

PEMBERIAN EDUKASI KESEHATAN DAN YOGA IBU HAMIL DALAM MENCEGAH BBLR DI DESA PURBAYAN

Zaenal Muttaqqin¹, Wahyu Andriawan¹, Rahmania Ulfi Ariyanti¹, Nita Puspitasari², Threeya Andriyani Puspitasari², Bella Hasnia Cahyaningrum⁴, Syahira Yuma Nabila², Nur Asa Rhahmadani Susanti³, Aisyah Dani Hanifah³, Erina Anindya Putri³, Adhisty Fachrine Ayu Saqina³, Afyah Nur Azizah⁴, Amalia Salma Anindya⁴, Rinna Ainul Maghfiroh¹, Anisa Catur Wijayanti^{4*}, Nenny Kusdinarwati⁵, Suyadi⁶

¹Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

³Keperawatan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

⁴Kesehatan Masyarakat/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

⁵Bidan Desa Purbayan/ Puskesmas Baki, Sukoharjo

⁶Pimpinan Ranting Muhammadiyah Purbayan/ Cabang Baki, Sukoharjo

*Email: anisa.wijayanti@ums.ac.id

Abstrak

Rendahnya pemahaman ibu hamil di Desa Purbayan di Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo tentang status kesehatan dan gizi memiliki dampak signifikan terhadap terjadinya stunting pada anak-anak di bawah lima tahun. Faktor-faktor seperti Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) juga berkontribusi besar terhadap risiko stunting pada anak-anak. Upaya pencegahan dan penanganan stunting perlu dilakukan dengan melibatkan peningkatan pengetahuan ibu hamil, pemenuhan gizi yang tepat, serta intervensi yang terintegrasi melalui pendidikan kesehatan dan layanan kesehatan yang berkualitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan nutrisi, fungsional, dan edukasi kesehatan di desa Purbayan guna mencegah BBLR dan stunting. Metode: kegiatan pengabdian masyarakat bersama ibu hamil, bidan desa dan kader posyandu Desa Purbayan Kecamatan Baki dilakukan dengan tahapan pre-test, pemaparan edukasi, yoga ibu hamil, diskusi, *post-test* dan Analisa pemahaman ibu hamil. Evaluasi kegiatan ini menggunakan pretest dan posttest dengan media Presentasi Power Point. Hasil: kegiatan rata-rata *post-test* 8,36 dan *pre-test* 7,54. Kesimpulan: kegiatan ini adalah pemberian edukasi Kesehatan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang faktor resiko BBLR pada ibu hamil di desa Purbayan.

Kata Kunci: BBLR; ibu hamil; *stunting*; yoga hamil.

Abstract

The low understanding of pregnant women in Purbayan Village in Baki District, Sukoharjo Regency regarding health and nutritional status has a significant impact on the occurrence of stunting in children under five years old. Factors such as Low Birth Weight (LBW) also contribute greatly to the risk of stunting in children. Efforts to prevent and treat stunting need to be carried out by involving increasing knowledge of pregnant women, providing proper nutrition, as well as integrated interventions through health education and quality health services. This community service activity aims to provide nutritional, functional training and health education in Purbayan village to prevent LBW and stunting. The method of community service activities with pregnant women, village midwives and posyandu cadres in Purbayan Village, Baki District, is carried out in the stages of pre-test, educational presentation, yoga for pregnant women, discussion, post-test and analysis of pregnant women's understanding. Evaluation of this activity uses pretest and posttest with Power Point Presentation media. The results of the activity show post-test result of 8.36 and pre-test 7.54. The conclusion of this activity is that providing health education for pregnant women can increase knowledge about risk factors for LBW in pregnant women in Purbayan village.

Keywords: LBW; pregnant women; stunting; prenatal yoga.

PENDAHULUAN

Rendahnya pengetahuan ibu hamil terhadap status kesehatan dan status gizi merupakan salah satu faktor penentu terjadinya stunting. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi

terutama pada periode emas yang dimulai sejak anak masih dalam kandungan hingga usia dua tahun atau yang sering disebut dengan istilah periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (1). Kondisi stunting meskipun dialami oleh balita, namun diakibatkan karena beberapa faktor risiko penting sejak masa kehamilan, yaitu

kurangnya asupan gizi ketika janin karena kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan dan gizi sebelum serta pada saat masa kehamilan lalu masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC (*Ante Natal Care*) yang berkualitas (2). *Stunting* masih menjadi permasalahan gizi tertinggi yang dialami pada anak-anak secara global apabila dibandingkan dengan masalah gizi lainnya seperti *wasting*, *severe wasting*, dan balita *overweight* (3).

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) pada tahun 2021 memperkirakan prevalensi stunting di bawah usia lima tahun sebanyak 149,2 juta jiwa di tahun 2020. Di mana jumlah ini turun 26,7% jika dibandingkan dengan tahun 2000 yang mencapai 203,6 juta jiwa (4)). Meskipun terjadi penurunan, pengendalian stunting masih diperlukan mengingat penurunan stunting tidak merata. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, Prevalensi stunting pada tahun 2021 di Indonesia sebesar 24,4%. Pemerintah menetapkan target pada prevalensi stunting di Indonesia 20,5% pada tahun 2021 dan turun menjadi dibawah 14% pada tahun 2024. Untuk itu, target penurunan prevalensi stunting setiap tahun harus berkisar 2,7% (5).

Salah satu faktor risiko yang paling utama terhadap kejadian stunting yaitu Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). BBLR didefinisikan sebagai berat badan lahir kurang dari 2500 g. Selain faktor genetik, BBLR juga merupakan indikasi kelahiran prematur atau Intra Uterine Growth Retardation (IUGR) (6). Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, berat badan normal, dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan

sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil (7).

Bayi yang lahir dengan BBLR dapat mengalami gangguan sistem pencernaan yang belum berfungsi sempurna, sehingga penyerapan makanan pada bayi sulit terserap, serta dapat mengalami gangguan elektrolit (8). Seseorang bayi yang lahir dengan BBLR akan sulit dalam mengejar ketertinggalan pertumbuhan awal. Pertumbuhan yang tertinggal dari normal akan menyebabkan anak tersebut menjadi stunting. Penelitian ini sejalan dengan penelitian di Puskesmas Nosarara (9), yang menunjukkan bahwa sebagian besar balita yang mengalami stunting terjadi pada balita dengan BBLR yaitu sebanyak 82,6%, dibandingkan dengan yang tidak BBLR yaitu sebanyak 17,4%.

Terjadinya stunting dipengaruhi oleh banyak faktor, Berdasarkan hasil *literature review* dari penelitian sebelumnya diperoleh bahwa faktor penyebab kejadian stunting baik di dunia dan Indonesia meliputi faktor pendidikan ibu, faktor pengetahuan ibu, faktor psikologis ibu, faktor pemberian ASI Eksklusif, faktor pemberian MPASI, faktor riwayat BBLR, faktor riwayat penyakit infeksi, faktor sanitasi, dan faktor status ekonomi keluarga (10).

Pendidikan dan pengetahuan ibu hamil merupakan salah satu faktor penting terhadap kejadian stunting. Hal ini berarti pengetahuan yang lebih rendah dikaitkan dengan angka stunting yang lebih tinggi (11). Gangguan psikologis yang terjadi pada ibu selama masa kehamilan apabila tidak ditangani dengan serius maka akan berdampak buruk pada kesehatan ibu maupun janin yang dikandung. Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran, kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan

bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil (12).

Desa Purbayan merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Hasil analisis situasi dengan bidan desa didapatkan informasi bahwa masih terdapat ibu hamil yang masih minim pengetahuannya tentang status kesehatan dan status gizi yang berpengaruh terhadap kejadian BBLR dan stunting. Tingginya angka kejadian stunting dan banyaknya faktor penyebab stunting membutuhkan intervensi yang terintegrasi, baik dari tenaga kesehatan maupun kolaborasi multisektoral dengan harapan dapat menurunkan angka kejadian stunting dan mengendalikan faktor penyebab untuk mencegah kejadian stunting di masa depan.

Berdasarkan hasil analisis situasi tersebut, tim pengabdian masyarakat tertarik untuk mengadakan kelas ibu hamil dengan memberikan pelatihan pemenuhan nutrisi, fungsional, dan edukasi kesehatan ibu hamil dalam mencegah BBLR sebagai salah satu risiko kejadian stunting di Desa Purbayan, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo.

METODE

PELAKSANAAN

PENGABDIAN

Program pengabdian masyarakat di Desa Purbayan Kecamatan Baki dalam rangka Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:



Gambar 1. Langkah Pengabdian Masyarakat

Rangkaian program kegiatan diselenggarakan pada hari Minggu, 30 Juni 2024 bertempat di Balai Desa Purbayan yang sebelumnya telah melalui proses perizinan pengadaan kegiatan dan penggunaan tempat kepada pihak balai desa. Kegiatan ini mengundang sekitar 23 ibu hamil beserta dengan pendamping, namun pada hari pelaksanaan hanya 12 ibu hamil yang hadir. Pelaksanaan kegiatan dengan sasaran ibu hamil dimulai dengan pengerjaan *pre-test* yang berisi kuesioner sebanyak 10 pertanyaan tertutup (benar/salah) dalam waktu 10 menit.

Pertanyaan yang disusun mencakup pengetahuan ibu hamil akan pentingnya kesehatan psikologis, dukungan pasangan, pemeriksaan kesehatan, serta pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Berikut isi kuesionernya:

1. Kehilangan minat pada hal yang dulu disukai merupakan gejala depresi pada ibu hamil (benar/salah).
2. Ibu hamil yang stres tidak berpengaruh pada perkembangan janin (benar/salah).
3. Suami berperan penting dalam mendampingi istri ketika kunjungan ke

- dokter kandungan (benar/salah).
4. Pemeriksaan kehamilan wajib dilakukan 2 kali pada setiap trimester kehamilan (benar/salah).
 5. Pemeriksaan kehamilan rutin bermanfaat untuk menjamin perlindungan ibu dan bayi (benar/salah).
 6. Tes darah wajib dilakukan 1 minggu 1 kali selama kehamilan (benar/salah).
 7. Telur dan ikan merupakan makanan tinggi asam folat (benar/salah).
 8. Ibu KEK (Kurang Energi Kronis) memiliki risiko kecacatan janin (benar/salah).
 9. Kekurangan protein merupakan salah satu penyebab BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) (benar/salah).
 10. Yoga pada ibu hamil dapat memicu stres pada sang ibu (benar/salah).

Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan durasi 30 menit yang dipresentasikan serta pembagian leaflet materi di akhir sesi kegiatan. Materi yang disampaikan mengenai pentingnya mengatur pola nutrisi pada ibu hamil guna menjaga asupan yang cukup pada janin. Selain itu, edukasi mengenai pemeliharaan fungsional tubuh yang berfokus pada keaktifan gerak ibu hamil untuk menjaga kebugaran ibu dan janin. Dilanjutkan dengan kegiatan yoga ibu hamil selama 10 menit dilakukan selepas pemaparan materi dan diteruskan dengan sesi diskusi. Kegiatan diakhiri dengan *post-test* dengan waktu pengerjaan 10 menit, dimana ibu hamil harus mengerjakan kembali kuesioner yang sama dengan *pre-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis distribusi frekuensi melalui *software* statistik untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dicapai oleh responden sebelum dan sesudah edukasi pada 11 dari 12 orang dikarenakan salah

satu tidak mengikuti *pre-test* sehingga tidak dapat diukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini yaitu ibu hamil Desa Purbayan yang diikuti sebanyak 11 ibu hamil. Kegiatan ini diawali dengan pengisian *pre-test*, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang pemenuhan nutrisi dan edukasi kesehatan ibu hamil dalam mencegah BBLR menggunakan media PPT, setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan pengisian *post-test*, dilanjutkan dengan senam ibu hamil yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil menggunakan media video dan praktik, disela-sela pemaparan materi dilakukan tanya jawab dengan ibu hamil dan suami, kegiatan ini diakhiri dengan penyerahan hadiah kepada ibu hamil yang aktif.

Program kerja ini dipilih untuk dilaksanakan karena salah satu masalah yang ada di Desa Purbayan adalah stunting dan BBLR adalah salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya stunting. Oleh karena itu, pentingnya peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait dengan BBLR sebagai upaya dalam pencegahan stunting. Keadaan bayi BBLR diakibatkan oleh keadaan sejak ibu hamil, malnutrisi, komplikasi kehamilan, bayi kembar, bayi mempunyai kelainan ataupun kondisi bawaan serta masalah plasenta yang berisiko terhadap perkembangan bayi dalam kandungan. Bayi BBLR tidak ada komplikasi bisa mencapai ketertinggalan berat badannya bersamaan dengan penambahan umur. Bayi BBLR cenderung mengalami stunting dan pada usia dewasa menderita diabetes melitus, hipertensi dan penyakit jantung (3).

Bayi yang mempunyai berat badan lahir rendah dapat menyebabkan 20 kali bayi meninggal dibandingkan dengan berat badan

lahir normal. Di negara yang masih berkembang kejadian BBLR ini lebih sering terjadi dari pada di negara maju. Dari seluruh kelahiran di dunia, sekitar 15%-20% bayi yang mengalami BBLR, dimana lebih dari 20 juta kelahiran per tahun. Dalam hal ini WHO mendukung target global dalam upaya meningkatkan gizi ibu, bayi dan

gizi anak-anak melalui enam target gizi global pada tahun 2025. Salah satunya yaitu mencapai pengurangan 30% BBLR pada tahun 2025. Hal ini berarti target penurunan relative 3% per tahun antara 2012 hingga 2025 yaitu penurunan dari dari sekitar 20 juta menjadi 14 juta bayi dengan BBLR (13).

Tabel 1. Kategori Benar Salah Pernyataan pada *Pre-test* dan *Post-test*

No	Inisial	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1.	DH	7	8	1
2.	NK	6	7	1
3.	IP	8	8	0
4.	SA	7	8	1
5.	AN	7	6	1
6.	YD	8	9	1
7.	TT	8	9	1
8.	PR	9	10	1
9.	FC	8	9	1
10.	EN	8	9	1
11.	SM	7	9	2
Rata-Rata		7,54	8,36	1



Gambar 2. Pemaparan Materi Penyuluhan

Soal *pre-test* dan *post-test* berjumlah 10 soal terkait dengan pencegahan kejadian BBLR, hal ini dilakukan sebagai bahan evaluasi apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi atau tidak. Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil yang dapat dilihat dari skor perolehan *post-test* dan jumlah jawaban benarnya rata-rata meningkat, meskipun ada yang tidak

mengalami peningkatan. Artinya edukasi yang diberikan telah tersampaikan dengan baik sesuai dengan tujuan. Setelah dilakukan pemberian edukasi mengenai pemenuhan nutrisi dan edukasi kesehatan ibu hamil dalam mencegah BBLR di Desa Purbayan, ibu hamil menjadi lebih paham dan mengetahui terkait penyebab cara pencegahan serta penanggulangan BBLR.



Gambar 3. Pelatihan Yoga Ibu Hamil

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil program kerja tentang “Pelatihan Pemenuhan Nutrisi, Fungsional, dan Edukasi Kesehatan Ibu Hamil Dalam Mencegah BBLR di Desa Purbayan” didapatkan kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang faktor resiko terjadinya BBLR pada ibu hamil di desa Purbayan setelah diberikan edukasi. Kegiatan edukasi dan yoga Bersama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai faktor risiko BBLR. Berdasarkan hasil kegiatan ini

didapatkan masih banyak ibu hamil yang kurang memahami kejadian BBLR sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melaksanakan pengabdian dengan memberikan penyuluhan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan guna meningkatkan pemahaman ibu hamil di desa Purbayan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada masyarakat, ibu-ibu kader posyandu balita dan lansia, dan pengurus Desa Purbayan Kecamatan Baki yang telah mendukung dan berpartisipasi

secara aktif dalam program kerja kuliah kerja nyata. Kami juga berterima kasih kepada tim Kuliah Kerja Nyata yang telah bekerja sama dengan baik dalam menjalankan program.

DAFTAR PUSTAKA

1. Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2020. Situasi Stunting di Indonesia: Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan.
2. Aqila AN, Saputra AR, Latifa AR, Rahmawati AF, Maharrani D, Islamiyah EF, et al. Pencegahan Stunting dari Masa Kehamilan: Edukasi pada Ibu Hamil di Desa Purbayan Kecamatan Baki. *Jurnal Berkawan: Jurnal Pengabdian Masyarakat FIK UMS*. 2024 Feb 6;1(1):39–44.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat. 2020. Hasil pemantauan status gizi (PSG) tahun 2019.
4. UNICEF. UNICEF Data. 2021 [cited 2025 Jun 4]. Fed to Fail: The crisis of children's diets in early life. Available from: <https://data.unicef.org/resources/fed-to-fail-2021-child-nutrition-report/>
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) Tahun 2021.
6. Aryastami NK, Shankar A, Kusumawardani N, Besral B, Jahari AB, Achadi E. Low birth weight was the most dominant predictor associated with stunting among children aged 12–23 months in Indonesia. *BMC Nutr*. 2017 Dec 7;3(1):16.
7. Ruaida N, Soumokil O. Hubungan Status KEK Ibu Hamil dan BBLR dengan Kejadian Stunting pada Balita di Puskesmas Tawiri Kota Ambon. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*. 2018 Dec 1;9(2):1–7.
8. Badjuka BYM. The Correlation between Low Birth Weight and Stunting in 24-59 Month Children in Haya-Haya Village, Western Limboto Sub-District, Gorontalo Regency. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020 Apr 13;5(1):23–32.
9. Maineny A, Rifkawati, Nita Silfia N, Usman H. Low Birth Weight with Stunting Incidence for Toddlers Age 12-59 Months. *Napande: Jurnal Bidan*. 2022 Apr 25;1(1):9–14.
10. Bukusuba J, Kaaya AN, Atukwase A. Predictors of Stunting in Children Aged 6 to 59 Months: A Case–Control Study in Southwest Uganda. *Food Nutr Bull*. 2017 Dec 4;38(4):542–53.
11. Halli SS, Biradar RA, Prasad JB. Low Birth Weight, the Differentiating Risk Factor for Stunting among Preschool Children in India. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Mar 22;19(7):3751.
12. Veftisia V, Afriyani LD. Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di PMB Ibu Alam Kota Salatiga. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. 2021 Mar 31;4(1):62.
13. FAO. Near East and North Africa - Regional Overview of Food Security and Nutrition 2023 Datasets. 2023 [cited 2025 Jun 4]. Near East and North Africa Regional Overview of Food Security and Nutrition 2023: Statistics and trends; Chapter 3 Additional World Health Assembly Nutrition Indicators. Available from:

https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/d18451b6-1c80-40be-b30b-dea116c532d7/content/sofi-statistics-rne-2023/low-birthweight.html?utm_source=chatgpt.com