

# PENDAMPINGAN IBU HAMIL KEKURANGAN ENERGI KRONIK UNTUK PENURUNAN ANGKA STUNTING PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA SEMARANG

Rachma Purwanti\*, Ani Margawati, Diana Nur Afifah, Etika Ratna Noer, Hartanti Sandi Wijayanti, Fitriyono Ayustaningwarno, Fillah Fitra Dieny, Deny Yudy Fitrianti

Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

## Article history

Received : 05-01-2022  
Revised : 15-02-2022  
Accepted : 05-03-2022

## \*Corresponding author

Rachma Purwanti

Email:

[rachmapurwanti@fk.undip.ac.id](mailto:rachmapurwanti@fk.undip.ac.id)

## Abstrak

Pemantauan gizi dan kesehatan selama periode 1000 HPK di Kota Semarang perlu dilakukan untuk pencegahan stunting. Akan tetapi, saat masa pandemi banyak posyandu yang terpaksa dihentikan kegiatannya karena masih termasuk dalam zona merah. Meskipun demikian, Dinas Kesehatan Kota Semarang tetap berupaya melakukan pemantauan gizi dan kesehatan khususnya bagi ibu hamil. Program pendampingan ibu hamil KEK ini bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan dan gizi untuk Ibu Hamil KEK di Kota Semarang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara daring menggunakan media zoom meeting, whatsapp grup, dan googleform. Kegiatan yang diselenggarakan meliputi seminar dengan tema "Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil KEK pada Masa Pandemi", konseling gizi bagi ibu hamil, dan pendampingan Bumil KEK. Hasil program menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait gizi dan kesehatan sebagian besar termasuk kategori baik. Sebagian besar (85,2%) ibu hamil telah melakukan pemeriksaan kehamilan di bidan/dokter minimal 4 kali selama hamil. Sebanyak 88,9% ibu hamil telah mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Sebesar 85,2% ibu mengkonsumsi makanan sesuai prinsip gizi seimbang setiap hari. Akan tetapi, sebesar 55,6% ibu hamil yang mengalami mual muntah seringkali menjadi tidak nafsu makan dan cenderung melewatkan makan besar dan cemilan. Berdasarkan hasil monitoring program pada bulan Oktober diketahui 2 orang ibu tidak dapat melakukan IMD karena kelahiran yang prematur (rawat pisah) dan ibu usia masih muda (<20 tahun) merasa panik ketika ASI tidak langsung keluar setelah persalinan sehingga langsung memberikan susu formula.

Kata Kunci: Ibu Hamil; KEK; Pendampingan Gizi dan Kesehatan

## Abstract

Nutrition and health monitoring during the 1000 HPK period in Semarang City needs to optimize for stunting prevention. However, many Integrated Service Post activities stopped during the Covid-19 Pandemic because it was located in the red zone. Nevertheless, the Semarang City health office is still trying to assist pregnant women. This CED pregnant women assisting program aims to improve health status and achieve optimal nutritional adequacy for CED pregnant women in Semarang City. The implementation of community service activities was carried out online using the zoom meeting, whatsapp group, and google form. Activities were held such as online seminars with the theme "Prevention of Stunting in CED Pregnant Women during a Pandemic", nutritional counseling for pregnant women, and assistance for pregnant women. This program results show that the knowledge and attitudes of pregnant women regarding nutrition and health are mainly in the good category. Most (85.2%) pregnant women have had a pregnancy check-up at the midwife/doctor at least four times during pregnancy. As many as 88.9% of pregnant women have taken blood-added tablets regularly. 85.2% of mothers eat food according to the principles of balanced nutrition every day. However, 55.6% of pregnant women who experience nausea and vomiting often have no appetite and skip large meals and snacks. Based on the results of the monitoring program in October, it was known that two mothers could not do IMD due to premature birth (separated care), and young mothers (<20 years) felt panicked when breast milk did not come out immediately after delivery, so they immediately gave formula milk.

Keywords: Pregnant Women, CED, Health and Nutrition Assistance

© 2022 Some rights reserved

## PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan berkelanjutan atau *Sustainable Developments Goals (SDGs)* tidak lepas dari pembangunan di bidang kesehatan. Hal ini termuat dalam tujuan kedua SDGs yaitu mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan gizi yang lebih baik. Lebih detailnya, dalam target 2.2 disebutkan bahwa pada Tahun 2030, tujuan pembangunan global menargetkan untuk menghilangkan segala bentuk kekurangan gizi (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/BAPPENAS, 2017; UCLG & ASPAC, 2018).

Dalam kalender kesehatan, setiap tanggal 1 – 7 Agustus diperingati sebagai Pekan ASI Sedunia atau Pekan Menyusui Sedunia. Pekan ASI Sedunia merupakan suatu gerakan menyusui secara global dan merupakan bentuk dukungan untuk para ibu agar bisa menyusui dimana saja dan kapan saja. Salah satu bentuk dukungan bagi tujuan ini adalah adanya peraturan tentang hak ibu menyusui di Indonesia. Tema Pekan Menyusui Sedunia 2021 adalah *Protect breastfeeding: a shared responsibility* (Perlindungan menyusui: tanggung jawab bersama). Dalam tema ini terkandung makna bahwa menyusui memiliki pengaruh yang besar terhadap kelangsungan hidup, kesehatan dan kesejahteraan semua orang. Dengan mendukung gerakan menyusui dapat mencukupi kebutuhan gizi bayi dan dapat mencegah terjadinya stunting, serta menurunkan angka kematian bayi. Namun untuk pencegahan terjadinya stunting perlu adanya pemantauan gizi dan kesehatan selama 1000 HPK yaitu sejak dalam masa kandungan hingga anak usia 2 tahun. Selain itu, perlu adanya pemberian edukasi mengenai kesehatan dan gizi Ibu Hamil untuk mengoptimalkan gizi ibu dan anak.

Berdasarkan hasil diskusi dengan Mitra, saat masa pandemi di Kota Semarang banyak posyandu yang terpaksa dihentikan kegiatannya karena masih termasuk dalam zona merah. Kegiatan pemberian edukasi, konseling, serta pendampingan Ibu Hamil menjadi terhambat beberapa saat. Meskipun demikian, mengingat pentingnya periode kehamilan maka pemantauan gizi dan kesehatan bagi ibu hamil tetap diupayakan baik secara *online* maupun *offline* untuk mencapai gizi dan kesehatan yang optimal selama periode 1000 HPK.

Studi terdahulu melaporkan bahwa dengan adanya pendampingan gizi ibu hamil KEK pada kader dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan Pendampingan Gizi Ibu Hamil KEK dan Anemia (Sutrio et al., 2021). Pendampingan secara langsung pada ibu hamil KEK juga terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai Gizi Seimbang, ASI Eksklusif pada balita, ketepatan pemberian MP ASI kepada balita,

dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Fajar et al., 2021).

Program pendampingan ibu hamil KEK ini dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan tercapainya kecukupan gizi optimal pada Ibu Hamil KEK di Kota Semarang. Program ini dilaksanakan dengan tujuan untuk (1) Diseminasi pengetahuan seputar kehamilan dan gizi 1000 HPK pada masa Pandemi COVID-19; (2) Mendiskusikan pentingnya pencegahan stunting pada ibu hamil yang mengalami KEK di masa pandemi; (3) Menyediakan konseling online gratis bagi ibu hamil yang mengalami KEK sebagai bentuk pengabdian masyarakat; dan (4) Pendampingan gizi dari masa kelahiran hingga dua tahun (1000 HPK).

## METODE PELAKSANAAN

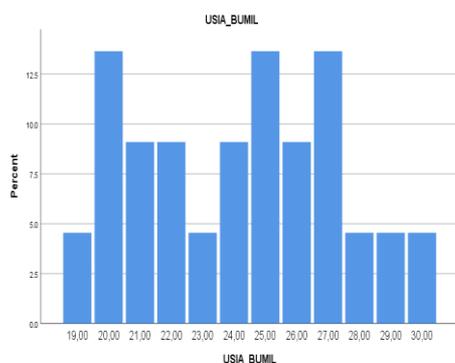
Program pengabdian Pendampingan ibu hamil KEK ini dilaksanakan di Kota Semarang pada bulan April – November 2021 dengan sasaran yaitu ibu hamil KEK di 37 wilayah Puskesmas di Kota Semarang. Pelaksana adalah Dosen Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro bekerjasama dengan Unit Kegiatan Mahasiswa Gizi Bakti Masyarakat (GBM). Program dilaksanakan secara daring meliputi 3 kegiatan utama yaitu:

- Edukasi Gizi dan Kesehatan Ibu hamil melalui seminar online  
Edukasi dilakukan oleh tim pelaksana program kepada kelompok sasaran. Media edukasi yang digunakan adalah *slide power point presentation* yang berisikan informasi yang meliputi: pengetahuan mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil, pemeriksaan kehamilan, masalah kesehatan bagi ibu hamil di masa pandemi covid-19, IMD, dan pemberian ASI eksklusif.
- Konseling gizi  
Kegiatan konseling bertujuan untuk menumbuhkan komitmen ibu hamil dalam mengoptimalkan gizi dan kesehatan ibu dan janin serta persiapan persalinan. Konseling gizi dilaksanakan oleh tim pelaksana program (dosen sebagai konselor), mahasiswa UKM GBM (sebagai notulen), sasaran yaitu ibu hamil KEK, dan didampingi oleh Ahli Gizi Puskesmas.
- Pendampingan ibu hamil  
Kegiatan pendampingan ibu hamil ini dilakukan secara daring melalui whatsapp group. Kegiatan pendampingan dilakukan hingga pasca proses persalinan.
- Monitoring dan evaluasi program  
Monitoring dan evaluasi program dilaksanakan sesuai dengan *project planning matrix* untuk mencapai tujuan umum, tujuan proyek, hasil/output, dan tujuan kegiatan.

## PEMBAHASAN

### Edukasi Gizi dan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Seminar Online

Pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan tindakan (*practice*) merupakan tahapan perubahan perilaku atau pembentukan perilaku. Sebelum seseorang mengadopsi perilaku (perilaku baru) ia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku bagi dirinya (Notoatmodjo, 2012). Edukasi merupakan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang gizi. Edukasi yang diberikan dalam program ini berupa pengetahuan mengenai pengetahuan mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil, pemeriksaan kehamilan, masalah kesehatan bagi ibu hamil di masa *pandemic covid-19*, IMD, dan pemberian ASI eksklusif. Kegiatan edukasi bertujuan untuk diseminasi pengetahuan seputar kehamilan dan gizi 1000 HPK pada masa Pandemi COVID-19. Sebagaimana hasil penelitian sebelumnya, bahwa pengetahuan ibu merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi balita (Purwanti et al., 2016). Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung akan memiliki balita dengan status gizi yang baik dibandingkan ibu dengan pengetahuan gizi yang kurang (Dewi & Aminah, 2016; Purwanti et al., 2016; Siagian & Halisitijayani, 2015; Yabancı et al., 2014). Pengetahuan tentang *responsive feeding* juga diketahui berhubungan dengan kejadian stunting pada balita (Septamarini et al., 2019). Selanjutnya, intervensi edukasi yang berbasis teori terbukti efektif dalam meningkatkan self-efficacy dan capaian ASI eksklusif selama 6 bulan (Chipojola et al., 2020). Materi edukasi disampaikan dengan metode presentasi dan dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab dengan ibu hamil dengan menggunakan media zoom meeting.



Gambar 1. Sebaran usia ibu hamil

Berdasarkan Gambar 1, diketahui bahwa usia ibu hamil rata-rata masih muda yaitu antara 19 – 30 tahun. Hasil penelitian terdahulu melaporkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kejadian KEK adalah usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan,

dan berat badan hamil. Kejadian KEK lebih cenderung pada ibu yang memiliki karakteristik seperti usia < 20 tahun dan > 35 tahun, berpendidikan rendah, tidak bekerja dan berat badan hamil yang rendah (Mukkadas et al., 2021). Penelitian lain melaporkan bahwa karakteristik keluarga, pendapatan, dan pola makan berhubungan dengan kejadian Bumil KEK (Rohiman et al., 2019). Berdasarkan Gambar 1, diketahui pula bahwa sekitar 20% subjek berusia  $\leq 20$  tahun yang merupakan salah satu faktor berhubungan dengan KEK.

Rerata skor pengetahuan (8,2 dari skala 1-10), sikap (4,6 dari skala 1-5), dan praktik (4 dari skala 1-5) gizi dan kesehatan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi termasuk kategori baik. Lebih dari separuh jumlah ibu hamil (59%) memiliki pengetahuan yang baik (skor>rerata) (Gambar 2). Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil KEK (Desmawati et al., 2021).



Gambar 2. Pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan kesehatan

Sebagian besar (88,9%) ibu hamil mengetahui bahwa kurang energi kalori dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi yang berlangsung menahun dan adanya penyakit infeksi. Ibu hamil juga sebagian besar (81,5%) mengetahui bahwa *preeklamsia* adalah timbulnya hipertensi disertai dengan tingginya protein dalam urin dan pembengkakan di beberapa bagian tubuh, sering terjadi pada usia kehamilan >20 minggu. seluruh (100%) ibu hamil mengetahui bahwa salah satu tujuan gizi seimbang bagi ibu hamil yaitu untuk menjaga kesehatan dan nutrisi ibu hamil tetap optimal selama kehamilan, persalinan dan setelah persalinan.

Setelah mengikuti kegiatan edukasi tentang pentingnya gizi dan kesehatan selama kehamilan untuk pencegahan stunting, sebanyak 88,9% ibu hamil mengetahui bahwa stunting merupakan masalah gizi jangka panjang yang pencegahannya dapat dioptimalkan pada periode 1000 HPK (saat ibu hamil hingga anak berusia 2 tahun. Selain itu, seluruh

ibu hamil mengetahui bahwa gizi adalah makanan dan minuman yang mengandung unsur-unsur yang sangat dibutuhkan oleh tubuh yang berhubungan dengan kesehatan. Sebagian besar (92,6%) ibu hamil juga mengetahui bahwa ASI sebaiknya diberikan langsung kepada bayi baru lahir. Akan tetapi, sebesar 7,4% ibu hamil memiliki pengetahuan bahwa ASI sebaiknya tidak langsung diberikan kepada bayi baru lahir. Seluruh ibu hamil (100%) mengetahui bahwa pemberian ASI eksklusif sebaiknya dilakukan selama 6 bulan.

Sebagian besar (88,9%) ibu hamil belum dapat membedakan contoh bahan makanan lauk pauk sumber zat besi. Hanya 11,1% ibu hamil yang sudah mengetahui contoh bahan makanan sumber zat besi. sebanyak 25,9% ibu hamil juga belum dapat menyebutkan bahan makanan sumber karbohidrat dan menganggap bahwa daging, telur, dan susu merupakan bahan makanan sumber karbohidrat. Selain itu, sebesar 22,2% ibu hamil juga belum mengetahui bahwa lingkaran atas kurang dari 23,5 cm merupakan tanda bahwa ibu hamil berisiko kekurangan energi kronis.



**Gambar 3.** Sikap ibu hamil tentang gizi dan kesehatan

Berdasarkan **Gambar 3**, diketahui bahwa sikap ibu hamil tentang gizi dan kesehatan sebagian besar termasuk kategori baik (70%). Seluruh ibu hamil setuju bahwa pencegahan stunting pada anak dapat dilakukan dengan mengoptimalkan gizi pada saat hamil hingga anak usia 2 tahun. Seluruh ibu hamil juga setuju bahwa Ibu akan mengoptimalkan asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral untuk kesehatan ibu dan janin dalam kandungan serta akan memberikan ASI eksklusif pada bayi yang dilahirkan kelak. akan tetapi, sebesar 25,9% ibu hamil belum/tidak setuju bahwa pemeriksaan kehamilan penting untuk dilakukan minimal 4 kali selama kehamilan. Selain itu, sebesar 11,1% ibu hamil tidak setuju bahwa kurang Energi Kronis pada ibu hamil dapat berefek negatif bagi bayi. Terdapat ibu hamil yang menganggap bahwa

sehat bukan berarti gemuk, dan banyak orang kurus yang bisa melahirkan bayi sehat dengan berat dan tinggi normal.



**Gambar 4.** Praktik ibu hamil tentang gizi dan kesehatan

Berdasarkan **Gambar 4** diketahui bahwa sebagian besar (85%) ibu hamil telah melakukan praktik yang baik selama kehamilan. Sebagian besar (85,2%) ibu hamil telah melakukan pemeriksaan kehamilan di bidan/dokter minimal 4 kali selama hamil. Akan tetapi, 14,8% lainnya belum melakukan pemeriksaan kehamilan minimal 4 kali. Sebanyak 96,3% ibu menyatakan bahwa selama pemeriksaan kehamilan pernah diukur LiLAny. Sebanyak 88,9% ibu hamil juga telah secara rutin mengkonsumsi tablet tambah darah. Namun demikian, 11,1% ibu lainnya belum mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Sebesar 85,2% ibu mengkonsumsi makanan sesuai prinsip gizi seimbang (makanan pokok, lauk hewani & nabati, sayur, dan buah) setiap hari. Akan tetapi, sebesar 55,6% ibu hamil yang mengalami mual muntah seringkali menjadi tidak nafsu makan dan cenderung melewatkan makan besar 1 kali dan cemilan 1 kali dalam 1 hari.

Hasil konseling menunjukkan adanya kesepakatan dari ibu hamil untuk mengikuti kegiatan posyandu untuk pemantauan status gizi balita secara rutin. Penelitian-penelitian sebelumnya melaporkan bahwa konseling pada ibu balita (gizi kurang/gizi buruk) dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terkait gizi (Pratiwi & Bahar, 2016; Sofiyana & Noer, 2013). Akan tetapi, program ini belum dapat memperlihatkan dampak langsung berupa kehadiran ibu balita yang bersangkutan di posyandu pada 1 bulan setelah program dilaksanakan.

### Konseling

Konseling dalam program ini dilakukan secara daring melalui whatsapp video call dengan peserta yaitu ibu hamil, konselor, ahli gizi Puskesmas setempat

(pendamping), dan mahasiswa UKM Gizi Bakti Masyarakat (notulen) ([Gambar 5](#)). Studi sebelumnya melaporkan bahwa intervensi edukasi yang berbasis teori terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* dan capaian ASI eksklusif selama 6 bulan ([Chipojola et al., 2020](#)). Konseling juga dapat meningkatkan asupan makan pada ibu hamil KEK ([Aisyah et al., 2020](#)) Konseling dan edukasi secara personal dalam program ini juga bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan *self-efficacy* agar kesehatan ibu dan janin lebih optimal. Konseling dalam kegiatan ini berjalan dengan lancar.



**Gambar 5.** Kegiatan konseling ibu hamil

Konselor memberikan beberapa saran berkaitan dengan kondisi yang dialami oleh ibu hamil, sebagai berikut:

1. Ibu hamil perlu meningkatkan konsumsi protein hewani (yang disukai) untuk meningkatkan berat badan ibu hamil (target kenaikan berat badan ibu hamil dengan kondisi Kurang Energi Kronis adalah 0,5 kg/minggu).
2. Apabila ada keluhan mual, Ibu disarankan tetap mengonsumsi makanan dengan porsi kecil namun sering agar penambahan BB bisa lebih optimal. Untuk konsumsi karbohidrat tidak harus nasi, bisa digantikan dengan biskuit, roti, kentang. Apabila Ibu bosan mengonsumsi susu, maka susu dapat divariasikan menjadi pudding, namun gula nya tetap harus dikurangi agar dapat menambah asupan kalori
3. Ibu hamil sebaiknya mengonsumsi buah dan sayur 3-4 porsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan gizi mikro dan mencegah sembelit.
4. Ibu hamil sebaiknya mengurangi/membatasi konsumsi mie instan karena beberapa kandungan yang kurang bermanfaat bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya.
5. Seketika anak lahir, diupayakan sesegera mungkin anak ditempelkan di dada ibu untuk disusui (IMD). Dengan begitu, maka akan memperkuat ikatan antara ibu dan anak. Inisiasi Menyusui Dini adalah salah satu upaya yang

- perlu dilakukan oleh ibu pasca persalinan untuk mengenalkan bayi dengan puting dan payudara ibu, merangsang produksi ASI, serta mencapai keberhasilan pemberian ASI eksklusif.
6. ASI eksklusif penting untuk diberikan selama 6 bulan pertama kelahiran bayi. ASI mempunyai berbagai manfaat termasuk mencegah berbagai penyakit infeksi dan mencegah obesitas pada anak ([Park & Lee, 2018](#); [Saeed et al., 2020](#)).

### **Pendampingan Ibu Hamil**

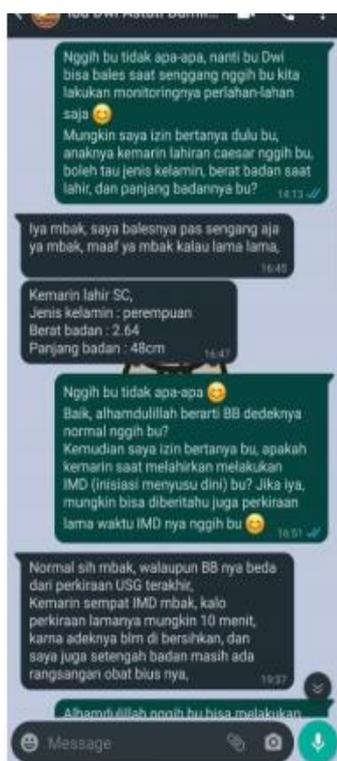
Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan motivasi dan memonitor kondisi gizi dan kehamilan ibu. Studi sebelumnya melaporkan bahwa program pendampingan pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan komitmen ibu hamil yang mendukung gizi dan kesehatan anak ([Dykes et al., 2012](#)).

Pendampingan ibu hamil dalam program ini menggunakan media Whatsapp ([Gambar 6](#)) dan mendapatkan *feedback* yang positif. Beberapa informasi yang didiskusikan pada saat pendampingan diantaranya sebagai berikut:

1. Ketika ibu menyusui jangan stress dan dibuat senang karena stress akan mempengaruhi produksi ASI. Setelah 6 bulan, pemberian ASI tetap dilanjutkan dan ditambah MP-ASI. ASI diberikan sampai usia anak 2 tahun.
2. Biasanya memang di minggu awal menyusui produksi ASI masih tidak terlalu banyak karena kebutuhan bayi juga belum terlalu banyak sehingga memang menyesuaikan kebutuhan bayi. Selama bayi dapat pipis dalam jumlah yang cukup dan saat dipantau penambahan BB nya nanti normal, maka tidak perlu khawatir, Insya Allah ASI nya cukup.
3. Perlu adanya dukungan dari suami maupun keluarga selama kehamilan dan juga selama menyusui agar kesehatan ibu dan bayi dapat tercapai secara optimal.
4. ASI dapat tetap diberikan walaupun ibu bekerja (ASI perah). Waktu pemerah ASI dapat dilakukan saat sore/malam hari kemudian disimpan dalam kulkas. Saat akan diberikan bisa dihangatkan air hangat hingga suhu sesuai dan dapat diberikan menggunakan botol. Jika memungkinkan ASI bisa diperah di tempat kerja dalam ruangan tertutup. Jika disimpan dalam kulkas 1 pintu dapat bertahan hingga 8 hari dan jika disimpan dalam freezer bisa hingga 3 bulan. cara menghangatkan ASI yang disimpan dalam kulkas bisa dengan menggunakan air hangat dan ditunggu hingga suhu sudah tepat untuk diberikan kepada bayi.
5. Tanda dari bayi sudah kenyang itu dimana saat menyusui bayi yang awalnya menyusui dengan rakus akibat haus lama kelamaan akan tertidur

dan juga payudara akan terasa lunak tidak lagi kencang/terisi karena ASI nya sudah tersalurkan ke bayi.

6. Selama bayi memang setelah menyusui terlihat tidur pulas maka pemberian ASI telah tepat, namun apabila bayi masih rewel dapat disebabkan pelekatan payudara saat bayi menyusui yang belum tepat. Apabila memang sudah benar namun payudara masih kencang dan sakit, itu sebetulnya bagi ibu yang baru memulai proses menyusui di awal kelahiran merupakan hal yang banyak dialami ibu lainnya. Namun untuk mengatasi hal tersebut, ibu bisa dengan menampung ASI dengan memerahnya atau bisa juga melakukan pijat payudara.



Gambar 6. Pendampingan via whatsapp chat

### Monitoring dan Evaluasi (Monev) Program

Kegiatan monev dilaksanakan selama program hingga satu bulan berikutnya untuk mengetahui dampak program pasca dilaksanakan. Monev dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan ibu, perubahan asupan makan, praktik IMD dan praktik pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi program pendampingan diketahui 2 orang ibu tidak dapat melakukan IMD karena kelahiran yang *premature* (rawat pisah). Inisiasi Menyusui Dini (IMD) merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan keberhasilan ASI eksklusif (Peven et al., 2020). IMD

dapat terlaksana dengan adanya dukungan dari para stakeholders, team- building, dan komitmen dari pihak manajerial dalam perawatan pasca persalinan (Kaur et al., 2021). ASI eksklusif tetap harus diupayakan oleh ibu yang belum berhasil dalam IMD.

Terdapat 1 orang ibu yang tergolong masih muda (<20 tahun) yang merasa panik ketika ASI tidak langsung keluar setelah persalinan sehingga langsung memberikan susu formula. Faktor depresi di masa perinatal juga berhubungan negatif dengan keberhasilan ASI eksklusif (Butler et al., 2021). Pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan juga belum cukup untuk mencapai ASI eksklusif karena faktor kepercayaan ibu tentang keberhasilan menyusui yang justru menjadi salah satu faktor kunci (Cresswell et al., 2019).

Pemberian ASI eksklusif memiliki hambatan yang beragam. Hambatan utama lebih mengarah kepada aspek sosio budaya dibandingkan aspek teknis. Tinggal dalam keluarga besar, adanya peran nenek melebihi peran ibu dalam pengasuhan anak, dan aspek keyakinan, kepercayaan, serta motivasi ibu hamil menjadi poin-poin kunci dalam keberhasilan ASI eksklusif (Oyelana et al., 2021). Lebih lanjut, norma budaya dan persepsi tentang keberhasilan menyusui berhubungan dengan keberhasilan ASI eksklusif (Islam & Kabir, 2021). Sebagaimana studi sebelumnya di Pakistan mengenai gizi ibu dan anak, sebuah program pendampingan yang diimplementasikan mencakup suplementasi, demonstrasi, pemberian informasi gizi dan kesehatan pada ibu hamil dan ibu menyusui, dan *Focus group discussions* telah berhasil memunculkan komitmen ibu yang lebih positif tentang gizi dan kesehatan anak. Pengetahuan gizi dan kesehatan juga meningkat pasca program diimplementasikan. Akan tetapi, faktor struktural dan kultural masih seringkali muncul sebagai penghambat karena pengaruhnya yang cukup kuat (Dykes et al., 2012)

### KESIMPULAN

Program pengabdian mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi dan kesehatan selama masa kehamilan, dan pasca persalinan. Ibu hamil menunjukkan sikap yang positif terkait gizi dan kesehatan. Akan tetapi, praktik terkait gizi khususnya ketika ibu hamil mengalami mual muntah, atau masalah kesehatan lainnya masih perlu ditingkatkan karena dijumpai beberapa ibu hamil sering melakukan *skipping* makan saat mengalami gangguan kesehatan. Sebagian besar ibu hamil antusias untuk mengikuti proses pendampingan hingga akhir program. Kegiatan pengabdian juga mampu meningkatkan kesadaran ibu untuk meningkatkan praktik gizi dan kesehatan. Perubahan perilaku belum dapat diaplikasikan secara

optimal hingga akhir program ini dilaksanakan. Hal ini dikarenakan faktor determinan dari perubahan perilaku tidak hanya *predisposing*, tetapi juga *enabling*, dan *reinforcing*.

Program pendampingan berikutnya sebaiknya dapat lebih memperhatikan aspek *enabling*, terutama faktor sosiobudaya, misalnya turut mengikutsertakan keluarga ibu hamil sebagai sasaran program untuk mendukung keberhasilan menyusui. Selain itu, perlu dilakukan pendampingan ibu hamil tidak hanya sampai proses persalinan tapi berkelanjutan hingga anak berusia 2 tahun untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal. Jika pendampingan secara langsung (*door to door*) belum memungkinkan untuk dilanjutkan, pendampingan dan sharing informasi melalui sosial media dapat dijadikan alternatif.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro atas dana hibah untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dinas Kesehatan Kota Semarang sebagai mitra kegiatan dan seluruh kader posyandu dan ibu hamil peserta kegiatan Pengabdian masyarakat: Pendampingan ibu hamil Kekurangan energi kronik untuk penurunan angka stunting pada masa pandemi Covid-19 di Kota Semarang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., Suparni, S., & Fitriyani, F. (2020). Effect of Counseling Packages on The Diet of Pregnant Women With Chronic Energy Deficiency. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 944–949. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.399>
- Butler, M. S., Young, S. L., & Tuthill, E. L. (2021). Perinatal depressive symptoms and breastfeeding behaviors: A systematic literature review and biosocial research agenda American Academy of Pediatrics. *Journal of Affective Disorders*, 283(November 2020), 441–471. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.080>
- Chipojola, R., Chiu, H., Hasanul, M., Lin, Y., & Kuo, S. (2020). International Journal of Nursing Studies Effectiveness of theory-based educational interventions on breastfeeding self-efficacy and exclusive breastfeeding: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 109, 103675. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103675>
- Cresswell, J. A., Ganaba, R., Sarrassat, S., Somé, H., Diallo, A. H., Cousens, S., & Filippi, V. (2019). The effect of the Alive & Thrive initiative on exclusive breastfeeding in rural Burkina Faso : a repeated cross-sectional cluster randomised controlled trial. *The Lancet Global Health*, 7(3), e357–e365. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30494-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30494-7)
- Desmawati, D., Abdiana, A., Edison, E., Ananda, R. R., Moendanoë, P. P., Fadhilah, Z., ... & Putriani, M. I. (2021). Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 4(2), 106–113. <https://doi.org/10.25077/bina.v4i2.290>
- Dewi, M., & Aminah, M. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan (The Effect of Nutritional Knowledge on Feeding Practice of Mothers Having Stunting Toddler Aged 6-24 Months). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2016.003.Suplemen.1>
- Dykes, F., Maternal, F., Health, I., Lhussier, M., Senior, H. N. D., Health, P., Bangash, S., Zaman, M., Uk, M., Pak, F., London, D. I. M., & Lowe, N. (2012). Exploring and optimising maternal and infant nutrition in North West Pakistan. *Midwifery*, 28(6), 831–835. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.09.013>
- Fajar, I., Aroni, H., & Hadisuyitno, J. (2021). Assistance and Empowerment of Pregnant Women to Prevent Stunting Children in Samaan Village Sub-District of Klojen Malang City. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 5(1), 21–32. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/idaman/article/view/2333>
- Islam, M., & Kabir, R. (2021). Prevalence and Associated Factors of Early Cessation of Exclusive Breastfeeding Practice in Noakhali , Bangladesh : A Mixed-Method Study. *Journal of Pediatric Nursing*, 58, e44–e53. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.12.017>
- Kaur, R., Kant, S., Dhanesh, A., & Bhatia, H. (2021). ScienceDirect A quality improvement intervention to improve early initiation of breastfeeding among newborns delivered at a secondary level hospital in northern. *Medical Journal Armed Forces India*, 77(2), 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2021.01.011>
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/BAPPENAS. (2017). *Terjemahan Tujuan & Target Global Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)*. [http://sdgs.bappenas.go.id/wp-content/uploads/2017/09/Buku\\_Terjemahan\\_Baku\\_Tujuan\\_dan\\_Target\\_Global\\_TPb.pdf](http://sdgs.bappenas.go.id/wp-content/uploads/2017/09/Buku_Terjemahan_Baku_Tujuan_dan_Target_Global_TPb.pdf)
- Mukkadas, H., Cristian B, I. M., & Salma, W. O. (2021). Analysis of the Characteristics of Chronic Energy Deficiency in Pregnant Women during the Covid 19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan*

- Komunitas, 7(2), 170–175.  
<https://doi.org/10.25311/keskom.vol7.iss2.941>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.  
<https://kink.oneseach.id/Record/IOS3409.slims-1574/TOC>
- Oyelana, O., Kamanzi, J., & Richter, S. (2021). International Journal of Africa Nursing Sciences A critical look at exclusive breastfeeding in Africa: Through the lens of diffusion of innovation theory. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 14, 100267.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100267>
- Park, S., & Lee, H. (2018). Exclusive breastfeeding and partial breastfeeding reduce the risk of overweight in childhood: A nationwide longitudinal study in Korea. *Obesity Research & Clinical Practice*, 12(2), 222–228.  
<https://doi.org/10.1016/j.orcp.2018.01.001>
- Peven, K., Pursell, E., Taylor, C., Bick, D., & Lopez, V. K. (2020). *Breastfeeding support in low and middle-income countries: Secondary analysis of national survey data*. 82.  
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.102601>
- Pratiwi, H., & Bahar, H. (2016). Peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu dalam upaya pencegahan gizi buruk pada balita melalui metode konseling gizi di wilayah kerja Puskesmas Wua-wua Kota Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 1–8.  
<http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/1218>
- Purwanti, R., Wati, E. K., & Rahardjo, S. (2016). Karakteristik keluarga yang berhubungan dengan status gizi balita umur 6 - 59 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(1), 50–54.  
<https://doi.org/10.14710/jgi.5.1.50-54>
- Rohiman, R, Rafiyah, I., & Sukmawati, S. (2019). Characteristics of Pregnant Women With The Chronic Energy Deficiency at The PHC of Pasundan Garut. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(1), 57–65.  
<http://kopkep.com.jak205.gppnetwork.com/index.php/jmcrh/article/view/67>
- Saeed, O. B., Haile, Z. T., & Chertok, I. A. (2020). Association Between Exclusive Breastfeeding and Infant Health Outcomes in Pakistan. *Journal of Pediatric Nursing*, 50, e62–e68.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.12.004>
- Septamarini, R. G., Widyastuti, N., & Purwanti, R. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap responsive feeding dengan kejadian stunting pada baduta usia 6-24 bulan di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo, Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 17–21.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23808>
- Siagian, C. M., & Halisitjayani, M. (2015). Mother's Knowledge On Balanced Nutrition to Nutritional Status of Children in Puskesmas (Public Health Center) In the District of Pancoran, Southern Jakarta 2014. *International Journal of Current Microbiology and Applied Studies*, 4(7), 815–826.  
<http://repository.uki.ac.id/59/>
- Sofiyana, D., & Noer, E. R. (2013). Perbedaan pengetahuan, sikap dan perilaku ibu sebelum dan setelah konseling gizi pada balita gizi buruk. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 134–144.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2109>
- Sutrio, Mulyani, R., & Lupiana, M. (2021). Pelatihan Kader Pendamping Gizi Bagi Ibu Hamil Kek Dan Anemia Dengan Model Paket Pendampingan Gizi. *103.88.229.8*, 2(1), 2797–3395.  
<http://103.88.229.8/index.php/ajpm/article/view/8900>
- UCLG, & ASPAC. (2018). *Tujuan Pembangunan Berkelanjutan yang perlu Diketahui oleh Pemerintah Daerah*. <https://localisesdgs-indonesia.org/asset/file/tujuan-pembangunan-berkelanjutan.pdf>
- Yabancı, N., Kışaç, İ., & Karakuş, S. Ş. (2014). The Effects of Mother's Nutritional Knowledge on Attitudes and Behaviors of Children about Nutrition. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4477–4481.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.970>