

## SOSIALISASI DAN *COOKING CLASS* SEBAGAI PENCEGAH STUNTING PADA IBU HAMIL DI DESA SIRNASARI

Author

Yayan Wardiyanto<sup>1</sup>, Risa Hadi<sup>2</sup>, Zakiyyah<sup>3</sup>, Sigit Putra Pratama<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Muhammadiyah Cirebon

\*Email: [yayan.wardiyanto@umc.ac.id](mailto:yayan.wardiyanto@umc.ac.id)

### ABSTRAK

Stunting pada bayi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang kompleks dan serius, dengan dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Ibu hamil memegang peran sentral dalam mencegah stunting dengan memperhatikan pola makan yang seimbang dan gizi yang memadai selama kehamilan. Salah satu pendekatan yang potensial adalah melalui sosialisasi dan *cooking class* yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mempersiapkan makanan bergizi. Studi literatur menunjukkan bahwa sosialisasi yang efektif dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya nutrisi selama kehamilan dan cara memasak makanan yang sehat dan bergizi. *Cooking class*, sebagai bagian dari sosialisasi, memberikan platform interaktif di mana ibu hamil dapat belajar langsung tentang persiapan makanan sehat yang memenuhi kebutuhan gizi mereka dan janin yang sedang berkembang. Penelitian juga menyoroti pentingnya pendekatan komprehensif yang melibatkan tidak hanya ibu hamil tetapi juga keluarga dan komunitasnya. Melalui pendekatan ini, pengetahuan dan praktik gizi yang baik dapat dipertahankan jangka panjang. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas sosialisasi dan *cooking class* dalam mengurangi angka stunting pada bayi serta untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi ibu hamil dalam program-program ini. Dengan pendekatan yang holistik dan kolaboratif, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk memastikan kesehatan optimal ibu hamil dan pertumbuhan bayi yang optimal, serta mengurangi angka stunting di masyarakat.

**Kata Kunci:** Stunting, *Cooking Class*, Ibu Hamil

### 1. PENDAHULUAN

Sosialisasi dan *cooking class* untuk mencegah stunting pada ibu hamil dapat menjadi langkah yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil dan pertumbuhan optimal janin. Stunting adalah masalah kesehatan global yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis pada masa pertumbuhan, yang dapat memengaruhi perkembangan fisik dan kognitif anak secara permanen.

Sosialisasi tentang pentingnya nutrisi yang seimbang selama kehamilan menjadi kunci utama dalam pencegahan stunting. Melalui sesi sosialisasi, ibu hamil dapat memahami

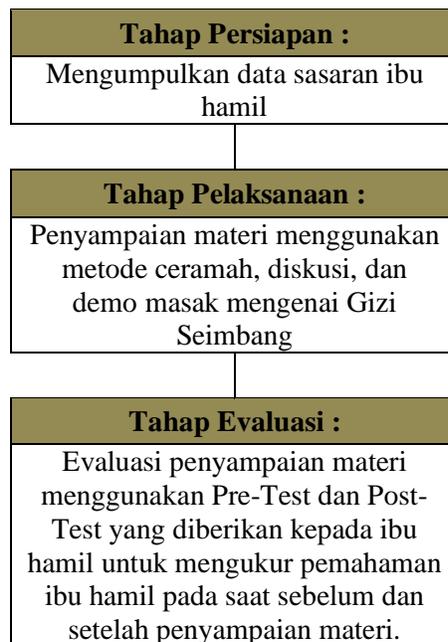
pentingnya asupan nutrisi yang cukup, termasuk protein, zat besi, kalsium, vitamin, dan mineral lainnya, untuk mendukung pertumbuhan janin yang optimal. Selain itu, mereka juga dapat mempelajari makanan yang sehat dan bergizi serta praktik-praktik diet yang baik selama kehamilan.

*Cooking class* juga merupakan pendekatan yang efektif dalam memberikan pemahaman praktis tentang cara mempersiapkan makanan sehat dan bergizi. Melalui kelas memasak, ibu hamil dapat belajar cara memilih bahan makanan yang tepat, teknik memasak yang sesuai, dan resep-resep yang menyenangkan dan mudah untuk dimasak di rumah. Hal ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka tentang gizi, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat mereka terapkan sehari-hari untuk memastikan asupan makanan yang sehat bagi diri mereka dan janin mereka.

Dengan menggabungkan sosialisasi dan *cooking class*, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan serta memberikan mereka keterampilan praktis untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Ini adalah langkah penting dalam upaya pencegahan stunting dan memastikan pertumbuhan dan perkembangan optimal bagi anak yang belum lahir.

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode untuk “Sosialisasi dan Cooking Class Sebagai Pencegah Stunting di Desa Sirnasari” ini dilakukan dengan cara memberikan sebuah pemahaman yang dilakukan di Balai Asri Desa Sirnasari dengan dihadiri kurang lebih 10 orang ibu hamil dan sekaligus di damping bidan Desa. Ceramah adalah metode pembelajaran yang disampaikan secara langsung melalui penuturan lisan atau komunikasi verbal yang menggunakan Bahasa dan disebut juga dengan Pidato (Wirabumi, 2020). Diskusi adalah pertukaran pikiran, gagasan dan pendapat antara dua orang atau lebih. Yang bertujuan untuk mencari kesepakatan pendapat. Tapi tidak semua kegiatan yang bertukar pikiran bisa disebut dengan diskusi, diskusi dilakukan jika ada permasalahan yang hendak dicari solusinya dan persoalan tersebut dijadikan sebagai bahan diskusi. Pre Test dan Post Test merupakan salah satu metode evaluasi yang dilakukan oleh tenaga pengajar untuk mengetahui sejauh mana pemahaman para siswa terkait materi pembelajaran yang diberikan. Pelaksanaannya yaitu pada tanggal 07 Mei 2024 pukul 09.00 – 11.00, yang mana melalui program penyuluhan dan edukasi di tingkat ibu hamil ini dapat meningkatkan informasi tentang pentingnya mencegah adanya stunting dan dampak stunting. Penyuluhan dan edukasi ini mencakup topik seperti pemilihan makanan yang bergizi, pola makan seimbang, pemberian ASI eksklusif, dan pentingnya stimulasi pertumbuhan anak.



**Gambar 1.** Tahapan Metode Pengabdian Masyarakat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

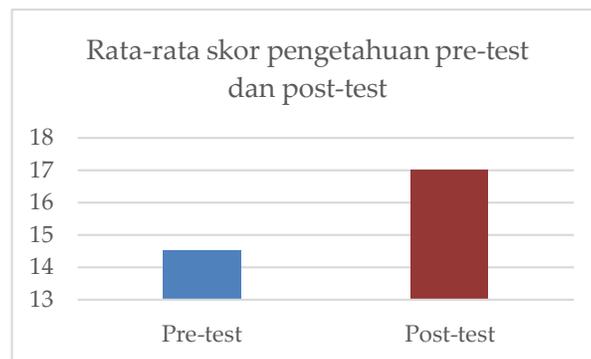
Desa Sirnasari terdiri dari 4 Dusun yaitu, Dusun Cijeruk, Dusun Legok, Dusun Tarikolot, Dusun Anggarani, yang mana masih banyak ditemukan persawahan dan ladang. Sebagian besar mata pencaharian penduduknya yaitu petani. Kegiatan yang dilakukan di setiap posyandu meliputi pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, pengukuran lingkaran kepala, dan pemberian PMT bagi semua balita. Hasil dari pengukuran tersebut akan diserahkan kepada pihak puskesmas untuk dijadikan data pemantauan status gizi. Semua balita yang masuk kategori stunting akan menjadi prioritas dalam pemantauan status gizi oleh pihak puskesmas maupun kader sehingga bisa mendapatkan tindak lanjut yang lebih baik.

**Tabel 1.** Perbandingan Rata-rata Pengetahuan Sosialisasi pada Ibu Hamil (Pre-test dan Post-test)

Nilai Statistik	skor pengetahuan	
	Pre-test	Post-test
Minimum	9	14
Maksimum	18	19
Mean	14,5	17
SD	2,915	1,763

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu hamil terkait Gizi seimbang untuk mencegah stunting pada saat pre-test adalah 14,5 dengan standar deviasi 2,915, dan pada saat post-test skor rata-rata meningkat menjadi 17 dengan

standar deviasi 1,763. Skor terendah pada saat pre-test adalah 9 dan skor tertinggi adalah 18, dan pada saat post-test skor pengetahuan terendah adalah 14 dan skor tertinggi adalah 19.



**Gambar 2.** Grafik Skor Rata-rata Pengetahuan Ibu Hamil Desa Sirnasari

Berdasarkan gambar di atas terdapat perbedaan nilai rata-rata skor pengetahuan peserta sosialisasi dan cooking class pada saat pre-test dan post-test, menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi.

Sosialisasi dan kelas memasak dapat menjadi alat yang efektif dalam upaya mencegah stunting pada ibu hamil. Melalui sosialisasi, informasi tentang gizi yang tepat selama kehamilan dapat disebarkan, termasuk pentingnya asupan nutrisi yang seimbang dan konsekuensi stunting jika tidak tercukupi. Sosialisasi juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk bertanya dan berbagi pengalaman dengan sesama ibu.

Sementara itu, kelas memasak dapat memberikan pengetahuan praktis tentang cara mempersiapkan makanan sehat dan bergizi dengan bahan-bahan yang mudah ditemukan dan terjangkau. Ini membantu ibu hamil untuk menciptakan menu yang bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan gizi mereka serta bayi yang dikandungnya. Dengan demikian, sosialisasi dan kelas memasak tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberdayakan ibu hamil untuk mengambil tindakan konkret dalam menjaga kesehatan mereka dan mencegah stunting pada anak yang akan lahir. **Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang:** Sosialisasi dapat memberikan informasi yang komprehensif tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Ini mencakup penekanan pada asupan makanan yang mengandung protein, zat besi, kalsium, asam folat, dan vitamin lainnya yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang sehat.

**DedikasiMU (Journal of Community Service)****Volume 6, Nomor 4, Desember 2024**

---

**Pengenalan Risiko Stunting:** Melalui sosialisasi, ibu hamil diberi pemahaman tentang apa itu stunting, yaitu kondisi terhambatnya pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi kronis, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan perkembangan anak. **Pentingnya Asupan Gizi Sejak Awal Kehamilan:** Sosialisasi menyampaikan pentingnya asupan gizi yang memadai sejak awal kehamilan, karena fase ini merupakan periode kritis dalam pembentukan organ dan sistem vital pada janin.

**Peran Nutrisi dalam Pertumbuhan Janin:** Sosialisasi menjelaskan bagaimana nutrisi yang cukup dan seimbang memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan janin yang optimal, termasuk pengembangan otak, tulang, dan sistem saraf. **Strategi Meningkatkan Asupan Gizi:** Selain memberikan informasi, sosialisasi juga memberikan strategi praktis kepada ibu hamil untuk meningkatkan asupan gizi mereka, seperti merencanakan menu sehat, memilih makanan bergizi, dan menghindari makanan yang kurang bergizi.

**Dukungan Komunitas:** Sosialisasi juga menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana ibu hamil dapat berbagi pengalaman, bertanya, dan mendapatkan dukungan dari sesama ibu hamil, tenaga kesehatan, dan pakar gizi. **Akses Terhadap Layanan Kesehatan:** Selain itu, sosialisasi juga dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya mengunjungi fasilitas kesehatan secara teratur untuk pemeriksaan prenatal dan mendapatkan saran gizi yang spesifik sesuai kebutuhan mereka. Dengan sosialisasi yang efektif, ibu hamil dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang pentingnya gizi seimbang dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mencegah stunting pada janin mereka



**Gambar 3.** Sosialisasi dan *Cooking Class* Pencegahan Stunting



**Gambar 4.** Dokumentasi Sosialisasi kepada Ibu Hamil, Perangkat Desa dan Kuwu Desa Sirnasari

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan mengintegrasikan sosialisasi dan kelas memasak dalam upaya pencegahan stunting pada ibu hamil, dapat dicapai hasil yang signifikan. Sosialisasi memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang, risiko stunting, dan pentingnya asupan nutrisi sejak awal kehamilan. Sementara itu, kelas memasak memberikan keterampilan praktis untuk mempersiapkan makanan bergizi dengan bahan-bahan lokal yang terjangkau.

Melalui kombinasi ini, ibu hamil tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga dapat mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, membantu mereka mencegah stunting pada janin yang dikandungnya. Sinergi antara sosialisasi dan kelas memasak juga menciptakan lingkungan yang mendukung di mana ibu hamil dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari sesama serta tenaga kesehatan. Dengan demikian, pendekatan holistik ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi prevalensi stunting dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bahasa, J., & Supriyati, I. (2020). *Pembelajaran Keterampilan Berbicara Pada Siswa Kelas Viii Mtsn 4 Palu*. 5(1).
- Ban, D. (2022). *Penyuluhan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Permasalahan gizi di Indonesia*. 1(2), 39–44.
- Desmawati, D., Abdiana, A., Edison, E., A, W. K., Ananda, R. R., Moendanoe, P. P., Fadhilah, Z., Karolina, K., Vami, D., Yusmi, R. A., Indrapati, Q. S., Fadhilah, N., & 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>
- Dicha, N. O. (2023). Upaya Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi Demo Masak

**DedikasiMU (Journal of Community Service)****Volume 6, Nomor 4, Desember 2024**

---

- Makanan Pendamping Asi Bagi Irt Dan Kader Kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2054. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14123>
- Dwi Fara, Y., Anggriani, Y., Trisyani, K., & Crisna, O. (2022). Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu( ABDI KE UNGU)*, 4(3), 170–174. <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.757>
- Ginting, M., Mustafa, A., & Jaladri, I. (2021). Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Terhadap Pengetahuan, Asupan Dan Status Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(2), 104. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i2.516>
- Hanik, N. R., Harsono2, S., & Wiharti3, T. (2021). Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat. *Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat Pelancar Asi Pada Ibu-Ibu Dan Kader Posyandu Dahlia 6 Gabahan Jombor Sukoharjo*, 17, 9–14.
- Kusumawati, D., Utomo, A. W., & ... (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Ibu Hamil Dan Menyusui Pada Kelompok Posyandu Dusun Kebunduren. ... *Masyarakat*, 4(3), 5773–5780.  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/16149%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/16149/12951>
- Mardhika, A., Tyas, A. P. M., Okviasanti, F., Fadliyah, L., Qona'ah, A., Susanto, J., & Muhalla, H. I. (2021). Peningkatan Pendidikan Gizi (Cooking Class) Kelompok Kader Posyandu (Mp-Asi). *Abdimas Unwahas*, 6(1), 7–12. <https://doi.org/10.31942/abd.v6i1.4425>
- Nur Amalia, A. S. S., Sri Rejek, D. S., Sari, E. N., Rachmani, N. N., Rahmatika, N. T., & Sudrajat, N. F. (2022). Efektivitas Metode Kelas Memasak Bagi Ibu Balita Untuk Mencegah Stunting Di Desa Jipang Kecamatan Karanglewas. *Kesmas Indonesia*, 14(1), 12. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2022.14.1.4842>
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.552>
- Saleh, A. S., Hasan, T., & Saleh, U. K. (2023). Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 49–53. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.129>
- Wirabumi, R. (2020). Metode Pembelajaran Ceramah. *Annual Conference on Islamic Education and Thought*, 1(I), 105–113. <https://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/aciet/article/view/660/569>