

EDUKASI GIZI IBU HAMIL DENGAN MEDIA BOOKLET TENTANG PERILAKU PENCEGAHAN BALITA STUNTING DI WILAYAH PUSKESMAS UNDAAN KABUPATEN KUDUS

Anita Dyah Listyarini^{a,*}, Yayuk Fatmawati^{a,b}

Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Cendekia Utama Kudus

^a anitadyahlistyarini@gmail.com

^b yayukf80@yahoo.co.id

Abstrak

Latar Belakang: Stunting adalah masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya resiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. Kejadian stunting merupakan suatu proses kumulatif yang terjadi sejak kehamilan, Faktor gizi ibu sebelum dan selama kehamilan merupakan penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Edukasi gizi menggunakan booklet pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi ibu hamil dengan media booklet terhadap perilaku pencegahan stunting di wilayah puskesmas Undaan Kudus. Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat *Quasi eksperimen* dengan menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Penelitian dilakukan terhadap 54 sample dengan menggunakan teknik *total sampling* dan dilakukan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan dari hasil analisa uji *paired t test* diketahui perbedaan pre test dan post test edukasi gizi menggunakan media booklet adalah nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak yang berarti ada Pengaruh edukasi gizi ibu hamil menggunakan media booklet terhadap perilaku pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi ibu hamil menggunakan media booklet terhadap perilaku pencegahan balita stunting di wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus.

Kata kunci: Stunting, media booklet, gizi ibu hamil, perilaku

Abstract

Background: Stunting is a public health problem that is associated with an increased risk of illness, death and barriers to both motoric and mental growth. Stunting is a cumulative process that occurs since pregnancy, maternal nutrition factors before and during pregnancy are indirect causes that contribute to fetal growth and development. Nutrition education using booklets on mothers can increase maternal knowledge about nutrition. The purpose of the study was to determine the effect of nutritional education of pregnant women using booklet media on the behavior of stunting prevention in the work area of Undaan Health Center, Kudus Regency. The type of research used was quasi-experiment with One Group Pretest-Posttest Design method. The research design contained pretest before being treated and posttest after being treated. The research was conducted on 36 samples, using total sampling technique. The results showed that the results of the paired t test analysis revealed that the differences in pre test and post test nutrition education using booklet media were $p = 0,000 < \alpha 0,05$. Thus H_0 is rejected which means there is an effect of nutrition education of pregnant women using booklet media on the behavior of stunting prevention in the work area of Undaan Health Center in Kudus Regency. There is the effect of nutrition education on pregnant women using booklet media on the behavior of stunting prevention in the work area of Undaan Health Center in Kudus Regency.

Keywords : Stunting, booklet media, nutrition for pregnant women, behavior

I. PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya resiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. Stunting yang telah terjadi bila tidak diimbangi dengan gizi sebagai tumbuh kembang akan mengakibatkan menurunnya pertumbuhan (Yunitasari L, 2012). Di Indonesia, diperkirakan 7,8 juta anak mengalami stunting, data ini berdasarkan laporan yang dikeluarkan oleh UNICEF dan memposisikan Indonesia masuk kedalam 5 besar negara dengan jumlah anak yang mengalami stunting tinggi (UNICEF, 2007). Ini menggambarkan, pertumbuhan tidak maksimal diderita oleh sekitar 7,8 juta anak Indonesia, atau satu dari tiga anak Indonesia. Prevalensi Stunting di Indonesia lebih tinggi dari pada negara-negara lain di Asia Tenggara, seperti Myanmar (35%), Vietnam (23%), dan Thailand (16%). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2010 menunjukkan prevalensi stunting nasional yaitu 35,6% sementara Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 menyatakan prevalensi Stunting nasional mencapai 37,2 persen, meningkat dari tahun 2010 (35,6%) dan 2007 (36,8%). Kejadian stunting di wilayah Kabupaten Kudus tertinggi adalah di Kecamatan Undaan. Pada tahun 2017 balita stunting di wilayah puskesmas Undaan dengan jumlah total balita stunting sebesar 596, dimana laki laki sebanyak 327 dan perempuan sebanyak 269. Sedangkan pada tahun 2018 balita stunting berjumlah 542 dengan jumlah laki laki 300 dan perempuan 242. Kejadian stunting merupakan suatu proses kumulatif yang terjadi sejak kehamilan, masa kanak-kanak dan sepanjang siklus kehidupan. Faktor gizi ibu sebelum dan selama kehamilan merupakan penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan gizi yang kurang akan menyebabkan janin mengalami *Intra-Utern Growth Retardation* (IUGR). Sehingga bayi yang akan dilahirkan akan mengalami kekurangan gizi dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak yang mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan disebabkan kurangnya asupan makanan yang memadai dan penyakit infeksi

yang berulang dan meningkatkan kebutuhan metabolisme serta menguramgi nafsu akan. Hal ini semakin mempersulit untuk mengatasi gangguan pertumbuhan yang akhirnya berpeluang terjadinya stunting. (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Secara umum penyebab kekurangan gizi pada ibu hamil karena konsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat pemenuhan gizi. Tingkat pengetahuan yang rendah juga menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilannya (Depkes RI, 2002).

Berdasarkan hasil penelitian Setyawati dkk. (2015) menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan booklet pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi pada anak. Hal ini juga didukung oleh Zulaekah (2012) yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan gizi pada ibu dengan metode booklet dapat memperbaiki tingkat pengetahuan ibu. Booklet memiliki dua kelebihan dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat karena didesain dalam bentuk buku serta memuat informasi lebih banyak (Roza, 2012). Media booklet dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu relative singkat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup pada bayinya. Apabila seorang ibu memiliki pengetahuan yang baik maka ibu tersebut akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya. Pengetahuan ibu hamil tentang gizi akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilaku ibu untuk meningkatkan gizi dimasa kehamilan. (Atikah, 2009).

II. LANDASAN TEORI

A. Pencegahan Balita Stunting

Stunting adalah masalah gizi utama yang berdampak pada kehidupan sosial dan ekonomi dalam masyarakat. Ada beberapa bukti yang jelas bahwa individu yang stunting memiliki tingkat kematian lebih tinggi dari berbagai penyebab dan terjadinya peningkatan penyakit. Stunting juga akan mempengaruhi kinerja pekerjaan fisik dan fungsi mental dan

intelektual akan terganggu (Mann dan Truswell, 2002). Ada beberapa faktor penyebab Stunting. WHO (2013) membagi penyebab terjadinya stunting pada anak menjadi 4 faktor, yaitu faktor pertama adalah keluarga dan rumah tangga, makanan tambahan / komplementer yang tidak adekuat, menyusui, dan infeksi. Faktor keluarga dan rumah tangga dibagi lagi menjadi faktor maternal dan faktor lingkungan rumah. Faktor maternal yaitu berupa nutrisi yang kurang pada saat prekonsepsi, kehamilan, dan laktasi, tinggi badan ibu yang rendah, infeksi, kehamilannya pada usia remaja, kesehatan mental, *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR) dan kelahiran preterm, Jarak kehamilan yang pendek, dan hipertensi. Faktor lingkungan rumah berupa stimulasi dan aktivitas anak yang tidak adekuat, perawatan yang kurang, sanitasi dan pasokan air yang tidak adekuat, akses dan ketersediaan pangan yang kurang, alokasi makanan dalam rumah tangga yang tidak sesuai, edukasi pengasuh yang rendah.

B. Pendidikan kesehatan dengan media

Booklet

Pengetahuan yang dimiliki akan memengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilaku ibu. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup pada bayinya hal ini lebih penting lagi apabila ibu memasuki masa nidam, yang biasanya perut enggan dimasuki makanan apapun yang bergizi, karena rasa mual yang dirasakan, justru akan memilih makanan dengan rasa segar dan asam. Walaupun dalam kondisi yang demikian apabila seorang ibu memiliki pengetahuan yang baik maka ibu tersebut akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya (Atikah Proverawati dan Siti Asfua, 2009).

Pendidikan Kesehatan dapat menggunakan berbagai media. Media dalam penyuluhan kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi, Media yang digunakan salah satunya adalah dengan media booklet. Booklet adalah cetakan dengan tampilan istimewa berbentuk buku. Booklet dapat dipakai untuk menunjukkan contoh-contoh karya cipta yang

berhubungandengan produk (Gustaning, 2014).

Menurut Raymond S. Simamora (2009) Pengembangan booklet adalah kebutuhan untuk menyediakan referensi (bahan bacaan) bagi kelompok masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap buku sumber karena keterbatasan mereka. Dengan adanya booklet masyarakat dapat memperoleh pengetahuan seperti membaca buku, dengan waktu membaca yang singkat, dan dalam keadaan apapun.

III. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat Quasi eksperimen dengan menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. (Sugiyono, 2004). Penelitian dilakukan terhadap 54 sample dengan menggunakan teknik *total sampling* dan dilakukan uji *paired sample t-test*.

IV. HASIL

A. Karakteristik Responden

Karakteristik umur responden dari 54 responden didapatkan nilai rata rata 25.96 dengan standar deviasi 4,41, umur terendah 19 tahun dan umur tertinggi adalah 35 tahun.

B. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil Trimester I tentang gizi di Wilayah Puskesmas Undaan Kudus (n=54)

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Kurang	17	31.5	7	13
Baik	10	18.5	2	3.7
Cukup	27	50	45	83.3
Total	54	100	54	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa ibu hamil trimester 1 di wilayah Puskesmas Undaan sebelum diberikan edukasi gizi dengan media booklet mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 17 (31.5%), cukup 10(18.5%) dan baik 27(50%) dan setelah diberikan perlakuan yaitu dengan edukasi gizi dengan media booklet responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 7 (13%), cukup 2 (2%), dan baik 45(83,3%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi sikap ibu hamil Trimester I tentang gizi di Wilayah Puskesmas Undaan Kudus (n=54)

Sikap	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Kurang	25	46,3	5	9,3
Cukup	14	25,9	7	13
Baik	15	27,8	42	77,8
Total	54	100	54	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa ibu hamil trimester 1 di wilayah puskesmas Undaan sebelum diberikan edukasi gizi dengan media booklet mempunyai sikap kurang sebanyak 25 (46,3%) , cukup 14 responden (25,9%), dan baik 15(27,8%) dan setelah diberikan perlakuan edukasi gizi menggunakan media booklet responden mempunyai sikap kurang sebanyak 5(9,3%), cukup 7(13%), dan 42 (77.8%).

Tabel 3 . Distribusi frekuensi tindakan ibu hamil Trimester I tentang gizi di Wilayah Puskesmas Undaan Kudus (N=54)

Tindakan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Kurang	20	37	4	7,4
Cukup	17	31,5	5	9,3
Baik	17	31,5	45	83,3
Total	54	100	50	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa ibu hamil trimester 1 di wilayah Puskesmas Undaan sebelum diberikan edukasi gizi dengan media booklet mempunyai tindakan kurang sebanyak 20(37%), cukup 17(31.5%), dan baik sebanyak 17 (31.5%) responden, dan setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan media booklet responden mempunyai tindakan kurang sebanyak 4 (7.4%) dan cukup 5 (9.3%) dan baik sebanyak 45(83,3%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi komposit perilaku ibu hamil trimester 1 tentang gizi di Wilayah Puskesmas Undaan Kudus (n= 54)

Komposit Perilaku	Sebelum		Sesudah	
Kurang	21	38.8	4	7.4
Cukup	14	25,9	3	5.5
Baik	19	35	47	87
Total	54	100	54	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa ibu hamil trimester 1 di wilayah Puskesmas Undaan sebelum diberikan edukasi gizi dengan media booklet mempunyai komposit perilaku kurang sebanyak 21(38.8%), cukup 14(25.9%), dan baik sebanyak 19 (35%) responden, dan setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan media booklet responden mempunyai tindakan kurang sebanyak 4 (7.4%) dan cukup 3 (5.5%) dan baik sebanyak 47(87%)

C. Analisa Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	Sig (2 tailed)	Keterangan
Pretest	0,735	Normal
Posttest	0,054	

Hasil yang diperoleh dari uji normalitas pada tabel 5 di atas menunjukkan bahwa data yang menjadi sampel $p > 0,05$ maka data tersebut sudah memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 6. Ringkasan Hasil Perhitungan Statistik Uji Paired Sample T-test

Variabel	Sig (2 tailed)	Taraf Signifikansi	Keterangan
Pre test	0,000	0,05	Signifikan
Post test			

Setelah dilakukan uji *paired t test* diatas diketahui perbedaan pre test dan post test dengan menggunakan media booklet nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh edukasi gizi ibu hamil dengan media booklet terhadap perilaku pencegahan balita stunting di wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus.

V. PEMBAHASAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi eksperimen* dengan jenis rancangan *One Group Pre Test Post Test Design*. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 1 di wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. Sampel penelitian ini yaitu sebanyak 54 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden sebelum dan

sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media booklet.

Dari hasil analisa uji *paired t test* diketahui perbedaan pre test dan post test edukasi gizi menggunakan media booklet adalah nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak yang berarti ada Pengaruh edukasi gizi ibu hamil menggunakan media booklet terhadap perilaku pencegahan balita stunting di wilayah Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. Sebelum dilakukam uji *paired t test* dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji Kolmogrov Smirnov karena sampel > 50 dengan hasil pretest 0,735 dan posttest 0,54 yang berarti $p > 0,05$ menunjukkan bahwa data yang menjadi sampel $> 0,05$ maka data tersebut sudah memenuhi asumsi normalitas.

Hasil penelitian ini didukung oleh peneliti sebelumnya Setyawati dkk. (2015) yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan booklet pada ibu dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi pada anak. Hal ini juga didukung oleh Zulaekah (2012) yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan gizi pada ibu dengan metode booklet dapat memperbaiki tingkat pengetahuan ibu sebagai upaya untuk penecegahan balita stunting.

Booklet memiliki dua kelebihan dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat karena didesain dalam bentuk buku serta memuat informasi lebih banyak (Roza, 2012). Media booklet dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu relative singkat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Pengetahuan mengenai gizi, merupakan suatu proses awal yang menentukan perubahan perilaku mengenai peningkatan status gizi, sehingga pengetahuan merupakan factor internal yang mempengaruhi perubahan perilaku. Pengetahuan ibu tentang gizi akan menentukan perilaku ibu dalam menyediakan makanan untuk keluarga. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik dapat menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Pengetahuan ibu tentang tentang gizi

merupakan salah satu factor penyebab stunting pada anak (Aridiyah, 2014)

VI. KESIMPULAN

Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh edukasi gizi ibu hamil menggunakan media booklet terhadap perilaku pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa P. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita Usia 25-60 bulan di Kelurahan Kalibaru Depok Tahun 2012 [SKRIPSI]. Depok: Universitas Andalas; 2012.
- Aridiyah.2015. Faktor –Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan . *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*.
- Atikah P, dkk,. (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Departemen Kesehatan ,RI.2002.*Profil Kesehatan Indonesia*.Jakarta.
- Notoatmodjo,s,2007., *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nurfathiyah, Pera., 2014, Pengaruh Penggunaan Ilustrasi dan Bahasa pada Media Boklet terhdadap Peningkatan Pengetahuan di Kabupaten Muara Jambi, *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, Jambi.
- Pusat Data dan Informasi. *Situasi Balita Pendek*. Kementrian Kesehatan RI:2016
- Roza, S.2012. *Media Gizi Booklet*. Padang. Poltekes kemenkes RI Padang
- Setyawati, Vlda Ana Veria, Bambang Agus Herlambang., 2015, Model Edukasi Gizi Berbasis E-Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Balita, *Jurnal informatika UPGRIS*, Semarang.
- Sugiyono. 2004. *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Surmayati, Ninuk.,2003, Pengaruh Intervensi Booklet Info Anemia Gizi dalam Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswi Sekolah Menengah Umum Kabupaten Demak, Tesis, Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoo, Semarang.

UNISEF. (2007). *Progress For Children: A World Fit for Children*. New York: UNISEF Division of Communication.

Yunitasari L.2012. Perbedaan IQ Antara Anak Stunting dan Tidak Stunting Umur 7-12

tahun di Sekolah Dasar Buara KecamatanKtanggungan Kabupaten Brebes.*Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Zulaekah, Siti., 2012, Efektifitas Pendidikan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi Anak SD, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, Semarang.