



Optimalisasi Penyuluhan Gizi Dan Program Kebugaran Ibu Hamil Untuk Mencegah Stunting Di Desa Gondangmanis : Implementasi Pengabdian Masyarakat

Devi Indah Latifa ¹, Taufik Eko Susilo ², Farid Rahman ³, Adnan Faris Naufal ⁴, Arif Pristianto ⁵,
Tiara Fatmarizka ⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

e-mail: ¹ j120220125@student.ums.ac.id

Received [15-03-2025]

Revised [16-04-2025]

Accepted [19-04-2025]

Abstract. Stunting is one of the main health problems in Indonesia, caused by chronic lack of nutritional intake during the first 1,000 days of life, characterized by a child's height being shorter than children of the same age. Stunting prevention begins with ensuring that pregnant women get balanced nutritional intake and optimal physical activity during pregnancy. This study aims to optimize efforts to prevent stunting through nutritional counseling and fitness programs for pregnant women in Gondangmanis Village. The method used is a descriptive qualitative approach with a community service design. The activity was carried out in August 2024 involving 10 pregnant women as research subjects. The research stages include literature reviews, participatory observations, interviews, and documentation. The community service program includes two components, namely (1) counseling on balanced nutrition including demonstrations of nutritious food products (PMT) in the form of green bean corn pudding, and (2) fitness training for pregnant women. The results of the study showed that this program was successful in increasing the knowledge and awareness of pregnant women regarding the importance of balanced nutritional intake as well as the importance of physical activity for fitness in preventing stunting, although it has limitations in measuring the long-term impact on reducing stunting rates. The implementation of this program shows significant potential in Gondangmanis Village in efforts to prevent stunting through an educational approach.

Keywords: *Prevention Of Stunting, Nutrition Counseling, Fitness For Pregnant Women, Physical Exercise, Community Service.*

Abstrak. Stunting menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi secara kronis selama periode 1.000 hari pertama kehidupan dengan ditandai oleh tinggi anak yang lebih pendek dibanding anak seusianya. Pencegahan stunting dimulai dengan memastikan ibu hamil mendapatkan asupan gizi seimbang dan latihan aktivitas fisik yang optimal selama masa kehamilan. Penelitian ini bertujuan mengoptimalkan upaya pencegahan stunting melalui penyuluhan gizi dan program kebugaran ibu hamil di Desa Gondangmanis. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain pengabdian masyarakat. Kegiatan dilaksanakan di bulan Agustus 2024 yang melibatkan 10 ibu hamil sebagai subjek penelitian. Tahapan penelitian mencakup kajian literatur, observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi. Program pengabdian mencakup dua komponen yaitu (1) penyuluhan mengenai gizi seimbang termasuk demonstrasi produk makanan bergizi (PMT) berupa puding jagung kacang hijau, dan (2) latihan kebugaran ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi seimbang sekaligus pentingnya aktivitas fisik untuk kebugaran dalam pencegahan stunting, meskipun memiliki keterbatasan dalam mengukur dampak jangka panjang terhadap

penurunan angka stunting. Implementasi program ini menunjukkan potensi yang signifikan di Desa Gondangmanis dalam upaya pencegahan stunting melalui pendekatan edukatif.

Kata Kunci: *Pencegahan Stunting, Penyuluhan Gizi, Kebugaran Ibu Hamil, Latihan Fisik, Pengabdian Masyarakat.*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan. Hal ini disebabkan karena terbatasnya akses fasilitas kesehatan serta minimnya pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi dan penerapan pola hidup sehat. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak di bawah lima tahun yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis. Kondisi ini ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih pendek dibandingkan rata-rata usianya, sistem kekebalan tubuh yang lemah, serta keterlambatan perkembangan kognitif. Stunting umumnya dipicu oleh kekurangan gizi jangka panjang, infeksi yang terjadi secara berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Periode ini merupakan masa kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan janin, dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Menurut data WHO (2018), kekurangan gizi kronis pada 1.000 hari pertama kehidupan merupakan penyebab utama stunting. Kekurangan gizi pada periode kritis ini tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak pada kemampuan belajar serta produktivitas anak di masa depan (Rahayu, 2019). Oleh karena itu, intervensi gizi dan stimulasi yang tepat selama periode ini sangat penting untuk mencegah stunting dan memastikan tumbuh kembang anak secara optimal.

Desa Gondangmanis, Kecamatan Karangpandan, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah, menghadapi beberapa masalah kesehatan termasuk risiko stunting dan gizi kurang pada anak. Faktor utama penyebabnya adalah rendahnya pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat, terutama dalam hal pemberian asupan nutrisi yang tepat dan pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Hal ini menyebabkan prevalensi stunting di desa ini masih cukup tinggi, dengan 15 balita berisiko stunting dan 2 ibu hamil stunting yang masih menerima bantuan dari pemerintah. Beberapa faktor lain yang memengaruhi yaitu tingkat sosial ekonomi yang rendah, jauhnya akses pasar untuk pemenuhan gizi optimal, lokasi desa yang terpencil, jarak ke fasilitas kesehatan yang cukup jauh, tingkat pendidikan yang rendah, serta praktik pernikahan dini.

Mayoritas penduduk Desa Gondangmanis bekerja sebagai petani dengan pendapatan terbatas, sehingga kesulitan memenuhi kebutuhan nutrisi yang sehat bagi anak-anak mereka. Tingkat pendidikan penduduknya mayoritas hanya mencapai SD/SMP sehingga memengaruhi tingkat pengetahuan dalam pengolahan bahan makanan sehat untuk balita, kurangnya informasi dan pola pengasuhan yang masih mengacu pada tradisi lama juga turut memperparah kondisi ini. Disisi lain, pernikahan dini menjadi salah satu faktor yang turut memengaruhi terjadinya stunting. Ibu hamil yang menikah pada usia muda umumnya memiliki perkembangan mental dan pemahaman terbatas karena kematangan kognitif yang belum sepenuhnya optimal, dengan ini maka kurangnya akses terhadap informasi dan sumber daya yang memadai mengenai nutrisi dan kebugaran fisik selama kehamilan semakin memperburuk masalah ini. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi serta latihan kebugaran fisik bagi ibu hamil akan menjadi kunci yang sangat penting untuk mengatasi masalah stunting di Desa Gondangmanis.

Pencegahan stunting perlu dimulai sejak masa kehamilan, karena periode ini merupakan fase kritis bagi pertumbuhan janin. Salah satu langkah penting dalam upaya pencegahan stunting adalah memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan melakukan aktivitas fisik yang mendukung kesehatan ibu

dan janin. Kurangnya pemahaman tentang pola gizi yang tepat serta latihan fisik yang aman sering menjadi kendala dalam upaya ini. Menurut penelitian, status gizi ibu selama kehamilan memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan janin dan kesehatan anak di masa depan. Asupan gizi yang tidak mencukupi selama kehamilan dapat menghambat pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko terjadinya stunting. Di sisi lain, aktivitas fisik yang kurang selama kehamilan juga dapat memengaruhi kebugaran ibu dan perkembangan janin. Penelitian juga menyebutkan bahwa latihan fisik yang aman dan teratur selama kehamilan dapat meningkatkan kebugaran fisik ibu, menurunkan risiko komplikasi kehamilan, serta mendukung pertumbuhan janin yang optimal.

Penelitian ini bertujuan mengoptimalkan penyuluhan gizi dan program kebugaran ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Gondangmanis melalui pendekatan kualitatif deskriptif dan desain pengabdian masyarakat. Fokus penelitian adalah mengoptimalkan peran kombinasi program gizi seimbang dan aktivitas fisik selama kehamilan dalam menurunkan risiko stunting. Program ini melibatkan 10 ibu hamil sebagai subyek penelitian yang akan diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dan kebugaran fisik. Selain itu, dalam penyuluhan gizi terdapat sesi demonstrasi pembuatan puding jagung kacang hijau sebagai contoh makanan bergizi tinggi yang mudah dibuat di rumah untuk meningkatkan asupan nutrisi ibu hamil. Kontribusi utama penelitian ini adalah meningkatkan pemahaman dan penerapan pola gizi serta kebugaran fisik ibu hamil, yang diharapkan mampu menekan risiko stunting dan komplikasi selama kehamilan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi program-program pencegahan stunting di wilayah pedesaan lain, serta memberikan dukungan empiris mengenai pentingnya intervensi gizi dan aktivitas fisik selama masa kehamilan. Dengan begitu, penelitian ini tidak hanya berperan dalam menurunkan angka stunting, tetapi juga dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak secara holistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain pengabdian masyarakat untuk mengoptimalkan penyuluhan gizi dan program kebugaran bagi ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting di Desa Gondangmanis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh mahasiswa UMS dari kelompok KKN 121 dalam program KKN MAs (Kuliah Kerja Nyata Muhammadiyah 'Aisiyiah Se-Indonesia) pada bulan Agustus 2024. Kegiatan ini melibatkan 10 ibu hamil sebagai subjek penelitian. Tahapan persiapan diawali dengan kajian literatur terkait stunting, observasi partisipatif di setiap posyandu, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara melibatkan pihak terkait seperti bu lurah, kader posyandu, dan bidan Desa untuk mengidentifikasi masalah utama stunting di wilayah tersebut. Hasil identifikasi menunjukkan empat masalah kunci: (1) mayoritas masyarakat memiliki tingkat pendidikan rendah, (2) kurangnya kesadaran akan pentingnya perubahan pola hidup sehat, (3) terbatasnya inovasi dalam mengolah makanan bergizi, dan (4) minimnya informasi akurat terkait gizi dan kebugaran selama kehamilan. Berdasarkan temuan tersebut, dirancang program penyuluhan yang mencakup dua komponen utama: (1) edukasi gizi seimbang, termasuk demonstrasi inovasi produk makanan bergizi (PMT) berupa puding jagung kacang hijau, dan (2) Latihan kebugaran ibu hamil.

Pelaksanaan program dimulai dengan koordinasi dan perizinan kepada pihak terkait, survei lokasi, serta penyiapan materi. Penyuluhan pertama difokuskan pada edukasi gizi seimbang dengan metode penyuluhan interaktif, menggunakan materi PPT, poster bertema "Ayo Cegah Stunting dengan SEHAT", video demonstrasi pembuatan PMT, serta sajian produk puding jagung kacang hijau. Penyuluhan kedua mencakup latihan kebugaran bagi ibu hamil dengan materi video demonstrasi latihan fisik dan leaflet. Target luaran dari kedua penyuluhan ini adalah peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang dan latihan kebugaran selama kehamilan.

Keberhasilan program dievaluasi melalui analisis deskriptif berdasarkan hasil kuesioner yang mengukur tingkat pengetahuan dan perubahan perilaku peserta. Hasil evaluasi diharapkan memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas program dalam upaya pencegahan stunting. Untuk memastikan keberlanjutan, rekomendasi program akan disosialisasikan kepada pemerintah desa dilengkapi dengan penyerahan materi penyuluhan (PPT, poster, video, dan leaflet). Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan strategi pencegahan stunting berbasis penyuluhan gizi dan kebugaran bagi ibu hamil, tidak hanya di Desa Gondangmanis tetapi juga di wilayah lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi literatur menunjukkan bahwa stunting pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan gizi yang tidak optimal selama kehamilan dan minimnya aktivitas fisik yang diperlukan untuk mendukung metabolisme tubuh. Asupan gizi seimbang, khususnya protein, zat besi, asam folat, dan mikronutrien, telah terbukti secara ilmiah berperan penting dalam mendukung pertumbuhan janin dan mencegah terjadinya berat badan lahir rendah (Putri, 2021). Di sisi lain, aktivitas fisik seperti latihan kebugaran yang dilakukan secara teratur selama kehamilan terbukti dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan risiko komplikasi kehamilan (seperti preeklampsia dan diabetes gestasional), serta mengoptimalkan penyerapan nutrisi (Wulandari, 2020). Merujuk pada temuan tersebut, sebuah program intervensi holistik dirancang dengan menggabungkan dua pendekatan utama, yaitu edukasi gizi dan latihan kebugaran sebagai upaya pencegahan stunting. Program ini dijalankan melalui kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Gondangmanis, yang dilaksanakan dalam rangkaian program Kuliah Kerja Nyata (KKN) selama 30 hari pada Agustus 2024. Program ini mencakup dua komponen inti: (1) Penyuluhan gizi seimbang bagi ibu hamil, dan (2) Penyuluhan program kebugaran ibu hamil. Penyuluhan gizi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya asupan gizi mikro dan makro, sedangkan program kebugaran dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik serta mendukung kesehatan metabolik ibu hamil. Program pertama dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil. Acara ini dihadiri oleh 10 ibu hamil sebagai subjek penelitian, serta beberapa tamu undangan seperti bidan desa, kepala desa, PLKB Kecamatan Karangpandan, kader posyandu, dan para ibu yang memiliki anak risiko stunting. Kegiatan ini dilaksanakan di GOR Balai Desa Gondangmanis, Kecamatan Karangpandan, Kabupaten Karanganyar.



Gambar 1. Pembukaan penyuluhan

Acara dimulai dengan sesi pembukaan, dilanjutkan dengan perkenalan mahasiswa KKN kepada para peserta. Kemudian, penyampaian materi pertama tentang stunting dan langkah-langkah pencegahannya selama 30 menit, disusul sesi tanya jawab selama 15 menit.

Selanjutnya, materi kedua dipaparkan mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil dan balita stunting, disertai demonstrasi serta pembagian produk inovasi makanan bergizi (PMT) berupa puding jagung kacang hijau. Materi kedua dilakukan selama 30 menit dan ditutup dengan sesi kuis selama 15 menit.



Gambar 2. Penyampaian Materi Stunting Dan Gizi Seimbang

Tabel 1. Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stunting Dan Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	3	30	8	80
Kurang	7	70	2	20
Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebelum dilaksanakan penyuluhan gizi tentang stunting, sebanyak 7 orang (70%) ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang. Namun, setelah diberikan penyuluhan gizi, terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 8 orang (80%) menunjukkan pengetahuan yang baik tentang stunting. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang, efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan stunting. Peningkatan pengetahuan ini penting karena pemahaman yang baik tentang gizi dapat mendorong ibu hamil untuk menerapkan pola makan sehat, yang berkontribusi pada upaya pencegahan stunting. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mulyani et al. (2022) yang menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu tentang stunting dari 63,3% menjadi 73,3% setelah dilakukan penyuluhan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa program penyuluhan dan edukasi memegang peran penting dalam mengatasi rendahnya tingkat pengetahuan awal. Hal ini sejalan dengan temuan dalam tabel penelitian ini, yang membuktikan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Oleh karena itu, penyuluhan gizi seimbang menjadi langkah strategis dalam upaya mencegah stunting.



Gambar 3. Hasil Pemenang Peserta Teraktif Dan Skor Quiz Terbanyak

Pada sesi demonstrasi inovasi produk makanan bergizi (PMT) dalam penyuluhan ini, ibu hamil diajak untuk mengenal pentingnya asupan gizi seimbang dengan mencicipi secara langsung produk makanan inovatif berupa puding jagung kacang hijau. Produk ini kaya akan makro dan mikronutrien seperti protein, serat, zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin B kompleks yang berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil dan mendukung perkembangan janin.

Protein dari kacang hijau dan jagung berperan dalam pembentukan sel dan jaringan janin, sementara serat membantu menjaga kesehatan pencernaan ibu hamil (Sari, 2022). Zat besi dan asam folat berperan dalam mencegah anemia serta mendukung perkembangan otak dan sistem saraf janin, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Putri (2020). Kalsium berperan dalam pembentukan tulang dan gigi janin, serta mengurangi risiko preeklampsia. Vitamin B kompleks meningkatkan energi dan metabolisme ibu hamil, sekaligus mengurangi risiko komplikasi kehamilan.

Dengan kandungan nutrisinya yang lengkap, puding jagung kacang hijau dapat menjadi pilihan camilan sehat yang mendukung pencegahan stunting dan kesehatan ibu serta janin. Kegiatan demonstrasi ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis tentang kandungan gizi, tetapi juga melibatkan ibu hamil secara aktif dalam mengolah bahan-bahan alami bernutrisi tinggi menjadi hidangan yang kreatif, mudah dibuat, dan ekonomis. Ibu hamil juga dibekali pengetahuan tentang cara memilih bahan makanan yang terjangkau, bergizi, dan aman dikonsumsi selama masa kehamilan.



Gambar 4. Pembagian Produk Inovasi PMT

Dengan demikian, para ibu dapat mempraktikkan pembuatan makanan bergizi ini di rumah dan menerapkannya dalam pola makan sehari-hari untuk buah hati. Melalui kegiatan ini, kami mendapatkan respon positif dari para peserta, termasuk dari PLKB dan bidan desa atas inovasi produk PMT yang kami sajikan dalam sesi penyuluhan. Hasil kegiatan ini mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang serta keterampilan menyiapkan makanan bergizi, dalam upaya pencegahan stunting pada anak. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan, terutama yang berkaitan dengan gizi seimbang dan pencegahan stunting, terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan para ibu dalam menghadapi peran sebagai orang tua.

Frekuensi penerimaan informasi tentang stunting yang semakin tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan pemahaman dan kesadaran orang tua untuk mencegah serta mengatasi risiko stunting pada anak. Penyuluhan gizi seimbang dan pendidikan kesehatan menjadi elemen penting dalam strategi penurunan angka stunting di Desa Gondangmanis. Pengetahuan yang baik dapat mendorong perubahan perilaku positif, seperti pemenuhan gizi yang tepat dan pemantauan tumbuh kembang anak secara berkala (Nurhayati, 2021).



Gambar 6. Penyuluhan Stunting Dan Gizi Seimbang

Program kedua dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa latihan kebugaran khusus untuk ibu hamil, yang diikuti oleh 10 peserta sebagai sasaran penelitian dengan didampingi oleh bidan. Kegiatan ini dilaksanakan pada kelas ibu hamil di Ruang Pertemuan Balai Desa Gondangmanis. Acara diawali dengan sesi pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan materi pertama mengenai pentingnya menjaga kesehatan ibu hamil dan janin. Materi kedua berfokus pada demonstrasi video senam ringan dan yoga yang mencakup gerakan peregangan, penguatan otot panggul, latihan pernapasan, serta peregangan otot kaki dan punggung. Program latihan fisik ini dirancang dengan memodifikasi gerakan sesuai usia kehamilan dan kondisi fisik masing-masing ibu. Selain itu, peserta juga dibekali panduan berupa leaflet supaya dapat latihan fisik secara mandiri di rumah.



Gambar 7. Penyuluhan Program Kebugaran

Program Latihan Kebugaran:

1. Yoga Prenatal: Melakukan gerakan yoga seperti cat-cow stretch, pelvic tilt, dan child's pose untuk meningkatkan fleksibilitas, mengurangi nyeri punggung, dan melatih teknik pernapasan.
2. Peregangan Otot Panggul: Melakukan gerakan seperti butterfly stretch dapat mengurangi ketegangan di area panggul.
3. Latihan Pernapasan: Menerapkan teknik pernapasan dalam (deep breathing) dan pernapasan diafragma untuk meningkatkan suplai oksigen ke janin, mengurangi stres serta membantu relaksasi selama kehamilan.
4. Senam Ringan: Melakukan gerakan low-impact seperti jalan di tempat, memutar lengan, atau squat ringan dapat dilakukan di rumah untuk meningkatkan sirkulasi darah.

Program latihan kebugaran selama kehamilan memberikan manfaat signifikan bagi ibu dan janin. Rencana latihan direncanakan dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan durasi 30 hingga 45 menit setiap sesinya. Menurut Suryani & Wijaya (2020), latihan fisik teratur dapat

meningkatkan stamina ibu hamil melalui peningkatan kapasitas kardiovaskular dan mengurangi nyeri muskuloskeletal di area punggung dan panggul. Aktivitas fisik yang teratur juga dapat meningkatkan kualitas tidur melalui regulasi hormon melatonin. Latihan kebugaran juga membuktikan dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan produksi endorfin, sehingga dapat mengurangi risiko stres dan kecemasan pada ibu hamil (Kusumawati, 2020). Sedangkan bagi janin, peningkatan aliran darah uteroplasenta akibat aktivitas fisik ibu dapat mendukung optimalisasi penyaluran nutrisi dan oksigen, yang berkorelasi dengan perkembangan saraf janin dan penurunan insiden berat badan lahir rendah (Utami, 2022).

Tabel 2. Hasil Analisa Penyuluhan Program Kebugaran Ibu Hamil

Aspek penilaian	Hasil	Dampak Keberhasilan Program
Kepuasan terhadap Video Demonstrasi	100% responden dapat mengakses video dan leaflet kapan saja.	Fleksibilitas akses video dan panduan berupa leaflet memudahkan ibu hamil untuk mempraktikkan Latihan kebugaran secara mandiri.
Peningkatan Pengetahuan	80% responden memahami manfaat gerakan kebugaran untuk kesehatan.	Program berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan.
Keterlibatan aktif	70% responden mengikuti penyuluhan kebugaran sampai selesai	Sebagian besar ibu hamil aktif mengikuti penyuluhan hingga selesai, menunjukkan efektivitas program.
Kepuasan terhadap program	100% responden merasa puas dan menyarankan kelanjutan program disetiap minggu	Program dinilai sangat bermanfaat dan diharapkan dapat dilanjutkan

Program ini merupakan pendekatan holistik yang mendukung kesehatan ibu serta pertumbuhan janin secara optimal. Penelitian oleh Nadrah (2020) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa senam hamil secara teratur dapat meningkatkan kebugaran fisik ibu hamil, menurunkan risiko komplikasi selama kehamilan, dan mendukung perkembangan janin yang sehat. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil cenderung melahirkan bayi dengan berat lahir yang lebih optimal, yang merupakan salah satu faktor kunci dalam upaya pencegahan stunting.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2022) mengungkapkan bahwa program edukasi gizi seimbang berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait kebutuhan nutrisi esensial, baik makronutrien (protein) maupun mikronutrien (zat besi, asam folat, dan vitamin B kompleks). Pemenuhan gizi yang memadai selama kehamilan terbukti mendorong perkembangan janin yang optimal serta mengurangi risiko bayi lahir dengan berat badan rendah yang erat kaitannya dengan risiko stunting. Penelitian ini juga menegaskan bahwa pendekatan edukasi gizi yang dikombinasikan dengan demonstrasi makanan bergizi, seperti inovasi puding jagung kacang hijau, efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu hamil dalam memenuhi asupan gizi harian.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara asupan gizi yang baik dan aktivitas fisik melalui optimalisasi penyuluhan gizi dan program kebugaran ibu hamil memberikan kontribusi signifikan dalam upaya pencegahan stunting. Pendekatan holistik ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik dan metabolik ibu hamil, tetapi juga memastikan pertumbuhan janin yang optimal, sehingga dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan prevalensi stunting di masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur dan program penyuluhan gizi serta kebugaran ibu hamil yang dilaksanakan di Desa Gondangmanis, dapat disimpulkan bahwa stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan gizi yang tidak optimal selama kehamilan dan kurangnya aktivitas fisik ibu hamil. Program yang mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dan latihan kebugaran bagi ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting. Penyuluhan mengenai gizi seimbang berhasil meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya asupan nutrisi mikro dan makro, sementara program kebugaran membantu meningkatkan kesehatan fisik dan metabolik ibu hamil. Kombinasi kedua pendekatan ini mendapatkan respon positif dan memberikan dampak signifikan terhadap perubahan pemahaman serta perilaku ibu hamil. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal waktu, sehingga temuan yang diperoleh belum dapat mengukur dampak jangka panjang dari program, seperti perkembangan metabolisme janin dan ibu hamil. Selain itu, penelitian ini juga belum mencakup evaluasi penerapan latihan kebugaran untuk mengukur keberhasilan program dalam upaya penurunan angka stunting. Oleh karena itu, diperlukan studi lanjutan untuk mengevaluasi efektivitas program secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmarizka, T., Priambodo, H., Deistriany, Z. K., Andriawan, W., Nadhirah, S. A., Jamil, L. W., & Pristianto, A. (2023). Edukasi aktivitas fisik pada ibu hamil dengan media video aktivitas fisik dan poster aktivitas fisik. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 2(5), 109–118. <https://doi.org/10.55542/jppmi.v2i5.80>
- Fatmarizka, T., Lathifani, N. R., Adha, F. R., Zahra, F. M., Faliha, S. L., Alya, R. N., & Pristianto, A. (2023). Edukasi aktivitas fisik pada ibu hamil di Posyandu Dewi Ratih 1 dengan media leaflet. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1(3). <https://doi.org/10.59841/jurai.v1i3.336>
- Kusumawati, W. (2020). Efek senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 57–61. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/148>
- Mulyani NS, Fitriyaningsih E, Al Rahmad AH, Hadi A. 2022. Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu untuk pencegahan stunting di Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 4(1): 28-33. <https://doi.org/10.30867/pade.v4i1.810>
- Mardiyati, N. L., Pristianto, A., Shodikin, A. A., Pangastuti, N. A., Amalia, N. D., & Dewi, N. (2022). Edukasi gizi seimbang untuk pencegahan stunting untuk anak pra sekolah. *Bengawan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 157–164. https://bengawan.poltekindonusa.ac.id/index.php/jurnal_bengawan/article/view/63/34
- Nadrah, N., & Fatwiany, F. (2020). Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 26–33.
- Nurhayati, N., Suryanto, S., & Fitriani, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Ibu dalam Pemenuhan Gizi dan Pemantauan Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(3), 123-135.
- Putri, R. N., Nirmala, S. A., Aprillani, I. K., Judistiani, T. D., & Wijaya, M. (2020). Hubungan karakteristik ibu, asupan zat besi, asam folat dan vitamin C dengan status anemia ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.44202>
- Putri, A., Suryani, L., & Hidayat, B. (2021). Peran Asupan Gizi Mikro dan Makro dalam Pencegahan Stunting pada Janin. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 89-97.
- Rahayu, A., et al. (2019). Dampak Gizi Kronis pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan terhadap Stunting dan Perkembangan Anak. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(2), 123-130.
- Sari, R., et al. (2020). Peran Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(3), 45-52.

- Suryani, L., & Wijaya, A. (2020). Dampak Latihan Fisik Teratur pada Stamina dan Kesehatan Muskuloskeletal Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(2), 45-56.
- Suleman, I., Zainuddin, Z., & Antu, M. S. (2024). Desa Bebas Stunting: Inovasi Pengentasan Stunting di Desa Dudewulo, Kecamatan Popayato Barat Kabupaten Pohuwato. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 3(3), 95–103. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/Jpmf/article/view/27449>
- Utami, R. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Ibu Hamil terhadap Aliran Darah Uteroplasenta dan Perkembangan Janin. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Indonesia*, 14(4), 201-210.
- Wulandari, R., Sari, P., & Utami, D. (2020). Dampak Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Ibu Hamil dan Janin. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(1), 34-42.