

**PEMBAGIAN TELUR UNTUK KELUARGA RESIKO STUNTING DAN EDUKASI GIZI  
SEIMBANG PADA IBU HAMIL DI POSYANDU LAVENDER  
KOTA TANJUNGPINANG**

**Nining Sulistyowati<sup>1</sup>, Ani Mulyandari<sup>2</sup>**  
**<sup>1,2</sup> Akademi Kebidanan Anugerah Bintang**  
Email: nsulistyowati48@gmail.com

**ABSTRAK**

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang terjadi akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu lama, sehingga mengganggu pertumbuhan anak dan ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan umur. Faktor utama penyebab stunting antara lain adalah rendahnya pengetahuan ibu serta pola asuh makan anak yang kurang tepat sejak dini. Stunting masih menjadi isu global dan menjadi perhatian yang besar. Pemberantasan stunting bahkan menjadi target utama dalam pembangunan berkelanjutan. Berdasarkan hasil survei SKI/SSGI, angka stunting tercatat 15,7% pada 2022, 15,4% pada 2023, dan menurun signifikan menjadi 12,9% pada 2024. Menurut data e-PPGBM per Juni 2024 mencatat prevalensi stunting di Kota Tanjungpinang sebesar 2,9 persen. Edukasi ini bertujuan untuk mempersiapkan ibu dan pasangan dalam menghadapi persalinan dengan nyaman dan minim trauma. Kegiatan ini bertujuan untuk stimulan pemberian protein hewani dan edukasi gizi yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perubahan perilaku, memperbaiki tumbuh kembang dan perbaikan gizi pada keluarga beresiko stunting dilaksanakan pada dalam kegiatan pengabdian ini adalah semua Ibu hamil dan keluarga resiko stunting di wilayah posyandu Lavender. Materi yang dibagikan berjudul "Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil". Kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan mendapatkan respon serta antusias yang baik dari responden. Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden untuk bertanya dan membagikan informasi yang didapat melalui akun media sosialnya. Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan responden terkait stunting dengan melihat perbandingan hasil pre-test dan post-test. Untuk itu, kegiatan edukasi perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu hamil dan keluarga agar kehamilan ibu berjalan dengan lancar.

Kata kunci: Edukasi, gizi seimbang, Ibu hamil

**ABSTRACT**

*Stunting is a chronic nutritional problem caused by prolonged inadequate nutrient intake, which impairs a child's growth and is characterized by height that is not appropriate for their age. The main factors contributing to stunting include low maternal knowledge and inappropriate feeding practices from an early age. Stunting remains a global issue and a major concern. The elimination of stunting has even become a key target in sustainable development. Based on the results of the SKI/SSGI survey, the stunting rate was recorded at 15.7% in 2022, 15.4% in 2023, and decreased significantly to 12.9% in 2024. According to e-PPGBM data as of June 2024, the prevalence of stunting in Tanjungpinang City was 2.9 percent. This educational program aims to prepare mothers and their partners to*

face childbirth comfortably and with minimal trauma. The activity aims to encourage the consumption of animal protein and provide nutrition education, which is expected to contribute to behavioral change, improve growth and development, and enhance nutrition among families at risk of stunting. The target audience for this community service activity is all pregnant women and families at risk of stunting in the Lavender Posyandu area. The material distributed was titled "Balanced Nutrition for Pregnant Women." The educational activity went well and received a positive response and enthusiasm from the participants. This was demonstrated by the participants' enthusiasm for asking questions and sharing the information they received through their social media accounts. The educational content was effectively conveyed, as evidenced by the respondents' increased knowledge regarding stunting, as shown by a comparison of pre-test and post-test results. Therefore, educational activities should continue to be conducted as part of efforts to improve public knowledge (particularly among pregnant women and their families) to ensure a smooth pregnancy.

*Keywords: Education, balanced nutrition, pregnant women*

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang terjadi akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu lama, sehingga mengganggu pertumbuhan anak dan ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan umur. Faktor utama penyebab stunting antara lain adalah rendahnya pengetahuan ibu serta pola asuh makan anak yang kurang tepat sejak dini. Stunting masih menjadi isu global dan menjadi perhatian yang besar. Pemberantasan stunting bahkan menjadi target utama dalam pembangunan berkelanjutan.

Provinsi Kepulauan Riau menduduki urutan lima besar Prevalensi Stunting terendah secara nasional. Pemerintah daerah provinsi melalui Tim Percepatan Penurunan Stunting melakukan kerjasama lintas

sektor dan mengedepankan pendekatan pentahelix dalam aksi-aksi percepatan penurunan stunting di Kepulauan Riau. Data menunjukkan prevalensi stunting di Kota Tanjungpinang mengalami tren penurunan dalam tiga tahun terakhir. Berdasarkan hasil survei SKI/SSGI, angka stunting tercatat 15,7% pada 2022, 15,4% pada 2023, dan menurun signifikan menjadi 12,9% pada 2024. Menurut data e-PPGBM per Juni 2024 mencatat prevalensi stunting di Kota Tanjungpinang sebesar 2,9 persen. Terkait hal tersebut sebagai bentuk kepedulian bersama melalui pendekatan pentahelix maka pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berkolaborasi dengan kader posyandu lavender di kota Tanjungpinang dalam kegiatan pembagian telur pada Keluarga Berisiko Stunting di wilayah kota

Tanjungpinang khususnya di wilayah posyandu lavender wilayah kerja Puskesmas Mekar Baru.

Upaya ini dimaksudkan untuk segera memberikan intervensi stimulan pemberian protein hewani dan edukasi gizi pada keluarga resiko stunting yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perubahan perilaku, memperbaiki tubuh kembang dan perbaikan gizi keluarga berisiko stunting. Kegiatan ini melibatkan unsur Dosen dan mahasiswa dibantu oleh kader posyandu yang terbagi dalam beberapa tim dengan pembagian tugas melakukan pengumpulan donasi telur dan membagikan telur pada keluarga berisiko stunting. Berdasarkan kegiatan tersebut didapatkan masih banyak keluarga berisiko stunting yang belum memiliki pengetahuan tentang bahaya stunting, perilaku hidup kurang sehat, dan pemahaman.

Pentingnya gizi protein hewani dan kebersihan lingkungan (jamban dan air minum) harus lebih diedukasi, diharapkan melalui kegiatan ini keluarga berisiko stunting memiliki pengetahuan terhadap gizi seimbang, bahaya stunting dan dapat memiliki perubahan perilaku hidup bersih, sehat dan gizi seimbang.

Dalam kerangka pembangunan kualitas sumber daya manusia, permasalahan Stunting yang merupakan salah satu bagian dari double burden malnutrition (DBM) mempunyai dampak yang sangat merugikan baik dari sisi kesehatan maupun dari sisi produktivitas ekonomi dan dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Dalam jangka pendek, Stunting terkait dengan perkembangan sel otak yang akhirnya akan menyebabkan tingkat kecerdasan menjadi tidak optimal. Hal ini berarti bahwa kemampuan kognitif anak dalam jangka panjang akan lebih rendah dan akhirnya menurunkan produktivitas dan menghambat pertumbuhan ekonomi. Stunting memberi efek jangka pendek, menengah dan panjang terhadap 5 (lima) hal yaitu 1). Perkembangan anak yang tertunda sehingga prestasi hingga pendapatan rendah; 2). Berkurangnya kekuatan fisik dan kapasitas kerja yang mengakibatkan pendapatan yang rendah; 3) Perubahan fisiologi yang berkontribusi terhadap infeksi dan penyakit tidak menular; 4) Resiko dispori sefalopelvik yang mengakibatkan distosia, mortaitas dan morbiditas dan 5) Bayi dengan resiko lahir tinggi seperti

berat lahir rendah, pertumbuhan fisik yang rendah dan sebagainya (Leroy & Frongillo, 2019). Dengan demikian, Konsumsi telur sangat penting untuk mencegah stunting karena merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi, kaya asam amino esensial, murah, dan mudah diolah, yang krusial untuk pertumbuhan tulang, otak, serta peningkatan berat badan anak pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Satu telur sehari efektif memicu "saklar" pertumbuhan. Pemberian telur yang dimasak dengan benar (matang) secara rutin dapat membantu mencegah infeksi berulang dan mendukung kecerdasan anak.

Berdasarkan latar belakang di atas, Kegiatan ini bertujuan untuk stimulan pemberian protein hewani dan edukasi gizi yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perubahan perilaku, memperbaiki tumbuh kembang dan perbaikan gizi pada keluarga beresiko stunting.

## **METODE**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan kegiatan Dosen Akademi Kebidanan Anugerah Bintang dalam implementasi Tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan

dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan dengan tema "Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil" dan pembagian telur.

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di Posyandu Lavender Kota Tanjungpinang yang diselenggarakan pada Bulan Oktober 2025. Peserta yang diikuti dalam kegiatan ini berjumlah 10 orang Ibu hamil.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian edukasi terhadap 10 orang ibu hamil dengan bantuan leaflet. Sebelum di berikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu responden diberikan kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang proses persalinan dan kecemasan, kemudian pelaksana memberikan pendidikan kesehatan secara individual kepada masing-masing responden. Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden kembali dimintai untuk mengisi kuesioner untuk melihat pengetahuan tentang gizi seimbang. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa dalam proses pelaksanaannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik peserta          | n  | %   |
|--------------------------------|----|-----|
| Umur (Tahun)                   |    |     |
| a. <20 dan >35 tahun           | 6  | 40% |
| b. 20-35 tahun.                | 9  | 60% |
| Pendidikan                     |    |     |
| a. Pendidikan Rendah (SD, SMP) | 7  | 46% |
| b. Pendidikan Tinggi (SMU, PT) | 8  | 54% |
| Pekerjaan                      |    |     |
| a. Ibu Rumah Tangga            | 8  | 53% |
| b. Wiraswasta                  | 4  | 26% |
| c. Lainnya                     | 3  | 20% |
| Gravida                        |    |     |
| a. Multigravida                | 10 | 66% |
| b. Primigravida                | 5  | 34% |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa peserta pengabdian masyarakat ini paling banyak berumur 20-35 tahun, yaitu 60%, tingkat Pendidikan ibu paling banyak adalah Pendidikan tinggi sebesar 54%, sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga 53% dan ibu yang memiliki anak lebih dari 1 orang (multigravida) sebanyak 66%. Usia sangat menentukan kesehatan ibu dan kualitas kehamilan atau berkaitan dengan kesiapan ibu dalam reproduksi.

Menurut Sri Martini dkk (2024) yaitu Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan tentang gizi ibu hamil. Pendidikan mempengaruhi perubahan

pengetahuan, sikap, dan gaya pola hidup dalam pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku dalam menyiapkan makanan meliputi: pemilihan jenis makanan, ibu dengan pendidikan tinggi lebih cenderung memilih makanan beragam (Karbohidrat, Protein, Sayur dan buah) serta gizi seimbang. Pendidikan mendorong konsumsi makanan sehat lebih tinggi dan makanan tidak sehat lebih rendah. Cara pengolahan makanan lebih memperhatikan kebersihan, teknik memasak yang mempertahankan zat gizi serta menghindari makanan beresiko (setengah matang, tinggi gula/lemak).

Perencanaan menu ibu dengan pendidikan baik cenderung menyusun menu harian, memperhatikan kebutuhan sesuai usia kehamilan. Dampak langsungnya adalah asupan energi dan protein lebih optimal, resiko kekurangan energi kronik (KEK) menurun dan mendukung pertumbuhan janin. Sedangkan rendahnya pengetahuan atau pendidikan menyebabkan pola makan kurang baik dan pemilihan makanan tidak sesuai dengan kebutuhan. Maka akan berdampak

terhadap kesehatan ibu dan janin seperti kesehatan ibu selama kehamilan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta resiko anemia, KEK dan BBLR. Tingkat pendidikan ibu hamil memiliki pengaruh kuat terhadap makanan yang disiapkan karena meningkatkan pengetahuan gizi, mempengaruhi sikap dan perilaku dalam menyiapkan makanan, menentukan kualitas dan variasi makanan, dan berkontribusi pada kecukupan nutrisi dan kesehatan ibu dan janin.



Gambar 1. Proses Edukasi



Gambar 2. Pembagian Telur

Pada tabel 2 akan dipaparkan mengenai pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Tabel 2.  
Pengetahuan ibu sebelum dan setelah edukasi Gizi Seimbang

| Nama | Nilai Pretes | Nilia Postes |
|------|--------------|--------------|
| 1    | 50           | 75           |
| 2    | 55           | 85           |
| 3    | 60           | 90           |
| 4    | 55           | 75           |
| 5    | 60           | 80           |
| 6    | 55           | 85           |
| 7    | 60           | 85           |
| 8    | 65           | 90           |
| 9    | 55           | 90           |
| 10   | 50           | 80           |
| 11   | 50           | 80           |
| 12   | 40           | 95           |
| 13   | 40           | 80           |
| 14   | 55           | 80           |
| 15   | 50           | 90           |

Berdasarkan tabel. 2 menunjukkan terjadinya peningkatan rata-rata nilai postes adalah 84,5.

Gizi seimbang untuk ibu hamil penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin seperti protein untuk pembentukan sel dan jaringan, Asam folat mencegah cacat tabung saraf, Zat besi untuk pembentukan sel darah merah Kalsium pembentukan tulang dan gigi. Kekurangan gizi dapat menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR), kelainan bawaan, hingga gangguan perkembangan otak. Ibu hamil membutuhkan energi dan zat gizi lebih tinggi dibandingkan wanita

tidak hamil. Gizi seimbang membantu: Mencegah anemia (kekurangan zat besi), Mengurangi risiko kelelahan dan infeksi, Menjaga daya tahan tubuh, Mendukung perubahan fisiologis seperti peningkatan volume darah. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko: Preeklamsia (tekanan darah tinggi saat hamil), Diabetes gestasional dan Persalinan prematur.

Menunjang Cadangan Energi untuk Persalinan dan Menyusui Ibu hamil perlu menyiapkan cadangan energi untuk Proses persalinan dan Produksi ASI setelah melahirkan. Gizi seimbang dapat mendukung 1000 hari pertama kehidupan. Kehamilan adalah bagian awal dari periode emas 1000 hari pertama kehidupan yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak. Kekurangan gizi pada masa ini dapat menyebabkan stunting (pertumbuhan terhambat) yang bersifat jangka panjang.

Prinsip Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil. Beberapa prinsip yang perlu diperhatikan Konsumsi makanan beragam (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral) Perbanyak sayur dan buah, Cukupi protein hewani dan nabati Minum cukup air Batasi makanan tinggi

gula, garam, dan lemak dan Konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Gizi seimbang pada ibu hamil bukan hanya untuk kesehatan ibu, tetapi juga sangat menentukan kualitas janin hingga masa depan anak. Oleh karena itu, pemenuhan gizi selama kehamilan harus menjadi prioritas utama dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Menurut teori Kebutuhan Nutrisi Meningkat (Increased Nutrient Requirement Theory) Teori ini menyatakan bahwa selama kehamilan terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi karena: Pertumbuhan janin dan plasenta, Perubahan metabolisme ibu Peningkatan volume darah Penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan: Energi meningkat  $\pm 300$  kkal/hari, Protein meningkat  $\pm 20$  gram/hari, Zat besi dan asam folat meningkat signifikan.

Menurut teori Programming Janin (Fetal Programming Theory) Dikenal juga sebagai konsep Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD). Status gizi ibu selama kehamilan akan "memprogram" metabolisme janin. Kekurangan atau kelebihan gizi dapat berdampak jangka panjang. Hasil penelitian: Ibu dengan gizi

kurang maka anak berisiko stunting, obesitas, diabetes, penyakit jantung di masa dewasa. Ibu dengan gizi baik anak memiliki tumbuh kembang optimal.

Menurut teori Siklus Kehidupan (Life Cycle Theory), Teori ini menjelaskan bahwa: Status gizi seseorang dipengaruhi sejak dalam kandungan. Gizi ibu hamil akan mempengaruhi generasi berikutnya. Contoh hasil penelitian: Ibu dengan anemia maka bayi berisiko anemia. Ibu kurang energi kronis (KEK) maka bayi BBLR.

Hasil Penelitian tentang Gizi Seimbang Ibu Hamil tentang Pengaruh terhadap Berat Badan Lahir Bayi. Penelitian oleh World Health Organization menunjukkan: Asupan energi dan protein cukup maka menurunkan risiko BBLR. Kekurangan gizi maka meningkatkan risiko kelahiran prematur.

Hubungan Gizi Seimbang dengan Stunting Menurut UNICEF: Kekurangan gizi selama kehamilan merupakan faktor utama stunting. Intervensi gizi ibu hamil dapat menurunkan prevalensi stunting secara signifikan.

Pengaruh Pola Makan Beragam. Penelitian menunjukkan: Ibu yang mengonsumsi makanan beragam (protein hewani, sayur, buah) memiliki Risiko lebih rendah

komplikasi kehamilan dan Bayi dengan berat badan lahir normal.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian: Gizi seimbang harus dimulai sejak sebelum kehamilan. Pentingnya edukasi ibu terkait pola makan. Perlunya intervensi seperti: Tablet tambah darah, Suplementasi asam folat dan Pemantauan status gizi.

## KESIMPULAN

Gizi seimbang pada ibu hamil merupakan faktor kunci yang sangat menentukan kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin. Pemenuhan zat gizi yang cukup—meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air—berperan dalam mendukung pertumbuhan organ janin, menjaga kondisi fisik ibu, serta mencegah berbagai komplikasi kehamilan seperti anemia, kekurangan energi kronis (KEK), dan berat badan lahir rendah (BBLR). Selain itu, gizi seimbang juga berpengaruh terhadap kualitas kehamilan dan persalinan, serta menjadi dasar penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia sejak 1000 hari pertama kehidupan. Kekurangan maupun kelebihan asupan gizi dapat berdampak negatif, sehingga keseimbangan dan kecukupan menjadi prinsip utama yang harus

diperhatikan. Dengan demikian, penerapan pola makan gizi seimbang selama kehamilan bukan hanya kebutuhan, tetapi merupakan investasi jangka panjang untuk menghasilkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Barker, D. J. P. (1990). *Fetal and Infant Origins of Adult Disease*.
- Black, R. E. et al. (2013). *Maternal and Child Nutrition Series*, The Lancet
- Dewi, Utami dan Safitri, Tiara, 2023. Edukasi Persiapan Persalinan Pada Suami Ibu Hamil Melalui Media E-Modul Sumping (Support Suami Pendamping) Di Praktik Mandiri Bidan Kota Tanjungpinang. Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan Vol.01 Tahun 2023 Hal 72-77
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)*.
- Laila, I.N., dan Nisa, F. (2014) *Pendampingan Suami Terhadap Kelancaran Proses Persalinan di BPM Arifin S Surabaya*. UNUSA, FKK, Prodi DIII Kebidanan
- Mandagi, D. V. V, Pali, C., & Sinulongan, J. S. V. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. Jurnal E-Biomedik. 1(1), 197-201
- Shofia, Dian dkk. 2024. Edukasi kecemasan dan pemberdayaan keluarga dalam pendampingan menjelang persalinan di desa tondomulyo kabupaten pati. Jurnal STIKES Utama Bakti Vol 03 Hal 42-46
- Sulistiyawati dan Nugraheny. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Sri Martini dkk. 2024. Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Ibu Hamil. The Shine Cahaya Dunia Ners Universitas An Nuur, Vol 9, No 02, 2024: 45-54
- Timiyatun. E., Oktavianto. E. (2018). Husband's support for his wife in breastfeeding is closely related to the motivation for exclusive breastfeeding. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, Vol. 2, No. 2, Agustus 2018: 75-81
- UNICEF. (2019). *Maternal nutrition and pregnancy outcomes*.
- World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*.
- Zhifei, et all. (2016). Factors Influencing Health Knowledge and Behaviors among the Elderly in Rural China. *Int J Environ Res Public Health* 13(10): 975. 1–16