

Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil Tentang Praktik Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi di Desa Ujanmas Baru Tahun 2024

Siti Fatimah¹, Umi Daimah², Rita Kamalia³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Palembang, Jurusan Kebidanan Muara Enim

Email: Sitifatimah75@gmail.com

Abstrak

Gizi seorang perempuan harus dipersiapkan sebelum dan selama kehamilan karena menjadi penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Pencegahan kejadian *stunting* difokuskan pada 1000 HPK (Hari Pertama Kelahiran) karena pada masa ini merupakan periode penting dalam menentukan kualitas hidup anak (Kemenkes ,2018). Cara yang dapat dilakukan adalah meningkatkan status gizi pada masa remaja, prakonsepsi ,ibu hamil dan anak .Meningkatkan kesadaran pemerintah dan peran serta masyarakat melalui pemantauan pertumbuhan rutin di Posyandu, meningkatkan perilaku sanitasi dan air bersih yang sehat serta tersedia produk pangan bergizi dan terjangkau (Sakti, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari bidan Desa Ujanmas Baru sebagian besar Ibu hamil tidak mengetahui bagaimana cara mengatur pola makan, pola Asuh dan Sanitasi, dimana ketiga hal tersebut merupakan salah satu usaha mencegah terjadinya kasus *Stunting* pada bayi yang akan dilahirkan. Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah ibu-ibu hamil yang ada di Desa Ujanmas Baru. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan mengadakan penyuluhan serta demonstrasi tentang pola makan (isi piringku), pola asuh dan sanitasi pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pola makan (isi piringku), pola asuh dan sanitasi pada saat hamil sehingga dapat mencegah kejadian *stunting* secara dini sejak kehamilan. Meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pola makan (isi Piringku), pola asuh dan sanitasi yang baik dan benar selama hamil serta Publikasi di jurnal Nasional.

kata kunci: Pemberdayaan ibu Hamil, Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi

Abstract

A woman's nutritional status must be prepared before and during pregnancy because it is an indirect factor that contributes to fetal growth and development. The prevention of stunting is focused on the first 1,000 days of life (from conception to a child's second birthday), as this period is crucial in determining a child's quality of life (Ministry of Health, 2018). Efforts that can be undertaken include improving nutritional status during adolescence, the preconception period, pregnancy, and early childhood. This also requires increasing government awareness and community participation through routine growth monitoring at Posyandu, improving healthy sanitation behavior and access to clean water, and ensuring the availability of nutritious and affordable food products (Sakti, 2020). Based on data obtained from the village midwife in Ujanmas Baru Village, most pregnant women do not know how to manage dietary patterns, parenting practices, and sanitation, even though these three factors are key efforts in preventing stunting in infants to be born. The target of this community service activity is pregnant women in Ujanmas Baru Village. The methods used include counseling and demonstrations on dietary patterns (Isi Piringku), parenting practices, and sanitation for pregnant women. These activities aim to increase the knowledge and skills of pregnant women regarding proper diet (Isi Piringku), parenting, and sanitation during pregnancy in order to prevent stunting early, starting from pregnancy. The expected outcomes are increased knowledge and skills of pregnant women in implementing appropriate dietary patterns (Isi Piringku), good parenting practices, and proper sanitation during pregnancy, as well as publication in a national journal.

Keywords: Empowerment of Pregnant Women, Dietary Patterns, Parenting Practices, Sanitation

Article Info

Received date: 10 November 2025

Revised date: 15 November 2025

Accepted date: 10 Desember 2025

PENDAHULUAN

Gizi seorang perempuan harus dipersiapkan sebelum dan selama kehamilan karena menjadi penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan gizi kurang akan menyebabkan janin mengalami Intrauterine Growth

Retardation (IUGR), sehingga bayi akan lahir dengan kurang gizi, dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta beresiko untuk terkena penyakit degeneratif saat dewasa kelak (fetal origin disease). (Sakti, 2020)

Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan pemerintah dalam beberapa tahun terakhir telah mencanangkan program kelas ibu hamil. Program ini berfokus pada pembahasan lebih dalam materi yang ada di buku KIA dalam bentuk tatap muka dan berkelompok yang diikuti melalui diskusi dan tukar pengalaman anatar ibu-ibu hamil/suami/keluarga dan petugas kesehatan., sehingga kelompok belajar ini di beri nama Kelas Ibu (Kristianti, Kusmiwiyati, 2017)

Program kelas ibu hamil ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan merubah perilaku ibu agar memahami tentang pemeriksaan kehamilan dengan harapan ibu dan janin sehat, persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat, pencegahan penyakit fisik dan jiwa, gangguan gizi dan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas serta perawatan bayi baru lahir agar bayi tumbuh optimal (Khairi dkk, 2021)

Masalah gizi memiliki dampak yang luas, tidak saja berdampak terhadap kesakitan, kecacatan dan kematian, akan tetapi juga berdampak pada pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dengan produktivitas yang optimal. Kualitas anak ditentukan sejak terjadinya konsepsi hingga masa balita. Kecukupan gizi ibu selama hamil hingga anak berusia dibawah 5 tahun serta dengan pola pengasuhan anak yang tepat akan memberikan kontribusi nyata dalam mencedak generasi yang unggul. (Maryani, 2010)

Pencegahan kejadian *stunting* difokuskan pada 1000 HPK (Hari Pertama Kelahiran) karena pada masa ini merupakan periode penting dalam menentukan kualitas hidup anak (Kemenkes, 2018). Cara yang dapat dilakukan adalah meningkatkan status gizi pada masa remaja, prakonsepsi, ibu hamil dan anak. Meningkatkan kesadaran pemerintah dan peran serta masyarakat melalui pemantauan pertumbuhan rutin di Posyandu, meningkatkan perilaku sanitasi dan air bersih yang sehat serta tersedia produk pangan bergizi dan terjangkau (Sakti, 2020)

Muara Enim merupakan Kota Kabupaten yang ada di Propinsi Sumatera Selatan dengan prevalensi *Stunting* tinggi dari 40 desa yang ada di Kabupaten Muara Enim, Kejadian tertinggi berada di Kecamatan Tanjung Agung Tepatnya di Desa Tanjung Agung. (Dinkes ME, 2019)

Desa Ujanmas Baru merupakan salah satu desa yang ada di Kabupaten Muara Enim mempunyai 2 Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) dan mempunyai 2 Kelas Ibu Hamil. Adapun Permasalahan yang terjadi pada mitra diantaranya, sebagian besar Ibu hamil tidak mengetahui bagaimana cara mengatur pola makan, pola Asuh dan Sanitasi, dimana ketiga hal tersebut merupakan salah satu usaha mencegah terjadinya kasus *Stunting* pada bayi yang akan dilahirkan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat saat ini adalah ibu-ibu hamil yang ada di Desa Ujan Mas Baru Kecamatan Ujan Mas. Ibu hamil menjadi sasaran tim pengabdian masyarakat karena mendapat informasi dari bidan desa bahwa masih banyak ibu-ibu hamil yang belum memahami tentang pola makan (isi piringku), pola asuh dan sanitasi yang baik dan benar pada saat hamil, selain itu di Desa Ujanmas Baru ter dapat jumlah ibu hamil 25 orang. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pola makan (isi piringku), pola asuh dan sanitasi pada saat hamil sehingga dapat mencegah kejadian *stunting* secara dini sejak kehamilan serta ibu-ibu hamil yang ada dapat menerapkan keterampilan yang telah didapat setelah kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Sebelum Penyuluhan Pemberdayaan Ibu Hamil melalui kelas ibu hamil tentang Praktik Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi

No	Sebelum Penyuluhan	Jumlah	Persentase
1.	Kurang	8	53,3
2.	Cukup	7	46,7
Jumlah		15	100

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan sebelum diadakan penyuluhan kesehatan pemberdayaan Ibu Hamil melalui Kelas Ibu Hamil tentang Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi pengetahuan Ibu Hamil yang mempunyai terbanyak kurang berjumlah 8 orang (53,3 %)

Tabel 2. Distribusi Sesudah Penyuluhan Kesehatan Perdini Terhadap Kesehatan Reproduksi Pada Remaja

No	Sesudah Penyuluhan	Jumlah	Persentase
1.	Cukup	3	20
2.	Baik	12	80
Jumlah		15	100

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan sesudah diadakan penyuluhan Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Kelas Ibu Hamil tentang Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi, pengetahuan Ibu Hamil terbanyak baik berjumlah 12 orang (80%)

Menurut Budiman & Riyanto (2018) bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi, pendidikan dan usia. Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.



5 dari 15

Gambar 1. Pelaksanaan PKM

Secara umum pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman hidup, budaya dan informasi. Pendidikan berperan penting dalam pembentukan kecerdasan manusia maupun perubahan tingkah lakunya. Pendidikan berpa bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah mereka menerima dan mengikuti informasi yang sedang berkembang saat ini. Dengan banyaknya informasi yang didapat maka pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah. Namun sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi (Mubarrok dkk, 2018).

Tabel 3. Distribusi Remaja Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan Ibu	Jumlah	Persentase
1.	SMA	11	73,3
2.	DIPLAMA/SI	4	26,6
		15	100

Dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa Pendidikan remaja terbanyak pendidikan SD. Berjumlah 27 orang (77,1). Pendidikan merupakan proses pengembangan potensi dirinya dalam rangka meningkatkan kecerdasan, intelektual, emosional, spiritual, keterampilan dan kesejahteraan yang berguna bagi dirinya, masyarakat, bangsa, negara dan agama. Sehingga makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin sejahtera hidupnya dan sebaliknya makin rendah tingkat pendidikannya kian rendah kesejahteraannya.

Pengaruh yang diberikan pendidikan terhadap pemberdayaan Ibu Hamil adalah positif. Jika pendidikan semakin maju justru akan menurun angka pernikahan usia dini. Pendidikan pada hakekatnya mempengaruhi kualitas berpikir seseorang menjadi lebih baik karena pendidikan merupakan proses pengalihan (Transfer) kebudayaan yang berlaku pada individu atau kelompok masyarakat di daerah terbuka. Justru apabila semakin terpelajarnya seorang ibu hamil maka akan semakin menekan angka kejadian *Stunting*

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan di Desa Ujan Mas Baru Kecamatan Ujan Mas berkat kerjasama yang baik antara Prodi kebidanan Kampus Kabupaten Muara Enim Program Diploma Tiga Kemenkes Palembang dengan pihak Desa Ujan Mas Baru, Bidan Desa Kader, Puskesmas Ujan Mas. Kegiatan terlaksana dan berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu Penjajakan, pelaksanaan yang meliputi pre-test, penyampaian materi terkait Kesehatan Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil Tentang Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi, diskusi tanya jawab dan post-test. Responden dalam kegiatan ini menunjukkan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusias responden untuk bertanya bertanya setelah penyampaian materi. Hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan pemberdayaan ibu hamil Praktik Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi informasi terkait materi yang dapat dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test.

REFERENSI

- Arifin, Z. 2008. Kemandirian Anak Dilihat dari Pola Asuh Orangtua. Skripsi. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Ghofur, AA. 2018. *Pola Asuh Orang Tua*. Retrieved 10 July 2024, from <https://id.scribd.com/document/452334337/MAKALAH-POLA-ASUH-ANAK-docx>
- Benny A. Kodyat. 1995. Panduan Umum Gizi Seimbang untuk Remaja Jakarta: Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Air, Sanitasi, Higiene, dan Pengelolaan Limbah yang Tepat Dalam Penanganan Wabah COVID-19. Who.int. (2020). Retrieved 10 July 2024, from https://www.who.int/docs/default-source/searo/indonesia/covid19/who-unicef---air-sanitasi-higiene-dan-pengelolaan-limbah-yang-tepat-dalam-penanganan-wabah-covid-19.pdf?sfvrsn=bf12a730_2
- Cegah Stunting dengan Perbaikan Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi. Sehat Negeriku. (2021). Retrieved 10 July 2024, from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180407/1825480/cegah-stunting-dengan-perbaikan-pola-makan-pola-asuh-dan>

[sanitasi-2/](#)

Zairinayati, Dkk. Hubungan Hygiene dan Sanitasi Lingkungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan. Volume 10, Nomor 1; 2019.

Soeracmad Y. Hubungan Sanitasi Lingkungan Rumah Tangga Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita Di Puskesmas Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 5, No.2; 2019.