

**OPTIMALISASI LITERASI KEHAMILAN DAN PERSIAPAN FISIK IBU HAMIL
MELALUI EDUKASI BERBASIS KELUARGA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
STUNTING DI DESA PURBAYASA**

**OPTIMIZING PREGNANCY LITERACY AND PHYSICAL PREPARATION FOR
PREGNANT WOMEN THROUGH FAMILY-BASED EDUCATION AS AN EFFORT TO
PREVENT STUNTING IN PURBAYASA VILLAGE**

Menik Astuti Salasah^{1*}, Ema Wahyu Ningrum², Murniati³

^{1*3} Prodi D3 Keperawatan Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto

² Prodi Sarjana Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto

¹menikastuti3523@gmail.com, ²ema@uhb.ac.id, ³murniati@uhb.ac.id

Article History:

Received: June 19th, 2025

Revised: August 10th, 2025

Published: August 15th, 2025

Abstract: *The Community service (PkM) titled "Optimizing Pregnancy Literacy and Stunting Prevention Through Family-Based Education" in Purbayasa Village was a response to the high prevalence of stunting in Purbalingga Regency. The purpose of this activity is to improve the knowledge and positive attitude of pregnant women through a family-based education approach. The PkM was conducted on April 19, 2025, with 13 pregnant women and their families participating. The interactive lecture method, discussion, pocket book distribution, and pre- and post-tests were used. The topic was physical preparation during pregnancy. The outcomes indicated a rise in knowledge scores from 96.9 to 99.2 and a very positive participant attitude with a mean score of 100. Challenges such as a lack of facilities and participant absence were overcome by participants' enthusiasm and village support. Family-based education has been proven effective and is suggested for further application in village health programs.*

Keywords: *Education for pregnant women, literacy, physical preparation, stunting.*

Abstrak

Program Karya Masyarakat (PkM) bertajuk "Optimalisasi Literasi Kehamilan dan Pencegahan Stunting Melalui Pendidikan Berbasis Keluarga" di Desa Purbayasa merupakan respons terhadap tingginya prevalensi stunting di Kabupaten Purbalingga. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu hamil melalui pendekatan pendidikan berbasis keluarga. PkM dilaksanakan pada tanggal 19 April 2025, dengan partisipasi 13 ibu hamil dan keluarga. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi, pembagian buku saku, serta tes awal dan akhir. Topik yang dibahas adalah persiapan fisik selama kehamilan. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari 96,9 menjadi 99,2 dan sikap peserta sangat positif dengan skor rata-rata 100. Kendala seperti kurangnya fasilitas dan ketidakhadiran peserta dapat diatasi berkat antusiasme peserta dan dukungan desa. Pendidikan berbasis keluarga telah terbukti

efektif dan disarankan untuk diterapkan lebih lanjut dalam program kesehatan desa.

Kata kunci : Edukasi ibu hamil, literasi, persiapan fisik, stunting.

PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan ibu hamil, khususnya terkait status gizi, memainkan peran penting dalam menentukan derajat kesehatan bayi yang akan dilahirkan. Seorang ibu dengan tingkat kesehatan dan asupan nutrisi yang adekuat memiliki peluang lebih besar untuk melahirkan bayi dalam keadaan optimal. Sebaliknya, apabila ibu hamil mengalami defisiensi gizi, maka sangat berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK), yang dapat memicu munculnya berbagai komplikasi serta gangguan pada proses kehamilan (Mutiarasari, 2019). Secara esensial, kehamilan merupakan fase yang dinantikan oleh sebagian besar perempuan, khususnya mereka yang telah memasuki jenjang pernikahan. Periode ini mencakup rangkaian proses biologis yang dimulai sejak ovulasi, kemudian diikuti oleh tahapan perkembangan embrio dan janin, hingga mencapai proses persalinan. Sepanjang masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis yang secara alami dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik maupun emosional. Perubahan tersebut secara langsung memengaruhi dinamika kebutuhan nutrisi, di mana tubuh ibu memerlukan penyesuaian asupan gizi guna memenuhi tuntutan pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal (Melati et al., 2021).

Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan hormonal yang bersifat signifikan. Kondisi ini menjadikan kebutuhan gizi sebagai faktor determinan terhadap kesehatan ibu sekaligus perkembangan janin dalam kandungan. Untuk menunjang pertumbuhan janin yang optimal dan memastikan kelahiran bayi dalam keadaan sehat, pemenuhan nutrisi yang seimbang menjadi hal yang sangat krusial. Nutrisi yang dimaksud tidak semata-mata terkait peningkatan porsi konsumsi makanan, melainkan mencakup kecukupan asupan zat gizi mikro maupun makro yang diperlukan guna mendukung proses biologis kehamilan. Kekurangan nutrisi selama masa gestasi dapat menimbulkan berbagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, seperti bayi lahir dengan berat badan rendah atau mengalami kondisi stunting, yang keduanya berdampak jangka panjang terhadap kualitas kesehatan anak (Nasriyah & Ediyono, 2023).

Kehamilan merupakan sebuah proses biologis yang berlangsung secara bertahap, dimulai dari pembuahan hingga perkembangan janin yang mencapai usia cukup bulan, dan berakhir pada tahap persalinan. Selama periode ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang bersifat adaptif namun seringkali menimbulkan ketidaknyamanan. Gejala yang umum terjadi pada trimester ketiga mencakup kesulitan bernapas (dispnea), gangguan tidur (insomnia), peradangan pada gusi, epulsi, peningkatan frekuensi buang air kecil, tekanan pada area perineum disertai rasa tidak nyaman, nyeri punggung, sembelit, varises, kelelahan kronis, kram pada ekstremitas bawah, pembengkakan pada pergelangan kaki, fluktuasi suasana hati, dan peningkatan tingkat kecemasan. Mengingat kompleksitas perubahan tersebut, penting bagi ibu hamil untuk memperoleh perawatan prenatal secara optimal agar mampu mempersiapkan diri menghadapi persalinan serta beradaptasi secara sehat terhadap perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami sepanjang masa kehamilan (Sari & Puspitasari, 2016). Persiapan menghadapi persalinan memegang peranan sentral dalam mendukung kelancaran dan keamanan proses kelahiran. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai langkah awal menuju persalinan yang sehat dan minim risiko, tetapi juga menjadi fondasi bagi keberhasilan pemberian ASI secara optimal

pascapersalinan. Dengan menyiapkan fisik, mental, dan lingkungan yang mendukung, ibu hamil dapat lebih siap secara fisiologis maupun psikologis menghadapi dinamika persalinan dan transisi menuju fase menyusui (Hesti et al., 2022).

Kehamilan yang tidak didukung oleh persiapan yang optimal berisiko menimbulkan berbagai komplikasi terhadap janin, termasuk kemungkinan terjadinya stunting. Fenomena stunting umumnya berakar sejak masa prenatal, yang dipengaruhi oleh ketidakseimbangan asupan nutrisi ibu selama periode kehamilan. Di Indonesia, prevalensi stunting pada anak usia balita masih berada pada tingkat yang mengkhawatirkan dan menjadi salah satu isu gizi kronis yang memerlukan penanganan segera. Data terbaru menunjukkan bahwa angka kejadian stunting mencapai 30,8%, jauh melampaui ambang batas yang ditetapkan oleh World Health Organization (WHO), yaitu sebesar 20% (Desnita et al., 2023). Kondisi ini menegaskan urgensi intervensi gizi sejak dini, khususnya sejak awal kehamilan, guna mencegah dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, prevalensi stunting nasional tercatat sebesar 24,4%, yang mengindikasikan bahwa permasalahan gizi kronis ini masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Sebagai respons terhadap situasi tersebut, pemerintah pusat menetapkan sasaran strategis untuk menurunkan angka prevalensi stunting hingga mencapai 14% pada tahun 2024, sebagaimana tertuang dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN), sebagai bagian dari komitmen peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui intervensi gizi yang terintegrasi dan berkesinambungan (Kartikasari et al., 2024). Fenomena stunting tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang menonjol di berbagai kabupaten di Provinsi Jawa Tengah, termasuk Kabupaten Purbalingga. Berdasarkan laporan resmi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga, tercatat sebanyak 71.121 anak balita berada dalam cakupan pemantauan status gizi, dengan 60.358 di antaranya (setara dengan 84,9%) secara konsisten mengikuti kegiatan penimbangan rutin. Dari keseluruhan balita yang dipantau, ditemukan sebanyak 2.401 anak (4%) mengalami kondisi gizi kurang, sementara kasus gizi buruk teridentifikasi pada 56 anak, yang seluruhnya telah mendapatkan intervensi medis yang sesuai standar. Sebagai bagian dari strategi nasional dalam mengatasi permasalahan ini, Kementerian Kesehatan menetapkan target penurunan prevalensi stunting dari angka awal sebesar 27,7% menjadi 14%, sebagaimana tertuang dalam dokumen Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) untuk periode 2020–2024 (Purbowati et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada Kamis, 24 Oktober 2024 dan Sabtu, 31 November 2024 dengan salah seorang bidan di Desa Purbayasa, Kecamatan Padamara, Kabupaten Purbalingga, ditemukan bahwa terdapat dua balita yang telah terkonfirmasi mengalami stunting. Selain itu, sebanyak 15 balita tercatat mengalami kondisi gizi kurang, dan terdapat 11 perempuan yang sedang menjalani masa kehamilan. Temuan ini diperkuat oleh hasil pra-survei yang dilakukan terhadap bidan desa melalui penyampaian 10 pertanyaan yang mencakup aspek persiapan fisik kehamilan. Berdasarkan tanggapan yang diberikan, diketahui bahwa pengetahuan ibu mengenai persiapan kehamilan masih tergolong rendah. Persiapan fisik dipersepsikan semata-mata sebagai aktivitas berat dan melelahkan, tanpa pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya kebugaran dan kesiapan tubuh secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi ibu, khususnya dalam aspek membaca dan menulis yang berkaitan dengan persiapan fisik selama kehamilan masih belum memadai. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang terarah guna meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap pentingnya kesiapan kehamilan dan strategi

preventif terhadap stunting. Dari permasalahan tersebut, penulis terdorong untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berfokus pada optimalisasi literasi kehamilan dan pencegahan stunting melalui pendekatan edukasi berbasis keluarga, dengan sasaran ibu hamil di wilayah Desa Purbayasa, Kecamatan Padamara, Kabupaten Purbalingga.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan pendekatan edukatif partisipatif, yang menekankan sinergi antara tim pelaksana, ibu hamil, keluarga pendamping, dan kader kesehatan desa sebagai aktor utama dalam proses intervensi. Kegiatan dilaksanakan di Desa Purbayasa pada hari Sabtu, 19 April 2025, dengan sasaran utama meliputi ibu hamil pada trimester pertama hingga ketiga, anggota keluarga yang mendampingi, serta kader posyandu setempat. Rangkaian aktivitas mencakup sosialisasi awal kepada masyarakat, penyampaian materi edukatif bertema persiapan fisik kehamilan sebagai strategi preventif terhadap stunting, serta distribusi media informasi berupa buku saku yang disebarluaskan secara luas kepada peserta. Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, pengisian instrumen pretest dan posttest, wawancara terbuka, serta dokumentasi kegiatan harian. Evaluasi program menggunakan sejumlah instrumen, antara lain kuesioner literasi kehamilan, lembar observasi tingkat partisipasi, dan skala sikap terhadap upaya pencegahan stunting. Data yang diperoleh dianalisis dengan pendekatan deskriptif kualitatif, baik untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah kegiatan, maupun untuk mengidentifikasi dinamika partisipasi serta perubahan perilaku keluarga dalam mendukung kehamilan yang sehat dan bebas risiko stunting.

HASIL

Pertemuan perdana dalam rangka pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diselenggarakan pada hari Sabtu, 19 April 2025, bertempat di gedung Posyandu Balai Desa Purbayasa. Kegiatan ini mendapat respons antusias dari para ibu hamil di wilayah setempat, sebagaimana tercermin dari tingginya tingkat kehadiran. Dari 30 undangan yang telah didistribusikan, tercatat sebanyak 26 peserta hadir, terdiri atas 13 ibu hamil dan 13 ibu pendamping. Sementara itu, empat peserta lainnya berhalangan hadir karena alasan pekerjaan dan urusan keluarga. Tim pelaksana memulai perjalanan dari Universitas Harapan Bangsa pada pukul 06.30 WIB dan tiba di lokasi kegiatan pada pukul 07.00 WIB. Sesampainya di Balai Desa, tim segera melakukan persiapan teknis dan logistik guna memastikan kelancaran pelaksanaan program. Kegiatan dimulai tepat pukul 08.00 WIB dengan rangkaian agenda yang mencakup registrasi peserta, pembukaan resmi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, serta pelaksanaan pre-test sebagai instrumen evaluasi awal terhadap tingkat pengetahuan peserta.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan secara sistematis, mencakup pelaksanaan pre-test, penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif, serta distribusi media edukatif berupa presentasi PowerPoint dan buku saku yang dibagikan pada akhir sesi penyuluhan. Evaluasi awal dilakukan dengan menggunakan instrumen pre-test berupa kuesioner yang terdiri atas 10 butir pertanyaan mengenai persiapan fisik kehamilan, dengan format pilihan jawaban benar atau salah. Peserta, yakni ibu hamil, diberikan alokasi waktu selama 15

menit untuk menyelesaikan kuesioner tersebut. Tujuan dari pelaksanaan pre-test ini adalah untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat pengetahuan peserta sebelum menerima materi edukatif yang telah dirancang.

Kegiatan ini dilanjutkan dengan pemberian materi Persiapan fisik kehamilan sebagai upaya pencegahan stunting selama 45 menit.



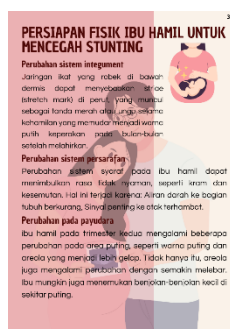
Gambar 1 Pemberian Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah topik persiapan fisik kehamilan

Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif berupa tanya jawab yang berfokus pada topik persiapan fisik kehamilan. Usai sesi tersebut, dilakukan evaluasi akhir melalui pelaksanaan post-test guna mengidentifikasi peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah menerima materi edukatif dan media penyuluhan. Instrumen yang digunakan dalam post-test tetap mengacu pada kuesioner yang sama dengan pre-test, terdiri atas 10 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Selanjutnya, peserta juga diminta untuk mengisi kuesioner sikap yang terdiri dari 10 pertanyaan, yang bertujuan untuk mengukur persepsi dan respons afektif ibu hamil terhadap materi yang telah disampaikan. Waktu pengerjaan untuk kedua kuesioner tersebut dialokasikan selama 10 menit.



Gambar 2 Pelaksanaan post test persiapan fisik ibu hamil.

Setelah post test selesai dilakukan, selanjutnya pembagian buku saku dan souvenir berupa susu untuk ibu hamil.



*Gambar 3 Pembagian buku saku
Gambar 4 Pemberian susu kepada ibu hamil
Gambar 5 Buku Saku*

Setelah pemberian buku saku dan susu kepada ibu hamil selanjutnya acara penutupan

dengan foto bersama.



Gambar 6. Penutupan dan Foto Bersama

Hasil pre test dan post test tentang persiapan fisik kehamilan diuraikan dalam diagram dibawah ini :

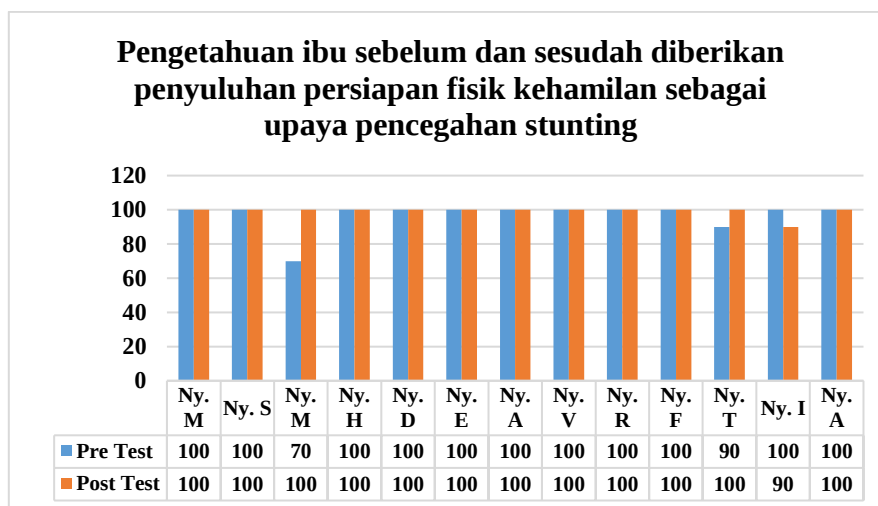


Diagram 1 Perbandingan hasil pre test dan post test pengetahuan ibu hamil mengenai persiapan fisik.

Diagram di atas menyajikan gambaran yang jelas mengenai dampak positif penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan ibu mengenai persiapan fisik kehamilan sebagai langkah preventif terhadap stunting. Sebelum intervensi (Pre Test), terlihat bahwa mayoritas ibu telah memiliki pemahaman yang baik, dengan delapan dari dua belas ibu menunjukkan skor pengetahuan sempurna 100%. Namun, beberapa ibu seperti Ny. M, Ny. F, dan Ny. I, meskipun sudah memiliki dasar pengetahuan yang cukup baik (masing-masing 70%, 90%, dan 90%), masih menunjukkan ruang untuk peningkatan. Setelah diberikan penyuluhan (Post Test), terjadi peningkatan yang signifikan pada semua partisipan. Ibu-ibu

yang sebelumnya memiliki skor di bawah 100% berhasil mencapai tingkat pengetahuan optimal 100%, seperti Ny. M (dari 70% menjadi 100%), Ny. F (dari 90% menjadi 100%), dan Ny. I (dari 90% menjadi 100%). Hasil ini menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan dan menguatkan pemahaman ibu tentang pentingnya persiapan fisik kehamilan, yang merupakan faktor krusial dalam upaya pencegahan stunting sejak dini. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong praktik-praktik kesehatan yang lebih baik di kalangan ibu hamil, berkontribusi pada penurunan angka stunting.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, hasil pre test tentang persiapan fisik kehamilan sebagai upaya pencegahan stunting didapatkan angka rata-rata 96,9 dengan nilai tertinggi 100 dan terendah 70. Penelitian menurut Puspodewi dalam Astriyani(Astriyani et al., 2024) ada 3 klasifikasi pengetahuan seseorang berdasarkan angka, dengan asumsi hasil >76-100 dianggap baik, berada di antara 60-76 dianggap cukup, berada di antara < 60 dianggap kurang. Berdasarkan kategori pengetahuan tersebut maka dapat disimpulkan sebanyak 12 ibu hamil (92,3%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik dan 1 ibu hamil (7,69%) dalam kategori cukup.

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil telah memiliki pemahaman yang baik mengenai persiapan fisik selama masa kehamilan. Faktor usia dan pengalaman tampaknya menjadi determinan utama dalam membentuk tingkat pengetahuan tersebut. Dari 13 ibu hamil yang berpartisipasi dalam kegiatan ini, mayoritas berada pada rentang usia dewasa muda (22–39 tahun), yang secara teoritis mendukung kapasitas kognitif dan afektif dalam memahami informasi kesehatan. Penelitian oleh (Astriyani et al., 2024) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa pengetahuan ibu hamil yang tergolong baik berkorelasi dengan variabel umur, graviditas, dan pengalaman kehamilan sebelumnya. Sejalan dengan pandangan (Sandy & Sulistyorini, 2023), peningkatan usia berkontribusi terhadap kematangan daya tangkap dan pola pikir, sehingga berdampak positif terhadap akuisisi pengetahuan. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Sulistyowati et al. (2019), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara usia dan tingkat pengetahuan ($r = .564$, $p < .01$), menandakan bahwa semakin bertambah usia responden, semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui proses akumulasi informasi dan kebijaksanaan yang berkembang seiring bertambahnya usia. Nursalam turut menegaskan bahwa usia merupakan faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang; semakin matang usia individu, maka semakin optimal pula kematangan berpikir dan kapasitas kerja yang dimilikinya. Di sisi lain, (Indah Christiana, 2024) menyoroti risiko kesehatan yang dihadapi oleh remaja putri yang menikah di usia dini, termasuk kemungkinan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), prematur, hipoksia, serta stunting. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk memiliki kondisi fisik yang prima termasuk status gizi yang memadai dan bebas anemia—serta pemahaman yang komprehensif mengenai perkembangan anak dan kesiapan menghadapi risiko stunting. Dengan demikian, kehamilan pada usia remaja secara

signifikan meningkatkan potensi kelahiran anak dengan kondisi stunting

Faktor pengalaman kehamilan sebelumnya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan. Dari 13 ibu hamil yang hadir dalam kegiatan ini, 4 (30,7%) merupakan kehamilan anak ke 1, 6 (46,1%) merupakan kehamilan anak ke 2, dan kehamilan ke 3 hanya 3 ibu hamil (23,07%). Ibu hamil cenderung memiliki pengetahuan lebih baik karena bidan desa dan kader aktif memberikan edukasi tentang kehamilan, hal ini terlihat dari program yang dilakukan kader dan bidan desa setiap 2 bulan sekali rutin memberikan edukasi mengenai kehamilan. Pernyataan tersebut sejalan dengan temuan (Jessyca & Sasmita, 2021), yang mengungkapkan adanya korelasi antara pengalaman dan tingkat pengetahuan. Pengalaman, baik melalui pengamatan langsung maupun keterlibatan aktif dalam suatu kegiatan, berfungsi sebagai fondasi pengetahuan dan turut memperkaya wawasan yang telah dimiliki sebelumnya. Sementara itu, menurut (Saleh et al., 2023), pengetahuan merupakan faktor tidak langsung namun signifikan yang dapat memicu permasalahan gizi. Oleh karena itu, penting bagi calon ibu untuk memahami prinsip-prinsip gizi selama masa kehamilan, mengingat status gizi ibu memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan dan kondisi gizi janin. Ibu yang memiliki pemahaman menyeluruh mengenai gizi termasuk fungsi serta manfaat makanan bagi proses pertumbuhan dan perkembangan cenderung melahirkan anak dengan status gizi yang lebih baik. Upaya ini bertujuan untuk mencegah gangguan pertumbuhan melalui pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai dan tepat, sehingga mendukung optimalisasi perkembangan janin.

Namun, dari 13 ibu hamil ada 1 ibu hamil yaitu Ny. M yang pengetahuannya cukup. Berdasarkan jawaban kuisioner yang diberikan kepada ibu hamil dari 10 pertanyaan ada 3 pertanyaan yang tidak tepat jawabanya yaitu di nomor 1, 2 dan 10. Tingkat partisipasi ibu hamil dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka tidak memiliki pekerjaan formal, yakni sebanyak 10 dari 13 peserta (76,9%), sementara hanya 3 orang (23%) yang tercatat bekerja. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan temuan (Masruroh & Cahyaningrum, 2018), yang mengemukakan bahwa status pekerjaan turut memengaruhi tingkat pengetahuan individu. Wanita yang aktif secara sosial di luar lingkungan rumah cenderung memiliki akses informasi yang lebih luas, baik melalui interaksi dengan rekan kerja maupun melalui kegiatan sosial lainnya. Keterlibatan dalam dunia kerja memungkinkan individu untuk mengalokasikan waktu dan energi dalam menyelesaikan tugas-tugas penting, sekaligus membuka ruang untuk bertukar gagasan dan pengalaman, sehingga lingkungan kerja berperan sebagai sumber pembelajaran yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Selanjutnya, menurut (Ekayanthi D.W.N & Suryani P, 2019), tingkat pendidikan yang tinggi pada ibu hamil berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan pemahaman dan sudut pandang mereka mengenai upaya pencegahan stunting. Ibu hamil yang memiliki latar belakang pendidikan yang lebih baik umumnya menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam tentang prinsip-prinsip gizi dan kesehatan selama masa kehamilan, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap pola konsumsi makanan mereka. Dengan demikian, pencapaian pendidikan yang lebih tinggi dapat dianggap sebagai faktor determinan yang penting dalam menurunkan prevalensi stunting.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertajuk “*Optimalisasi Literasi Kehamilan dan Pencegahan Stunting melalui Edukasi Berbasis Keluarga bagi Ibu Hamil di Desa Purbayasa*” menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kapasitas pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap aspek persiapan fisik selama masa kehamilan. Materi edukatif yang disampaikan mencakup pemahaman komprehensif mengenai perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, strategi pencegahan terhadap komplikasi seperti anemia, urgensi aktivitas fisik ringan, serta prinsip pengelolaan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Berdasarkan hasil evaluasi melalui instrumen pre-test dan post-test, terjadi peningkatan skor pengetahuan dari 96,9 menjadi 99,2, sedangkan sikap positif peserta tercermin dari capaian rata-rata skor sikap sebesar 100. Temuan ini mengindikasikan bahwa peserta tidak hanya mampu memahami substansi materi yang diberikan, tetapi juga menunjukkan kesiapan untuk mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam praktik keseharian, seperti melalui partisipasi dalam kegiatan senam hamil dan penerapan pola konsumsi makanan bergizi seimbang.

Hasil monitoring yang dilakukan dua minggu pasca pelaksanaan edukasi menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan masih diingat dengan baik dan telah mulai diterapkan oleh peserta. Para ibu hamil menyatakan bahwa materi yang diberikan sangat bermanfaat, serta mengusulkan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala dengan dukungan media pembelajaran visual untuk meningkatkan pemahaman. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai persiapan fisik selama kehamilan memiliki urgensi dan efektivitas tinggi dalam upaya pencegahan stunting, terutama apabila didukung oleh keterlibatan aktif keluarga dan tenaga kesehatan di tingkat local.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya program “*Optimalisasi Literasi Kehamilan dan Persiapan Fisik Ibu Hamil melalui Edukasi Berbasis Keluarga sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Purbayasa*.” Penghargaan khusus ditujukan kepada pimpinan perguruan tinggi dan LPPM atas arahan dan dukungannya, Pemerintah Desa Purbayasa atas fasilitasi dan kerja samanya, serta kader posyandu dan bidan desa yang telah menjadi mitra pelaksana dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu hamil secara langsung. Kami juga berterima kasih kepada ibu hamil dan keluarganya atas partisipasi aktif. Semoga upaya ini memberikan dampak positif dan menjadi awal kolaborasi yang berkelanjutan dalam pemberdayaan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Astriyani, A., Murniati, M., & Cahyaningrum, E. D. (2024). Edukasi Pemberian Kompres Daun Dadap Serep Sebagai Penurun Demam Balita Pada Kader dan Ibu Di Posyandu Delima Desa Pliken. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 308–323. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i4.568>
- Ekayanthi D.W.N, & Suryani P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312–319.
- Hesti, N., Wildayani, D., & Zulfita, Z. (2022). Edukasi Persiapan Fisik dan Mental Serta Pendamping Persalinan pada Kelompok Ibu Hamil. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 154–159. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i2.178>
- Indah Christiana, Y. S. B. (2024). Pemberian Edukasi Kesehatan Reproduksi Dan Pemberian Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja. 2, 222–231.
- Jessyca, F., & Sasmita, P. K. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengalaman Terkait Stroke Dengan Pengetahuan Stroke Relationship Between Education Level and Stroke-Related Experience With Knowledge of Stroke. *Damianus Journal of Medicine*, 20(1), 14440.
- Kartikasari, W., Rokaya Az-Zahra, D., Dewi Cahyati, A., & Putra, P. (2024). Peningkatan Literasi Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Sirnajaya. *An-Nizam*, 3(1), 180–185. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v3i1.9671>
- Masruroh, & Cahyaningrum. (2018). Hubungan Pekerjaan Dengan Pengetahuan WUS Tentang Deteksi Dini Kanker Serviks Melalui IVA Di Wilayah Puskesmas Bergas. *Prosiding Seminar Nasional Widiya Husada*, 23, 188–193. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/psnwh/article/view/267/248>
- Melati, I. P., Anna, C., Afifah, N., Studi, P., Gizi, S., Pendidikan, J., Keluarga, K., Negeri, U., & Timur, J. (2021). EDUKASI GIZI PENCEGAHAN STUNTING BERBASIS WHATSAPP GROUP UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL Nutrition education to prevent stunting by whatsapp group on improving mother ' s knowledge and attitudes during pregnancy PENDAHULUAN Indonesia se. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(April), 61–69.
- Mutiarasari, D. (2019). PENDAHULUAN Status kesehatan terutama status gizi pada ibu hamil sangat berpengaruh kepada status bayi yang akan dilahirkan . Salah satu masalah kesehatan ibu hamil yang paling sering terjadi adalah anemia . Menurut World Health Organization (WHO) (201. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tinggede*, 5(2), 42–48.
- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161–

170. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1627>

- Purbowati, M. R., Ningrom, I. C., & Febriyanti, R. W. (2021). Gerakan Bersama Kenali, Cegah, dan Atasi Stunting Melalui Edukasi Bagi Masyarakat di Desa Padamara Kabupaten Purbalingga. *AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 15. <https://doi.org/10.24853/assyifa.2.1.15-22>
- 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>
- Sandy, D. M., & Sulistyorini, S. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Usia Ibu Hamil Dengan Kehamilan Resiko Tinggi Di PMB Dwi Rahmawati Palembang. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 11(2), 160–165. <https://doi.org/10.36973/jkih.v11i2.511>
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2019). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>