



Promosi Kesehatan Menjaga Kesehatan Ibu Hamil Melalui Upaya Konsumsi Vitamin Yang Tepat

Dita Amanda Deviani¹, Anung Kustriyani², Ima Fitria Lestari³, Ni Kadek Mei Wiarsini⁴, Maulidia⁵

STIKES Banyuwangi
email: ditaamandadita@gmail.com

ABSTRAK

Gizi buruk dan gizi kurang merupakan penyebab terjadinya stunting. Meskipun jumlah stunting di Indonesia mengalami penurunan namun masih diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama ibu hamil. Hal ini dilakukan agar bayi yang dilahirkan dapat terhindar dari stunting. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan informasi terkait konsumsi vitamin yang tepat selama kehamilan sebagai upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah pemutaran video, penyuluhan dan pemberian media promosi kesehatan berupa kipas kertas. Selain itu ibu hami juga mengerjakan soal pre test dan post test. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 10 orang ibu-ibu hamil dari Posbindu Desa Kemiren. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu hamil mendapatkan informasi terkait jenis-jenis vitamin yang dikonsumsi selama kehamilan dan defisiensi vitamin pada ibu hamil. Terdapat peningkatan ibu hamil yang menjawab benar semua pertanyaan post test (10 responden) dibandingkan pre test (6 responden).

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kesehatan, Vitamin.

ABSTRACT

Malnutrition are causes of stunting. Even though the number of stunting in Indonesia has decreased, efforts are still needed to increase public awareness, especially pregnant women. This is done so that babies born can avoid stunting. The aim of this community service activity is to provide information regarding the correct consumption of vitamins during pregnancy as an effort to prevent stunting. The methods used are video screening, counseling and providing health promotion media in the form of paper fans. Pregnant women also do pre-test and post-test questions. This community service activity was attended by 10 pregnant women from Posbindu Kemiren Village. The result of community service activities is that pregnant women receive information regarding the types of vitamins consumed during pregnancy and vitamin deficiencies in pregnant women. There was an increase in pregnant women who answered all post test questions correctly (10 respondents) compared to the pre test (6 respondents).

Keywords : Health, Pregnant, Vitamins.

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i1.375>

Pendahuluan

Gizi buruk (*severe wasting*) merupakan suatu kondisi yang mana balita mempunyai satu atau tanda lebih seperti bengkak pada kedua punggung kaki, berat badan/panjang badan (BB/PB) atau berat badan/tinggi badan (BB/TB) yaitu < -3 SD, dan Lingkar Lengan Atas (LILA) sebesar 11,5 cm yang ditemukan pada balita dengan usia 6 hingga 59 bulan. Gizi kurang (*wasting*) merupakan suatu keadaan gizi balita dengan satu atau lebih tanda yaitu BB/PB atau BB/TB yaitu -3 SD < -2 SD, LILA 11,5 cm hingga $< 12,5$ cm pada balita usia 6-59 bulan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).



Rentang tahun 2016-2021, di Indonesia terjadi penurunan cakupan stunting (sangat pendek dan pendek) dan wasting (gizi buruk dan gizi kurang) pada balita usia 0-59 bulan. Penurunan cakupan stunting dan wasting ini menjadi upaya yang baik dalam mencapai RPJMN 2020-2024 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Pada tahun 2021 dilaporkan gizi buruk sejumlah 0,9% dan gizi kurang sejumlah 4,0%. Provinsi Jawa Timur menduduki posisi urutan ke 6 di Indonesia dengan presentase gizi buruk sejumlah 1,5% dan gizi kurang sejumlah 5,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Pada tahun 2018 sejumlah 29 desa/kelurahan di Kabupaten Banyuwangi dilaporkan masih memiliki penderita gizi buruk (Badan Pusat Statistik, 2019).

Gizi buruk dan gizi kurang dapat menyebabkan stunting. Berbagai faktor terkait dengan balita stunting, misalnya sosial ekonomi, gizi ibu ketika hamil, dan asupan nutrisi yang kurang pada bayi. Kejadian stunting pada balita dengan ibu bekerja maupun stunting pada umumnya juga dikaitkan dengan faktor: tempat tinggal, umur ibu, status perkawinan, pendidikan ibu, umur balita, jenis kelamin anak, wilayah, inisiasi menyusui dini (Supadmi dkk., 2024). Nutrisi yang kurang berkaitan dengan asupan energi, protein, kalsium, zat besi, dan seng (Nirmalasari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuwanti dkk. (2021) tentang faktor yang mempengaruhi stunting pada balita di Kabupaten Grobogan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi, tinggi badan ibu, dan kebiasaan makan mempunyai hubungan terhadap terjadinya stunting ($p < 0,05$). Penelitian lain juga telah dilakukan terkait faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. Salah satu faktornya yaitu panjang badan lahir yang rendah. Panjang badan lahir mempunyai hubungan bermakna dengan stunting (odds rasio 4,091) (Ni'mah & Nadhiroh, 2015). Gangguan pertumbuhan saat dalam kandungan merupakan penyebab terjadinya panjang badan lahir rendah. Hal ini terjadi akibat kurangnya gizi dan kesehatan ibu saat hamil (Kusharisupeni, 2002).

Salah satu usaha pemerintah dalam menghadapi masalah stunting adalah dengan menerbitkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting (2021) tentang Percepatan Penurunan Stunting. Dalam Perpres tersebut salah satu tujuan strategi nasional untuk percepatan penurunan stunting adalah menjamin pemenuhan asupan gizi dengan pada kelompok tertentu yaitu remaja, calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, dan balita 0-59 bulan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan, beberapa ibu hamil di Desa



Kemiren masih belum memiliki kesadaran pentingnya memeriksakan kehamilannya di posyandu. Para kader perlu turun door to door untuk memberikan penyuluhan terutama yang berkaitan dengan pemenuhan nutrisi saat masa kehamilan. Hal ini tentu saja memerlukan usaha dan waktu yang lebih lama. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan upaya lain untuk dapat mendukung tercapainya tujuan penurunan angka gizi buruk atau stunting melalui upaya promosi kesehatan. Kegiatan ini merupakan kolaborasi antara tim dosen dan mahasiswa D3 Farmasi STIKES Banyuwangi. Pengabdian masyarakat dalam bentuk promosi kesehatan yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada sasaran yaitu ibu-ibu hamil di Desa Kemiren supaya mereka memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik terkait pemenuhan nutrisi saat hamil terutama konsumsi vitamin yang tepat untuk mendukung tumbuh kembang janin.

Metode Pelaksanaan

Promosi kesehatan ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 24 Januari 2024 di Balai Desa Kemiren dengan sasaran ibu-ibu hamil dari Posbindu Desa Kemiren yang berjumlah 10 orang. Metode yang digunakan yaitu pemutaran video tentang konsumsi vitamin kehamilan setelah itu sasaran kegiatan diinstruksikan untuk mengerjakan pre-test. Selesai pre-test, mahasiswa memberikan media promosi kesehatan berupa kipas kertas kemudian dilanjutkan pemaparan materi oleh tim dosen dan mahasiswa. Setelah pemaparan materi, dibuka sesi diskusi dan diakhiri dengan pengerjaan post-test. Selain ibu-ibu hamil yang menjadi sasaran primer kegiatan ini, terdapat kader-kader posbindu sebagai sasaran sekunder yang juga diwawancarai oleh tim pelaksana kegiatan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi vitamin selama masa kehamilan. Wawancara yang dilakukan pada sasaran sekunder merupakan wawancara tidak terstruktur dan dilakukan secara individual. Rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dilakukan pemantauan melalui kader posyandu terhadap kondisi kesehatan ibu hamil. Selain itu dapat dilakukan kunjungan saat ada kegiatan posyandu rutin.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan di Desa Kemiren ini dihadiri oleh 10 orang ibu hamil yang meliputi:

1. Sosialisasi dan pemaparan materi

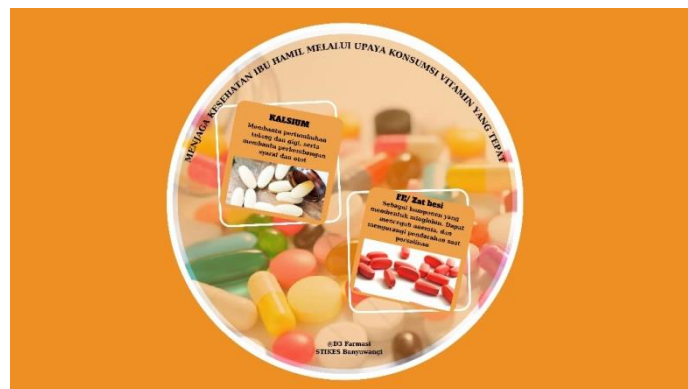
Dosen dan mahasiswa melakukan sosialisasi dengan memaparkan materi tentang jenis-jenis vitamin untuk ibu hamil dan defisiensi vitamin pada ibu hamil. Selama kegiatan sosialisasi, terdapat interaksi antara pemateri dengan ibu hamil melalui tanya jawab. Selain itu diputar video yang berisi informasi terkait pemenuhan nutrisi pada ibu hamil.

2. Pembagian kipas kertas

Alat bantu yang digunakan selain pemaparan materi menggunakan PPT juga diberikan kipas kertas. Kipas kertas dibuat dengan disertai gambar agar pembaca bisa lebih mudah memahami materi yang dipaparkan. Berikut merupakan contoh kipas kertasnya:



Gambar 1. Lembar 1 Kipas Kertas Sebagai Media Promkes



Gambar 2. Lembar 2 Kipas Kertas Sebagai Media Promkes

3. Pre test dan post test

Soal *pre test* dan *post test* yang diberikan kepada ibu hamil sejumlah 5 pertanyaan. Pertanyaan tersebut meliputi jenis vitamin ibu hamil, manfaat konsumsi vitamin kehamilan, efek samping kekurangan vitamin kehamilan, cara pencegahan gizi buruk. Soal *pre test* dan *post test* diberikan sebelum dan setelah kegiatan pemaparan materi. Masing-masing peserta memperoleh kesempatan yang sama dalam mengerjakan soal *pre test* dan *post test*. Setiap pertanyaan yang dijawab dengan benar akan mendapat nilai 20. Jumlah

peserta yang menjawab benar semua pertanyaan (nilai 100) pada *pre test* dan *post test* masing-masing 6 peserta dan 10 peserta. Hasil penilaian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah peserta yang menjawab benar semua soal antara sebelum dibandingkan setelah pemaparan materi. Nilai terendah saat *pre test* yaitu 70 (1 orang) sedangkan saat *post test* seluruh peserta mendapat nilai maksimal yaitu 100.

Adanya kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi masa kehamilan terutama konsumsi vitamin hamil yang benar dan tepat.

Tabel 1. Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Inisial Nama Sasaran	Nilai <i>Pre-test</i>	Nilai <i>Post-test</i>
1.	ED	100	100
2.	EU	100	100
3.	SR	100	100
4.	ER	100	100
5.	YFD	100	100
6.	M	100	100
7.	IZ	80	100
8.	SW	80	100
9.	N	80	100
10.	TR	70	100



Gambar 3. Pembagian Media Promosi Kesehatan Kepada Sasaran



Gambar 4. Pemaparan Materi dan Diskusi



Gambar 5. Pengisian Pre dan Post Test



Gambar 6. Penyerahan Bingkisan Pada Sasaran



Gambar 7. Tim Dosen dan Mahasiswa Beserta Sasaran Promosi Kesehatan



Selama mengikuti kegiatan promosi kesehatan ini, sasaran sangat antusias karena media yang digunakan menarik dan mudah dipahami. Selain mendengarkan materi yang disampaikan oleh tim dosen dan mahasiswa, pemutaran video semakin menambah daya tarik sasaran sehingga saat sesi diskusi, sasaran juga antusias menyampaikan pertanyaan-pertanyaan pada tim dosen dan mahasiswa. Ibu-ibu hamil dan kader posbindu memberikan apresiasi pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini karena mereka merasa terbantu dengan materi dan informasi yang disampaikan.

Kesimpulan

Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan dengan sasaran ibu-ibu hamil di Posbindu Desa Kemiren berjalan lancar. Semua sasaran dapat mengikuti kegiatan sampai selesai. Materi yang dipaparkan dapat dipahami dengan baik. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai *post test* dibandingkan *pre test*. Jumlah sasaran yang mendapat nilai 100 saat *pre test* yaitu 6 orang sedangkan seluruh sasaran mendapat nilai 100 saat *post test*. Selain itu dengan adanya kegiatan ini ibu-ibu hamil dan kader-kader posbindu dapat mengetahui sumber-sumber media yang ilmiah sebagai rujukan untuk mendapatkan informasi yang berhubungan dengan kehamilan dan pemenuhan gizi saat hamil. Ibu-ibu hamil juga mengetahui dan memahami vitamin-vitamin yang dikonsumsi selama masa kehamilan hanya bisa diperoleh dari resep dokter atau dibeli di apotek. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka kegiatan selanjutnya yang dapat dilakukan adalah melakukan kunjungan secara langsung ke masing-masing rumah ibu hamil dengan bantuan ibu kader. Selain itu dapat juga dilakukan monitoring secara rutin untuk memantau asupan gizi terutama vitamin yang dikonsumsi oleh ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala Desa Kemiren dan Posbindu Desa Kemiren yang telah memberikan izin penyelenggaraan kegiatan promosi kesehatan ini serta seluruh Civitas Akademika STIKES Banyuwangi yang memberikan dukungan hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.



Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2019, October 10). *Banyaknya Desa/Kelurahan Menurut Keberadaan Penderita Gizi Buruk dan Orang yang Dipasung, 2018*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk Pada Balita Di Layanan Rawat Jalan Bagi Tenaga Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*.
- Kusharisupeni. (2002). Peran status kelahiran terhadap stunting pada bayi: Sebuah studi prospektif. *Jurnal Kedokteran Trisakti*, 23(3), 73-80. Diakses dari <http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02Kusharisupeni.pdf>.
- Ni'mah, K., & Nadhiroh, S. R. (2015). FAKTOR YANG BERTHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 13–19.
- Nirmalasari, N. O. (2020). STUNTING PADA ANAK: PENYEBAB DAN FAKTOR RISIKO STUNTING DI INDONESIA. *Qawwam: Journal for Gender Mainstreaming*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- PERATUTAN PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 72 TAHUN 2021 TENTANG PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING, Pub. L. No. 72 (2021).
- Supadmi, S., Ashar, H., Kusumawardani, H. D., Laksono, A. D., & Wulandari, R. D. (2024). *Mengendalikan Stunting di Indonesia: Faktor Apa Saja yang Penting?* Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi). <https://www.researchgate.net/publication/381653405>
- Yuwanti, Mulyaningrum, F. M., & Susanti, M. M. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STUNTING PADA BALITA DI KABUPATEN GROBOGAN. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 10(1), 74–84.