

HUBUNGAN ASUPAN GIZI SEIMBANG IBU HAMIL DENGAN PENCEGAHAN STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEUSANGAN BIREUEN

¹⁾ Nurhidayati, ²⁾ Herrywati Tambunan

¹⁾ Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim

²⁾ Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim

Jl. Almuslim, Matangglumpangdua – Aceh - Indonesia

E-mail : ¹⁾ nurhidayati@umuslim.ac.id, ²⁾ herrywati@umuslim.ac.id

ABSTRAK

Kata Kunci:

Stunting, Asupan gizi seimbang, status gizi ibu hamil, KEK

Latar Belakang: Status gizi ibu hamil merupakan faktor penting yang menentukan kesehatan ibu dan janin. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil, yang berisiko menimbulkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan stunting. Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Bireuen (2023), Kecamatan Peusangan termasuk wilayah dengan prevalensi ibu hamil berisiko KEK yang tinggi.

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan gizi seimbang pada ibu hamil dengan upaya pencegahan stunting di Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Aceh.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* pada 112 ibu hamil. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner asupan gizi seimbang dan perilaku pencegahan stunting, serta pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Analisa data menggunakan uji *Chi-Square* pada $\alpha < 0,05$

Hasil: Mayoritas ibu hamil memiliki asupan gizi seimbang kategori cukup (48,2%) dan upaya pencegahan stunting cukup baik (50%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan signifikan antara asupan gizi seimbang dengan upaya pencegahan stunting ($p = 0,000 < 0,05$)

Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna antara asupan gizi seimbang ibu hamil dengan upaya pencegahan stunting. Semakin baik asupan gizi ibu, semakin baik pula upaya pencegahan stunting, oleh karena itu pentingnya edukasi gizi seimbang pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan ibu dan anaknya.

ABSTRACT

Background: The nutritional status of pregnant women is a crucial factor determining the health of both the mother and the fetus. An unbalanced nutritional intake can lead to Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women, which increases the risk of Low Birth Weight (LBW) and stunting in children. Based on the Bireuen District Health Profile (2023), Peusangan Subdistrict is among the areas with a high prevalence of pregnant women at risk of CED.

Objective: To determine the relationship between balanced nutritional intake among pregnant women and stunting prevention efforts at Peusangan Health Center, Peusangan Subdistrict, Bireuen, Aceh.

Methods: This quantitative study used a cross-sectional design involving 112 pregnant women. Data were collected through interviews using questionnaires on balanced nutrition intake and stunting prevention behavior, along with Mid-Upper Arm Circumference (MUAC) measurements. Data were analyzed using the Chi-Square test at a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: Most pregnant women had a balanced nutritional intake in the moderate category (48.2%) and fairly good stunting prevention efforts (50%). Statistical analysis

Keywords:

Stunting, balanced nutritional intake, maternal nutritional status, CED

Info Artikel

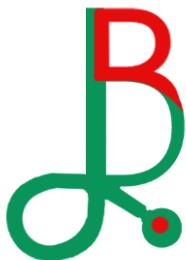
Tanggal dikirim: 07 November 2025

Tanggal direvisi: 11 November 2025

Tanggal diterima: 23 Desember 2025

DOI

Artikel:10.58794/jubidav4i2.1804



showed a significant relationship between balanced nutritional intake and stunting prevention efforts ($p = 0.000$).

Conclusion: *There is a significant relationship between balanced nutritional intake among pregnant women and stunting prevention efforts. The better the mother's nutritional intake, the better her stunting prevention behavior.*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode kritis dalam siklus kehidupan, di mana kebutuhan gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Pemenuhan gizi yang tidak optimal dapat menyebabkan gangguan metabolisme, KEK, anemia, hingga risiko stunting pada anak [1].

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Masalah ini berdampak luas terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan produktivitas jangka panjang. Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 21,6%, dan di Provinsi Aceh masih berada di atas rata-rata nasional. Kabupaten Bireuen termasuk salah satu wilayah dengan prevalensi tinggi, yakni 32,7%, dan Kecamatan Peusangan adalah termasuk wilayah dengan prevalensi ibu hamil berisiko KEK yang paling tinggi [2].

Berbagai faktor seperti asupan gizi yang tidak adekuat, kurangnya pengetahuan ibu, dan kondisi sosial ekonomi menjadi penyebab utama stunting di daerah ini. Kemenkes menekankan empat pilar utama konsep Gizi Seimbang: konsumsi makanan beragam, kebersihan diri dan lingkungan, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan. Namun, di lapangan, banyak ibu hamil yang belum mampu menerapkan prinsip tersebut secara konsisten karena keterbatasan ekonomi, pengetahuan, dan kebiasaan konsumsi pangan lokal [3].

Upaya pencegahan stunting harus dimulai sejak masa kehamilan dengan memastikan ibu memperoleh asupan gizi seimbang. Pemenuhan

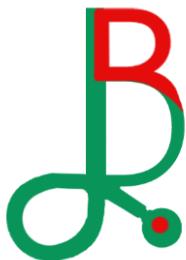
gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (zat besi, asam folat, kalsium, zinc) sangat penting untuk pertumbuhan janin. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi seimbang ibu hamil dengan upaya pencegahan stunting

Berdasarkan latar belakang tersebut dimana Puskesmas Peusangan merupakan prevalensi ibu hamil berisiko KEK yang paling tinggi di Kabupaten Bireuen, tetapi belum ada penelitian serupa di wilayah kerja Puskesmas Peusangan dengan pendekatan perilaku ibu hamil terhadap pencegahan stunting, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi seimbang dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Peusangan, Kabupaten Bireuen, Aceh.

TINJAUAN PUSTAKA

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal [4]. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga [5].

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan



kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Penanggulangan stunting efektif dilakukan pada 1000 HPK yang dimulai sejak janin dalam kandungan. Asupan gizi ibu selama kehamilan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil perlu memperhatikan asupan energi, zat gizi makro dan mikro serta perlu mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan [6]

Gizi seimbang untuk Ibu hamil mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin dan bayinya. Ibu hamil harus memahami tentang konsep gizi ibu selama kehamilan, dikarenakan status gizi ibu penentu kesehatan dan status gizi anak atau janin dalam kandungan. Pengetahuan yang berlandaskan pemahaman akan menciptakan perilaku yang baik. Pengetahuan gizi dan dampak kekurangan gizi ibu selama hamil sangat penting untuk diketahui oleh ibu hamil. Hal ini dikarenakan agar mampu mencegah kejadian stunting dengan pemenuhan gizi yang tepat dan benar sehingga berdampak pada pertumbuhan maupun perkembangan janin [7]

METODE

Desain dan Pendekatan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, yaitu menilai hubungan antara asupan gizi seimbang dan status gizi ibu hamil pada waktu yang bersamaan. penilaian gizi seimbang diukur melalui kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang menilai frekuensi dan jenis makanan dikonsumsi per minggu. Skor dijumlahkan, dikonversi ke persentase. Penilaian gizi ibu hamil dengan mengukur LILA dan kemudian dikategorikan

dengan status gizi baik. penilaian perilaku diukur dengan kuesioner yang menilai perilaku gizi, pemeriksaan ANC, konsumsi tablet Fe, serta kebersihan diri dan lingkungan dan kemudian dipresentasikan dan dibuat menjadi 3 kategori yaitu baik cukup, kurang. Pengumpulan data dilakukan setelah mendapat persetujuan dari responden.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Peusangan, Kabupaten Bireuen, Provinsi Aceh, pada bulan Maret–Mei 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berjumlah 112 orang. Dengan menggunakan teknik total sampling.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan:

1. Kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk menilai asupan gizi seimbang.
2. Alat ukur pita LILA untuk menentukan status gizi ibu hamil.
3. Lembar observasi penerapan prinsip gizi seimbang.

Instrumen telah diuji validitas (r hitung 0,35–0,74 > r tabel 0,30) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha = 0,82).

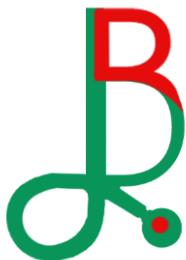
Analisis Data

Data dianalisis secara univariat (distribusi frekuensi) dan bivariat menggunakan uji Chi-Square, dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Peusangan dengan pertimbangan sebagai berikut:



- a. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Bireuen Tahun 2023, Kecamatan Peusangan termasuk Wilayah kerja dengan prevalensi ibu hamil berisiko KEK dan stunting yang masih tinggi.
- b. Ketersediaan data kesehatan ibu hamil di Puskesmas cukup lengkap dan terkelola baik.
- c. Tersedia tenaga kesehatan dan kader posyandu yang mendukung pelaksanaan penelitian.
- d. Populasi ibu hamil cukup representatif untuk menggambarkan kondisi gizi di pedesaan Aceh.
- e. Akses lokasi mudah dijangkau dan masyarakat bersikap kooperatif terhadap kegiatan penelitian.

2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, dan paritas. Karakteristik ini penting untuk mengetahui profil umum ibu hamil yang menjadi sampel dalam penelitian.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

N	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia	<20 tahun	10	8,9
		20-35 tahun	88	78,6
		>35 tahun	14	12,5
		Total	112	100
2	Pendidikan	SD-SMP	28	25,0
		SMA	60	53,6
		Perguruan	24	21,4
		Tinggi		
		Total	112	100
3	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	70	62,5
		Pegawai/Wiraswasta	25	22,3
		Petani/Buruh	17	15,2
		Total	112	100
4.	Paritas	Primi Gravida	40	35,7

Multi Gravida	72	64,3
Total	112	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel.1, mayoritas ibu hamil berada pada usia reproduktif sehat (20–35 tahun) sebanyak 78,6%, yang berarti sebagian besar memiliki risiko kehamilan yang rendah. Sebagian besar memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA) sebanyak 53,6%, dan mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga (62,5%). Berdasarkan paritas, sebagian besar merupakan multigravida (64,3%), artinya sudah pernah hamil sebelumnya sehingga memiliki pengalaman dalam menjaga kesehatan kehamilan.

3. Asupan Gizi Seimbang Ibu Hamil

Asupan gizi seimbang diukur berdasarkan frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi ibu hamil, mencakup sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner gizi seimbang dan *recall* 24 jam.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan Gizi Seimbang Ibu Hamil

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kurang	38	33,9
2	Cukup	54	48,2
3	Baik	20	17,9
	Total	112	100

Sumber: Data Primer 2025

Sebagian besar ibu hamil memiliki asupan gizi seimbang kategori cukup (48,2%), sedangkan 33,9% masih memiliki asupan yang kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa walaupun sebagian besar ibu sudah berusaha memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan, masih diperlukan peningkatan edukasi agar ibu dapat memahami pentingnya konsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang,



termasuk protein hewani, sayuran hijau, serta sumber zat besi dan asam folat.

4. Upaya Pencegahan Stunting oleh Ibu Hamil

Upaya pencegahan stunting diukur dari perilaku ibu seperti keteraturan konsumsi TTD, kepatuhan kunjungan ANC, konsumsi makanan bergizi, serta partisipasi dalam penyuluhan gizi.

Tabel 3. Distribusi Upaya Pencegahan Stunting oleh Ibu Hamil

No	Kategori Upaya Pencegahan	Frekuensi (f)	Percentase (%)
1	Kurang Baik	30	26,8
2	Cukup Baik	56	50,0
3	Baik	26	23,2
	Total	112	100

Sumber: Data Primer, 2025

Sebagian besar ibu hamil memiliki upaya pencegahan stunting yang cukup baik (50,0%), artinya ibu sudah mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan janin dengan rutin mengonsumsi TTD dan mengikuti ANC. Namun, masih terdapat 26,8% yang belum melakukan upaya secara optimal, misalnya belum rutin minum TTD atau tidak memperhatikan variasi makanan.

5. Hubungan Antara Asupan Gizi Seimbang dengan Upaya Pencegahan Stunting

Untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi seimbang dengan upaya pencegahan stunting, dilakukan analisis menggunakan *uji Chi-Square* (χ^2) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Tabel 4. Hubungan Asupan Gizi Seimbang dengan Upaya Pencegahan Stunting

Asupan Gizi Seimbang	Upaya Pencegahan			Total	P-Value
	Baik	Cukup baik	Kurang Baik		

Baik	14	5	1	20	
Cukup baik	18	30	6	54	0,000
Kurang Baik	6	21	11	38	
Total	38	56	18	112	

Sumber: Data Primer, 2025

(Keterangan: nilai p menyesuaikan hasil analisis statistik yang dilakukan peneliti)

Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gizi seimbang ibu hamil dengan upaya pencegahan stunting di Wilayah kerja Puskesmas Peusangan. Ibu yang memiliki asupan gizi baik cenderung memiliki upaya pencegahan yang lebih baik, misalnya dengan rajin mengonsumsi TTD, memperhatikan pola makan, serta aktif mengikuti penyuluhan gizi. Sebaliknya, ibu dengan asupan gizi kurang lebih sering menunjukkan perilaku pencegahan yang tidak optimal.

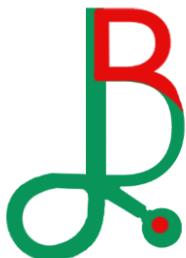
PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Peusangan berada pada usia 20–35 tahun (78,6%), yaitu usia reproduktif yang paling ideal untuk kehamilan. Menurut Manuaba (2010), usia 20–35 tahun merupakan masa reproduktif sehat, di mana kondisi fisik dan psikologis wanita umumnya stabil sehingga risiko komplikasi kehamilan relatif rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah berada pada kelompok usia yang mendukung pertumbuhan janin yang optimal, asalkan diimbangi dengan pola makan dan perawatan kehamilan yang baik.

Dari segi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA (53,6%), yang menunjukkan tingkat pendidikan menengah. Pendidikan memegang peranan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan, termasuk dalam hal pemahaman tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting. semakin tinggi



tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah ia menerima dan memahami informasi kesehatan serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, pendidikan menengah yang dimiliki mayoritas ibu hamil di Wilayah kerja ini dapat menjadi modal positif untuk meningkatkan perilaku gizi yang baik.

Sebagian besar ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga (62,5%), sehingga memiliki waktu yang relatif lebih banyak untuk mengurus keluarga dan memperhatikan pola makan. Namun demikian, keterbatasan ekonomi pada beberapa keluarga dapat memengaruhi kemampuan dalam menyediakan bahan makanan bergizi. Kondisi ini perlu mendapat perhatian tenaga kesehatan melalui edukasi gizi dengan menekankan pemanfaatan bahan pangan lokal yang bergizi dan terjangkau.

2. Asupan Gizi Seimbang Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki asupan gizi seimbang kategori cukup atau 48,2%, sementara 33,9% masih tergolong kurang. Memperhatikan gizi ibu selama hamil sangatlah penting karena mendukung pertumbuhan optimal janin dan mencegah berbagai komplikasi pada ibu dan bayi, dengan asupan nutrisi yang cukup memastikan semua organ, sel, dan jaringan janin terbentuk sehingga mendukung kesehatan ibu selama kehamilan dan mempersiapkan tubuh untuk menyusui.

Untuk terpenuhinya gizi tersebut, harus didukung oleh beberapa hal diantaranya pengetahuan ibu tentang gizi, ekonomi yang keluarga, dukungan keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian [8]. yang meneliti tentang faktor yang mempengaruhi status gizi ibu pada masa kehamilan mengatakan terdapat pengaruh umur, pengetahuan, pendidikan, pekerjaan dan penghasilan keluarga ibu hamil terhadap status gizi ibu pada masa kehamilan.

Menurut Kemenkes RI dalam Pedoman Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil, kebutuhan energi dan zat gizi selama kehamilan meningkat karena adanya pertumbuhan janin, plasenta, serta perubahan fisiologis tubuh ibu. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi makanan beraneka ragam yang mencakup sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur, buah, serta cukup air [3]

Kecukupan asupan zat gizi seperti protein, zat besi, asam folat, dan kalsium sangat penting bagi pertumbuhan janin dan mencegah gangguan seperti anemia dan stunting.

1. Protein berperan dalam pembentukan jaringan tubuh janin.
2. Zat besi membantu pembentukan hemoglobin yang mencegah anemia.
3. Asam folat mencegah cacat tabung saraf janin.
4. Kalsium membantu pembentukan tulang dan gigi janin.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa walaupun sebagian besar ibu telah memiliki pola makan yang cukup baik, masih perlu selalu dilakukan peningkatan edukasi dan pemantauan konsumsi makanan bergizi serta penilaian status gizi secara teratur yang merupakan upaya pencegahan stunting.

3. Upaya Pencegahan Stunting oleh Ibu Hamil

Penelitian ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting yang dilakukan ibu hamil tergolong cukup baik (50%), sedangkan 26,8% masih kurang baik. Upaya pencegahan stunting meliputi perilaku ibu dalam mengonsumsi TTD secara rutin, melakukan pemeriksaan kehamilan memperhatikan asupan gizi, serta mengikuti penyuluhan kesehatan.

Menurut WHO salah satu langkah penting dalam mencegah stunting dimulai sejak masa kehamilan dengan memastikan ibu tidak mengalami kekurangan energi kronis dan

anemia. Kekurangan gizi selama kehamilan dapat menyebabkan janin lahir dengan berat badan rendah (BBLR), yang berisiko tinggi menjadi stunting di masa kanak-kanak [9].

Penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian ibu hamil sudah berperilaku baik dalam upaya pencegahan stunting, seperti rutin memeriksakan kehamilan dan mengonsumsi TTD. Namun, sebagian lainnya masih kurang dalam memperhatikan asupan makanan bergizi dan belum rutin mengikuti penyuluhan [10]. Perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, serta dukungan keluarga. Perilaku yang didasarkan pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan yang tidak didasarkan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kusumaningrum yang meneliti tentang hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil, menunjukkan bahwa pengetahuan dan dukungan keluarga berhubungan dengan perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil, dimana semakin baik pengetahuan dan dukungan keluarga maka akan semakin positif pula perilakunya [11]. Oleh sebab itu, tenaga kesehatan perlu terus meningkatkan frekuensi dan kualitas penyuluhan, terutama mengenai pentingnya gizi seimbang dan konsumsi TTD secara rutin ≥ 90 tablet selama kehamilan [12].

4. Hubungan Asupan Gizi Seimbang dengan Upaya Pencegahan Stunting

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara asupan gizi seimbang ibu hamil dengan upaya pencegahan stunting di Wilayah kerja Puskesmas Peusangan. Artinya, semakin baik asupan gizi ibu selama kehamilan, semakin baik pula upaya yang dilakukan dalam mencegah stunting.

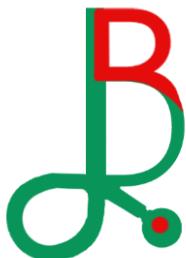
Hasil ini sejalan dengan penelitian Fitriani yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan

asupan gizi baik lebih aktif dalam melakukan upaya pencegahan stunting, seperti konsumsi TTD dan mengikuti penyuluhan gizi. Asupan gizi yang cukup membuat ibu memiliki energi, kesehatan, serta kesadaran yang lebih baik untuk memelihara kesehatannya dan janin yang dikandung. Secara teori, asupan gizi seimbang berperan langsung dan tidak langsung terhadap pencegahan stunting [13].

Peran langsung: Nutrisi yang cukup akan mendukung pertumbuhan janin secara optimal dan mencegah gangguan pertumbuhan intrauterin (IUGR). Peran tidak langsung: Ibu dengan gizi baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang kuat, tingkat kesadaran tinggi, dan perilaku kesehatan yang lebih baik, termasuk dalam mengakses layanan ANC dan penyuluhan.

Menurut Kemenkes RI, 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) adalah masa yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak. Kekurangan gizi selama masa kehamilan dapat menyebabkan janin gagal tumbuh secara optimal, yang berlanjut menjadi stunting. Oleh karena itu, memperbaiki asupan gizi ibu hamil merupakan kunci utama dalam upaya pencegahan stunting sejak dini. oleh karena itu Program 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) penting untuk dilaksanakan memastikan gizi, stimulasi, dan perawatan kesehatan yang optimal untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang seperti *stunting* dan meningkatkan kualitas hidup anak.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa ibu hamil yang memiliki asupan gizi seimbang akan lebih siap secara fisik dan perilaku dalam mencegah stunting, baik melalui konsumsi gizi yang baik maupun perilaku kesehatan yang benar. Namun penelitian memiliki keterbatasan yaitu data asupan diperoleh dari *recall* dan kuesioner yang mungkin menimbulkan *recall bias*, karena responden kemungkinan sulit untuk mengingat dengan tepat apa yang mereka makan dan



minum, berapa jumlahnya serta ukuran porsi makanan yang dikonsumsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Asupan Gizi Seimbang pada Ibu hamil dengan Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen” dengan 112 ibu hamil, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu hamil berada pada usia reproduktif sehat yaitu 20–35 tahun berpendidikan menengah (SMA) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga dan status paritas multigravida
2. Sebagian besar ibu hamil memiliki asupan gizi kategori cukup, hal ini menunjukkan masih adanya ibu yang belum memenuhi kebutuhan gizi harian sesuai pedoman gizi seimbang.
3. Upaya pencegahan stunting tergolong cukup baik misalnya belum rutin minum Tablet Tambah Darah (TTD), kurang memperhatikan pola makan bergizi, dan jarang mengikuti penyuluhan gizi.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan gizi seimbang ibu hamil dengan upaya pencegahan stunting. Ibu dengan asupan gizi baik lebih cenderung melakukan upaya pencegahan stunting secara optimal dibandingkan ibu dengan asupan gizi yang kurang.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan dan Petugas Gizi Puskesmas)

- a. Meningkatkan edukasi tentang gizi seimbang ibu hamil secara rutin melalui kegiatan kelas ibu hamil dan penyuluhan gizi, menggunakan media yang menarik dan praktis.

- b. Melakukan pemantauan status gizi dan kepatuhan pemberian konsumsi TTD setiap kunjungan ANC ≥ 90 tablet.
- c. Memberikan konseling gizi individual bagi ibu dengan asupan kurang dan melakukan tindak lanjut bila ditemukan risiko gizi buruk atau anemia.
- d. Mengoptimalkan kerja sama lintas program (KIA, Gizi, Promkes) dalam pencegahan stunting berbasis keluarga.

2. Bagi Ibu Hamil dan Keluarga

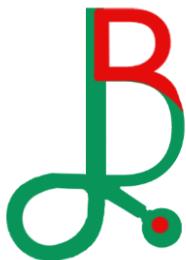
- a. Menjaga pola makan dengan menerapkan prinsip gizi seimbang: mengonsumsi makanan beragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran hijau, serta buah-buahan setiap hari.
- b. Rutin minum Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran bidan dan tidak menghentikannya tanpa alasan medis.
- c. Aktif menghadiri pemeriksaan kehamilan (ANC) sesuai jadwal, serta mengikuti kelas ibu hamil dan penyuluhan gizi.
- d. Keluarga, terutama suami dan orang tua, diharapkan memberi dukungan penuh dalam menyediakan makanan bergizi dan membantu menjaga kesehatan ibu selama kehamilan.

3. Bagi Puskesmas dan Dinas Kesehatan

- a. Menyusun program intervensi gizi terintegrasi yang fokus pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK).
- b. Memanfaatkan pangan lokal (seperti ikan, daun kelor, tempe, telur, bayam, dan hati ayam) sebagai bahan edukasi dalam promosi gizi seimbang.
- c. Melakukan monitoring berkala terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku gizi ibu hamil di Wilayah kerja kerja untuk mendeteksi dini risiko stunting.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal



(kohort) untuk melihat pengaruh asupan gizi ibu terhadap kejadian stunting pada anak setelah lahir.

- b. Perlu menambahkan variabel lain seperti tingkat pendapatan, pengetahuan gizi, dan dukungan keluarga untuk mengetahui faktor-faktor yang berperan lebih luas.
- c. Dapat pula dilakukan intervensi edukasi gizi untuk menilai efektivitas peningkatan pengetahuan dan perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. N. Hasanah, “Gizi Dalam Siklus Kehidupan,” *Yayasan Kita Menulis*, 2022.
- [2] S. L. Munira, “Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.” Disampaikan pada Sosialisasi Kebijakan Intervensi Stunting. Jakarta, 2023.
- [3] N. D. Rahmawati *et al.*, *Buku Ajar Konsep Pedoman Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Nuansa Fajar Cemerlang, 2024.
- [4] R. Mayangsari *et al.*, “Gizi Seimbang,” 2022.
- [5] H. S. Kadmaerubun, R. Azis, and J. Genisa, “Hubungan pola makan dan asupan gizi dengan kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil,” *Inhealth Indones. Heal. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 127–138, 2023.
- [6] F. Fitria and N. H. Astuti, “Cegah stunting melalui edukasi gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui,” *J. Abdimas Kedokt. Dan Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 83–88, 2023.
- [7] A. S. Saleh, T. Hasan, and U. K. S. Saleh, “Edukasi penerapan gizi seimbang masa kehamilan berbasis pangan lokal sebagai pencegahan stunting,” *Ahmar Metakarya J. Pengabdi. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 49–53, 2023.
- [8] M. Mulazimah and S. E. Wati, “Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Pada Masa Kehamilan,” *J. Kebidanan*, vol. 13, no. 1, pp. 47–56, 2023.
- [9] U. D. Listiarini, E. Maryanti, and N. S. Sofiah, “Status Gizi Ibu Hamil Berhubungan dengan Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR),” *J. Kesehat. Mahardika*, vol. 9, no. 2, pp. 10–15, 2022.
- [10] R. Y. Putri Sayda *et al.*, “Pengetahuan Ibu Hamil tentang Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Surabaya Timur,” *J. Farm. Komunitas*, vol. 11, no. 1, 2024.
- [11] S. Kusumaningrum, M. T. Anggraini, and C. Faizin, “Hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil,” 2022.
- [12] M. K. Mahpolah and K. Ir Purwanti Susantini M, *BUKU AJAR PERENCANAAN PROGRAM GIZI*. Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.
- [13] Y. M. Fitriani and D. R. Roziana, “Jurnal Riset Gizi,” *J. Ris. Gizi*, p. 11, 2021.