

## Upaya Pencegahan Stunting Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil dan Demo Masak di Puskesmas Alalak Selatan

Renny Aditya\*<sup>1</sup>, Samuel L Tobing<sup>1</sup>, Ferry Armanza<sup>1</sup>, Halimah<sup>2</sup>,  
Brata Tama Unsandy<sup>2</sup>, Noor Aida Ariyani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bagian Obstetri & Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, RSUD Ulin Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Pendidikan Dokter Spesialis-1 (PPDS-1) Obstetri & Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, RSUD Ulin Banjarmasin

\*Penulis korespondensi : rennyaditya@gmail.com

Received: 11 Agustus 2023 / Accepted: 31 Juli 2023

### Abstract

*Obstetric stunting is a public health concern. According to the World Health Organisation (WHO), in 2020 the global prevalence of stunting will be 22.0%, or 149.2 million individuals. In 2020, according to WHO data, the prevalence of stunting in Indonesia is extremely high at 31.8%, placing it fifth among the countries with the highest stunting rate. According to data from the Banjarmasin City Health Centre in 2020, 5.8% of the city's 14 districts are affected by malnutrition. The rate of malnutrition at the Alalak Selatan Health Centre in Banjarmasin City is 33.29 percent. This figure is above the average for the National, South Kalimantan Province and Banjarmasin City. It is among the five biggest stunting rates out of 26 Community Health Centers in Banjarmasin City. Reducing stunting is still a priority for South Kalimantan to achieve the target of 14% in 2024. This service activity aims to increase pregnant women's knowledge and attitudes about good cooking and nutritional intake during pregnancy, as well as the efficacy of public health programmes in preventing stunting in pregnant women through the use of counselling. with the media cooking demonstrations as an educational method at the Alalak Selatan Health Center. The method of carrying out the evaluation was through pretest and Posttest questionnaires on 35 pregnant women. The pretest was carried out before the Pregnant Women's class and the Cooking Demonstration at PKM Alalak Selatan, and the Posttest was as follows. The indicators of the success of this activity have been well achieved. All participants who are indicators of success have participated in socialization activities. The results of the pretest and Posttest are 80% already in the good category.*

**Keywords:** *Cooking Demonstration, Pregnant Women, Socialization, Stunting.*

### Abstrak

*Stunting pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2020 akan terjadi peningkatan sebesar 22,0% atau 149,2 juta di seluruh dunia. Menurut data WHO tahun 2020, prevalensi stunting di Indonesia sangat tinggi, dengan 31,8 dan merupakan angka stunting tertinggi kelima di negara Dunia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2020, prevalensi stunting di Kota Banjarmasin sebesar 5,8% dari 14 kecamatan. Puskesmas Alalak Selatan merupakan Puskesmas yang berada di Kota Banjarmasin dengan angka kejadian 33,29%. Jumlah ini melebihi rata-rata nasional, provinsi Kalimantan Selatan dan Kota Banjarmasin dan termasuk dalam lima besar tingkat penurunan di antara 26 puskesmas Kota Banjarmasin. Penurunan pertumbuhan tetap menjadi fokus utama untuk tujuan penurunan menjadi 14% Kalimantan Selatan pada tahun 2024. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam memasak dan memahami pentingnya nutrisi selama kehamilan, serta meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat dalam pencegahan stunting pada ibu hamil melalui penyuluhan dengan metode demo masak. Metode pelaksanaan evaluasi melalui kuisioner pretest dan posttest pada 35 org ibu hamil. Pretest di laksanakan sebelum dilakukan kelas Ibu Hamil dan Demo Masak di PKM Alalak Selatan dan Posttest sesudahnya. Indikator keberhasilan kegiatan ini sudah tercapai dengan baik. Semua peserta yang menjadi indikator keberhasilan sudah mengikuti kegiatan sosialisasi. Hasil pre-test dan post-test yaitu 80% sudah dalam kategori baik.*

**Kata kunci:** *Demo Masak, Ibu Hamil, Sosialisasi, Stunting.*

## 1. PENDAHULUAN

Stunting pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat. Pada tahun 2020 menurut *Badan Kesehatan Dunia* prevalensi stunting di seluruh dunia sebesar 22,0% atau 149,2 juta secara global. Menurut data dari WHO pada tahun 2020, prevalensi stunting di Asia adalah urutan ke-2 yaitu sebesar 8,9%.<sup>1</sup> Sedangkan di Asia Tenggara pada tahun 2020 menempati urutan ke-2 dari 15 negara dengan prevalensi stunting sebesar 8,2% (WHO, 2021). Menurut laporan *Global Nutrition Report 2020*, prevalensi stunting pada ibu hamil di Asia Tenggara adalah sebesar 18,6% (*Global Nutrition Report, 2021*)

Menurut data WHO pada tahun 2020, prevalensi stunting di Indonesia sangat tinggi yaitu sebesar 31,8% dan menempati urutan ke-5 negara dengan angkastunting tertinggi (WHO, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan ada 23% bayi yang lahir di Indonesia dalam keadaan sudah stunting di tahun 2018. Defisiensi gizi selama kehamilan yang tidak adekuat dianggap sebagai penyebabnya (Kemenkes, 2018)

Data Stunting di Kalsel berdasarkan hasil Riskesdas 2018 adalah 29,5% (Dinkes Kalsel, 2018). 5 wilayah di Kalsel termasuk dalam 76 kabupaten berkategori merah diantara 246 kabupaten di 12 provinsi Indonesia yang memiliki prevalensi stunting tinggi mencapai 30,0% di atas angka nasional yakni 24,4% dikutip dari data tahun 2021 (Kemenkes, 2018)

Puskesmas Alalak Selatan merupakan Puskesmas yang berada di Kota Banjarmasin dengan angka kejadian 33,29%. Jumlah ini melebihi rata-rata nasional, provinsi Kalimantan Selatan dan Kota Banjarmasin dan termasuk dalam lima besar di antara 26 puskesmas di Banjarmasin (Dinkes Kalsel, 2018; PKM Alalak Selatan, 2020).

Stunting pada ibu hamil menjadi isu penting yang perlu diberikan perhatian serius terutama untuk menjaga asupan gizi yang cukup dan seimbang selama kehamilan (Dewey KG, 2018) Karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun tidak semua ibu hamil memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi. Faktor yang dapat mempengaruhi terhambatnya pertumbuhan ibu hamil adalah tingkat pendidikan yang rendah, kurangnya pengetahuan, kendala ekonomi dan lingkungan yang buruk (Susanti, 2012, Kartikasari et al, 2012).

Tema Rakerda Program Banga Kencana Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023 adalah "Upaya peningkatan kerjasama dan sinergi untuk mewujudkan Program Bangga Kencana dan percepatan pengurangan stunting di Kalimantan Selatan" dalam pertemuan ini isu perkawinan usia muda masih menjadi tantangan dalam upaya percepatan pengurangan stunting di Kalimantan Selatan (Yulianus, 2023). Direktur Jenderal Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Hasto Waluyo menjelaskan penurunan prevalensi stunting di Kalsel pada 2022 cukup signifikan dari 30% pada 2021 menjadi 24,6% pada 2022. Angka penurunannya lebih besar daripada angka penurunan secara nasional sebesar 2,8 persen, Menurunkan stunting ini masih jadi pekerjaan rumah bersama. Apalagi, setiap 1.000 perempuan di Kalsel, ada 45 orang yang melahirkan pada usia 15-19 tahun. Angka kehamilan di Kalsel masih sekitar 80.000 per tahun, prevalensi stunting 24 persen, maka sekitar 19.000 anak yang lahir berpotensi stunting Lebih lanjut, pernikahan di Kalsel bisa mencapai sekitar 33.000 per tahun. Sebanyak 27.000 hamil di tahun pertama dan akan melahirkan sekitar 6.400 anak stunting (Yulianus, 2023)

Perpres No. 72 menyebutkan bahwa percepatan penurunan stunting dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkualitas melalui koordinasi, sinergi, dan sinkronisasi antar kementerian, pemerintah daerah, pemerintah kabupaten/kota setempat, pemerintah desa, dan pemangku kepentingan. Oleh karena itu, meskipun angka stunting Kalsel masih di bawah rata-rata nasional sebesar 21,2 persen, pemda Kalsel optimis mampu menekan angka stunting hingga 17 persen pada tahun 2023 (Ridwan, 2023).

Stunting di Kalimantan Selatan diperkirakan mencapai 30,0% pada tahun 2021 dan menurun sebesar 24,6% pada tahun 2022. Penurunan stunting tetap menjadi prioritas

Kalsel untuk mencapai target 14% pada 2024. Stunting merupakan masalah yang cukup serius bagi masyarakat Indonesia, oleh karena stunting diakibatkan kekurangan gizi yang berlangsung cukup lama sehingga memunculkan gizi kronis. Stunting di Kalimantan Selatan diperkirakan mencapai 30,0% pada tahun 2021 dan menurun sebesar 24,6% pada tahun 2022. Penurunan stunting tetap menjadi prioritas Kalsel untuk mencapai target 14% pada 2024. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi anak-anak yang secara fisik lebih kecil dari teman seusianya, tetapi juga memengaruhi kecerdasan (IQ). Stunting dapat terjadi apabila asupan makanan ibu selama kehamilan kurang bergizi terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi anak-anak yang secara fisik lebih kecil dari teman seusianya, tetapi juga memengaruhi kecerdasan (IQ). Hal tersebut dapat diperbaiki di masa kehidupan selanjutnya dan dapat mengakibatkan keterlambatan dalam berbagai aspek kehidupan dan perkembangan anak (Ridwan, 2023). Program ini diperkenalkan karena kurangnya pendidikan dan sosialisasi tentang stunting.

Edukasi dan intervensi ibu untuk mencegah stunting sejak dini dipercaya dapat membantu menurunkan angka stunting di Indonesia. Jika ibu mendapat informasi yang baik tentang nutrisi yang tepat selama kehamilan, hal itu dapat mengurangi stunting pada janin. Selain itu, ibu harus menjaga pola hidup bersih dan sehat serta mempraktikkan kebiasaan hidup bersih yang baik untuk mengurangi paparan mikroba penyebab penyakit menular. Infeksi ini menempatkan wanita hamil pada risiko kelahiran prematur dan dapat meningkatkan risiko retardasi pertumbuhan di masa depan. Untuk mencegah terjadinya retardasi pertumbuhan, ibu hamil harus diberikan nutrisi yang cukup sesuai kebutuhan selama kehamilan, menjalani pemeriksaan kesehatan secara teratur untuk mengidentifikasi kemungkinan infeksi, dan mencegah infeksi menetap dan akhirnya mengarah pada retardasi pertumbuhan (Rukmana et al. 2016).

Angka stunting di Kalimantan Selatan sebesar 33,08% dan di kota Banjarmasin sebesar 28,75%. Puskesmas Alalak Selatan adalah Puskesmas yang ada di Kota Banjarmasin, berada di wilayah Kecamatan Banjarmasin Utara membawahi 3 Kelurahan yaitu Kelurahan Pangeran, Alalak Selatan dan Kuin Utara. Jumlah Balita yang terukur antropometri sebanyak 1867 Balita dan sebanyak 269 Balita atau 33,29 % adalah stunting, angka tersebut di atas rata-rata Nasional, Provinsi Kalimantan Selatan dan Kota Banjarmasin serta termasuk 5 terbesar angka stunting dari 26 Puskesmas di Kota Banjarmasin (Kemenkes, 2018; Puskesmas Alalak, 2018)

Kelas Ibu Hamil ini memberikan beberapa informasi terkait faktor penyebab gizi buruk, dampak gizi buruk, tips pengaturan diet pada anak gizi buruk, serta pentingnya optimalisasi pemberian asi eksklusif dan MPASI. Pemberian informasi juga dilakukan diskusi membantu memecahkan beberapa masalah gizi yang bersifat individu sedangkan Demo masak pembuatan sup ayam jagung sebagai salah satu modifikasi pemberian makanan pada ibu hamil maupun balita. Pembuatan sup ini dikarena ibu hamil maupun balita membutuhkan makanan tambahan yang padat energi dan protein namun dibuat lebih menarik, dengan harga yang terjangkau. Oleh karena itu, sup ayam jagung berpotensi digunakan sebagai PMT berbasis pangan lokal yang kaya akan zat gizi ibu hamil maupun balita. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang memasak dan memperhatikan pola makan selama kehamilan serta meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat dalam mencegah stunting ibu hamil melalui pemanfaatan penyuluhan dengan media demo masak sebagai metode edukasi di Puskesmas Alalak Selatan

## 2. METODE

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebelumnya melakukan observasi awal dan melakukan pendataan. Pada tahap observasi ini dilakukan wawancara tatap muka dengan bidan dan ibu hamil yang melakukan ANC rutin. Melalui pengamatan

awal ini, saya menemukan informasi tentang masalah yang ada di PKM. Setelah mendapatkan beberapa gambaran dari permasalahan yang ada, kami memilih topik permasalahan yang akan menjadi fokus kegiatan program pengabdian ini dan menentukan langkah-langkah yang akan diambil untuk menyelesaikan permasalahan yang dipilih tersebut. Inti permasalahannya adalah masalah gizi ibu hamil. Untuk dapat menilai hasil kegiatan diberikan kuisioner pretest dan posttest pada 35 org ibu hamil. Pretest di laksanakan sebelum dilakukan kelas Ibu Hamil dan Demo Masak di PKM Alalak Selatan sedangkan Posttest sesudahnya. Demo masak kali ini adalah pembuatan sup ayam jagung, peserta juga di berikan pamflet untuk mempermudah dalam demo tersebut.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara geografis Puskesmas Alalak Selatan terletak antara -3o28'6515" Lintang Selatan dan 114o57'12" Bujur Timur, pada ketinggian 0,16 meter di atas permukaan laut di daerah berawa dan relatif datar. Wilayah kerja Puskesmas Alak Selatan seluas 464,75 Ha yang terbagi menjadi 3 wilayah kerja yaitu Desa Alalak Selatan, Kuin Utara dan Pangeran. Luas desa Alalak Selatan sendiri adalah 158,80 ha, diantaranya Puskesmas Alalak Selatan (35%), Kuin Utara 104,45 Ha (23%) dan Pangeran 190 Ha (42%) dari luas wilayah kerja. Pertumbuhan penduduk pada tahun 2017 meningkat dibandingkan tahun sebelumnya. Kepadatan penduduk wilayah kerja Puskesmas Alalak Selatan tahun 2017 adalah Kecamatan Alalak Selatan 13.490 jiwa, 222 jiwa/km, Kuin Utara 11.722 jiwa/km dan kecamatan Pangeran 12.196 km/km, jumlah penduduk 37.048 jiwa (Dinkes Kalsel, 2023; PKM Alalak, 2018).

Kementerian Kesehatan merilis hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada Seminar Nasional BKKBN, Rabu (25/1/2023), menjelaskan prevalensi stunting di Indonesia menurun dari 24,4 persen pada 2021 menjadi 21,6 persen pada 2022. Kalimantan Selatan termasuk dalam tiga besar provinsi dengan penurunan stunting terbesar (-5,4%) pada tahun 2022 berdasarkan hasil SSGI Kementerian Kesehatan RI dengan Sumatera Selatan mencapai penurunan terbesar (-6,2%), diikuti oleh Kalimantan Selatan dan Kalimantan Utara (-5,4%) (Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Kalimantan Selatan, 2020). Stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan usia. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO. Stunting memiliki efek jangka pendek hingga jangka panjang salah satunya peningkatan angka kematian dan kesakitan. Selain itu, stunting juga dapat berefek pada perkembangan anak yang buruk dan gangguan kapasitas belajar, peningkatan risiko infeksi serta penyakit tidak menular. Efek risiko tersebut berpengaruh pada tumbuh kembang anak di masa depan, maka dari itu penting untuk dilakukan pencegahan stunting sejak awal masa kehidupan (Dini FA, Kurniawan A, Yuniar, 2019; Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2021).

Berikut data ibu hamil yang mengikuti kegiatan kami tersebut :

Tabel 1. Distribusi Responden

Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
Pendidikan		
SD	6	17,1
SMP	10	28,5
SLTA	12	34,2

D3	5	14,2
S1	2	0,57
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	20	57,1
Swasta	10	28,5
PNS	5	14,2
Paritas		
Primipara	15	42,8
Multipara	20	57,1

Tabel 2. Daftar masalah

Permasalahan	Persentase (%)
Ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi selama masa kehamilan	20
Pendidikan SD dengan sosial ekonomi rendah	20
Tingkat pendidikan rendah	30
Pengetahuan ibu hamil tentang ibu hamil KEK rendah	20
Terdapat ibu hamil yang tidak memeriksakan kehamilannya ke posyandu	30
Usia muda ketika punya anak	30
Ibu hamil anemia / KEK	20

Tabel 3. Hasil Test Pengetahuan Kegiatan

Pre-Test	Post-Test
60% responden menjawab pertanyaan tentang pengertian stunting dengan benar	90% responden menjawab pertanyaan tentang pengertian stunting dengan benar
70% responden menjawab pertanyaan penyebab stunting dengan benar	90% responden menjawab pertanyaan penyebab stunting dengan benar
80% responden menjawab pertanyaan terkait pencegahan stunting dengan benar.	90% responden menjawab pertanyaan terkait pencegahan stunting dengan benar.

70% responden menjawab pertanyaan tentang variasi makanan Bagi Ibu Hamil dengan benar.

87% responden menjawab pertanyaan tentang variasi makanan Bagi Ibu Hamil dengan benar.

60 % Responden menjawab pertanyaan tentang bahan untuk membuat sup ayam jagung

90% Responden menjawab pertanyaan tentang bahan untuk membuat sup ayam jagung

70% Responden menjawab pertanyaan tentang cara memasak untuk membuat sup ayam jagung

90% Responden menjawab pertanyaan tentang cara memasak untuk membuat sup ayam jagung

Hasil Akumulasi dari pre-test terkait pengetahuan stunting adalah 70%.

Hasil Akumulasi dari pre-test terkait pengetahuan stunting adalah 80 %.

---

Sebagai bahan digunakan Tahu, telur, daging cincang, wortel, kentang, bayam, daun bawang, bawang putih, bawang merah digunakan sebagai bahan. garam, minyak, dan merica bubuk. Kegiatan demo masak ini juga didukung oleh media berupa brosur yang dibagikan kepada para peserta, dimana isi dari brosur tersebut meliputi edukasi gizi seimbang dan resep yang digunakan dalam demo masak tersebut, sehingga resep tersebut dapat diterapkan di rumah. Kegiatan demo masak diikuti oleh 35 orang ibu hamil, karena kegiatan demo masak juga termasuk kegiatan outdoor, maka dilakukan pre dan post test untuk mengetahui apakah kesadaran peserta akan pola makan seimbang meningkat. Semua ibu yang berpartisipasi mengambil bagian dalam pra dan pasca tes. Kisaran nilai pretes adalah 70%. Meskipun kisaran nilai postes adalah 80%. Nilai pretest dan posttest meningkat jika rata-rata pretest 70 dan rata-rata posttest 80, sehingga rata-rata skor meningkat 10 poin. Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar untuk ibu hamil, di kelas ini ibu hamil belajar bersama, berdiskusi dan bertukar pengalaman tentang Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) secara komprehensif dan sistematis yang dapat diperbaharui sesuai jadwal dan berkesinambungan. Kursus ibu hamil dilakukan oleh bidan atau tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas hamil atau buku KIA, lembaran kertas, petunjuk pelaksanaan kelas hamil dan buku pegangan ibu hamil. Berdasarkan penelitian literatur, kelas ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu (Haya M et al, 2016). Kegiatan sosialisasi dan demo masak makanan pendamping ASI ini dilakukan dalam satu hari yaitu di PKM Alalak Selatan. Rangkaian kegiatan meliputi penyampaian materi sosialisasi tentang stunting oleh dokter dan petugas puskesmas poli gizi Alalak Selatan, Buku KIA, kemudian melakukan demo masak bersama ibu hamil dan yang terakhir adalah post-test dan pembagian hadiah bagi ibu hamil yang bersedia membantu saat demo masak dan yang mendapatkan nilai tertinggi. Indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini adalah diharapkan ibu hamil mengetahui terkait stunting dan pencegahannya.

Stunting dapat disebabkan oleh faktor yang sebagian besar bergantung pada kondisi ibu atau calon ibu, janin dan bayi/balita, atau menurut 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK). Pengetahuan dan kesehatan ibu hamil dan ibu bayi cenderung berpengaruh terhadap risiko stunting (Rita Kirana et al., 2022). Peran orang tua terutama ibu sangat penting dalam pemenuhan gizi anak, karena anak membutuhkan perhatian dan dukungan dari orang tua untuk menghadapi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Tingkat pengetahuan gizi ibu mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan.

Seorang ibu dengan pengetahuan dan sikap gizi yang buruk sangat mempengaruhi status gizi anaknya, dan sulit baginya untuk memilih makanan yang bergizi untuk anak dan keluarganya (Edwin et al., 2017).

Pada pelaksanaan program ini para ibu hamil sebagai sasaran program dapat mengikuti Selain pengetahuan seorang ibu dalam memilih makanan yang baik untuk anaknya, status ekonomi keluarga menjadi salah satu akar penyebab yang turut mempengaruhi stunting pada anak usia dini di Indonesia (Divine, 2017). Tingkat pendapatan keluarga mempengaruhi daya beli pangan baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Menurut penelitian Rukmana (2016), proporsi anak stunting lebih tinggi pada keluarga dengan pendapatan pada kuintil terendah dibandingkan pada pendapatan tertinggi (Rukmana et al., 2016).sasaran dapat menjawab post-test setelah sosialisasi dan bisa memasak kegiatan demo masak. Tujuan jangka panjang yang diharapkan dari terlaksananya program ini adalah ibu balita dan kader kesehatan mampu memahami tentang stunting, memilih makanan yang bergizi. Sehingga program ini dapat menjadi program kesehatan untuk penurunan angka stunting.

Pertumbuhan janin ini membutuhkan sistem yang berfungsi secara holistik. Performa optimal membutuhkan elemen yang bekerja sama. Prioritas utama kebutuhan ibu hamil adalah ketersediaan sumber energi (kalori). Jika tidak ada energi yang tersedia, proses lebih lanjut diblokir. Selanjutnya, status gizi ibu pada tahap awal kehamilan harus diperhatikan, karena merupakan dasar untuk mencapai gizi janin. Prioritas kedua adalah ketersediaan zat gizi yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh (zat gizi esensial), yang hanya dapat diperoleh dari makanan ibu, seperti asam amino esensial, asam lemak esensial, mineral dan sebagian besar jenis vitamin. Bahan-bahan tersebut mempengaruhi pembentukan jaringan, sistem dan organ janin (Aprianty D, Bachtiar A, 2022; Sukma, Hafiza Ajeng Dianing, 2020)

Selama pelaksanaan kegiatan dijelaskan bahwa ibu hamil dapat menerapkan model gizi kehamilan 5J dalam kehidupan sehari-hari yaitu menerapkan gizi kehamilan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dalam bentuk paket yang meliputi (1) jumlah kalori, (2) makanan, (3) jenis makanan, (4) cara pemberian makanan dan (5) pelaksanaan pemantauan. Secara umum, ibu hamil membutuhkan setidaknya 35 kkal/kg/hari jika pola makannya terdiri dari 3 kali makan besar dan 3 kali makan kecil. Makanan yang dibutuhkan ibu hamil antara lain makronutrien, yang bisa terdiri dari empat suplemen protein sehari (protein hewani dan nabati berbeda setiap kali makan), dan mikronutrien, yang berasal dari berbagai jenis bahan makanan. Kebutuhan akan jenis makanan ini berbeda untuk setiap sepertiganya. Selama trimester pertama, ibu hamil membutuhkan banyak nutrisi, tetapi Anda membutuhkan makanan yang lengkap terutama asam lemak dan asam amino esensial. Dalam praktiknya, semua hal di atas seringkali sulit diterapkan, sehingga disarankan menyesuaikan dengan anjuran gizi kehamilan (Wibawa, 2021).

Program kegiatan dilaksanakan di Aula PKM Alalak Selatan, pada acara pertama yaitu kegiatan absensi peserta acara sebelum dimulai. Kemudian pemaparan materi terkait dengan stunting, dan melakukan pengisian pre-test.



Gambar 1. Kegiatan pretest & pemaparan materi

Sebelum demo masak, peserta aktif diberikan brosur cara membuat sop jagung ayam dan bahan-bahannya. Panitia mengundang perwakilan ibu hamil untuk membantu demo masak, pengecekan bahan makanan dengan alat yang dibuat oleh panitia acara untuk melatih keterampilan ibu hamil.



Gambar 3. Pamflet tentang Stunting

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa minimal 2 orang ibu hamil dapat melakukan demo masak. Menurut penelitian Dewi (2017), keberhasilan video kesehatan salah satunya adalah mampu menyampaikan informasi secara tatap muka menggunakan media nyata atau contoh langsung. Metode demonstrasi diterapkan dengan menunjukkan objek dan prosedur untuk melakukan suatu kegiatan (Nugroho, 2017; Rini WN, 2020; Suyono, Budiman, 2017). Pada akhir acara peserta kegiatan mengisi post-test yang sudah dibagikan oleh panitia pelaksana, pemberian hadiah bagi peserta yang sudah bersedia untuk membantu demo masak dan yang melakukan foto bersama. Mayoritas umur ibu yang memiliki balita di PKM Alalak Selatan masih tergolong muda. Pelaksanaan program ini diawali dengan melakukan sosialisasi mengenai stunting diikuti dengan pembuatan dan pemasangan pamflet untuk memberikan pemahaman yang lebih. Materi sosialisasi yang akan diberikan adalah mengenai upaya preventif terjadinya stunting pada anak, asupan gizi dan nutrisi yang harus dikonsumsi selama kehamilan, dan kondisi-kondisi lain yang berkaitan dengan pencegahan stunting. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan demo masak makanan bergizi bagi balita. Selain memeriahkan acara, kegiatan demo masak makanan bergizi ini diadakan sebagai bentuk keberlanjutan dari program pencegahan. Program ini selaras dengan percepatan penanganan stunting yang telah lama digagas oleh Provinsi Kalsel.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil evaluasi pengabdian masyarakat dalam upaya penurunan angka stunting melalui Kelas Ibu Hamil dan demo masak sebagai di PKM Alalak Selatan terlaksana dengan baik. Keberhasilan kegiatan ini diikuti dengan hasil review evaluasi yang menunjukkan bahwa indikator keberhasilan sudah tercapai dengan baik, yang dimulai dari kehadiran peserta, antusiasme, pemahaman stunting dan praktek demo masak. Persentase untuk kehadiran peserta sudah mencapai 100%, yang artinya semua peserta yang menjadi indikator keberhasilan sudah mengikuti kegiatan sosialisasi. Untuk hasil test yang awalnya ditargetkan 70% peserta paham terkait stunting, ternyata hasilnya melebihi target yaitu 80%. Hal tersebut sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam memasak dan memperhatikan asupan gizi selama kehamilan serta meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat dalam mencegah stunting ibu hamil melalui pemanfaatan

penyuluhan dengan media demo masak sebagai metode edukasi di Puskesmas Alalak Selatan.

Proses kegiatan ini masih memiliki beberapa kekurangan yang perlu dikembangkan sehingga menjadi kegiatan yang dapat memberikan manfaat besar bagi penurunan angka stunting serta penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Setelah penmas ini diharapkan ini dapat berlanjut dengan melakukan evaluasi terhadap ibu hamil dan Balita yang ada di sekitar cakupan PKM Alalak Selatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PKM Alalak Selatan atas kerjasamanya dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberi dukungan oleh DIPA Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2021 Nomor: SP DIPA - 023.17.2.677518/2022 tanggal 17 November 2021 Universitas Lambung Mangkurat Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Sesuai dengan SK Rektor Universitas Lambung Mangkurat Nomor : 458/UN8/PG/2022 Tanggal 28 Maret 2022 yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achadi EL, Thaha AR, Achadi A, Syam AF, Setiari A, Utari DM. (2020). Pencegahan Stunting Pentingnya Peran 1000 Hari Pertama Kehidupan. Depok: Rajawali Pers; doi : <https://doi.org/97/8-623-231-475-7>
- Aprianty D, Bachtiar A. (2022). Faktor-Faktor Risiko Ibu hamil yang berhubungan dengan kejadian stunting Pada Bayi di Kecamatan Bungursari Kota Tasikmalaya. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*. 2022;7(9):12549. DOI : 10.36418/syntax-literate.v7i9.9353
- Arifin, M. (2022). Buku Ajar Statistik Pendidikan. Umsida Press; 2022. 1 - 102. <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6292-33-4>
- Corneles, S. M., & Losu, F. N. (2015). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kehamilan Resiko Tinggi. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 3(2). doi : <https://doi.org/10.47718/jib.v3i2.331>.
- Oktarina Z, Sudiarti T. Faktor Risiko stunting Pada Balita (24-59 Bulan) Di Sumatera. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2014;8(3). doi:10.25182/jgp.2013.8.3.177-180
- Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan. (2023). Hasil SSGI: angka prevalensi stunting di provinsi Kalimantan Selatan menjadi salah satu provinsi dengan penurunan stunting tertinggi (-5,4%). February 3, 2023 Diunduh : <http://dinkes.kalselprov.go.id/berita/hasil-ssgi-angka-prevalensi-stunting-di-provinsi-kalimantan-selatan-menjadi-salah-satu-provinsi-dengan-penurunan-stunting->
- Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Kalimantan Selatan. (2020). Prevalensi Stunting 2020. January 31, 2022 [cited March 10, 2023]. Diunduh : <https://data.kalselprov.go.id/dataset>
- Dewey KG. (2016). Reducing stunting by improving maternal, infant and young child nutrition in regions such as South Asia: evidence, challenges and opportunities. *Matern Child Nutr*. 12 Suppl 1(Suppl 1):27-38. doi:10.1111/mcn.12282
- Dini FA, Kurniawan A, Yuniar . (2019) Efektivitas Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting di Puskesmas Kota Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 12(2), 88-95. doi : <http://dx.doi.org/10.31604/jpm.v5i8.3041-3047>
- Global Nutrition Report. Executive Summary 2020: Action on equity to end malnutrition. (2021) Bristol, UK: Development Initiatives.2020. DOI : [https://globalnutritionreport.org/documents/566/2020\\_Global\\_Nutrition\\_Report\\_2hrsKo.pdf](https://globalnutritionreport.org/documents/566/2020_Global_Nutrition_Report_2hrsKo.pdf)

- Puskesmas Alalak.(2020). Laporan Kerja Puskesmas Alalak Selatan tahun 2019. Banjarmasin
- Haya M, Setiawati E M, Margawati A. (2016). Pengaruh pendidikan Kesehatan Bagi Ibu Terhadap Asupan Energi, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. 4(1):9-15. doi:10.14710/jgi.4.1.9-15
- Kementerian Kesehatan RI. (2017) Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2018). Gerakan Ibu Hamil Sehat untuk Turunkan Stunting dan Angka Kematian Ibu. December 13, 2022 [cited Apr 15, 2023]. Available from : <https://www.kemkes.go.id/article/view/22121300004/gerakan-ibu-hamil-sehat-untuk-turunkan-stunting-dan-angka-kematian-ibu.html>
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2021).Pemberdayaan Puskesmas dalam Pencegahan dan Penanganan Stunting. September 24, 2021 [cited March 10, 2023]. Available from: <https://kemensos.go.id/pemberdayaan-puskesmas-dalam-pencegahan-dan-penanganan-stunting>
- Nasriyah, Suryo Ediyono. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan. *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 14(1). doi : <http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1627>
- Rukmana, Dodik Briawan, & Ikeu Ekayanti. (2016). Faktor Risiko Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan Di kota Bogor . *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* , 12(3), 192—199.
- Rini WN.(2020). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang stunting di Puskesmas Rawasari kota jambi tahun 2019. *Jurnal Kesmas Jambi*. 4(1):23-7. doi : <https://doi.org/10.22437/jkmj.v4i1.8939>
- Suyono, Budiman (2017) Ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta : PT. EGC. ISBN : 978-979-044-130-9
- Sukma, Hafiza Ajeng Dianing. (2020) Sosialisasi dan Demo Masak Untuk Menurunkan Jumlah Balita Stunting dan Wasting di Desa Grebegan Kalitidu. Departemen Administrasi Kebijakan Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. 4 (267-274), doi : <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.267-274>.
- WHO. Joint malnutrition estimates - Levels and trends.(2021) May 5, 2021 [cited March 10, 2023]. Diunduh : <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>