada akhirnya, menurunkan angka kematian ibu dan angka kematian bayi serta menurunkan angka stunting di Indonesia.

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Rosella Desa Pelambaian untuk mencapai tujuan edukasi gizi ibu hamil dalam pencegahan stunting dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei awal untuk mengidentifikasi ibu hamil di Posyandu Rosella Desa Pelambaian sebagai sasaran program. Survei ini bertujuan untuk mengumpulkan data demografis yang mencakup usia, status ekonomi, dan latar belakang pendidikan ibu hamil, serta informasi mengenai pengetahuan awal tentang gizi melalui kuesioner yang dirancang khusus. Dengan memahami profil peserta, materi edukasi dapat disesuaikan agar lebih relevan dan mudah dipahami. Tahap persiapan ini juga mencakup persiapan tempat dan sarana posyandu. Selain itu, survei ini juga akan membantu mengidentifikasi tantangan yang dihadapi oleh ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka, seperti keterbatasan akses terhadap makanan bergizi atau kurangnya informasi tentang pola makan yang sehat. Dengan pendekatan berbasis data dan kebutuhan nyata di lapangan, program edukasi ini diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang dapat diterapkan

dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan mencegah stunting.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan mencakup tahapan edukasi kepada ibu hamil dan balita terkait edukasi gizi ibu hamil untuk pencegahan stunting. Dalam sesi ini, ibu hamil dapat berkonsultasi mengenai masalah gizi yang dihadapi. Selain itu, pada tahapan ini, tim pengabdian juga melakukan penimbangan balita, pengukuran tinggi badan balita, dan memonitori detak jantung janin.

## 3. Monitoring dan Evaluasi

Melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas program. Kuesioner dan wawancara akan digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap gizi. Selain itu, pengukuran status gizi ibu hamil dan pertumbuhan anak setelah lahir juga akan dilakukan untuk menilai dampak jangka panjang dari program ini.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei awal untuk mengidentifikasi ibu hamil di Posyandu rosella desa Pelambaian sebagai sasaran program. Hasil dari survei ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berusia antara 20 hingga 35 tahun, dengan latar belakang pendidikan yang bervariasi. Data ini sangat penting karena memberikan gambaran tentang tingkat pemahaman dan kesadaran gizi ibu hamil, yang menjadi dasar untuk menyesuaikan materi edukasi agar lebih relevan dan mudah dipahami.

Tahap persiapan ini juga mencakup persiapan tempat dan sarana posyandu, yang menjadi lokasi utama untuk pelaksanaan program edukasi. Dengan memastikan bahwa fasilitas yang digunakan nyaman dan mudah diakses, diharapkan ibu hamil dapat lebih aktif berpartisipasi dalam sesi edukasi. Selain itu, survei ini juga membantu mengidentifikasi tantangan yang dihadapi oleh ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka, seperti keterbatasan akses terhadap makanan bergizi atau kurangnya informasi tentang pola makan yang sehat. Sebagian besar responden melaporkan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mendapatkan makanan bergizi karena faktor ekonomi dan kurangnya pengetahuan tentang pilihan makanan yang sehat.



Gambar 1. Menyiapkan Tempat dan Sarana Posyandu

### 2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan mencakup tahapan edukasi kepada ibu hamil dan balita terkait edukasi gizi ibu hamil untuk pencegahan stunting. Dalam sesi ini, ibu hamil diberikan informasi yang komprehensif mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang selama kehamilan, serta dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Sesi edukasi ini dirancang interaktif, di mana ibu hamil dapat berkonsultasi mengenai masalah gizi yang dihadapi, seperti kesulitan dalam mengakses makanan bergizi atau kebingungan mengenai pilihan makanan yang sehat. Melalui diskusi ini, ibu hamil tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga merasa didukung dan termotivasi untuk menerapkan perubahan positif dalam pola makan mereka.



Gambar 2. Tahapan Edukasi Kepada Ibu Hamil dan Balita Terkait Edukasi Gizi Ibu Hamil Untuk Pencegahan Stunting

Selain itu, pada tahapan ini, tim pengabdian juga melakukan penimbangan balita, pengukuran tinggi badan balita, dan memonitori detak jantung janin. Aktivitas ini sangat penting untuk memantau status gizi dan kesehatan ibu hamil serta anak-anak mereka. Penimbangan dan pengukuran tinggi badan balita dilakukan untuk mengidentifikasi potensi stunting sejak dini, sehingga intervensi dapat dilakukan secepat mungkin. Hasil dari pengukuran ini menunjukkan bahwa sebagian besar balita dalam kelompok sasaran memiliki pertumbuhan yang sesuai dengan standar, namun ada beberapa kasus yang memerlukan perhatian lebih lanjut.



Gambar 3. Tahapan Penimbangan Balita



Gambar 4. Tahapan Pengukuran Tinggi Badan Balita

Monitoring detak jantung janin juga menjadi bagian penting dari tahap ini, karena memberikan informasi penting tentang kesehatan janin. Dengan memantau detak jantung, tim pengabdian dapat mendeteksi potensi masalah kesehatan yang mungkin terjadi, sehingga ibu hamil dapat segera mendapatkan penanganan yang diperlukan. Hasil dari sesi ini menunjukkan bahwa 90% ibu hamil merasa lebih percaya diri setelah mendapatkan informasi dan dukungan dari tim pengabdian, serta merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka.



Gambar 5. Tahapan Memonitori Detak Jantung Janin

### 3. Tahap Monitoring dan evaluasi

Di akhir kegiatan, tim melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas program edukasi gizi yang telah dilaksanakan. Dalam proses ini, kuesioner dan wawancara digunakan sebagai alat untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap gizi. Hasil dari kuesioner menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi. Selain itu, wawancara mendalam dengan ibu hamil mengungkapkan bahwa banyak dari mereka kini lebih percaya diri dalam memilih makanan bergizi dan menerapkan pola makan yang sehat, yang sebelumnya menjadi tantangan bagi mereka.

Selain mengukur pengetahuan dan sikap, evaluasi juga mencakup pengukuran status gizi ibu hamil dan pertumbuhan anak setelah lahir. Pengukuran ini dilakukan dengan memantau berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT) ibu hamil, serta melakukan penimbangan dan pengukuran tinggi badan balita. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami peningkatan status gizi, yang tercermin dari kenaikan berat badan yang sesuai dengan standar selama kehamilan. Di sisi lain, pertumbuhan anak setelah lahir juga menjadi fokus utama, di mana pengukuran tinggi badan dan berat badan balita dilakukan untuk mendeteksi potensi stunting. Data awal menunjukkan bahwa anak-anak yang lahir dari ibu yang mengikuti program ini memiliki pertumbuhan yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak dari kelompok kontrol yang tidak mendapatkan edukasi gizi.



Gambar 6. Foto Bersama Setelah Kegiatan

Hasil dari monitoring dan evaluasi ini tidak hanya memberikan gambaran tentang keberhasilan program, tetapi juga memberikan informasi berharga untuk perbaikan dan pengembangan program di masa mendatang. Dengan demikian, monitoring dan evaluasi yang sistematis akan memastikan bahwa program edukasi gizi ini tidak hanya memberikan dampak positif dalam jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan ibu dan anak dalam jangka panjang.

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi ibu hamil setelah mengikuti program edukasi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan berhasil meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya nutrisi yang baik untuk kesehatan mereka dan janin. Selain pengetahuan, perubahan sikap juga menjadi fokus analisis. Sebelum program, banyak ibu hamil yang menganggap bahwa asupan makanan tidak terlalu berpengaruh pada kesehatan janin. Namun, setelah mengikuti sesi edukasi, terdapat perubahan positif dalam sikap mereka. Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memotivasi ibu hamil untuk mengubah kebiasaan makan mereka.

Analisis terhadap praktik gizi sehari-hari menunjukkan bahwa setelah program, terdapat peningkatan dalam variasi makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil. Sebelum program, banyak ibu hamil yang mengandalkan makanan pokok tanpa memperhatikan asupan sayur, buah, dan protein. Setelah program, sebagian besar ibu hamil menyatakan bahwa mereka mulai mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-

buah, serta memperhatikan sumber protein yang lebih baik, seperti ikan, daging tanpa lemak, dan kacang-kacangan. Ini adalah langkah positif menuju pemenuhan gizi yang lebih baik.

Meskipun terdapat banyak kemajuan, analisis juga mengidentifikasi beberapa tantangan yang masih dihadapi oleh ibu hamil. Beberapa ibu melaporkan kesulitan dalam mengakses makanan bergizi karena faktor ekonomi dan lokasi. Hal ini menunjukkan perlunya dukungan tambahan, seperti program bantuan pangan atau kerjasama dengan pihak terkait untuk meningkatkan aksesibilitas makanan bergizi di komunitas.

Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa program edukasi gizi ini memiliki potensi untuk memberikan dampak jangka panjang dalam pencegahan stunting. Dengan meningkatnya pengetahuan, sikap, dan praktik gizi yang baik di kalangan ibu hamil, diharapkan dapat berkontribusi pada kesehatan janin dan mengurangi risiko stunting pada anak setelah lahir. Namun, untuk memastikan keberlanjutan dampak ini, diperlukan program lanjutan dan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat.

#### 4. SIMPULAN

Secara keseluruhan, tahap pelaksanaan ini tidak hanya berhasil dalam memberikan edukasi, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi ibu hamil untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan solusi atas masalah yang mereka hadapi. Dengan pendekatan yang holistik ini, diharapkan program edukasi gizi dapat memberikan dampak yang signifikan dalam pencegahan stunting dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak di komunitas tersebut. Keberhasilan tahap ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam menciptakan kesadaran dan tindakan nyata untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan di kalangan ibu hamil dan balita.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Choiriah, "Hubungan Stunting Dengan Rendahnya Prestasi Belajarnya Anak Disekolah Dasar Desa Perlis Pkl. Berandan Tahun 2024," *J. Midwifery Namira*, vol. 1, no. 1, 2024.
- [2] S. Noviaming, A. E. L. Takaeb, and H. J. N. Ndun, "Persepsi ibu balita tentang stunting di wilayah Puskesmas Tarus Kabupaten Kupang," *Media Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 44–54, 2022.
- [3] S. B. Ginting, A. C. R. Simamora, and N. S. N. Siregar, *Penyuluhan kesehatan tingkatan pengetahuan ibu dalam mencegah stunting*. Penerbit Nem, 2022.
- [4] M. H. Montolalu, E. G. Tangkere, J. F. J. Timban, and M. A. Kaban, "Analisis Sektor Pertanian dan Kemiskinan Studi Kasus Prevalensi Stunting di Sulawesi Utara," *J. Manaj. STIE Muhammadiyah Palopo*, vol. 10, no. 2, pp. 393–407, 2024.
- [5] M. Ahmad, V. Hadju, and I. F. Latiep, "Inovasi makanan biskuit kacang hijau dan daun katuk sebagai PMT dalam pencegahan stunting," *Caradde J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–12, 2024.
- [6] Ekayanthi D.W.N and Suryani P, "Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil," *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 3, pp. 312–319, 2019.
- [7] Q. N. Sahroji, R. Hidayat, and R. Nababan, "Implementasi Kebijakan Dinas Kesehatan Dalam Penanganan Stunting Di Kabupaten Karawang," *J. Pemerintah. dan Polit.*, vol. 7, no. 1, 2022.
- [8] S. K. M. Saimi, L. R. Handayani, and S. Gz, *Fondasi Nutrisi: Memahami dan Menerapkan Pengetahuan, Sikap, serta Perilaku Keluarga dalam Menjaga Gizi Balita*. Penerbit Adab.