

Pengaruh Pemberian Edukasi Pencegahan Stunting dengan Pedoman Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil

Nissa Nur Maulidiah^{1*}, Qomariyah², Desi Soraya³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah

*Korespondensi penulis: nissanurmaulidiah5@gmail.com

Abstract. *A continuous lack of nutritional intake causes stunting, a condition of malnutrition that leads to growth disorders in infants. Providing pregnant women with balanced nutrition education is one of the preventive measures against stunting. Objective: The research determined the effect of providing education on stunting prevention using the "Meals on My Plate" guidelines at the Mijen public health care. Method: This quantitative method research applied a quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique was accidental sampling. The researchers analyzed both univariate and bivariate data using the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon test. Results: the Wilcoxon test obtained a value of $0.000 < 0.05$. The result accepts H_a and denies H_o , indicating a significant effect of providing education on stunting prevention using the "Meals on My Plate" guidelines, which has the potential to influence the knowledge level of pregnant women at the Mijen Public Health Care in Semarang by 5.859 times.*

Keywords: *Stunting, Nutritional Deficit, Education, Pregnant Mothers*

Abstrak. Stunting merupakan kondisi gizi buruk yang disebabkan oleh kekurangan asupan gizi yang berkelanjutan yang menyebabkan bayi mengalami gangguan pertumbuhan. Salah satu pencegahan stunting yang dapat dilakukan adalah edukasi gizi seimbang pada ibu hamil. Tujuan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi pencegahan stunting dengan pedoman isi piringku di puskesmas Mijen. Metode. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasy experimental menggunakan rancangan onegroup pretest posttest. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan accidental sampling. Data Analisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji normalitas Shapiro Wilk dan uji Wilcoxon. Hasil Kesimpulan. Dari hasil uji wilcoxon didapatkan hasil $0,000 < 0,05$ yaitu dapat di simpulkam bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yaitu terdapat pengaruh yang signifikan mengenai pemberian edukasi pencegahan stunting dengan pedoman isi piringku yaitu berpotensi 5,859x mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Mijen Semarang.

Kata kunci : Stunting, Kekurangan Gizi, Pendidikan, Ibu Hamil

1. LATAR BELAKANG

Pertumbuhan janin dan risiko stunting dipengaruhi oleh kondisi yang dialami oleh ibu saat sebelum masa kehamilan, saat hamil, maupun pasca melahirkan. Stunting dapat diketahui sejak 1.000 HPK (Hari Pertama Kehidupan), yakni saat bayi berada sejak dalam rahim sampai dengan usia 2 tahun. Kondisi stunting disebabkan oleh kondisi lingkungan sosial ekonomi, kurangnya asupan nutrisi pada masa kandungan, kondisi kesehatan ibu, serta kondisi bawaan sejak lahir dan kurangnya konsumsi makanan bergizi bagi bayi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pada tahun 2022, sekitar 148,1 jutaan balita mengalami pertumbuhan pendek di seluruh dunia (UNICEF serta WHO, 2022). Menurut Survei Situasi dan Kondisi Status Gizi Indonesia angka pertumbuhan pendek terus menurun dari 24,4 persen di tahun 2021 menjadi

21,6 persen di tahun 2022. Kemajuan dalam mengurangi stunting tidak merata di antara wilayah dan subwilayah (Kementrian Kesehatan RI 2023). Walaupun angka kejadian perawakan pendek (stunting) mengalami penurunan, namun untuk mencapai sasaran 14% pada tahun 2024 masih jauh. Menurut data e-PPGBM per 15 Juni 2023, angka stunting di Jawa Tengah rata-rata sebesar 6,7% berdasarkan hasil penimbangan pada bulan Mei 2022, yang mencakup 2.318.495 balita. Dengan prevalensi 20,8% berdasarkan data SSGI pada tahun 2022, angka ini masih di bawah ambang batas. Namun, tingkat pertumbuhan pendek di seluruh Indonesia diharapkan dapat menurun hingga mencapai 14% di tahun 2024 (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data dari dinas kesehatan kota Semarang, dari total 85.539 balita, ada 991 balita yang mengalami stunting. Menurut survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 22 November 2023, salah satu ahli gizi di Puskesmas Mijen mengatakan bahwa dalam tiga tahun terakhir, angka stunting meningkat, pada tahun 2021 terdapat 17 anak yang masih mengalami stunting, dan pada tahun 2022 terdapat 47 anak yang mengalami stunting.

2. KAJIAN TEORITIS

Kehamilan merupakan pengembangan serta tumbuh kembang fetus di dalam kandungan, diawali dengan pembuahan dan diakhiri dengan kelahiran. Masa kehamilan terjadi sekitar 280 hari (atau 40 minggu) sejak ovulasi hingga nifas, atau maksimal 300 hari (sekitar 43 pekan). Hamil 40 minggu dikenal sebagai hamil cukup bulan dan hamil lebih dari 43 pekan dikenal sebagai hamil lewat waktu. Namun, kelahiran prematur terjadi dalam rentang waktu antara 28 dan 36 pekan. (Khoiroh et al., 2019).

Menurut M. Ibrahim et al. (2017), menjaga asupan nutrisi dengan kandungan nutrisi yang baik bagi wanita yang sedang mengandung serta janin yang ada di kandungannya adalah bagian dari persiapan ibu hamil. Asupan nutrisi ibu dipengaruhi oleh perkembangan janin yang cepat. Oleh karena itu, ibu hamil harus mengonsumsi menu makan beragam dengan jumlah lebih banyak serta porsi yang lebih sering guna menjamin asupan nutrisi yang cukup. Wanita hamil memerlukan banyak nutrisi. Mereka harus memberikan nutrisi yang cukup kepada janin mereka selain memenuhi kebutuhan gizi tubuh mereka (Waryana, 2016).

Malnutrisi merupakan persoalan nutrisi menahun akibat defisiensi nutrisi di masa lalu. Hal ini disebut stunting. Karena masyarakat tidak terbiasa melakukan pengukuran tinggi atau panjang badan balita, maka sulit untuk menentukan terjadinya pertumbuhan pendek. Akibatnya, sampai tahun 2025, akan menjadi salah satu tujuan gizi dunia. Stunting, juga

dikenal sebagai postur tubuh lebih pendek, terjadi saat seseorang memiliki tinggi badan yang kurang dari tinggi badan anak seusianya. Anak dianggap mengalami stunting jika nilai Z-indeks tinggi badan berdasarkan umur (PB/U) atau tinggi badan berdasarkan umur (TB/U) berada di bawah -2 SD (Hadi et al., 2019).

Untuk mengurangi stunting, upaya yang bisa diberikan sejak sebelum lahir hingga selama hamil dapat dilakukan dengan pemeriksaan kehamilan (Antenatal Care/ANC) dan pemberian gizi bagi ibu hamil hingga anak berusia dua tahun. Periode 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), juga dikenal sebagai periode pencegahan stunting, berlangsung dari janin hingga anak berusia dua tahun. Intervensi berbasis bukti diperlukan untuk mengurangi tingkat stunting di Indonesia. Kesehatan ibu menyusui harus diperhatikan dengan cermat melalui ANC untuk memantau kondisi gizi ibu selama kehamilan dan untuk memantau perkembangan gizi anak setelah kelahiran. Melindungi ibu dan anak dari kurang gizi dalam jangka panjang sangat penting karena ini akan berdampak positif pada generasi berikutnya (Fikawati et al., 2017).

Menurut Asniar, Hajjul Kamil (2020), edukasi dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang meningkatkan kesadaran masyarakat dan memberi mereka pengetahuan tentang kesehatan yang mereka butuhkan untuk memutuskan perilaku atau tindakan kesehatan. Program Isi Piringku merupakan suatu gerakan yang diciptakan oleh Kementerian Kesehatan guna memperbaiki gerakan terdahulu, yakni 4 sehat 5 sempurna. Gerakan tersebut mengedepankan asupan gizi seimbang yang sering disebut dengan gerakan makan sehat. Komposisi isi piringku mendeskripsikan jumlah asupan yang dikonsumsi setiap harinya dalam satu piring yaitu 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen lainnya berupa karbohidrat serta protein, yang beragam mulai dari nasi, sayuran, buah-buahan, lauk nabati, serta lauk hewani..(Darni J, 2020).

Pengetahuan adalah sesuatu yang ada dan ditemukan dalam jiwa manusia karena adanya reaksi, hubungan dan relasi dengan alam dan lingkungan. Pengetahuan ini meliputi perasaan, kebiasaan, keterampilan, informasi, kepercayaan, dan ide. Pengetahuan merupakan produk dari pengetahuan, dan diciptakan ketika mendengar hal-hal spesifik yang ingin mereka ketahui. Persepsi ini terbentuk melewati kelima indera, yaitu mendengar, mencium, penglihatan, peraba dan pengecap. Namun kebanyakan diperoleh dari pengetahuan dan pengalaman yang berasal dari pribadi, sesama, media dan sekitarnya (Retnaningsih, 2016). Menurut Nursalam (2016) pengetahuan manusia dapat diukur dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a. Pengetahuan dinilai Baik jika 76 % - 100 %
- b. Pengetahuan dinilai Cukup jika 56 % - 75 %
- c. Pengetahuan dinilai Kurang jika < 56 %

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional yang menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan kelompok pre-test dan post-test. Total populasi pada penelitian ini sebanyak 73 ibu hamil dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 46 responden. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Mijen Semarang pada bulan Juni 2024. Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental Sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan lembar kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang pencegahan stunting dengan pedoman isi piringku. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dengan nilai ambang batas *Asymptotic Significance* 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Mijen Semarang pada Juni 2024 dan mengambil sampel sejumlah 46 responden. Responden merupakan ibu hamil yang terdaftar di Puskesmas Mijen. Selama kegiatan penelitian, responden memperhatikan materi yang disampaikan oleh peneliti dengan baik. Materi yang disampaikan saat penelitian terdiri dari pengertian kehamilan, stunting, dan pedoman isi piringku. Kemudian peneliti memberitahu cara mencukupi gizi ibu hamil dengan menggunakan pedoman isi piringku. Responden yang mengikuti penelitian sangat antusias dikarenakan ini merupakan ilmu baru dan ilmu yang sangat penting untuk mencukupi gizi ibu hamil guna mencegah stunting. Dalam diskusi tanya jawab para responden aktif mengajukan pertanyaan karena mereka ingin mengetahui lebih dalam terkait pedoman isi piringku. Hasil penelitian ini memaparkan hasil dan bahasan penelitian yang meliputi analisis univariat dan bivariat.

Tingkat Pengetahuan Calon Pengantin Sebelum dan Setelah Intervensi

Tabel 1 Hasil Evaluasi Pengetahuan Calon Pengantin Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Karakteristik	Sebelum penyuluhan	Setelah penyuluhan
Baik	3	34
Cukup	15	12
Kurang	28	0
Total	46	46

Hasil survei terhadap 46 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang pencegahan stunting dengan pedoman isi piringku menjadi meningkat setelah intervensi, yaitu tingkat pengetahuan dengan kategori baik dari hanya 3 responden meningkat sebanyak 34 responden sehingga mengalami peningkatan sebesar 84,1%. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan tentang pencegahan stunting dengan pedoman isi piringku terdapat peningkatan pengetahuan setelah intervensi.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Data dengan Menggunakan Shapiro Wilk

Kolmogorov-Smirnov ^a				
	Statistic	df	Sig.	Keputusan
<i>Pretest</i>	,949	46	,041	P Value <0,05 = tidak normal
<i>Posttest</i>	,904	46	,001	P Value <0,05 = tidak normal

Berdasarkan uji signifikansi data yang menggunakan Shapiro Wilk, nilai P-value untuk tingkat pendidikan sebelum adanya informasi mengenai pencegahan stunting adalah 0,041 ($P < 0,05$). kemudian, setelah pemberian informasi masa subur adalah 0,001 ($P < 0,05$). Dari hasil uji normalitas tersebut, berdasarkan hasil nilai p-value dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($P < 0,05$), sehingga keputusan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi pencegahan stunting dengan pedoman isi piringku dengan menggunakan metode uji Wilcoxon test dengan nilai berikut :

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Edukasi Pencegahan Stunting Dengan Pedoman Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil dengan menggunakan Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P-Value (2-Tailed)
<i>Posttest - Pretest</i>	Negative Ranks	0 ^a	0.00	0.00		
	Positive Ranks	45 ^b	23.00	1035.00	-5,859 ^b	0,000
	Ties	1 ^c				
	Total	46				

Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan bahwa pemberian informasi tentang pencegahan stunting dengan pedoman isi piringku berpotensi 5,859x berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Mijen Semarang. Hal ini sejalan dengan penelitian Heni Heriyanti (2023) pada ibu hamil di wilayah STIKES Muhammadiyah Ciamis, Kabupaten Ciamis

bahwa pemberian edukasi isi piringku kepada ibu hamil berpotensi 3,568x berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang isi piringku.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, Dapat ditarik kesimpulan bahwa memberikan informasi kepada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan mereka dari sekedar pengetahuan cukup menjadi pengetahuan yang baik setelah menerima informasi tersebut. Dengan pemberian informasi, ibu hamil dapat mengetahui apa itu stunting, bagaimana cara mencegah stunting, bagaimana program isi piringku.

DAFTAR REFERENSI

- Alphabet. (n.d.). Lauk hewani, lauk nabati dan sayur pada pasien diet TKTP. *Jurnal Gizi Unimus*, 9(1), 142–149.
- Amini, A. (2016). Hubungan kunjungan antenatal care (ANC) dengan kejadian stunting pada balita usia 12–59 bulan di Kabupaten Lombok Utara Provinsi NTB tahun 2016 [Tesis tidak diterbitkan].
- Apriyanto, A., Compart, J., & Fettke, J. (2022). A review of starch, a unique biopolymer – Structure, metabolism and in planta modifications. *Plant Science*, 318, 111223. <https://doi.org/10.1016/j.plantsci.2021.111223>
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya mempromosikan aktivitas fisik dan pendidikan jasmani via sosio-ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 5(2), 169–177.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariska, D. P. (2019). Hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan frekuensi konsumsi makanan pokok dengan status gizi pada siswa di MIN 1 Kota [Skripsi tidak diterbitkan].
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Fikawati, S., et al. (2017). *Gizi anak dan remaja* (Ed. 1, Cet. 1). Depok: Rajawali Pers.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Suprayitno, E., et al. (2022). *Pendampingan isi piringku untuk mencegah stunting*. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2019). *Teori pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zizi, A. A., Ayunatasya, A., & Samosir, L. (2022). *Jurnal Administrasi Politik dan Sosial*, 4(2), 50–59.