



Memulai Pola Hidup Sehat bagi Ibu Hamil dalam Upaya Kelangsungan Generasi Sehat di Desa Lubok Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

Starting a Healthy Lifestyle for Pregnant Women in an Effort To Continue a Healthy Generation in Desa Lubok Sukon Ingin Jaya District Aceh Besar Regency

Martina^{1*}, Yuli Zuhkrina², Kiki Rezeki Amelia³, Lensoni⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Email: martina_bidan@abulyatama.ac.id¹, yuli_kebidanan@abulyatama.ac.id²,

kiki_kebidanan@abulyatama.ac.id³, lensoni@abulyatama.ac.id⁴

*Korespondensi penulis: martina_bidan@abulyatama.ac.id

Article History:

Received: Oktober 15, 2024;

Revised: November 09, 2024;

Accepted: November 27, 2024;

Published: November 30, 2024

Keywords: Healthy Generation, Healthy Lifestyle, Pregnant Women, Public Education, Stuntings.

Abstract: Stunting is a significant health issue in Indonesia caused by chronic malnutrition starting during pregnancy. A healthy lifestyle for pregnant women is an essential step to prevent stunting and support the continuity of a healthy generation. This community service activity aimed to increase the knowledge of pregnant women, prospective brides, health cadres, and the community about the importance of a healthy lifestyle during pregnancy. The activity was conducted in Lubok Sukon Village, Ingin Jaya Subdistrict, Aceh Besar District, on December 23, 2023, through counseling, interactive discussions, and free medical check-ups. A total of 84 respondents participated in this program. Based on pre-test results, only 19.04% of respondents had good knowledge about a healthy lifestyle. However, after the education, this number increased to 69.05%. The education covered topics such as nutritional intake, regular pregnancy check-ups, physical activity, and family support. The results indicate that this program effectively improved respondents' understanding. It is expected that this initiative can serve as a starting point in reducing stunting rates in the community.

Abstrak

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan serius di Indonesia yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan. Pola hidup sehat ibu hamil menjadi salah satu langkah penting untuk mencegah bayi lahir stunting dan mendukung kelangsungan generasi sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, calon pengantin, kader kesehatan, dan masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat selama kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Lubok Sukon, Kecamatan Ingin Jaya, Kabupaten Aceh Besar, pada 23 Desember 2023, melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan pengobatan gratis. Sebanyak 84 responden mengikuti kegiatan ini. Berdasarkan hasil pre-test, hanya 19,04% responden yang memiliki pengetahuan baik tentang pola hidup sehat. Namun, setelah edukasi, angka tersebut meningkat menjadi 69,05%. Edukasi yang diberikan mencakup pentingnya asupan gizi, pemeriksaan kehamilan rutin, aktivitas fisik, dan dukungan keluarga. Hasil menunjukkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pemahaman responden. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam menurunkan angka stunting di masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi Masyarakat, Generasi Sehat, Ibu Hamil, Pola Hidup Sehat, Stunting.

1. PENDAHULUAN

Stunting menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia yang disebabkan masalah gizi kronis karena asupan gizi kurang selama kehamilan dalam waktu yang cukup lama dan disebabkan pemberian makanan tidak sesuai maupun seimbang dengan kebutuhan gizi selama hamil (Sumarmi. et al., 2023). Menjaga kesehatan selama masa kehamilan sangat penting untuk kesejahteraan ibu dan perkembangan optimal janin. Tentunya diperlukan dukungan keluarga serta pola hidup yang sehat (Kemenkes, 2020). Pola hidup sehat merupakan gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal tertentu yang mempengaruhi kesehatan. Hal tersebut meliputi makanan, gaya hidup dan aktifitas fisik. Khususnya pola hidup sehat wanita hamil penting diterapkan sebagai upaya menjaga kesehatan ibu dan kelangsungan generasi sehat dan mencegah stunting (Santi, Indyah Hartami, 2016).

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang diakibatkan kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi tersebut terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir. Namun, kondisi anak dengan tanda-tanda stunting baru tampak setelah anak berusia 2 tahun. Stunting yang dialami anak dapat disebabkan oleh tidak terpenuhinya status gizi pada periode emas 1000 hari pertama kehidupan yang merupakan pembentukan tumbuh kembang anak (Yuniasari, 2023). Faktor yang mengawali stunting ialah bermula dari ibu ataupun bapak yang akan diturunkan kepada anak, dikutip dari pernyataan WHO, bawasannya kondisi kurang gizi pada masa preconception (masa remaja), KEK (Kekurangan Energi Kronis), dan anemia merupakan faktor pendukung terjadinya stunting (Ula et al., 2023).

Kondisi kesehatan ibu hamil sangat tergantung dari gaya hidup sehat, kebutuhan dasar sehari-hari dapat terpenuhi dengan baik bila menerapkan gaya hidup sehat (Mudlikah, 2024). Kondisi bayi stunting tidak hanya dialami oleh bayi ketika sudah lahir saja, melainkan bawaan dari kehamilan yang kurang pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil (Yuniasari, 2023). Kesiapan ibu selama kehamilan yang kemudian dilanjutkan melakukan pemeliharaan yang baik melalui pola hidup sehat dan asuhan nutrisi yang cukup merupakan upaya yang bisa dilakukan untuk memberantas stunting (Ula et al., 2023).

Di Indonesia kejadian stunting pada balita masih tinggi, menurut *World Health Organization* pada tahun 2017 melaporkan bahwa Indonesia adalah negara dengan kejadian stunting tertinggi ketiga di tingkat Asia Tenggara. Sehingga Indonesia harus berupaya keras untuk

mengatasi stunting karena batas prevalensi WHO adalah lebih dari 30% (Dekasari & Gunawan, 2024). Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan sekitar 30,8% balita mengalami stunting. Angka ini menjadikan stunting di Indonesia sebagai masalah berat karena rekomendasi WHO untuk kejadian stunting pada anak ialah kurang dari 20%, apabila prevalensi stunting sebesar 30-39% maka dikategorikan dalam masalah berat (Sumarmi. et al., 2023).

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pentingnya pola hidup sehat bagi ibu hamil sebagai upaya untuk mencegah bayi lahir stunting. Pengabdian ini merupakan kegiatan pengabdian Internasional bekerja sama dengan Prof Lai Yin Ling dari Universitas INTI Malaysia. Pengabdian dilakukan di desa Lubok Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Sabtu 23 Desember 2023 di desa Lubok Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Tahapan kegiatan pengabdian meliputi pemberitahuan lokasi, menyiapkan perlengkapan dan peralatan, penyuluhan, pengobatan gratis dan penutup. Responden dalam kegiatan ini terdiri dari calon pengantin, ibu hamil, kader kesehatan dan masyarakat sebanyak 84 orang. Materi yang disampaikan mengenai pola hidup sehat bagi ibu hamil dalam upaya kelangsungan generasi sehat. Sebelum materi di sampaikan terlebih dahulu dilaksanakan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden sebelum mendapatkan materi. Selanjutnya setelah materi diberikan dilakukan post-test dengan tujuan untuk mengetahui persentase peningkatan pengetahuan responden.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi pengetahuan responden tentang pola hidup sehat bagi ibu hamil dalam upaya kelangsungan generasi sehat

Hasil Pre Test			
No	Pengetahuan	f	Persentase 100%
1	Baik	16	19,04
2	Cukup	32	38,10
3	Kurang	36	42,85
Hasil Post Test			
1	Baik	58	69,05
2	Cukup	14	16,66
3	Kurang	12	14,28
Total		84	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi pengetahuan responden mengalami peningkatan, dari hasil pre test terdapat 16 (19,04) responden yang pengetahuan baik, setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 58 (69,05) responden memiliki pengetahuan baik mengenai pola hidup sehat bagi ibu hamil dalam upaya kelangsungan generasi sehat

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, materi yang disampaikan dalam kegiatan sosialisasi tersebut adalah tentang penerapan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan ibu hamil sebagai upaya kelangsungan generasi sehat dan terhindar dari risiko stunting. Beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu: lakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, memperhatikan asupan nutrisi, aktifitas fisik/olahraga secara teratur, cukupi waktu istirahat, menjaga kesehatan mental, dukungan suami. Mengonsumsi makanan bergizi akan membantu menambah stamina dan menambah berat badan ketika hamil agar ibu dan bayi tetap sehat. Karena kecukupan gizi ibu selama masa kehamilan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan janin (Martina. et al., 2024).

Kondisi kesehatan ibu dan bayi selama kehamilan sangat bergantung dengan kebiasaan pola hidup sehat yang dilakukan oleh ibu hamil. Pentingnya pengetahuan pemenuhan gizi ibu hamil sangatlah dibutuhkan supaya bayi tidak lahir stunting. Salah satu model yang bisa diterapkan oleh ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizinya dengan menerapkan model nutrisi 5J untuk kehamilan, yaitu melakukan asupan nutrisi kehamilan berupa paket pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil yang meliputi (1) jumlah kalori, (2) jadwal makan, (3) jenis makanan, (4) jalur pemberian nutrisi, dan (5) penjagaan terhadap pelaksanaan (Yuniasari, 2023).

Bila konsumsi gizi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi. Sebaliknya status gizi baik atau pemenuhan secara optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Gizi baik memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Penyebab masalah gizi sekarang ini sangat beragam, yaitu kurangnya asupan makanan, penyakit yang sedang diderita, pola makan dan kehidupan manusia (Juliana et al., 2022)



Gambar 1

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak yang besar dalam peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden tentang pola hidup sehat bagi ibu hamil dalam upaya kelangsungan generasi sehat 58 responden (69,05 %) responden memiliki pengetahuan baik mengenai pola hidup sehat bagi ibu hamil dalam upaya kelangsungan generasi sehat. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi calon pengantin, ibu hamil, kader kesehatan dan masyarakat untuk memahami pola hidup sehat bagi ibu hamil dalam upaya

kelangsungan generasi sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada semua pihak yang terlibat dalam mensukseskan kegiatan pengabdian Internasional bekerja sama dengan Prof Lai Yin Ling dari Universitas INTI Malaysia, diantaranya tim pelaksana kegiatan pengabdian, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Abulyatama yang telah mendukung kegiatan ini. Terimakasih juga kepada masyarakat dan perangkat desa Lubok Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar yang telah berpartisipasi dalam acara pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Dekasari, Y., & Gunawan, T. (2024). Upaya pencegahan stunting pada anak balita di Indonesia: Pengabdian di Kabupaten Pesawaran. *JPKM i Journal.Danisapublisher.Id*, 2024(2), 129. <https://journal.danisapublisher.id/>
- Juliana, E., Aisyah, I., Studi, P., Fakultas, A., Universitas, P., Mukti, W., & Studi, P. (2022). Pemenuhan kebutuhan gizi dan perkembangan anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Buku kesehatan ibu dan anak*.
- Martina, Z., Y., & Samir, F. O. (2024). Edukasi nutrisi ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Meunasah Manyet Kecamatan Ingin Jaya Aceh Besar. 7(7), 3010–3019.
- Mudlikah, S. (2024). Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui edukasi status gizi, gaya hidup sehat dan pemeriksaan kehamilan. 7, 1434–1441.
- Santi, I. H., & M. R. (2016). Pola hidup sehat bagi wanita hamil menggunakan sistem pakar (Klinik Annisa Wlingi Kabupaten Blitar). *Arantius Jurnal*, 10(2), 91–103.
- Sumarmi, M., Mantasia, E., Ernawati, & Riska, N. (2023). Edukasi gizi ibu hamil untuk pencegahan stunting di Kecamatan Mangarabombang Kabupaten Takalar. 1(4), 83–89.
- Ula, R., Fauzi, A., Citaningtyas, D., Kadi, A., & Ardiansyah, R. (2023). Pendampingan pencegahan stunting melalui gaya hidup. 01(01), 13–20.
- Yuniasari, F. (2023). Sosialisasi pentingnya penerapan pola hidup sehat bagi ibu hamil untuk mencegah bayi lahir stunting. 1(1), 19–28.