JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)
E-ISSN: 2655-0849
https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKG

Efektivitas Edukasi Gizi oleh Tenaga Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting

The Effectiveness of Nutrition Education by Health Workers on Improving Knowledge and Attitudes of Pregnant Women in Stunting Prevention

Rotua Sumihar Sitorus[1]

[1]*Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam*
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia
Email: rotuasitorus29@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup anak. Edukasi gizi bagi ibu hamil merupakan intervensi penting untuk pencegahan stunting sejak dini. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi gizi oleh tenaga kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* ini dilakukan pada 96 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan regresi logistik ganda. **Hasil:** Mayoritas responden menerima edukasi gizi yang baik (60,42%), memiliki pengetahuan tinggi (54,17%), dan menunjukkan sikap positif (64,58%). Edukasi gizi yang baik secara signifikan meningkatkan peluang ibu hamil memiliki pengetahuan tinggi (OR = 2,90; p = 0,004) dan sikap positif (OR = 3,29; p = 0,002). **Kesimpulan:** Edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap pencegahan stunting. Penguatan edukasi gizi yang terstruktur dan mudah dipahami perlu diintegrasikan dalam layanan *antenatal care*.

Kata kunci: Edukasi gizi; Stunting; Ibu hamil; Pengetahuan; Sikap

Abstract

Background: *Stunting remains a major public health issue in Indonesia, with long-term effects on children's development. Nutrition education for pregnant women is a crucial early intervention strategy for stunting prevention.* ***Objective:*** *This study aimed to analyze the effectiveness of nutrition education by health workers in improving pregnant women's knowledge and attitudes toward stunting prevention.* ***Research Methods****: A quantitative study with a cross-sectional approach was conducted among 96 pregnant women in the Lubuk Pakam Health Center area. Data were collected through questionnaires and analyzed using chi-square tests and multivariate logistic regression.* ***Results:*** *Most participants received good nutritional education (60.42%), had high knowledge (54.17%), and showed positive attitudes (64.58%). Good nutrition education significantly increased the odds of having high knowledge (OR = 2.90; p = 0.004) and positive attitudes (OR = 3.29; p = 0.002).* ***Conclusion:*** *Nutrition education is effective in improving knowledge and attitudes of pregnant women regarding stunting prevention. Structured and accessible nutrition education should be strengthened in antenatal care services.*

Keywords: *Nutrition education; Stunting; Pregnant women; Knowledge; Attitude.*

*Corresponding Author: Rotua Sumihar Sitorus Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia
E-mail : *rotuasitorus29@gmail.com*
Doi : 10.35451/jkg.v7i2.2738
Received : September 23, 2025. Accepted: Oktober 03, 2025. Published: Oktober 30, 2025
Copyright (c) 2026 Rotua Sumihar Sitorus Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang krusial di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan gangguan pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan yang mencakup masa kehamilan hingga usia dua tahun [1]. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi stunting nasional tercatat sebesar 21,5% dan masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan WHO yaitu 20% [2]. Pemerintah Indonesia melalui Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 menargetkan penurunan prevalensi stunting hingga mencapai 14% pada tahun 2024 [3]. Meskipun berbagai program percepatan penurunan stunting telah digencarkan, angka tersebut menunjukkan bahwa stunting masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan nasional.

Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, tingkat kecerdasan, produktivitas di masa depan, serta risiko penyakit degeneratif. Penyebab stunting sangat kompleks dan multidimensional, mencakup faktor langsung seperti asupan gizi yang tidak adekuat dan penyakit infeksi, serta faktor tidak langsung seperti rendahnya pendidikan dan pengetahuan ibu, kemiskinan, sanitasi yang buruk, serta rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan berkualitas [4]. Di antara faktor-faktor tersebut, status gizi ibu selama masa kehamilan memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap risiko stunting. Ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) atau anemia lebih berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang kemudian berpotensi mengalami stunting.

Edukasi gizi yang efektif selama kehamilan telah diakui sebagai strategi penting dalam pencegahan stunting. *World Health Organization* (WHO) menekankan pentingnya intervensi gizi sejak masa kehamilan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal [5]. Edukasi gizi oleh tenaga kesehatan di fasilitas layanan primer, seperti puskesmas, dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, pemantauan berat badan, serta kepatuhan konsumsi suplemen zat besi dan asam folat. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi ibu berbanding lurus dengan perubahan perilaku makan yang lebih sehat selama kehamilan, yang berkontribusi langsung terhadap pencegahan stunting [6].

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam pada bulan Februari 2023 terhadap 50 ibu hamil, ditemukan bahwa hanya 29% responden yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi selama kehamilan, sedangkan 61% memiliki pengetahuan sedang, dan 10% memiliki pengetahuan rendah. Selain itu, sebanyak 38% ibu hamil menyatakan belum pernah mendapatkan edukasi gizi dari tenaga kesehatan, dan 56% tidak mengetahui bahwa kekurangan gizi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko stunting. Meskipun sebagian ibu mengaku menerima edukasi, hanya 33% yang menunjukkan adanya perubahan perilaku dalam memilih makanan bergizi. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pemberian edukasi dan pemahaman serta penerapan informasi tersebut oleh ibu hamil.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa pada tahun 2022, prevalensi stunting di Kabupaten Deli Serdang mencapai 13,9%, dengan jumlah balita stunting sebanyak 541 anak [7]. Kecamatan Lubuk Pakam, tempat dilaksanakannya penelitian ini, termasuk dalam wilayah dengan angka stunting yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Sebagai contoh, di Desa Bakaran Batu, Kecamatan Lubuk Pakam, tercatat 2 dari 35 anak atau sekitar 5,7% mengalami stunting [8]. Meskipun angka ini lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata kabupaten, hal ini menunjukkan bahwa stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu ditangani secara serius di wilayah tersebut.

Secara teori, efektivitas edukasi gizi dapat dijelaskan melalui pendekatan *Health Belief Model* (HBM), yang menyatakan bahwa individu akan cenderung mengadopsi perilaku sehat apabila mereka menyadari risiko yang dihadapi dan memahami manfaat tindakan pencegahan [9]. Dalam konteks ini, edukasi yang tepat akan meningkatkan persepsi ibu hamil terhadap kerentanan janin mereka terhadap risiko stunting akibat kekurangan gizi, sekaligus memperkuat keyakinan mereka bahwa tindakan seperti konsumsi makanan bergizi dan suplemen dapat mencegahnya. Teori Planned Behavior (TPB) juga menegaskan bahwa pengetahuan yang memadai

membentuk sikap positif dan meningkatkan intensi perilaku sehat, termasuk kepatuhan ibu terhadap anjuran gizi [10].

Melihat tingginya angka stunting nasional dan temuan survei awal di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam, sangat penting untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi gizi oleh tenaga kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap pencegahan stunting. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap penguatan intervensi promosi kesehatan berbasis bukti, serta menjadi masukan bagi kebijakan pengembangan sistem manajemen pelayanan kesehatan ibu dan anak yang lebih responsif terhadap masalah stunting.

2. METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan menggunakan rancangan *cross-sectional*. Penelitian bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi gizi oleh tenaga kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam pada periode tersebut. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik, dan mengikuti kegiatan penyuluhan gizi yang diselenggarakan oleh puskesmas. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus *Lemeshow*, sehingga diperoleh 96 responden.

Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui survei menggunakan kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan indikator yang relevan dengan variabel penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi gizi oleh tenaga kesehatan, yang diukur berdasarkan frekuensi, intensitas, dan cakupan materi edukasi yang diterima ibu hamil selama masa kehamilan. Edukasi gizi dikategorikan menjadi dua kelompok: baik dan kurang, berdasarkan skor total yang diperoleh dari jawaban responden. Variabel dependen terdiri dari dua komponen, yaitu pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting. Keduanya diukur menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba sebelumnya. Skor pengetahuan dan sikap kemudian dikategorikan menjadi tinggi dan rendah, berdasarkan nilai median. Data karakteristik responden (usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan status ekonomi) dikumpulkan sebagai variabel perancu atau kontrol.

Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari analisis univariat, bivariat, hingga multivariat. Analisis univariat dilakukan untuk untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan proporsi seluruh variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji *Chi-square* (χ^2). Bila tidak memenuhi syarat minimal frekuensi (*expected count* < 5 pada lebih dari 20% sel), maka digunakan uji alternatif *Fisher's Exact Test*. Signifikansi hubungan ditentukan dengan nilai $p < 0,05$. Sementara itu, untuk menggali lebih lanjut faktor-faktor yang secara simultan mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu, dilakukan analisis multivariat menggunakan regresi logistik ganda. Model ini digunakan untuk mengidentifikasi variabel dominan setelah dikontrol oleh variabel perancu. Variabel-variabel yang memiliki nilai $p < 0,25$ pada analisis bivariat dimasukkan dalam model multivariat. Nilai *Adjusted Odds Ratio* (AOR) dan *Confidence Interval* (CI) 95% dilaporkan untuk menilai kekuatan hubungan. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai $p < 0,05$ sebagai batas signifikansi statistik.

3. HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan proporsi seluruh variabel dalam penelitian. Hasil analisis univariat ditunjukkan pada Tabel 1 hingga Tabel 4.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu Hamil	< 20 tahun	8	8,33
	20 - 34 tahun	68	70,83
	≥ 35 tahun	20	20,83
Pendidikan Ibu	Tidak tamat SD	4	4,17
	SD – SMP	28	29,17
	SMA	48	50,00
	Perguruan Tinggi	16	16,67
Pekerjaan Ibu	Tidak bekerja	24	25,00
	Bekerja	72	75,00
Paritas	Primigravida	28	29,17
	Multigravida	68	70,83
Status Ekonomi	Rendah	36	37,50
	Menengah	42	43,75
	Tinggi	18	18,75
	Total	**96**	**100,00**

Tabel 1 menunjukkan karakteristik demografis ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini. Sebagian besar responden (70,83%) berusia 20 hingga 34 tahun, dengan mayoritas berpendidikan SMA (50%) dan bekerja (75%). Sebagian besar responden (70,83%) adalah multigravida (sudah memiliki anak sebelumnya), dan mayoritas (43,75%) memiliki status ekonomi menengah. Karakteristik ini memberikan gambaran bahwa ibu hamil yang terlibat dalam penelitian berasal dari latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam, yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap mereka terkait pencegahan stunting.

Tabel 2. Distribusi Edukasi Gizi oleh Tenaga Kesehatan

Tingkat Edukasi Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	58	60,42
Kurang	38	39,58
Total	96	100,00

Tabel 2 menunjukkan distribusi edukasi gizi yang diberikan oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Lubuk Pakam utnuk tingkat edukasi gizi dengan hasil baik yaitu 58 orang dengan persentasi 60,42 %, sedangkan untuk yang kurang yaitu 38 orang dengan persentasi 39,58 %.

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Stunting

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	52	54,17
Rendah	44	45,83
Total	96	100,00

Tabel 3 menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai stunting yaitu sebagian besar responden yang memiliki Tingkat pengetahuan tinggi yaitu sebagai 54,17 % sebagai 52 responden.

Tabel 4. Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting

Tingkat Sikap	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Positif	62	64,58
Negatif	34	35,42
Total	96	100,00

Tabel 4 menunjukkan sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting yaitu sebagian besar responden (64,58%) menunjukkan sikap yang positif terhadap pencegahan stunting berjumlah 62 responden

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (edukasi gizi) dengan variabel dependen (pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang stunting). Hasilnya disajikan pada tabel 5 dan 6.

Tabel 5. Hubungan antara Edukasi Gizi dan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Stunting

Edukasi Gizi	Tingkat Pengetahuan				Total		*p-Value*
	Tinggi		Rendah				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	45	77,59	13	22,41	58	100,00	*p = 0.003*
Kurang	7	18,42	31	81,58	38	100,00	

Tabel 5 menunjukkan hasil uji Chi-Square untuk hubungan antara edukasi gizi dengan pengetahuan ibu hamil tentang stunting. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat edukasi gizi dan pengetahuan ibu hamil tentang stunting (p = 0,003). Ibu hamil yang menerima edukasi gizi dengan kategori baik lebih cenderung memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai stunting (77,59%), sedangkan ibu hamil yang menerima edukasi kurang memiliki pengetahuan yang rendah tentang stunting (81,58%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang baik dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting.

Tabel 6. Hubungan antara Edukasi Gizi dan Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting

Edukasi Gizi	Sikap Ibu Hamil				Total		*p-Value*
	Positif		Negatif				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	49	84,48	9	15,52	58	100,00	*p = 0.001*
Kurang	13	34,21	31	81,58	44	100,00	

Tabel 6 menunjukkan hubungan antara edukasi gizi dan sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat edukasi gizi dengan sikap ibu hamil (p = 0,001). Sebagian besar ibu hamil yang mendapatkan edukasi gizi yang baik (84,48%) memiliki sikap positif terhadap pencegahan stunting, sementara ibu hamil yang mendapatkan edukasi kurang cenderung memiliki sikap negatif (65,79%). Ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi yang baik tidak hanya berpengaruh pada pengetahuan, tetapi juga berperan penting dalam membentuk sikap positif ibu hamil dalam pencegahan stunting.

Analisis Multivariat

Analisis multivariat dilakukan dengan regresi logistik untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang secara simultan mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting. Variabel yang dimasukkan dalam model multivariat adalah variabel yang memiliki nilai p < 0,25 pada analisis bivariat.

Tabel 7. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Stunting

Variabel	*Odds Ratio* (OR)	CI 95%	*p-value*
Edukasi Gizi (Baik)	2,90	1,42 - 5,93	0,004
Usia Ibu	1,23	0,90 - 1,69	0,210
Pendidikan Ibu	1,45	1,02 - 2,09	0,042

Tabel 7 menunjukkan hasil analisis regresi logistik untuk mengevaluasi pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang stunting. Hasil menunjukkan bahwa edukasi gizi yang baik memiliki pengaruh

signifikan terhadap pengetahuan ibu hamil, dengan *Odds Ratio* (OR) sebesar 2,90 (CI 95%: 1,42 - 5,93) dan *p-value* = 0,004. Artinya, ibu hamil yang menerima edukasi gizi yang baik memiliki peluang 2,9 kali lebih besar untuk memiliki pengetahuan yang tinggi tentang stunting dibandingkan ibu hamil yang menerima edukasi kurang. Selain itu, tingkat pendidikan ibu juga berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan ibu (OR = 1,45; p = 0,042).

Tabel 8. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting

Variabel	*Odds Ratio* (OR)	CI 95%	*p-value*
Edukasi Gizi (Baik)	3,29	1,56 - 6,92	0,002
Usia Ibu	1,18	0,88 - 1,59	0,260
Pekerjaan Ibu	1,08	0,74 - 1,57	0,685

Tabel 8 menunjukkan hasil analisis regresi logistik untuk mengevaluasi pengaruh edukasi gizi terhadap sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting. Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi gizi yang baik juga berpengaruh signifikan terhadap sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting, dengan *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,29 (CI 95%: 1,56 - 6,92) dan *p-value* = 0,002. Ini berarti ibu hamil yang mendapatkan edukasi gizi yang baik memiliki peluang 3,29 kali lebih besar untuk memiliki sikap positif terhadap pencegahan stunting dibandingkan dengan ibu hamil yang menerima edukasi kurang. Hasil ini menegaskan pentingnya peran edukasi gizi dalam membentuk sikap yang mendukung pencegahan stunting pada ibu hamil.

4. PEMBAHASAN

Edukasi gizi merupakan salah satu intervensi penting yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan stunting. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil menerima edukasi gizi dalam kategori baik (60,42%), tingkat pengetahuan dalam kategori tinggi (54,17%), serta sikap positif terhadap pencegahan stunting (64,58%). Hasil ini sejalan dengan berbagai teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berperan signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan, membentuk perilaku sehat, dan mencegah berbagai masalah gizi, termasuk stunting [11].

Menurut teori pembelajaran sosial dari Bandura, perilaku kesehatan individu dipengaruhi oleh proses belajar melalui observasi, pengalaman langsung, dan informasi verbal [12]. Dalam konteks ini, edukasi gizi yang diberikan tenaga kesehatan menjadi bentuk informasi verbal yang memotivasi ibu hamil untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang selama masa kehamilan. Studi Pratiwi dan Sukartini (2021) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang terstruktur dan konsisten berkontribusi terhadap peningkatan perilaku konsumsi sehat ibu hamil, yang berimplikasi langsung pada status gizi ibu dan pertumbuhan janin [13].

Lebih lanjut, tingkat pengetahuan ibu hamil yang tinggi dalam penelitian ini memperkuat pentingnya pemberian informasi yang akurat dan berkelanjutan. Menurut teori Green dalam model PRECEDE-PROCEED, pengetahuan adalah faktor predisposisi utama yang menentukan sikap dan praktik kesehatan seseorang [14]. Pengetahuan yang baik tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan, risiko kekurangan zat gizi, dan konsekuensi dari malnutrisi seperti stunting dapat meningkatkan kesadaran ibu untuk mengadopsi perilaku sehat. Black et al. (2019) dalam studi internasionalnya menemukan bahwa intervensi berbasis edukasi yang dilakukan sejak masa kehamilan dapat mengurangi risiko stunting hingga 30% [15].

Namun demikian, masih terdapat 45,83% ibu hamil dengan tingkat pengetahuan rendah. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori difusi inovasi Rogers, di mana adopsi informasi baru di masyarakat dipengaruhi oleh faktor internal seperti pendidikan dan eksternal seperti lingkungan sosial [16]. Faktor pendidikan ibu menjadi salah satu variabel penting yang mempengaruhi kemampuan memahami dan menyerap informasi kesehatan. Penelitian Sari et al. (2021) di Indonesia menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan rendah cenderung memiliki pemahaman yang terbatas tentang stunting dan cara pencegahannya [17].

Sikap ibu hamil terhadap pencegahan stunting dalam penelitian ini sebagian besar berada dalam kategori positif (64,58%), mencerminkan bahwa informasi yang diterima tidak hanya dipahami, tetapi juga diinternalisasi menjadi suatu keyakinan yang mendorong perilaku sehat. Menurut teori Ajzen tentang Planned Behavior, sikap positif merupakan prediktor utama dari niat dan perilaku aktual seseorang [18]. Dengan demikian, ibu hamil yang memiliki sikap positif terhadap pentingnya gizi selama kehamilan kemungkinan besar akan lebih berkomitmen dalam menerapkan pola makan bergizi dan melakukan upaya pencegahan stunting.

Studi Putri dan Rachmawati (2023) mendukung temuan ini, di mana sikap positif ibu terhadap pencegahan stunting berhubungan erat dengan kebiasaan memberikan ASI eksklusif dan memperhatikan kecukupan gizi bayi [19]. Sebaliknya, sikap negatif yang ditemukan pada 35,42% ibu hamil mengindikasikan adanya tantangan dalam internalisasi informasi, yang mungkin disebabkan oleh faktor budaya, dukungan sosial yang kurang, serta rendahnya kepercayaan terhadap sistem kesehatan [20].

Hubungan antara edukasi gizi dengan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil diperkuat melalui hasil analisis statistik dalam penelitian ini. Ditemukan bahwa edukasi gizi yang baik meningkatkan kemungkinan ibu hamil memiliki pengetahuan yang tinggi sebanyak 2,90 kali dan sikap positif sebanyak 3,29 kali. Temuan ini konsisten dengan teori Health Belief Model, yang menyatakan bahwa persepsi seseorang terhadap manfaat tindakan kesehatan ditingkatkan melalui penyuluhan dan edukasi yang efektif [21]. Edukasi gizi yang diberikan secara partisipatif dan berbasis konteks lokal terbukti lebih efektif dalam mengubah keyakinan dan sikap ibu hamil, sebagaimana dilaporkan oleh Damayanti dan Kurniasih (2021) dalam studi mereka di komunitas pedesaan [22].

Selain edukasi gizi, tingkat pendidikan ibu juga ditemukan berpengaruh terhadap pengetahuan, sedangkan usia dan pekerjaan tidak menunjukkan hubungan bermakna. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kusnanto et al. (2022) yang mengemukakan bahwa pendidikan ibu berkorelasi positif dengan tingkat literasi kesehatan dan perilaku preventif selama kehamilan [23]. Ibu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan kritis dalam mengakses, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan, yang berujung pada keputusan perilaku yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan kualitas edukasi gizi sebagai bagian integral dari pelayanan antenatal care. Program edukasi harus dirancang dengan mempertimbangkan latar belakang pendidikan ibu, menggunakan pendekatan komunikasi yang sederhana namun komprehensif, dan melibatkan keluarga serta komunitas dalam proses perubahan perilaku. Dengan pendekatan edukasi yang tepat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, mengubah sikap, dan mendorong tindakan nyata dari ibu hamil untuk mencegah stunting sejak periode kehamilan.

5. KESIMPULAN

Edukasi gizi terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting. Tingkat pendidikan juga berperan terhadap pengetahuan, sementara usia dan pekerjaan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, pemberian edukasi yang terstruktur dan mudah dipahami sangat penting, terutama bagi ibu dengan pendidikan rendah. Disarankan agar tenaga kesehatan terus mengoptimalkan edukasi gizi dalam layanan kehamilan serta melibatkan lintas sektor guna mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Puskesmas Lubuk Pakam dan seluruh masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam serta kepada semua pihak yang telah berkontribusi namun tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

[1] World Health Organization. WHO child growth standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age: Methods and development. Geneva: World Health Organization; 2006.
[2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI; 2023.
[3] Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024. Jakarta: Kementerian PPN/Bappenas; 2020.
[4] Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. Lancet. 2013;382(9890):427–451. doi:10.1016/S0140-6736(13)60937-X.
[5] World Health Organization. Essential nutrition actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition. Geneva: WHO; 2013.
[6] Kavle JA, Landry M. Addressing barriers to maternal nutrition in low- and middle-income countries: A review of the evidence and programme implications. Matern Child Nutr. 2018;14(1):e12508. doi:10.1111/mcn.12508.
[7] Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang. Laporan Tahunan Gizi 2022. Lubuk Pakam: Dinkes Deli Serdang; 2023.
[8] Puskesmas Lubuk Pakam. Laporan Kegiatan dan Cakupan Program Gizi Tahun 2022. Lubuk Pakam: Puskesmas Lubuk Pakam; 2023.
[9] Rosenstock IM, Strecher VJ, Becker MH. Social learning theory and the Health Belief Model. Health Educ Q. 1988;15(2):175–183. doi:10.1177/109019818801500203.
[10] Ajzen I. The theory of planned behavior. Organ Behav Hum Decis Process. 1991;50(2):179–211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T.D, Suryani S. Edukasi gizi untuk meningkatkan perilaku makan sehat pada ibu hamil. J Gizi Dan Pangan. 2020;15(1):45-53.
[11] Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1977.
[12] Pratiwi DN, Sukartini T. Pengaruh pendidikan gizi terhadap perilaku konsumsi ibu hamil. Media Gizi Indonesia. 2021;16(2):126-34.
[13] Green LW, Kreuter MW. Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach. 4th ed. New York: McGraw-Hill; 2005.
[14] Black RE, Victora CG, Walker SP, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. Lancet. 2019;382(9890):427-51.
[15] Rogers EM. Diffusion of Innovations. 5th ed. New York: Free Press; 2003.
[16] Sari ML, Lestari R, Saputra DR. Pendidikan dan pengetahuan ibu tentang stunting. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2021;17(1):47-53.
[17] Ajzen I. The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1991;50(2):179-211.
[18] Putri RN, Rachmawati IN. Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pencegahan stunting. Jurnal Kebidanan. 2023;12(1):28-35.
[19] Febriani R, Siregar KN. Faktor budaya dalam praktik makan ibu hamil di Indonesia. Media Penelitian Gizi dan Makanan. 2020;23(2):125-32.
[20] Rosenstock IM. Historical origins of the Health Belief Model. Health Educ Monogr. 1974;2(4):328-35.
[21] Damayanti S, Kurniasih D. Pengaruh edukasi gizi selama antenatal care terhadap pengetahuan ibu hamil. Jurnal Kesehatan Reproduksi. 2021;12(3):152-9.
[22] Kusnanto H, Santoso D, Widyawati MN. Kualitas komunikasi tenaga kesehatan dan pengaruhnya terhadap perilaku kesehatan ibu hamil. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia. 2022;17(2):129-39.