

PERAN GENERASI MUDA DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN NUTRISI BAGI IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN *STUNTING* DI LAMONGAN

Muhammad Nur Hasan¹, Difa' Alvita Rifdatun Nailah², Asmitha Auliya Aristin³

¹Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah Lamongan

Email: nurhasan@iai-tabah.ac.id

²SMA Wahid Hasyim Model Sumberwudi Karanggeneng Lamongan

Email: difaalvitar@gmail.com

³SMA Wahid Hasyim Model Sumberwudi Karanggeneng Lamongan

Email: asmithaauliya6@gmail.com

ABSTRAK

Masalah keterlambatan tumbuh kembang (*stunting*) adalah salah satu kasus yang sangat diperhatikan oleh pemerintah dalam pencegahannya. *Stunting* merupakan kondisi ketika tinggi seseorang lebih rendah dari tinggi rata-rata orang lain pada usia yang sama. Faktor utama terjadinya *stunting* adalah rendahnya pengetahuan orang tua, faktor lainnya meliputi ekonomi keluarga, tingkat pendidikan ibu, usia ibu, serta kurangnya asupan nutrisi yang dikonsumsi ibu ketika masa kehamilan. Dari Hasil penelitian didapatkan sejumlah 60% dari 25 ibu kurang memahami apa itu *stunting* dan bagaimana cara mencegahnya. Adapun upaya yang dapat dilakukan salah satunya adalah melakukan penyuluhan atau edukasi tentang kasus *stunting* dan pencegahannya serta pemenuhan nutrisi bagi ibu hamil. Generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dapat berperan dalam pemahaman kebutuhan nutrisi pada 1000 hari awal kehidupan dan memberi penyuluhan atau pemberian edukasi kepada Pasangan Usia Subur (PUS). Langkah ini dapat ditempuh dengan bekerja sama dengan OPD terkait guna membantu pemerintah kabupaten Lamongan menekan angka *stunting* dan agar Indonesia mendapatkan bonus demografi pada 2030. Sehingga anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global.

Kata Kunci: Pengetahuan, Asupan Nutrisi, Ibu Hamil, *Stunting*, Lamongan

ABSTRACT

The problem of delayed growth and development (*stunting*) is one of the cases that the government pays close attention to in preventing it. *Stunting* is a condition when a person's height is lower than the average height of other people of the same age. The main factor in *stunting* is low parental knowledge, other factors include the family economy, the mother's education level, the mother's age, and the lack of nutritional intake consumed by the mother during pregnancy. From the research results, it was found that 60% of the 25 mothers did not understand what *stunting* was and how to prevent it. One of the efforts that can be taken is providing outreach or education about *stunting* cases and their prevention as well as providing nutrition for pregnant women. The younger generation as the nation's next generation can play a role in understanding nutritional needs in the first 1000 days of life and provide counseling or education to couples of childbearing age (PUS). This step can be taken by collaborating with the relevant OPD to help the Lamongan district government reduce *stunting* rates and so that Indonesia gets a demographic bonus by 2030. So that Indonesian children can grow and develop optimally and optimally, accompanied by emotional, social and physical abilities. who are ready to learn, and are able to innovate and compete at the global level.

Keywords: Knowledge, Nutritional Intake, Pregnant Women, *Stunting*, Lamongan

PENDAHULUAN

Pada umumnya *stunting* dikenal sebagai kondisi ketika tinggi seseorang lebih rendah dari tinggi rata-rata orang lain pada usia yang sama. Berdasarkan hasil riset yang ditunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat kelima di dunia dan peringkat kedua di wilayah Asia Tenggara tentang kasus *stunting* yang terjadi pada anak, dengan prevalensi atau jumlah keseluruhan kasus mencapai 21,6 % pada tahun 2022, meskipun jumlah ini turun 2% dari tahun 2021 tentu hal ini masih menjadi permasalahan besar bagi negara Indonesia, pasalnya batas prevalensi yang distandarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah kurang dari 20%.

Penanganan dan pencegahan *stunting* di Indonesia masih harus ditingkatkan, mengingat tingkat kelahiran yang dimiliki Indonesia cukup tinggi. Faktor terbesar *stunting* dapat terjadi berasal dari rendahnya pengetahuan ibu mengenai asupan nutrisi selama masa kehamilan serta asupan nutrisi bagi bayi yang telah membutuhkan MP-ASI (Ramadhani, 2020).

Masa kehamilan menjadi masa yang sangat rawan bagi ibu dan bayi, pasalnya *stunting* akan dimulai saat janin masih dalam kandungan akibat nutrisi yang tidak mencukupi dalam makanan yang dimakan ibu selama masa kehamilan. Akibat dari hal tersebut, maka bayi juga tidak akan mendapatkan nutrisi yang cukup selama di dalam kandungan. Malnutrisi atau kurangnya gizi dapat menghambat pertumbuhan janin dan akan bertahan hingga janin lahir.

Asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu hamil terus meningkat selama kehamilan agar janin bisa tumbuh dengan sehat. Wanita hamil mengalami peningkatan kebutuhan energi hingga 13% dan peningkatan kebutuhan protein sebesar 54% selama kehamilan dan menyusui dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil (Dewey, 2016). Beberapa hal yang harus diperhatikan selama kehamilan adalah protein, kalsium, asam folat, dan zat besi. Wanita hamil harus mendapatkan setidaknya 1.200 mg/hari kalsium, 600-800 mg/hari asam folat, 27 mg/hari zat besi, dan 70-100 mg/hari protein, meningkat setiap tiga bulan. Sebab kondisi fisik ibu hamil, terkadang sulit untuk memenuhi permintaan yang meningkat, maka ibu hamil juga akan mengalami

ketidaknyamanan seperti mual dan muntah (Rahmadhita, 2020).

Menurut Kemendes PDTT dalam buku saku desa penanganan *stunting* melaporkan bahwa masa kritis keterlambatan tumbuh kembang pada anak (*stunting*) terjadi selama 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) merupakan tahap kehidupan sejak janin dalam kandungan (270 hari) sampai dengan usia anak 2 tahun (730 hari). Pada masa ini, organ tubuh seperti otak, hati, ginjal, tulang, lengan, dan kaki mulai terbentuk dan terus berkembang. Pada masa ini juga asupan gizi dan nutrisi bagi anak perlu diperhatikan dengan ketat, karena masa ini merupakan usia awal kehidupan (1000 HPK).

Sebagaimana penelitian Aryastami (2017), gangguan keterlambatan tumbuh kembang yang terjadi di usia dini akan terus bertahan dan menimbulkan risiko yang semakin besar, seperti tumbuh pendek di usia remaja. Anak-anak yang tumbuh pendek di tahun-tahun awal (0-2 tahun) dan menjadi tumbuh pendek antara usia 4 dan 6 tahun 27 kali lebih mungkin menjadi lebih pendek sebelum pubertas, sedangkan anak-anak yang tumbuh normal di tahun-tahun awal 14 kali lebih mungkin untuk menemukan pertumbuhan pendek pada usia pra remaja. Maka dari itu, bahkan setelah melewati 1000 HPK, intervensi masih diperlukan untuk mencegah keterlambatan perkembangan (*stunting*).

Peristiwa di atas sangat menarik untuk ditelaah, sebab keterlambatan tumbuh kembang dapat menimbulkan konsekuensi yang serius, diantaranya terkait dengan keadaan tidak sehat dan tingkat kematian pada bayi dan anak serta gangguan mental dan kognitif. Dari latar belakang yang telah dikemukakan, ide penelitian yang dapat ditarik yakni upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemenuhan asupan nutrisi bagi ibu hamil sebagai salah satu bentuk kontribusi dalam pencegahan *stunting* di Kabupaten Lamongan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2023, di mana mengambil sampel responden di Desa Karangwungu Lor, Kecamatan Laren, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif jenis deskriptif. Menurut Salamah (2022),

metode kualitatif deskriptif bertujuan untuk memahami suatu kejadian atau fenomena sesuai dengan kondisi sesungguhnya yang terjadi di lapangan. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui aspek sanitasi dan kesehatan balita di desa tersebut. Teknik analisis data menggunakan model interaktif menurut Miles dan Huberman (1992) dalam (Rijali, 2019) yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan menggali informasi melalui tanya jawab dengan informan yang telah ditentukan sebelumnya dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti menentukan informan dengan pertimbangan dan tujuan tertentu sesuai kriteria yang ditentukan. Berdasarkan hal tersebut, subjek dalam penelitian ini terdiri dari 25 responden ibu hamil dan/atau yang memiliki balita. Peneliti juga melakukan observasi dengan mengamati secara langsung gizi anak serta kondisi ibu hamil dan mengamati pendapat masyarakat dengan berbincang dengan masyarakat maupun *stakeholder* setempat. Selain itu dokumentasi didapatkan melalui berbagai salinan peraturan, petunjuk pelaksanaan program, maupun data dari pihak perangkat desa ataupun Posyandu.

Di samping sumber data primer, juga didukung dengan sumber data sekunder berupa studi literatur buku, salinan peraturan, berita-berita, dan dokumen pendukung lainnya melalui media massa dengan mengambil data dari website badan-badan resmi pemerintahan, dokumentasi berita harian, dan melakukan analisis data dari jurnal-jurnal penelitian sejenis sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian. Sebelum mengumpulkan data, peneliti memastikan semua pertanyaan dalam instrumen penelitian terjawab oleh narasumber. Data yang diperoleh kemudian diolah secara manual menggunakan perhitungan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Karangwungu Lor, Kecamatan Laren, Kabupaten Lamongan menjadi tempat yang kami pilih untuk melakukan penelitian serta penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan ibu terhadap informasi pencegahan kasus *stunting* dan penyuluhan terhadap nutrisi lengkap

yang harus ada pada makanan yang dikonsumsi ibu hamil.

Hasil Penelitian

Dari proses penggalian data sebagaimana pada gambar di bawah, diperoleh beberapa temuan penting yang berkaitan dengan Tingkat pengetahuan dan pemenuhan asupan nutrisi bagi ibu hamil di Desa Karangwungu Lor Lamongan. Temuan-temuan ini diperoleh melalui berbagai metode pengumpulan data, seperti observasi, wawancara, dan studi dokumentasi.



Gambar 1. Dokumentasi Proses Penyuluhan dan Pengambilan Data

Temuan-temuan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kondisi pengetahuan dan pemenuhan asupan nutrisi bagi ibu hamil di Desa Karangwungu Lor Lamongan.

Tabel 1. Data Hasil Responden Tingkat Pengetahuan Ibu terhadap Kasus *Stunting* di Desa Karangwungu Lor Tahun 2023

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi Responden	Persentase
Baik	5	20 %
Sedang	5	20 %
Kurang	15	60 %
Jumlah	25	100 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil sejumlah 15 (60%) ibu dengan tingkat pengetahuan yang kurang/rendah terhadap kasus *stunting* dan masing-masing 5 (20%) ibu dengan pengetahuan yang cukup dan baik terhadap kasus *stunting*, dengan jumlah total seluruh responded adalah 25 orang.

Tabel 2. Data Hasil Responden Asupan Nutrisi dalam Makanan Ibu Hamil di Desa Karangwungu Lor Tahun 2023

Asupan Nutrisi	Frekuensi Responden	Persentase
Baik	3	12 %
Sedang	9	36 %
Kurang	13	52 %
Jumlah	25	100 %

Berdasarkan tabel 2 sejumlah 52% dari 100% ibu hamil di Desa Karangwungu Lor mengalami malnutrisi atau kurangnya gizi pada masa kehamilan. Sedangkan hanya 36% dalam kondisi sedang dan 12% tergolong baik atau terpenuhi asupan nutrisinya. Faktor yang menyebabkan malnutrisi pada ibu hamil di Desa Karangwungu Lor sebagai berikut:

1. Kurangnya Pengetahuan dari hasil penelitian didapatkan sejumlah 15 dari 25 ibu kurang pengetahuan terhadap nutrisi lengkap yang harus dikonsumsi selama masa kehamilan. Jumlah ini tertinggi dibanding ibu yang mendapatkan pengetahuan.
2. Kondisi Ekonomi terdapat 3 dari 25 ibu di Desa Karangwungu Lor yang baik dalam hal pemerolehan asupan nutrisi yang harus dikonsumsi, namun selebihnya responden mengatakan bahwa faktor ekonomi menjadi penghalang untuk melakukan pemenuhan nutrisi.

Pembahasan

Dari hasil yang telah didapatkan ternyata tinggi rendahnya pengetahuan orang tua menjadi faktor utama dalam proses tumbuh kembang sang buah hati. Pernyataan ini sesuai dengan hipotesis yang penulis buat. Di mana menurut Nurjanah (2022), pengetahuan adalah semua pemikiran dan gagasan, gagasan yang dimiliki orang tentang dunia dan segala isinya, termasuk orang-orang dan kehidupan mereka. Pengetahuan sendiri biasanya diperoleh dari informasi lainnya seperti radio, internet, televisi, majalah, koran, dan hubungan masyarakat. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi persepsi seseorang terhadap informasi.

Faktor utama dari kurangnya gizi yang dikonsumsi ibu hamil di Desa Karangwungu Lor juga berasal dari rendahnya pengetahuan ibu.

Hal tersebut sangat berisiko terhadap tumbuh kembang anak, orang tua khususnya ibu yang kurang informasi atau pengetahuan bisa saja memiliki anak dengan keterlambatan tumbuh kembang (*stunting*).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan para orang tua terkhusus ibu adalah dengan melakukan edukasi tentang gizi seimbang selama masa kehamilan dan gizi seimbang untuk MPASI, serta edukasi terhadap bahaya dari *stunting*. Peran generasi muda saat ini sangat penting dalam kasus pencegahan *stunting*, pasalnya generasi muda sekarang memiliki wawasan yang luas terhadap kasus kesehatan yang terjadi di sekitarnya. Dengan wawasan tersebut generasi muda sekarang dapat melakukan gerakan-gerakan pencegahan *stunting* dengan melakukan penyuluhan terhadap ibu hamil dan ibu yang memiliki balita, dimulai dari jangkauan kecil yakni, lingkungan yang ada di sekitarnya.

Selain generasi muda, bidan desa atau perangkat kesehatan desa yang lain juga dapat melakukan peningkatan terhadap pelayanan kesehatan masyarakat di Desa Karangwungu Lor, dengan memberikan bantuan terhadap pemenuhan asupan nutrisi bagi keluarga yang kurang mampu. Upaya lainnya yang harus dilakukan oleh masyarakat sendiri terkhusus ibu hamil dan pemilik balita yakni dengan mencari dan membaca informasi dari berbagai sumber yang bisa didapatkan dengan mudah dari internet tentang kasus malnutrisi (kurangnya gizi) dan dampaknya, serta nutrisi apa saja yang harus dikonsumsi selama masa kehamilan. Menurut Naga (2013), nutrisi yang harus ada pada makanan ibu hamil meliputi protein hewani (protein yang berasal dari hewan misalnya daging sapi, daging ayam, dan ikan), sayuran hijau, susu, telur, buah-buahan, dan kacang-kacangan. Nutrisi yang harus ada pada MPASI meliputi protein, karbohidrat, dan zat besi.

KESIMPULAN

Pada umumnya *stunting* dikenal sebagai kondisi ketika tinggi seseorang lebih rendah dari tinggi rata-rata orang lain pada usia yang sama. Berdasarkan hasil riset yang ditunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat kelima di dunia dan peringkat kedua di wilayah Asia Tenggara tentang kasus *stunting* yang terjadi pada anak.

Tingkat pengetahuan ibu menjadi faktor utama terjadinya malnutrisi pada ibu hamil dan malnutrisi pada balita. Perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu terhadap kasus *stunting* di Desa Karangwungu Lor, dengan edukasi tersebut maka diharapkan dapat menambah wawasan lengkap dan informasi terhadap asupan nutrisi yang harus dikonsumsi ibu dan balita.

REKOMENDASI

Stunting menjadi salah satu kasus yang sangat diperhatikan oleh pemerintah dalam pengendalian dan pencegahannya. Kiranya masyarakat terutama para ibu harus memiliki wawasan luas mengenai kasus ini dan bagaimana mencegahnya. Hal tersebut dilakukan untuk

menekan angka meningkatnya kasus *stunting* di Indonesia agar kasus *stunting* yang terjadi di Indonesia dapat menurun hingga di bawah standar prevalensi WHO.

Dalam upaya mempercepat pencegahan dan penurunan *stunting* ini, para pemangku kebijakan diharapkan memastikan bahwa konvergensi pembiayaan dari pusat hingga desa dapat dialokasikan untuk kegiatan penyuluhan secara berkala serta pembuatan program-program inovatif. Di mana program ini dapat dicanangkan melalui beberapa Organisasi Perangkat Desa (OPD) terkait, termasuk Bappelitbangda, Dinas Kesehatan, serta Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa (PMD) Kabupaten Lamongan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryastami, N. K. & Tarigan, I. (2017). Kajian Kebijakan dan Penanggulangan Masalah Gizi *Stunting* di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(4), 233.
- Dewey, K. G. (2016). Reducing *stunting* by improving maternal, infant and young child nutrition in regions such as South Asia: evidence, challenges and opportunities. *Maternal & Child Nutrition*, 12, 27–38.
- Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Republik Indonesia. (2017). Buku Saku Desa dalam Penanganan *Stunting*. Jakarta: Kemendes PDTT.
- Naga, S. S. (2013). Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam. Yogyakarta: DIVA Press.
- Nurjanah. (2020). Sejarah Perkembangan Ilmu. *Al-Qalam: Jurnal Kependidikan dan Keislaman*, 8(1), 1-21.
- Rahmadhita, K. (2020). The *Stunting* Problems and Prevention. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 226.
- Ramadhani, A., Handayani, H., & Setiawan, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kejadian *Stunting*. [Seminar Nasional].
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81.
- Salamah, S. & Kurniawan, B. (2022). Efektivitas Pelaksanaan Program Sembako Selama Pandemi Covid-19 (Studi di Desa Karangwungu Lor Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan). *Publika*, 10(3), 817-832.