



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 3 | Nomor 3 | Juli – September 2022

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: [10.33860/pjpm.v3i3.954](https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i3.954)

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>

Edukasi Nutrisi dalam Pencegahan Stunting dan Implementasi Senam Hamil di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru

Syafrisar Meri Agritubella , Fathul Jannah 

Poltekkes Kemenkes Riau, Pekanbaru, Indonesia

Email korespondensi: meri@pkr.ac.id



Article history:

Received: 19-02-2022

Accepted: 21-03-2022

Published: 30-07-2022

Kata kunci

edukasi nutrisi;
kehamilan;
stunting.

Keywords:

Education;
Pregnancy;
Stunting.

ABSTRAK

Edukasi nutrisi dan pelaksanaan senam hamil membantu ibu meningkatkan derajat kesehatan, mencegah anemia dan bayi lahir dengan berat badan rendah. Pentingnya menjaga pola konsumsi ibu hamil juga mencegah anak mengalami *stunting*. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi dan pelaksanaan senam hamil untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil di Puskesmas Sidomulyo RI. Metode yang digunakan adalah pemberian pendidikan kesehatan dan menilai pemahaman ibu tentang nutrisi dan menilai pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan sebanyak 3 kali dimulai dengan adanya *pre-test* dan *post-test* terkait pengetahuan ibu hamil dan observasi pelaksanaan senam hamil. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 9 orang. Hasil didapatkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil sebesar 24,29. Hasil pelaksanaan senam hamil didapatkan bahwa 100% ibu hamil melaksanakan senam hamil pada kategori baik. Diharapkan adanya peningkatan derajat kesehatan ibu hamil sehingga tidak mengalami anemia dan berat badan bayi lahir normal serta pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usianya.

ABSTRACT

Nutrition education and the implementation of pregnancy exercises help mothers improve maternal health, prevent anemia and babies born with low weight. Maintaining the consumption pattern of pregnant women also prevents children from experiencing stunting. The purpose of this community service was to provide education and implementation of pregnancy exercise to improve the health status of pregnant women at the Sidomulyo Public Health Center, RI. The method used is the provision of health education and assessing the mother's understanding of nutrition and assessing the implementation of pregnancy exercise for pregnant women. The activity was carried out 3 times, starting with a pre-test and post-test related to knowledge of pregnant women and observing the implementation of pregnancy exercise. The number of pregnant women who participated in this activity was 9 people. The results showed that there was an increase in the average value of knowledge of pregnant women by 24.29. The results of the implementation of pregnancy exercise showed that 100% of pregnant women carried out pregnancy exercise in the good category. It is hoped that there will be an increase in the health status of pregnant women therefore that they do not experience anemia and normal birth weight babies and growth and development according to their age.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Fase kehamilan menentukan kualitas sumber daya manusia yang dilahirkan. Salah satu cara peningkatan kualitas tersebut adalah pemberian nutrisi yang tepat dan pencegahan anemia. Anemia adalah kondisi tubuh mengalami kekurangan jumlah sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen (Nurbadriyah, 2019). Peningkatan kebutuhan sel darah merah ini menyebabkan ibu mengalami anemia. Saat ini angka anemia ibu hamil masih tinggi. WHO menjelaskan terdapat 41,8% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia (Kemenkes, 2018). Di Indonesia, anemia ibu hamil mengalami peningkatan setiap tahunnya. Faktor risiko utamanya adalah status gizi ibu (Tanzih, Utama, & Rosmiati, 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan peningkatan angka kejadian anemia ibu hamil dari 37,1% tahun 2013 menjadi 48,9% tahun 2018 berkaitan dengan pola konsumsi ibu hamil.

Pola konsumsi ibu hamil yang kurang baik mengakibatkan anemia defisiensi nutrisi. Ibu hamil membutuhkan Asam Folat/ B12, Zat Besi (Fe) dan vitamin lainnya. Asam folat berperan dalam perkembangan otak dan sistem saraf janin (Elmadfa & Meyer, 2012). Tablet Fe dan sumber makanan mengandung zat besi membutuhkan Vitamin C untuk proses penyerapan (Astriana, 2017). Di Indonesia, cakupan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) tahun 2013 adalah 33,2% dan mengalami peningkatan tahun 2018 sebesar 73,2%, namun belum mencapai target 90 tablet (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Defisiensi nutrisi (asam folat dan zat Besi) mempengaruhi tumbuh-kembang janin dan kelahiran prematur ataupun Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Berbagai permasalahan BBLR diantaranya ukuran badan tidak sesuai usia akan tampak pada anak mencapai usia 2 tahun yang dikenal dengan istilah *stunting* (Fitri, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2016 didapatkan Bayi BBLR rata-rata di bawah 2% dan meningkat 0,1% dari tahun 2015. Sedangkan Kasus Gizi Kurang di Provinsi Riau, terdapat 7 kabupaten kota (50%) termasuk ke dalam prevalensi gizi kurang di Provinsi Riau.

Pekanbaru sebagai ibu kota Provinsi Riau sebagai pusat pemerintahan. Cakupan pemeriksaan kesehatan ibu hamil Kota Pekanbaru kunjungan 1 (K1) dan kunjungan 4 (K4) mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya dikarenakan ibu hamil telah memanfaatkan fasilitas kesehatan yang telah disediakan pemerintah. Namun permasalahan kematian neonatal, bayi, balita meningkat drastis dari 9 kasus pada tahun 2018 menjadi 107 kasus pada tahun 2019. BBLR menempati urutan pertama penyebab kematian (10 kasus) (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2019). Hal ini menjadi perhatian pemerintah karena berkaitan dengan pelayanan antenatal, status gizi ibu hamil, tingkat keberhasilan program KIA, sanitasi lingkungan, infeksi dan kecelakaan. Berbagai penelitian menjelaskan kejadian *stunting* pada anak. Status gizi ibu hamil merupakan salah satu faktor penyebab *stunting* (Alfarisi, Nurmalasari, & Nabilla, 2019). *Stunting* merupakan kekurangan gizi dalam waktu lama yaitu sejak janin dalam kandungan sampai awal kehidupan anak (Beal, Tumilowicz, Sutrisna, Izwardy, & Neufeld, 2018).

Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, prevalensi *stunting* pada balita sebesar 24,8% (SSGI, 2021). Prevalensi BBLR yang menyebabkan *stunting* sebesar 10,2% dan panjang badan lahir < 48 cm memiliki prevalensi *stunting* sebesar 20,2% (Kemenkes, 2018). Prevalensi *stunting* di Kota Pekanbaru pada tahun 2019 sebanyak 2714 kasus (17,8%), Balita Gizi Kurang sebanyak 587 kasus (0,8%) dan Balita Kurus 469 kasus (0,6%) (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2019). Faktor penyebab *stunting* terdiri dari: 1) Praktik pengasuhan kurang baik, 2) Masih terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC – *Ante Natal Care* (pelayanan ibu hamil), *postnatal care* dan pembelajaran dini yang berkualitas, 3)

Masih kurangnya akses keluarga ke makanan bergizi, dan 4) Kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi (TNP2K, 2017). Adapun faktor penentu status gizi balita stunting adalah pola konsumsi keluarga, konsumsi makanan tidak mencukupi kebutuhan, keadaan kesehatan, pengetahuan orang tua, tingkat pendidikan, pemberian ASI, dan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2016). Faktor status gizi dengan BBLR memiliki risiko stunting sebesar 3,82 kali. Faktor pendidikan ibu rendah memiliki risiko mengalami stunting sebesar 1,67 kali. Faktor pendapatan sebagai prediktor sebesar 2,1 kali. Faktor sanitasi buruk sebesar 5,0 kali (Apriluana & Fikawati, 2018).

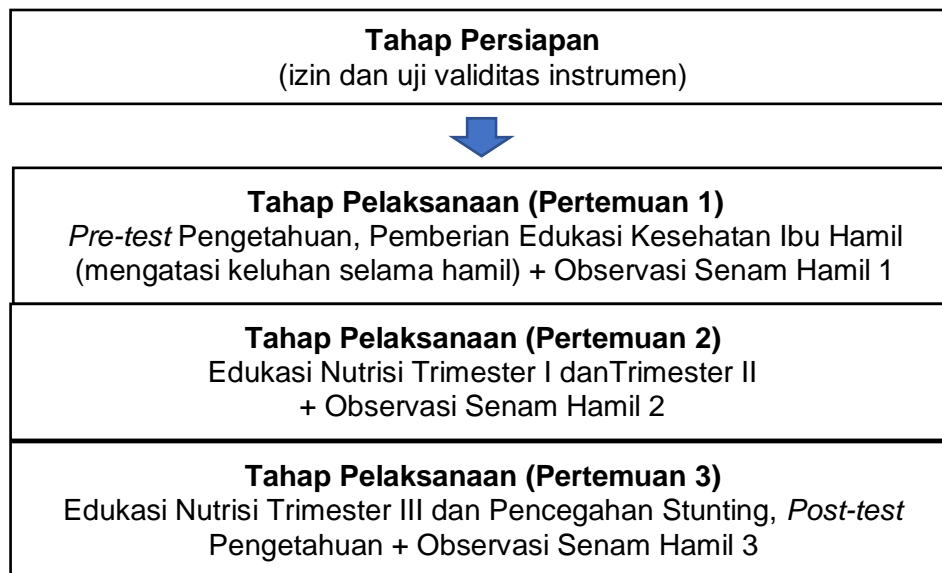
Sejak awal kehamilan disarankan mengikuti Kelas Ibu Hamil, yang terdiri dari pemberian materi berupa kesehatan ibu hamil, edukasi nutrisi dan senam hamil. Pemberian edukasi merupakan bagian ANC dan pencegahan stunting. Pelayanan antenatal minimal empat kali dan dapat dilakukan di kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil adalah pelayanan keperawatan maternitas. Jumlah peserta ibu hamil dalam kelas ibu hamil maksimal 10 orang tiap kelas (Depkes, 2009). Adapun kegiatannya adalah: 1) Edukasi terkait perubahan selama hamil, keluhan, cara mengatasi keluhan, pengaturan gizi / nutrisi dalam penanggulangan anemia dan pemberian TTD, 2) Perawatan kehamilan, dan 3) Implementasi Senam Hamil (kandungan > 20 minggu) pada akhir pemberian materi. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak mempersiapkan ibu secara fisik dan mental menghadapi persalinan spontan, cepat dan aman. Pada kelas ibu hamil akan mendapatkan latihan dan penjelasan seputar senam hamil (Wulan, 2019). Hasil penelitian di Kabupaten Sumedang, 40,7% ibu hamil memiliki persepsi negatif terhadap pelaksanaan senam hamil (Maelani, 2019). Hanya 63% ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil di Klinik Masitah (Nurlaelah, 2020). Pelaksanaan senam hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; 1) Motivasi, 2) Minat, 3) Pekerjaan, 4) Dukungan suami/keluarga, dan 5) Dukungan petugas kesehatan (Jumhati & Kurniawan, 2019). Salah satu hambatan pelaksanaan senam hamil berhubungan dengan rasa ketidaknyamanan dan kekhawatiran ibu selama hamil (Rahmawati, Rosyidah, & Marharani, 2016).

Puskesmas Sidomulyo RI berada di Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. Data Tahun 2018, Capaian ASI Eksklusif memenuhi target namun cakupan Fe pada ibu hamil belum memenuhi target. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil dilakukan rutin yaitu pemberian jus atau minuman ibu hamil dan senam hamil 1 kali dalam seminggu. Perawat di Puskesmas menjelaskan, pemberian pengetahuan nutrisi belum maksimal dikarenakan tidak mengkhususnya pertemuan untuk edukasi nutrisi dan ibu hamil silih berganti dan tidak rutin mengikuti kelas ibu hamil sehingga evaluasinya sulit dilakukan. Pelaksanaan senam hamil hanya diperuntukkan bagi siapa saja yang berkeinginan mengikuti. Adapun solusi yang dapat dilakukan adalah membuat grup khusus bumil, mengumpulkan ibu hamil, memberikan motivasi untuk rutin hadir, menciptakan lingkungan tenang dan nyaman, memberikan pendidikan kesehatan, serta akhir pertemuan dilakukan senam hamil.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan derajat kesehatan ibu dengan menilai pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan mendeskripsikan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Sidomulyo RI Kota Pekanbaru. Diharapkan pelaksanaan edukasi nutrisi dan senam hamil menjadi program berkelanjutan bagi ibu hamil yang diselenggarakan oleh pihak Puskesmas Sidomulyo RI. Adanya kegiatan ini diharapkan dapat menjadi bekal ibu hamil dalam memberikan nutrisi yang adekuat selama hamil.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan pendidikan kesehatan dengan memberikan edukasi nutrisi dan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. Kegiatan ini dilakukan dengan mengikuti petunjuk dari buku Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil yaitu dimulai dari pembatasan jumlah peserta kelas ibu hamil maksimal sebanyak 10 orang. Kegiatan dibagi ke dalam tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Adapun tahapan tersebut dapat dilihat pada bagan diagram alir sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram alir pengabdian kepada masyarakat

Tahap persiapan dimulai dengan pengurusan izin dan MoU Poltekkes Kemenkes Riau dan Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. Tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pemegang program KIA dan mengumpulkan kader di Sidomulyo Barat. Kader membantu menjemput ibu-ibu hamil untuk mengikuti kegiatan posyandu. Kegiatan uji validitas instrumen pada ibu hamil yang mengunjungi posyandu berjumlah 15 orang.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan memberikan kuesioner (*pre-test*) kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi nutrisi dan senam hamil dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali yang terdiri dari: edukasi perubahan kehamilan dan cara mengatasi keluhan selama hamil, edukasi nutrisi trimester I, II dan III dan setiap pertemuan diakhiri dengan senam hamil sesuai dengan trimester kehamilan. Pada akhir pertemuan diberikan kuesioner *post-test*. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 9 orang. Instruktur senam diajarkan oleh bidan puskesmas dan didampingi oleh ketua pelaksana kegiatan.

Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan ibu hamil dan observasi pelaksanaan senam hamil. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 20 pertanyaan yang berisi tentang kehamilan, nutrisi selama masa kehamilan dan pengetahuan senam hamil. Skala ukur nominal. Peningkatan pengetahuan ibu hamil dilihat dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah kelas ibu hamil Puskesmas Sidomulyo RI. Penilaian pelaksanaan senam hamil dengan melakukan observasi komposit 3 kali pertemuan dengan skala ukur ordinal (kategori baik/kurang baik). Waktu pelaksanaan

dilakukan Juni–Juli 2019. Sarana yang digunakan adalah ruang aula lantai 2, matras, laptop, infokus, alat tulis, pengeras suara, dan media pembelajaran *booklet/leaflet*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji validitas dilakukan pada kuesioner yang akan disebarakan kepada ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil. Hasil uji validitas kuesioner yang dilaksanakan pada 15 orang ibu hamil di Posyandu Sidomulyo Barat didapatkan nilai r tabel (95%) adalah 0,514. Pada uji reliabilitas diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,922. Sehingga didapatkan jumlah soal kuesioner yang valid adalah sebanyak 20 soal.

Kegiatan uji validitas dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Pembagian instrumen pada saat uji validitas



Gambar 3. Pengisian kuesioner oleh ibu hamil di RW 26



Gambar 4. Tahap Pelaksanaan Edukasi



Gambar 5. Implementasi Senam Hamil di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Sidomulyo RI

Pada tahap pelaksanaan dilakukan *pre-test* di awal pertemuan 1 dan *post-test* pada akhir pertemuan III untuk mendapatkan gambaran peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap edukasi yang telah diberikan. Hasil *pre-test* dan *post-test* pada ibu hamil di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Sidomulyo RI dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. *pre-test* dan *post-test*

Variabel	Rata-Rata ± SD
Nilai rata-rata <i>pre-test</i>	68,57 ± 22,49
Nilai rata-rata <i>post-test</i>	92,86 ± 3,93
Selisih	24,29

Tabel 1 menjelaskan bahwa nilai rata-rata sebelum edukasi adalah 68,57 dengan standar deviasi $\pm 22,49$. Nilai rata-rata setelah edukasi adalah 92,86 dengan standar deviasi $\pm 3,93$. Terdapat peningkatan nilai rata-rata (selisih) sebesar 24,29. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah pemberian materi tentang nutrisi.



Gambar 6. Pelaksanaan *Pretest – Posttest*

Pengetahuan ibu penting dalam mencegah risiko stunting pada anak yang akan dilahirkan nantinya. Hal ini sejalan dengan penelitian di Bangladesh bahwa faktor pendidikan orang tua yang menjadi prediktor kejadian stunting ([Chowdhury et al., 2020](#)). Menurut analisis pengabdian, untuk mengantisipasi hal tersebut pendidikan kesehatan yaitu edukasi nutrisi menjadi solusi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan.

Edukasi berupa pendidikan kesehatan bertujuan mengubah sikap dan perilaku khususnya pada ibu hamil untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Peningkatan derajat kesehatan berkaitan dengan pencegahan masalah yang sering terjadi pada ibu hamil seperti anemia akibat kekurangan nutrisi yang berdampak pada kesehatan janin seperti berat badan lahir rendah. Salah satu yang dikhawatirkan apabila BBLR adalah kekerdilan pada bayi berakibat stunting sehingga penanganan dilaksanakan dengan segera dan tepat sasaran. Perilaku pencegahan stunting seperti melakukan pemeriksaan ANC, pemenuhan kebutuhan nutrisi, dan konsumsi zat besi yang dimulai saat hamil sangat penting dilakukan agar anak yang dilahirkan tidak mengalami stunting ([Nurfatimah et al., 2021](#)).

Perlunya pendidikan kesehatan kepada ibu hamil memberikan pemahaman kepada ibu terkait nutrisi apa yang perlu dikonsumsi untuk mencegah anemia, mencegah kekurangan asam folat dan zat besi sehingga kebutuhan nutrisi selama kehamilan terpenuhi. Sesuai pendapat Hardiansyah (2017) sasaran utama adalah periode pra hamil, hamil dan balita dengan cara perbaikan pola konsumsi makanan saat hamil sesuai gizi seimbang dan gaya hidup sehat. Jenis makan yang mudah didapat dan harga yang terjangkau telah dijelaskan kepada ibu hamil seperti mengonsumsi sayuran hijau dan lauk pauk yang memiliki nilai gizi yang tinggi. Pemberian edukasi juga melalui media yang dapat dibawa pulang seperti leaflet dan handout materi sehingga ibu hamil bisa menerapkan variasi makanan bergizi setiap hari.

Setiap akhir sesi pemberian edukasi, diberikan pengetahuan dan keterampilan terkait senam hamil. Mulai dari gerakan ringan hingga gerakan yang sulit bagi ibu hamil. Senam hamil dapat membantu ibu hamil mengetahui cara mengatasi masalah

selama hamil seperti kram kaki. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa walaupun ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik, namun belum tentu mau melakukan senam hamil dengan baik sehingga tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan senam hamil (Mariani & Puspitasari, 2006).

Adapun faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan senam hamil adalah dukungan keluarga terhadap senam hamil dan faktor ibu yang tidak bekerja (Yuniastari, Fatimah P., & Rahayuning P., 2014). Hasil observasi terhadap pelaksanaan senam hamil dengan menggunakan lembar observasi yang terdiri dari pelaksanaan tahap pemanasan, tahap pelaksanaan dan tahap pendinginan serta diberikan teknik relaksasi dengan menggunakan musik instrumen. Adapun pelaksanaan senam hamil di kelas ibu hamil Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Pelaksanaan Senam Hamil

Variabel	Observasi Pelaksanaan Senam Hamil			Kategori
	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	
Tahap pemanasan	100%	100%	100%	Baik
Melakukan senam hamil semua langkah dari awal sampai akhir	100%	100%	100%	Baik
Tahap pendinginan	100%	100%	100%	Baik
Relaksasi (musik instrumen)	100%	100%	100%	Baik
Pelaksanaan senam hamil secara komposit 100%				Baik

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa seluruh ibu hamil mampu melakukan senam hamil dengan kategori baik (100%). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil mampu melakukan senam hamil dari awal hingga akhir selama 3 kali pertemuan dengan baik. Pelaksanaan senam hamil memberikan semangat kepada ibu hamil untuk meningkatkan kemampuan ibu melakukan aktivitas fisik dan mempersiapkan proses kelahiran. Sejalan dengan pendapat Tri Wulan (2017) bahwa senam hamil dapat meningkatkan stamina dan kondisi tubuh serta mendukung kelancaran proses persalinan. Pelaksanaan senam hamil sangat baik dapat dipengaruhi oleh motivasi ibu dalam melakukan senam hamil. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian adanya hubungan motivasi terhadap pelaksanaan senam ibu hamil 63,4% ibu hamil yang melakukan senam hamil memiliki motivasi yang tinggi (Qomariah & Sartika, 2019).

Perubahan fisik dan psikologi ibu hamil mempengaruhi tumbuh kembang anak yang akan dilahirkan. Perubahan selama hamil ini dapat disikapi dengan senam hamil yang baik dan benar serta teratur. Tujuan akhir dari pelaksanaan senam hamil adalah mempersiapkan ibu menghadapi kelahiran anak dengan aman dan nyaman (Carolus, 2020).

Pelaksanaan senam hamil merupakan bagian dari promosi kesehatan. Hal ini tertuang di dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 04 Tahun 2012 tentang petunjuk teknis promosi kesehatan rumah sakit (PKRS) yaitu pengelolaan kelompok senam hamil sebagai bagian dari pelaksanaan promosi kesehatan bagi klien sehat. Sehingga memungkinkan pemberian informasi kepada ibu hamil tentang bagaimana cara meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil dan mencegah komplikasi kehamilan

penting diberikan oleh tenaga kesehatan yang profesional dan terlatih di fasilitas kesehatan di wilayah tempat tinggal ibu hamil tersebut. Pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dapat membantu ibu untuk mengubah sikap dan perilaku dalam meningkatkan kesehatannya dari waktu ke waktu.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemberian edukasi nutrisi dan pelaksanaan senam hamil yang merupakan bentuk pelaksanaan Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap ini memberikan gambaran bagaimana pengetahuan ibu hamil terhadap pencegahan masalah kesehatan selama hamil bahkan masalah setelah anak lahir yang diakibatkan karena pola nutrisi yang kurang baik selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Muhith \(2019\)](#) tentang pelaksanaan kelas ibu hamil sebagai upaya peningkatan pengetahuan keluarga dan kader dalam deteksi dini risiko tinggi ibu hamil di Kabupaten Lamongan.

Penggunaan media inovatif dan atraktif seperti simulasi dan penayangan film untuk masa yang akan datang dapat memikat keluarga dalam mendeteksi dini masalah kesehatan pada periode kehamilan ([Muhith, Fardiansyah, Y, & Larasati, 2019](#)). Namun selama pelaksanaan kegiatan ini terdapat beberapa kendala yaitu kurangnya motivasi ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil. Sehingga dibutuhkan sosialisasi oleh berbagai pihak untuk dapat menyampaikan program kelas ibu hamil kepada masyarakat sekitar. Sejalan dengan analisis SWOT yang dilakukan terdahulu terkait pelaksanaan kelas ibu hamil di mana posisi program kelas ibu hamil berada pada kuadran III yang berarti lemah namun sangat berpeluang sehingga perlu adanya perubahan strategi dan mengenalkan kelas ibu hamil kepada masyarakat luas melalui promosi secara terus menerus ([Fuada & Setyawati, 2016](#)).

SIMPULAN DAN SARAN

Nilai rata-rata *pre-test* pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi adalah 68,57. Nilai rata-rata *post-test* pengetahuan adalah 92,86. Edukasi nutrisi meningkatkan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 24,29. Pelaksanaan senam hamil dilakukan oleh seluruh ibu hamil (100%) dengan kategori baik. Ibu hamil melakukan senam hamil dengan penuh semangat, motivasi diri dan minat selama pelaksanaan senam hamil.

Diharapkan adanya peningkatan derajat kesehatan ibu hamil dan mampu mencegah terjadinya anemia dan BBLR sehingga ibu dapat melahirkan dengan normal dan bayi yang dilahirkan tidak mengalami kegagalan pertumbuhan dan perkembangan yang berakibat stunting nantinya. Sebaiknya kegiatan Kelas Ibu Hamil ini dapat diteruskan sampai berakhirnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya diikuti dengan demonstrasi pemberian nutrisi isi piringku kepada ibu hamil dan pemberian suplemen atau minuman yang dapat mencegah anemia dan meningkatkan HB pada ibu hamil seperti sari kacang hijau ataupun kurma.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Nurmalasari, Y., & Nabilla, S. (2019). Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 271–278. Retrieved from <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1404>
- Apriluana, G., & Fikawati, S. (2018). Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 28(4), 247–256. Retrieved from <https://doi.org/10.22435/mpk.v28i4.472>

- Astriana, W. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–130. Retrieved from <https://doi.org/10.30604/jika.v2i2.57>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018, October 1). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*. Blackwell Publishing Ltd. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Carolus, P. P. K. (2020). *Kurikulum Pelatihan Instruktur Senam Hamil dan Nifas Dini di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kesehatan Carolus (PPKC). Retrieved from <http://www.ppkcarolus.com/>
- Chowdhury, T. R., Chakrabarty, S., Rakib, M., Afrin, S., Saltmarsh, S., & Winn, S. (2020). Factors associated with stunting and wasting in children under 2 years in Bangladesh. *Heliyon*, 6(9), e04849. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2020.E04849>
- Depkes. (2009). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <https://libportal.jica.go.jp/library/Archive/Indonesia/232i.pdf>
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2019). *Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2019*. Retrieved from http://diskes.pekanbaru.go.id/files/informasi/PROFIL_2019.pdf
- Elmadfa, I., & Meyer, A. L. (2012). Vitamins for the First 1000 Days: Preparing for Life. *Int. J. Vitam. Nutr. Res*, 82(5), 342–347. Retrieved from <https://doi.org/10.1024/0300-9831/a000129>
- Fitri, L. (2018). Hubungan BBLR dan ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting Di Puskesmas Lima Puluh Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 3(1), 131–137. Retrieved from <http://doi.org/10.22216/jen.v3i1>
- Fuada, N., & Setyawati, B. (2016). Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(2), 67–75. Retrieved from <https://doi.org/10.22435/kespro.v6i2.5411.67-75>
- Heben, C., Indra, R. L., & Erianti, S. (2021). Gambaran penerapan Discharge planning pada pasien Post Mastektomi untuk mencegah Terjadinya Limfedema. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*. 1(1), 63–73. <https://jom.htp.ac.id/index.php/jkh/article/view/337>
- Jumhati, S., & Kurniawan, S. S. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Trend Penurunan Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 27–36. Retrieved from <https://doi.org/10.37012/jik.v11i1.65>
- Kemendes. (2018). *Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/18102500001/situasi-balita-pendek-di-indonesia.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-risikesdas-2018/>
- Maelani, Y. (2019). *Persepsi tentang Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester II di Kabupaten Sumedang*. Repository Universitas Pendidikan Indonesia. Universitas Pendidikan Indonesia. Retrieved from <http://repository.upi.edu/36953/>
- Mariani, M., & Puspitasari, N. (2006). Praktik Senam Hamil Hubungannya dengan Kelancaran Proses Persalinan. *The Indonesian Journal of Public Health*, 3(1), 10–14. Retrieved from <http://portalgaruda.fti.unissula.ac.id/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=17946>
- Muhith, A., Fardiansyah, A., Y, A. M., & Larasati, Y. (2019). Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu, Keluarga Dan Kader Dalam Deteksi Dini Resiko Tinggi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambeng Kabupaten Lamongan. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 37. Retrieved from <https://doi.org/10.33366/jc.v7i1.1084>
- Nurbadiyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=j824DwAAQBAJ>

- Nurfatimah, N., Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Sitorus, S. B. M., & Longgupa, L. W. (2021). Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97–104. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i2.475>
- Nurlaelah. (2020). Efektifitas Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Masita Muara Jawa. *Repository Poltekkes Kaltim*. Poltekkes Kemenkes Kaltim. Retrieved from <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/1043>
- Qomariah, S., & Sartika, W. (2019). Hubungan Motivasi Terhadap Pelaksanaan Senam. *Journal of Midwifery Science*, 3(1), 36–39. Retrieved from <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/661>
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(12), 42. Retrieved from <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/viewFile/209/207>
- SSGI. (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Tanziha, I., Utama, L. J., & Rosmiati, R. (2016). Faktor Risiko Anemia Ibu Hamil Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 11(2), 143–152. Retrieved from <https://doi.org/10.25182/jgp.2016.11.2.%25p>
- TNP2K. (2017). *100 Kabupaten / Kota Prioritas untuk intervensi Anak Kerdil (Stunting) Volume 2. The National Team For The Acceleration Of Poverty Reduction*. Jakarta. Retrieved from <http://www.tnp2k.go.id/downloads>
- Wulan, T. (2019). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Nusantara Medika*, 3(2), 86–96. Retrieved from <https://doi.org/10.29407/judika.v3i2.13109>
- Yuniastari, A. D., Fatimah P., S., & Rahayuning P., D. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 2(5), 283–291. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/6413>