

Edukasi dan Demo Masak pada Ibu Hamil dan Menyusui Tentang ASI Eksklusif dan Stunting di Kelurahan Rungkut Tengah Kota Surabaya

Education and Cooking Demo in Pregnant and Breastfeeding Women about Exclusive Breastfeeding and Stunting at Rungkut Tengah Village, Surabaya City

Diah Riski Hedianti^{1*}, Yolanda Eggy Varera², Qonita Rachmah¹

¹Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

²Puskesmas Gunung Anyar, Surabaya, 60294, Indonesia

Article Info

*Correspondence:

Diah Riski Hedianti
diah.riski.hedianti-2019@fkm.unair.ac.id

Submitted: 16-06-2023

Accepted: 13-09-2023

Published: 30-11-2023

Citation:

Hedianti, D. R., Varera, Y. E., & Rachmah, Q. (2023). Education and Cooking Demo in Pregnant and Breastfeeding Women about Exclusive Breastfeeding and Stunting at Rungkut Tengah Village, Surabaya City. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 980–987.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.980-987>

Copyright:

©2023 Hedianti, Varera, and Rachmah, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



ABSTRAK

Latar Belakang: ASI merupakan cairan dengan kandungan berbagai zat gizi yang diperlukan untuk bayi. Cakupan ASI eksklusif di Kota Surabaya pada tahun 2021 sebesar 72,91%. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya tingkat pengetahuan. Dengan tingkat pengetahuan yang tinggi akan mendukung pemahaman dan pengimplementasian ASI eksklusif pada ibu hamil dan ibu menyusui. Oleh karena itu, semakin tingginya tingkat pengetahuan berkaitan dengan semakin tingginya pemahaman ibu dalam menerima informasi mengenai ASI eksklusif.

Tujuan: Menambah pengetahuan ibu mengenai manfaat pemberian ASI eksklusif sebagai bentuk dukungan dan membangun kepercayaan diri kepada ibu hamil dan ibu menyusui.

Metode: Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari edukasi secara ceramah dengan menggunakan media *power point* dan *leaflet*, dilanjutkan sesi *sharing*/diskusi, serta adanya demo masak menu Sawi Gulung Isi Tahu Wortel Ayam. Keberhasilan dari kegiatan ini dinilai dari peningkatan pengetahuan yang diukur melalui hasil *pre-test* dan *post-test*.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan dengan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi pada ibu hamil dan ibu menyusui.

Kesimpulan: Pemberian edukasi melalui ceramah dengan media *power point* tentang ASI Eksklusif dan *leaflet Stunting* secara efektif mampu meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil dan ibu menyusui. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu untuk dilakukan secara rutin dan berlanjut. Selain itu, melalui kegiatan ini diharapkan ibu hamil dan ibu menyusui dapat memberikan ASI secara eksklusif bagi bayi hingga anak usia 2 tahun. Hal ini sebagai bentuk upaya penurunan angka prevalensi *stunting* dan pencegahan *stunting* pada masa mendatang.

Kata kunci: ASI, Edukasi, Ibu hamil, Menyusui, Pengetahuan

ABSTRACT

Background: Breast milk is a liquid containing various nutrients needed by babies. Exclusive breastfeeding coverage in the city of Surabaya in 2021 will be 72.91%. The success of exclusive breastfeeding is influenced by various factors, one of which is the level of knowledge. A high level of knowledge will support the understanding and implementation of exclusive breastfeeding among breastfeeding mothers.

Therefore, the higher the level of knowledge, the better the mother's understanding of receiving information about exclusive breastfeeding.

Objectives: *Increase mother knowledge about the benefits of exclusive breastfeeding as a form of support and build self-confidence for pregnant women and nursing mothers.*

Methods: *The implementation of this community service consists of education in lectures using power point media and leaflets, followed by sharing and discussion sessions, as well as cooking demonstrations for the Sawi Roll filled with Chicken Carrot Tofu menu. The success of this activity is assessed by the increase in knowledge as measured by the results of the pre-test and post-test.*

Result: *Based on data analysis, it was found that there was an increase in the average value of knowledge before (pre-test) and after (post-test), given a p-value of $0.000 < 0.05$. This value indicates that there is a significant difference in the level of knowledge between before and after receiving education for pregnant women and breastfeeding mothers.*

Conclusions: *Providing education through lectures using power point media about exclusive breastfeeding and stunting leaflets can effectively increase the knowledge of pregnant women and breastfeeding mothers. Therefore, similar activities need to be carried out regularly and continuously. In addition, through this activity, it is hoped that pregnant and lactating women can provide exclusive breastfeeding for babies up to 2 years old. This is a form of effort to reduce the prevalence of stunting in Indonesia and prevent it in the future.*

Keywords: *Breastfeeding, Breast milk, Education, Knowledge, Pregnant women*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan yang didapatkan dari ibu untuk kebutuhan serta perkembangan bayi. Hal ini dikarenakan ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan untuk bayi. Kelompok usia bayi 0-6 bulan disarankan hanya menerima ASI saja tanpa adanya tambahan cairan ataupun makanan padat lain, seperti susu formula, madu, air putih, pisang, pepaya, dan bubur selama 6 bulan (Yusrina & Devy, 2017). Menyusui merupakan waktu yang berharga dan penting bagi seorang ibu dan bayinya (Manggabarani *et al.*, 2018). Zat gizi yang dibutuhkan saat menyusui penting untuk diperhatikan demi kesehatan ibu dan anak. Ibu hamil dan ibu menyusui yang kurang memperhatikan konsumsi zat gizi dapat mengakibatkan kurangnya kualitas ASI, kondisi ini berkaitan dengan asupan makan yang tidak seimbang dengan kebutuhannya. (Purwanto & Sumaningsih, 2019). Pemberian ASI merupakan makanan yang ideal untuk keberlangsungan hidup sang bayi. Selain itu, juga dapat menunjang kesehatan, tumbuh kembang yang optimal pada bayi serta anak berusia dua tahun (baduta) (Basir *et al.*, 2022). Memberikan ASI Eksklusif pada anak menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi (Jum *et al.*, 2022).

Menurut *World Health Organization* (2003), setelah bayi lahir harus segera diberikan ASI karena hal tersebut merupakan pemberian makanan yang tepat. Setelah itu, ibu tetap memberikan ASI eksklusif hingga anak berusia 6 bulan dan anak dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI)

sejak usia 6 bulan. Selanjutnya, pemberian ASI eksklusif pada anak hingga usia 2 tahun. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan bahwa bayi berusia 6 bulan yang memperoleh ASI eksklusif memiliki persentase sebesar 52% (Putri & Naim, 2021). Pada data Riskesdas 2018, terdapat hasil bahwa hanya 37,3% adanya cakupan ASI eksklusif (Riskesdas, 2019). Menurut data *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa persen bayi baru lahir yang mendapatkan susu dalam 1 jam terakhir sebesar 42% dan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 41%. Sementara itu, persentase ibu yang melanjutkan menyusui setidaknya selama satu tahun menurun menjadi 45% (UNICEF & WHO, 2018).

Data cakupan bayi yang menerima ASI Eksklusif di Jawa Timur tahun 2021 memiliki persentase sebesar 71,7 %. Angka cakupan tersebut mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2020. Hal ini disebabkan oleh adanya kondisi pandemi Covid-19 sehingga menyebabkan jumlah responden dalam pengambilan data juga menurun jumlahnya. Akan tetapi, cakupan tersebut sudah melebihi target RPJMN tahun 2020 yaitu sebesar 45% (Dinkes Jatim, 2021). Menurut Profil Kesehatan Kota Surabaya tahun 2021, cakupan bayi yang memperoleh ASI Eksklusif sebesar 72,91%. Capaian ini menurun jika dibandingkan dengan tahun 2020, yaitu sebesar 73,56%, namun masih berada di atas cakupan ASI Eksklusif di Jawa Timur (Profil Kesehatan Kota Surabaya, 2022).

ASI Eksklusif atau menyusui eksklusif yang diberikan ibu sangat memberikan keuntungan karena dapat memberikan perlindungan pada bayi dari berbagai penyakit yang bisa menyebabkan kematian bayi (Nainggolan *et al.*, 2021). Selain sebagai sumber tenaga bagi bayi, ASI juga dapat meringankan proses pencernaan, mampu meningkatkan kekebalan tubuh, mampu menurunkan risiko angka kurang gizi serta gizi buruk dan dapat menurunkan risiko kejadian obesitas (kegemukan) pada bayi (Rohmayanti *et al.*, 2020). ASI Eksklusif tersebut tidak hanya memberikan manfaat bagi bayi melainkan juga dapat menguntungkan sang ibu. Keuntungan pemberian ASI Eksklusif yang diterima ibu, antara lain dari segi ekonomi lebih rendah pengeluarannya sebab tidak perlu membeli susu formula, lebih tahan lama dari basi, praktis, mengurangi pendarahan pasca persalinan, mempercepat pencapaian pengembalian berat badan ibu seperti kondisi sebelum hamil, dan juga menurunkan risiko terjadinya kanker payudara (Nurlaila *et al.*, 2018).

Pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), pemberian ASI eksklusif bagi bayi menjadi salah satu bentuk upaya perbaikan gizi (Astuti *et al.*, 2019). 1000 HPK lebih memfokuskan penanganan permasalahan gizi, seperti menurunkan kejadian anak balita pendek (*stunted*), anak balita kurus (*wasted*), anak yang lahir berat badan rendah dan gizi lebih pada anak, serta menurunkan proporsi anemia wanita usia subur dan meningkatkan persentase ASI eksklusif. Pemenuhan gizi yang sesuai pada periode emas ini sangat dibutuhkan. Apabila kebutuhan tersebut gagal terpenuhi maka dapat berkontribusi dalam munculnya kejadian permasalahan gizi (Bapennas, 2013). Status gizi balita di Kota Surabaya tahun 2021 menurut indikator BB/U dengan kategori status gizi berat badan kurang sebanyak 4,17%, balita pendek menurut indikator TB/U sebanyak 4,42%, dan balita kurus menurut indikator BB/TB sebanyak 3,54% (Profil Kesehatan Kota Surabaya, 2022).

Rendahnya tingkat pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu rendahnya pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI eksklusif (Putri *et al.*, 2022). Faktor utama dalam menentukan status anak adalah ibu. Maka dari itu, pentingnya pengetahuan ibu untuk melakukan ASI eksklusif, sehingga dapat membantu meningkatkan status gizi anak. Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat ketidakberhasilan ibu dalam memberikan ASI dan berhenti lebih dini untuk menyusui. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang keunggulan ASI dan manfaat menyusui (Rosna *et al.*, 2023). Berdasarkan teori perilaku menurut Lawrence Green, pengetahuan dalam aspek kognitif merupakan salah satu domain yang penting untuk membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang

konsisten didapatkan atas dasar pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang (Pakpahan *et al.*, 2021).

Pengetahuan ibu yang kurang terkait ASI menyebabkan ibu-ibu mudah terpengaruh dan memilih untuk menggantinya dengan susu formula. Tingginya tingkat pengetahuan ibu akan menentukan mudah atau tidaknya dalam memahami dan mengimplementasikan informasi tentang ASI eksklusif. Oleh karena itu, semakin tingginya tingkat pengetahuan ibu maka semakin tinggi pula pemahaman ibu dalam menerima informasi tentang ASI Eksklusif (Fatimah & Oktaviani, 2017). Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan sebuah program intervensi yang bertujuan untuk memberikan dukungan dan membangun kepercayaan diri kepada ibu hamil dan ibu menyusui untuk melakukan dan memberi ASI Eksklusif pada anaknya, serta menambah pengetahuan terkait manfaat memberi ASI Eksklusif pada anak. Salah satunya melalui kegiatan edukasi tentang pentingnya ASI Eksklusif dan stunting untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu, serta demo masak untuk memberikan contoh menu sehat sebagai makanan selingan yang dapat memenuhi zat gizi sesuai kebutuhan ibu hamil dan ibu menyusui.

METODE

Kegiatan ini sebagai bentuk Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan pada 29 November 2022 di Pos Kesehatan Kelurahan (Poskeskel) Rungkut Tengah. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu hamil dan ibu menyusui. Pelaksanaan kegiatan ini bertepatan dengan adanya Kampung ASI yang merupakan program dari Puskesmas Gunung Anyar. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan merupakan kerja sama dari beberapa pihak, yaitu mahasiswa, perwakilan Kader Surabaya Hebat (KSH) Kelurahan Rungkut Tengah, Petugas Gizi Puskesmas Gunung Anyar, dan perwakilan dari Perangkat Kelurahan Rungkut Tengah. Sebelum melaksanakan kegiatan, dilakukan pengumpulan data ibu hamil dan menyusui di wilayah sasaran, dan yang dapat hadir dalam kegiatan edukasi dan demo masak ini sebanyak 12 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan cara edukasi dengan *sharing*/diskusi, dan demo masak, berikut rincian dari masing-masing kegiatan:

Edukasi

Tujuan dari adanya kegiatan edukasi ini adalah memberikan dukungan dan meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil dan ibu menyusui untuk berbagi pengalaman, ide/pikiran, serta informasi mengenai menyusui, menambah pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui terkait manfaat ASI Eksklusif yang diberikan pada anak sampai berusia 2 tahun, serta mengenalkan kesehatan ibu untuk menerapkan niat dan harapan dengan sikap positif

terhadap keberhasilan dalam memberikan ASI Eksklusif.

Edukasi dilakukan melalui metode ceramah menggunakan media *power point* berisi materi ASI Eksklusif dan dilanjut dengan media *leaflet* yang berisi materi Stunting dari Kementerian Kesehatan RI. Kedua media tersebut dibagikan langsung kepada ibu hamil dan ibu menyusui saat sesi edukasi dimulai. Sebelum sesi edukasi dimulai, peserta diberikan soal *pre-test*. Setelah itu, dilanjut dengan pembagian media, sesi edukasi dan *sharing/diskusi*.

Materi yang diberikan yaitu tentang definisi ASI Eksklusif, manfaat ASI Eksklusif untuk ibu dan bayi, perbedaan ASI dan Susu Formula, cara memberikan ASI Eksklusif bagi ibu yang bekerja, dan cara penyimpanan ASI yang baik dan benar di rumah. Materi selanjutnya yang disampaikan yaitu mengenai Stunting (pengertian, penyebab, dampak, dan cara mengatasi melalui kecukupan gizi, imunisasi, serta memperbaiki sanitasi). Mahasiswa menjadi pemateri dalam kegiatan ini dengan pendampingan oleh petugas gizi dari Puskesmas Gunung Anyar.

Demo Masak

Demo masak merupakan bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan salah satu contoh menu sehat yang dapat digunakan sebagai makanan selingan (camilan) sehari-hari untuk ibu hamil dan juga ibu menyusui. Menu yang digunakan tersebut mengandung zat gizi yang dapat mencukupi kebutuhan dari ibu hamil dan juga ibu menyusui. Kegiatan demo masak juga disertai oleh presentasi mengenai kandungan gizi dari menu sehat yang dibuat saat demo masak, yaitu Sawi Gulung Isi Tahu Wortel Ayam. Materi presentasi yang disampaikan meliputi daftar bahan makanan dan cara pembuatan dari Sawi Gulung Isi Tahu Wortel Ayam, nilai gizi yang terkandung dalam satu resep sesuai kebutuhan, Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk ibu hamil dan untuk ibu menyusui, serta manfaat dari beberapa zat gizi yang terdapat dalam menu sehat bagi ibu hamil maupun ibu menyusui. Kegiatan demo masak dilakukan oleh mahasiswa dan dibantu oleh petugas gizi Puskesmas Gunung Anyar dan presentasi bahan dan cara pembuatan serta kandungan nilai gizi dalam menu disampaikan oleh mahasiswa. Setelah kegiatan edukasi dan demo masak selesai, peserta diberikan soal *post-test*.

Analisis data yang dilakukan berkaitan dengan pengetahuan dari ibu hamil dan ibu menyusui mengenai ASI Eksklusif menggunakan kuesioner pengetahuan, yaitu *pre-test* yang dibagikan sebelum edukasi berlangsung dan *post-test* yang dilakukan setelah edukasi berakhir. Keberhasilan pada kegiatan edukasi ini dapat dilihat dari indikator perubahan nilai (skor) dari hasil pengetahuan sebelum edukasi (*pre test*) dan setelah edukasi (*post test*) yang dijawab oleh peserta. Hal

tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran perubahan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi. Pengetahuan peserta tentang ASI Eksklusif dan Stunting diukur menggunakan kuesioner yang berisi soal sebanyak 10 (sepuluh) pertanyaan. Hasil tabulasi data kemudian dikategorikan sebagai berikut.

Tabel 1. Kategori Nilai Pengetahuan

Kategori	Nilai
Kurang	≤ 55
Sedang	56 – 75
Baik	76 – 100

Sumber: Widyaningrum & Wahyuni, 2023

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang pertama dimulai adalah sesi edukasi yang dilanjut dengan *sharing/diskusi* bersama ibu hamil dan juga ibu menyusui terkait pemberian ASI Eksklusif pada anak, serta sesi demo masak dengan menu sehat sebagai makanan selingan ibu hamil dan ibu menyusui yaitu Sawi Gulung Isi Tahu Wortel Ayam. Pada sesi edukasi, ibu hamil dan ibu menyusui mengisi kuesioner *pre test* terlebih dahulu. Kuesioner *pre test* berisi pertanyaan mengenai materi yang akan disampaikan pada sesi edukasi. Saat sesi edukasi dimulai, mahasiswa membagikan media *power point* berisi materi ASI Eksklusif, kemudian dilanjut dengan media *leaflet* yang berisi materi Stunting.

Kegiatan terlaksana sesuai jadwal yang ditentukan dan mendapat respon positif dari para peserta, yaitu ibu hamil dan ibu menyusui. Materi diberikan dengan metode ceramah yang dilanjut dengan *sharing/diskusi*. Beberapa peserta berantusias dan memperhatikan pemateri selama edukasi. Mahasiswa membuka waktu untuk tanya jawab, *sharing*, atau diskusi setelah edukasi berakhir. Akhir dari pelaksanaan edukasi dan demo masak, peserta diberikan kuesioner *post test* untuk diisi. Tujuan dari adanya *post test* yaitu sebagai bentuk evaluasi pencapaian dari kegiatan edukasi. Cara penilaian pada *post test* sama dengan penilaian pada *pre test*. Nilai dari *pre test* dan *post test* dibandingkan untuk mengetahui adanya perbedaan pengetahuan peserta saat sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi. Apabila terjadi peningkatan nilai, maka kegiatan edukasi memberikan dampak positif dan dianggap berhasil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil maupun ibu menyusui. Berikut hasil pengolahan data nilai pengetahuan *pre test* dan *post test* peserta.

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa 3 dari 12 peserta memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum diberikan edukasi tentang ASI Eksklusif. Setelah diberikan edukasi dengan metode ceramah menggunakan media *power point* tentang ASI Eksklusif dan media *leaflet* Stunting terjadi

peningkatan jumlah peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 9 peserta.

Hasil distribusi nilai pengetahuan tersebut kemudian di analisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui adanya perbedaan pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui sebelum dan sesudah edukasi, dengan cara membandingkan hasil *pre test* dan *post test*.

Tabel 2. Nilai Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi tentang ASI Eksklusif dan Stunting

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang	0	0	0	0
Sedang	9	75	3	25
Baik	3	25	9	75
Total	12	100	12	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 3. Perbedaan Nilai Rata-Rata Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Pengetahuan Peserta

Hasil	Mean	Std. Deviation	p-value
<i>Pre test</i>	70,00	9,535	0,000
<i>Post test</i>	82,50	10,553	

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 3 menampilkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dari perubahan nilai rata-rata pengetahuan sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*). Rata-rata tersebut terlihat bahwa selisih nilai pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang ASI Eksklusif dan Stunting yaitu 12.5. Hasil *p value* sebesar 0.000 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Helmizar *et al.* (2021), bahwa edukasi gizi tentang ASI Eksklusif secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan ibu ($p < 0.05$). Hasil tersebut juga sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Oktaviasari & Nugraheni (2021) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah penyuluhan Pentingnya ASI Eksklusif dan Pemberian MP-ASI. Peningkatan pengetahuan tentang ASI Eksklusif dan Stunting tersebut juga didukung oleh penggunaan media *power point* dan *leaflet* sebagai alat untuk menyampaikan informasi. Pesan yang tercantum dalam *power point* dan *leaflet* dilengkapi dengan gambar berwarna menarik serta penggunaan kalimat yang singkat dapat mempermudah ibu dalam proses memahami dan mengingat informasi yang telah disampaikan. Menurut Notoatmodjo, mata adalah indera yang banyak mengalirkan pengetahuan sebesar 75 – 87% menuju ke otak. Maka dari itu, dapat disimpulkan

bahwa cara menyampaikan edukasi menggunakan alat visual lebih membantu mempermudah penyampaian informasi. Hal ini dikarenakan proses penerimaan pengetahuan pada seseorang melibatkan indera individu tersebut (Oktaviasari & Nugraheni, 2021).

Pelaksanaan kegiatan demo masak ini bertujuan agar ibu hamil dan menyusui dapat membuat alternatif menu sehat yang dapat digunakan sebagai makanan selingan yang dapat mencukupi zat gizi sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Demo masak yang dilaksanakan membuat menu makanan sehat yaitu Sawi Gulung Isi Tahu Wortel Ayam. Peserta terlihat antusias melihat proses pemasakan dan mendengarkan presentasi dari mahasiswa terkait bahan makanan yang digunakan, cara membuat dan mengolah makanan, kandungan nilai gizi dalam satu resep, serta manfaat makanan tersebut bagi ibu hamil maupun ibu menyusui.

Bahan makanan untuk membuat menu tersebut cukup mudah ditemukan dan didapatkan di sekitar lingkungan rumah. Selain itu, bahan makanan tersebut memiliki harga yang sangat terjangkau dan tetap mengandung beberapa zat gizi yang bermanfaat untuk ibu hamil maupun ibu menyusui. Bahan makanan yang digunakan dalam pembuatan Sawi Gulung Isi Tahu Wortel dan Ayam tersebut meliputi sawi putih, daging ayam cincang, tahu putih, telur ayam, bawang putih, daun bawang, wortel parut, serta bumbu yang dibutuhkan yaitu merica, kaldu jamur, dan garam. Beberapa bahan tersebut digunakan untuk satu resep dan dapat menghasilkan 10 buah. Berikut kandungan nilai gizi dalam 1 (satu) resep Sawi Gulung Isi Tahu Wortel Ayam yang dihitung menggunakan *software* Nutrisurvey yang telah disesuaikan dengan bahan makanan dari Indonesia.

Tabel 4. Kandungan Nilai Gizi dalam Satu Resep (10 Buah)

Zat gizi	Nilai Gizi	Zat Gizi	Nilai Gizi
Energi	717,8 kkal	Vitamin A	1286,8 mcg
Protein	67,1 g	Vitamin C	32,8 mg
Lemak	44,6 g	Vitamin D	0,5 mcg
Karbohidrat	15,6 g	Vitamin B6	0,8 mg
Serat	9,1 g	Vitamin B12	0,9 mcg
Asam folat	171,3 mcg	Zinc	5,7 mg
Kalsium	387,1 mg	Zat Besi	17,5 mg

Sumber: Data Primer, 2022

Setelah kegiatan demo masak, ibu hamil dan ibu menyusui masing-masing mendapatkan hasil

masakan Sawi Gulung Isi Tahu Wortel Ayam untuk dimakan bersama-sama dengan tim mahasiswa, petugas gizi puskesmas, kader, dan beberapa perangkat kelurahan. Kemudian, dan acara diakhiri dengan sesi dokumentasi bersama.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Kelebihan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu tidak hanya dilakukannya edukasi dengan metode ceramah, melainkan juga terdapat contoh penerapan menu sehat melalui demo masak. Menu sehat tersebut dapat digunakan sebagai makanan selingan ibu hamil maupun ibu menyusui untuk memenuhi kebutuhan gizi masing-masing. Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam kegiatan ini yaitu tidak melihat karakteristik dari ibu hamil maupun ibu menyusui. Selain itu, sampel yang terlalu kecil sehingga tidak mewakili populasi secara keseluruhan. Hal tersebut dikarenakan terdapat beberapa peserta yang tidak dapat hadir saat hari pelaksanaan kegiatan.

KESIMPULAN

Pemberian edukasi melalui metode ceramah yang menggunakan media *power point* tentang ASI Eksklusif dan *leaflet* Stunting secara efektif dapat membuat pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui menjadi meningkat. Peningkatan nilai rata-rata hasil *pre* dan *post test* telah membuktikan bahwa terdapat perubahan pengetahuan antara

sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi. Kegiatan demo masak menu sehat untuk ibu hamil dan menyusui juga diperlukan untuk memberikan contoh alternatif menu selingan yang dapat membantu memenuhi zat gizi sesuai kebutuhan masing-masing. Peserta cukup responsif dan aktif selama kegiatan berlangsung. Saran yang direkomendasikan adalah adanya keberlanjutan secara rutin untuk melaksanakan kegiatan edukasi gizi dan demo masak dengan variasi menu sehat lainnya. Selain untuk melihat tingkat pengetahuan sasaran, pendampingan pada kelompok sasaran juga diperlukan sebagai bentuk motivasi untuk percaya diri dan mendukung perubahan ibu hamil dan ibu menyusui yang lebih baik untuk memberikan ASI Eksklusif kepada anaknya. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kegiatan edukasi dan demo masak ini menjadi langkah awal untuk ibu hamil yang nantinya dapat melakukan ASI Eksklusif kepada anaknya. Selain itu, menjadi motivasi dan semangat ibu yang sedang menyusui untuk memberikan ASI secara eksklusif hingga anak berusia 2 tahun, serta dapat meningkatkan kesadaran baik ibu hamil maupun ibu menyusui dalam memperhatikan makanan yang dikonsumsi untuk mendukung kelancaran ASI Eksklusif. Hal tersebut juga dapat menjadi bentuk upaya dalam menurunkan angka prevalensi stunting dan mencegah terjadinya stunting di masa mendatang.

Acknowledgement

Terima kasih kepada Petugas Gizi Puskesmas Gunung Anyar Surabaya, perwakilan Kader Surabaya Hebat (KSH) Kelurahan Rungkut Tengah, dan perwakilan Perangkat Kelurahan Rungkut Tengah, yang telah mendukung penuh dan memfasilitasi kegiatan ini. Terima kasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan atas arahan dan bimbingannya, tim mahasiswa yang membantu koordinasi dan teknis pelaksanaan, serta para peserta yang telah berpartisipasi secara aktif dan responsif dalam kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Astuti, W. T., Susanti, E. T., Nurhayati, L., & Syamsudin. (2019). 'Peningkatan Pengetahuan tentang 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK) pada Ibu Hamil dan Ibu Balita 0-2 Tahun'. *Proceeding of The 10th University Research Colloquium (URECOL) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 5–11. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/issue/view/11>
- Bapennas. (2013). *Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK)*.

- Basir, A. A., Misnarliah, & Ladji, H. (2022). 'Hubungan Pemberian MP-ASI dengan Status Gizi Pada Anak Asia 6-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar'. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 135–142.
<https://doi.org/10.59004/metta.v1i2.106>
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2022). *Profil Kesehatan Kota Surabaya*. Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
- Dinkes Jatim. (2021). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2021. In *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Dinas Kesehatan Jawa Timur.
- Fatimah, S., & Oktaviani, T. W. (2017). 'Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Bidara Cina I Jakarta Timur Tahun 2017'. *JURNAL AFIAT: Kesehatan Dan Anak*, 3(2), 335–344.
<https://doi.org/https://doi.org/10.34005/afiat.v3i2.680>
- Helmizar, Arza, P. A., Rahmi, H. A., Sakinah, R., & Rusdi, F. Y. (2021). 'Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Tentang ASI Eksklusif dan MP-ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial'. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(3), 135–141.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33085/jkg.v4i3.4981>
- Jum, J., Fauziah, H., & Gama, A. W. (2022). 'Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Status Gizi Bayi 6-12 Bulan Wilayah Kerja Puskesmas Paccerrakng'. *Alami Journal*, 6(1), 12–20.
<https://doi.org/10.24252/alami.v6i1.27053>
- Manggabarani, S., Hadi, A. J., Said, I., & Bunga, S. (2018). 'Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Kota Makassar'. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(1), 1.
<https://doi.org/10.33085/jdg.v1i1.2902>
- Nainggolan, N., Sianturi, M. I. B., & Karoi, H. Y. K. (2021). 'PENGARUH UMUR DAN PEKERJAAN IBU BAYI TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATANG BERUH KECAMATAN SIDIKALANG KABUPATEN DAIRI TAHUN 2017'. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 151–155.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55912/jks.v9i1.141>
- Nurlaila, Riyanti, E., Setianingsih, E., Frastyo, Astriani, I., & Juliana. (2018). 'Parapam Meningkatkan Pemberian Asi Eksklusif dan Mp-Asi pada Bayi 0-12 Bulan'. *Proceeding of The 7th University Research Colloquium (URECOL) STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*, 31–36.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/issue/view/1>
- Oktaviasari, D. I., & Nugraheni, R. (2021). 'Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Upaya Mendukung Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK)'. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 3(1), 24–29.
<http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
- Organization, W. H. (2003). *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. Fifty-fifth World Health Assembly.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Mustar, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & M, M. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In R. Watrionthos (Ed.), *Jakarta: EGC*. Yayasan Kita Menulis.
- Purwanto, T. S., & Sumaningsih, R. (2019). *Modul Ajar Gizi Ibu dan Anak Jilid 2* (T. Herlina (ed.); Jilid 2). Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Putri, A. A. D., & Naim, S. (2021). 'Determinan Pemberian ASI Eksklusif: Analisis Data Sekunder Survei Demografi dan Kesehatan 2017 Determinants of Exclusive Breastfeeding: Secondary Analysis Data of Indonesian Demographic and Health Survey 2017'. *Amerta Nutrition*, 5(3), 284–291.
<https://doi.org/https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021.284-291>
- Putri, E. M., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2022). 'HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG ASI EKSKLUSIF TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF'. *Jurnal Surya Medika*, 7(2), 51–56.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.3203>
- Risikesdas. (2019). *Laporan Risikesdas 2018 Nasional*. Kementerian Kesehatan RI
- Rohmayanti, Margono, Agusta, H. F., Rinjani, W. A., Cahyani, N., Wijayanti, T., & Rana, Y. L. (2020). 'Pembentukan Kelompok Pendukung Asi (Kp-Asi) Tingkatkan Cakupan Asi dan Mipasi'. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37541/celebesabdimas.v2i1.358>
- Rosna, Rahwangi, W., Wulandari, Hamsinar, & Yulsin, W. (2023). 'Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asi Eksklusif Dalam Upaya Perbaikan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan'. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(1), 50–55.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i1.1384>
- UNICEF, & WHO. (2018). Enabling Women to Breastfeed Through Better Policies and Programmes. *Global Breastfeeding Scorecard*, 1–4.

- <https://www.who.int/publications/m/item/global-breastfeeding-scorecard-2018-enabling-women-to-breastfeed-through-better-policies-and-programmes>
- Widyaningrum, E. A., & Wahyuni, D. (2023). 'Pengaruh Edukasi dengan Metode Ceramah , Bernyanyi , dan Permainan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Dagusibu Obat'. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(1), 255–262. <https://doi.org/10.54082/jamsi.630>
- World Health Organization. (2003). *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. Fifty-fifth World Health Assembly.
- Yusrina, A., & Devy, S. R. (2017). 'Faktor Yang Mempengaruhi Niat Ibu Memberikan Asi Eksklusif Di Kelurahan Magersari, Sidoarjo'. *Jurnal PROMKES*, 4(1), 11–21. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i1.2016.11-21>