



**OPTIMALISASI LITERASI KEHAMILAN DAN PENCEGAHAN STUNTING
DALAM PERSIAPAN PSIKOLOGIS MELALUI EDUKASI BERBASIS KELUARGA
BAGI IBU HAMIL DI DESA PURBAYASA**

***OPTIMIZING PREGNANCY LITERACY AND STUNTING PREVENTION IN
PSYCHOLOGICAL PREPARATION THROUGH FAMILY-BASED EDUCATION FOR
PREGNANT WOMEN IN PURBAYASA VILLAGE***

Indira Rahma Saputri^{1*}, Murniati², Ema Wahyu Ningrum³

¹²Prodi Keperawatan Program Diploma, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

³Prodi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

^{1*}indirarahma334@gmail.com, ²murniati@uhb.ac.id, ³ema@uhb.ac.id

Article History:

Received: June 20th, 2025

Revised: August 10th, 2025

Published: August 15th, 2025

Abstract: *This community service activity aims to improve pregnancy literacy and prevent stunting through family-based education for pregnant women in Purbayasari Village, Purbalingga. This activity addresses the high rate of stunting related to pregnant women's lack of psychological preparation and nutritional knowledge. Methods include a pre-test, counseling with lectures and discussions, and a post-test, accompanied by the distribution of pocket books. Results showed an increase in knowledge among pregnant women, rising from an average pre-test score of 90.7 to 96.1 in the post-test. Factors influencing this increase include previous pregnancy experience, education level, and family support. Despite obstacles such as fatigue and room conditions, this activity was enthusiastically followed by pregnant women and their families. In conclusion, family-inclusive education is effective in improving the psychological readiness of pregnant women and potentially reducing the risk of stunting. Continuous education is needed to support the overall health of mothers and children.*

Keywords: *Family-Based Education, Pregnant Women, Psychology, Pregnancy Literacy, Stunting*

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kehamilan dan pencegahan stunting melalui edukasi berbasis keluarga pada ibu hamil di Desa Purbayasa, Purbalingga. Latar belakang kegiatan ini adalah tingginya angka stunting yang berkaitan dengan kurangnya persiapan psikologis dan pengetahuan gizi ibu hamil. Metode yang digunakan meliputi pre-test, penyuluhan dengan ceramah dan diskusi, serta post-test, disertai pembagian buku saku. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil, dari rata-rata nilai pre-test 90,7 menjadi 96,1 pada post-test. Faktor yang memengaruhi peningkatan ini mencakup pengalaman kehamilan sebelumnya, tingkat pendidikan, serta dukungan keluarga. Kegiatan ini diikuti secara antusias oleh ibu hamil dan keluarganya, meskipun terdapat kendala seperti kelelahan dan kondisi ruangan. Kesimpulannya, edukasi yang melibatkan keluarga secara aktif terbukti efektif dalam

meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil dan berpotensi menurunkan risiko stunting. Edukasi berkelanjutan diperlukan untuk mendukung kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh.

Kata Kunci: Edukasi Berbasis Keluarga, Ibu Hamil, Literasi Kehamilan, Psikologis, Stunting.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu rangkaian kejadian yang dimulai dari pembuahan, berkembang hingga terbentuknya janin yang cukup bulan, dan diakhiri dengan proses persalinan. Status kesehatan terutama status gizi pada ibu hamil sangat berpengaruh kepada status bayi yang akan dilahirkan. Seorang ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila tingkat kesehatan dan nutrisinya berada pada kondisi yang baik. Ibu hamil yang memiliki gizi kurang akan mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) yang akan menyebabkan risiko dan komplikasi pada kehamilan (Mutiarasari, 2019).

Pada dasarnya, kehamilan adalah suatu masa yang di tunggu oleh setiap wanita, terutama pada wanita yang sudah menikah. Seorang ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis selama proses tersebut. Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga, seperti insomnia, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, kelelahan, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood, dan kecemasan yang meningkat. Oleh karena itu, wanita hamil harus mendapatkan perawatan prenatal untuk mempersiapkan persalinan dan menyesuaikan diri secara efektif terhadap perubahan fisik dan psikologis (Sari & Puspitasari, 2016).

Kehamilan yang tidak dipersiapkan dengan baik dapat menyebabkan komplikasi pada janin, salah satunya adalah kejadian stunting. Stunting biasanya dimulai sejak masa kehamilan, akibat kurangnya asupan gizi ibu selama masa hamil. Kejadian stunting yang masih menjadi masalah gizi kronis pada balita di Indonesia, yaitu dengan angka kejadian sebesar 30,8%, melebihi batas yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebesar 20% (Desnita et al., 2023). Stunting ini bisa terjadi karena kurangnya asupan gizi pada masa awal kehamilan hingga setelah bayi lahir, namun dampaknya baru terlihat jelas saat anak mencapai usia 2 tahun (Devie et al., 2023). Menurut studi kasus gizi Indonesia pada tahun 2021, prevalensi stunting di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu mencapai 24,4%. Pemerintah pusat berusaha menurunkan angka stunting hingga 14% pada tahun 2024 (Kartikasari et al., 2024). Kasus stunting yang ada di beberapa kabupaten Jawa Tengah, salah satunya ada di Kabupaten Purbalingga. Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga menyebutkan data bahwa terdapat 71.121 balita dan yang rutin melakukan penimbangan adalah 60.358 balita (84,9%). Jumlah balita gizi kurang adalah 2.401 (4%) sedangkan kasus gizi buruk terdapat 56 kasus dan semua telah mendapatkan penanganan perawatan. Kementerian Kesehatan menargetkan angka stunting turun dari 27,7% menjadi 14% di dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2020 hingga tahun 2024 (Purbowati et al., 2021).

Apabila kehamilan tidak dipersiapkan dengan baik, maka akan meningkatkan rasa kecemasan pada ibu hamil. Saat-saat inilah ibu hamil sangat membutuhkan dukungan dari keluarganya. Dukungan keluarga pada ibu hamil dapat berupa pemberian perhatian, dorongan, kasih sayang, barang, informasi dan jasa dari orang-orang terdekat seperti suami, orang tua, anak, dan orang terdekat lainnya sehingga penerima dukungan merasa disayangi dan dihargai. Maka dari

itu perlu dilakukannya edukasi berbasis keluarga pada ibu hamil untuk mengatasi masalah psikologi seperti kecemasan yang bisa berpotensi menyebabkan komplikasi seperti kematian ibu dan janin (Kartika & Claudya, 2021).

Selain dukungan keluarga, hal yang dapat dilakukan agar ibu memahami perubahan psikologis yang terjadi yaitu dukungan kesehatan dengan cara pemeriksaan ANC (*Antenatal Care*). Antenatal Care merupakan pemeriksaan kehamilan pada ibu hamil dengan tujuan untuk pengawasan pertumbuhan dan perkembangan anak, dan mengoptimalkan kesehatan mental fisik ibu hamil sehingga mampu menghadapi persalinan, nifas, dan persiapan memberi ASI. Manfaat ANC sangat baik untuk ibu hamil yaitu membantu ibu dalam persiapan persalinan, mendeteksi mengenali komplikasi-komplikasi yang timbul selama kehamilan, memelihara kesehatan fisik dan membantu ibu dalam persiapan memberi ASI (Suhadah et al., 2023).

Persiapan kehamilan bisa diwujudkan dengan mengoptimalkan literasi kehamilan pada ibu hamil (*self empowerment*). Literasi kehamilan didefinisikan sebagai kemampuan ibu hamil untuk mengakses, memahami, dan menilai informasi terkait kesehatan selama kehamilan. Tingkat literasi kesehatan yang baik pada ibu hamil tentang kehamilan dan pencegahan stunting dapat membantu ibu hamil menjalani kehamilan yang sehat dan bahagia, serta mampu membuat keputusan yang lebih baik selama kehamilan (Aditya et al., 2023).

Desa Purbayasa merupakan suatu desa yang terletak di Kecamatan Padamara, Kabupaten Purbalingga yang memiliki jumlah total ibu hamil yaitu ada di 15 ibu hamil, terdapat 2 balita yang sudah terkonfirmasi mengalami stunting dan terdapat 15 balita yang mengalami gizi kurang. Berdasarkan hasil pra survey terhadap ibu bidan desa Purbayasa dengan memberikan 10 pertanyaan seputar persiapan psikologis kehamilan, ibu menyatakan bahwa hanya fokus dengan menjaga pola tidur yang cukup agar tidak stress dan kelelahan tanpa memperhatikan kondisi psikologis yang mungkin sedang tidak baik.

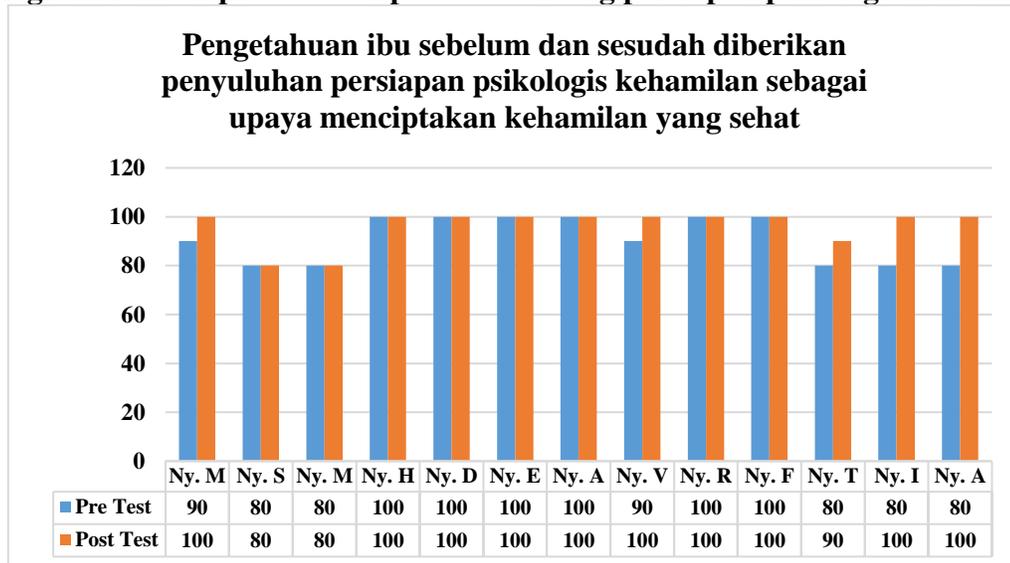
METODE

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data artikel ini adalah dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab kepada ibu hamil dan keluarga dari ibu hamil di Desa Purbayasa mengenai kehamilan dan pencegahan stunting khususnya pada aspek psikologis. Tahap pelaksanaan dilakukan secara 3 (tiga) tahap, yaitu dimulai dengan pengerjaan soal pre-test, pemberian pendidikan kesehatan dengan metode ceramah melalui media power point dan pembagian media buku saku untuk ibu hamil. Diakhir kegiatan, ibu hamil melakukan pengerjaan soal post-test sebagai evaluasi setelah diberikannya pendidikan kesehatan.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang literasi kehamilan dan pencegahan stunting melalui edukasi berbasis keluarga bagi ibu hamil yang sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan ini, sehingga pelaksanaan berjalan dengan lancar. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada Sabtu, 19 April 2025 bertempat di gedung posyandu Balai Desa Purbayasa yang dimulai dari jam 08.00-11.30 WIB. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari ibu hamil Desa Purbayasa.

Diagram 1. Hasil pre-test dan post-test tentang persiapan psikologis kehamilan



Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai persiapan psikologis ibu hamil diperoleh rata-rata nilai 90,7 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 80. Untuk tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai persiapan psikologis didapatkan nilai rata-rata 96,1 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 80.



Gambar 1. Registrasi Absensi dan Pengecekan Tekanan Darah



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan



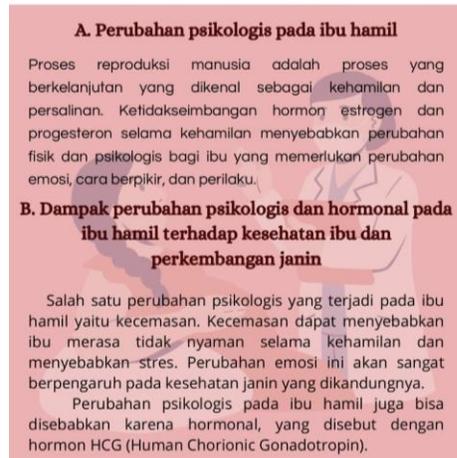
Gambar 3. Foto Bersama Ibu Hamil dan Keluarganya



Gambar 4. Sesi Foto bersama Bidan dan Kader

6

Persiapan Psikologis Kehamilan Sebagai Upaya Menciptakan Kehamilan yang Sehat



Gambar 5. Buku Saku

PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara terstruktur meliputi kegiatan pre test, pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi serta pembagian media pendidikan berupa power point dan pembagian buku saku di akhir penyuluhan. Pengukuran pre test menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan mengenai topik psikologis dengan pilihan jawaban benar atau salah. Untuk mengerjakan kuesioner tersebut ibu hamil diberikan waktu selama 5 menit. Pre test dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi.

Sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan mengenai persiapan psikologis kehamilan, ibu hamil terlebih dahulu diberikan pre test selama 5 menit dengan 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil. Hasil pre test didapatkan nilai dengan rata-rata 90,7 dengan nilai tertinggi 100 dan terendah 80. Terdapat 5 orang peserta dengan skor pre test 80, 2 orang peserta dengan skor pre test 90, dan 6 orang peserta dengan skor pre test 100.

Setelah dilakukannya pendidikan kesehatan mengenai persiapan psikologis kehamilan, didapatkan dari total 13 ibu hamil mendapatkan nilai rata rata 96,1 dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 80. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan dan disimpulkan dalam kategori baik. Penelitian menurut Sujawaty Sri & Nancy, (2016) salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah kualitas penyampaian materi. Penyuluh yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik mampu menjelaskan konsep-konsep materi secara jelas dan mudah dipahami, sehingga meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap informasi yang disampaikan. Materi yang disampaikan secara interaktif dan melibatkan partisipasi aktif dari ibu hamil juga terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis mereka. Terlihat dari hasil perhitungan diagram pre test dan post test didapatkan jumlah peserta yang mengalami peningkatan yaitu di 38,46% dan berada di hasil stabil yaitu di 61,53%. Berdasarkan perbandingan hasil pre test dan post test nya, terdapat 5 ibu hamil yang mengalami peningkatan nilai setelah post test dan terdapat 8 ibu hamil yang mendapatkan nilai tetap kategori baik saat post test. Untuk 8 ibu hamil yang mendapatkan skor stabil yaitu di 80 dengan Ny.S dan

Ny.M dan skor 100 dengan Ny.H, Ny.D, Ny.E, Ny.A, Ny.R, Ny.F di pre test maupun post testnya.

Walaupun sudah dikategorikan baik, hal tersebut bisa juga disebabkan oleh berbagai faktor. Penelitian menurut Arifah (2024), diantaranya mungkin dari faktor riwayat kehamilan saat ini yang bukan kehamilan pertama, terdapat 9 ibu hamil dengan riwayat kehamilan kedua dan ketiga, maka dari itu tingkat pengetahuan ibu hamil dalam mencari informasi seputar kehamilan jauh lebih baik. Faktor pendidikan juga mempengaruhi tingkat kreativitas ibu hamil dalam mencari dan mempelajari informasi seputar kehamilan. Dalam kegiatan PkM yang dilakukan kini terdapat 6 ibu hamil dengan riwayat pendidikan SMA/SMK dan 7 ibu hamil dengan riwayat pendidikan SMP. Dari penelitian yang diungkapkan oleh Fenwick et al. (2015) dalam Sujawaty Sri & Nancy, (2016) hal ini mungkin juga disebabkan karena ibu hamil mendapatkan dukungan sosial yang baik dari suami atau keluarga, sehingga lebih mudah menyerap informasi saat penyuluhan berlangsung dan bisa menerapkannya selama kehamilan dan bisa meningkatkan kesiapan psikologis mereka. Keterlibatan ibu dari ibu hamil dalam penyuluhan juga bertujuan agar selain ibu hamil yang mendapatkan pengetahuan mengenai kehamilan dan pencegahan stunting, keluarga dari ibu hamil juga harus mendapatkan pengetahuan yang setara dan aktual agar sama-sama memahami pentingnya memiliki pengetahuan yang baik mengenai kehamilan dan pencegahan stunting yang bisa membuat tingkat kepercayaan ibu hamil lebih baik dalam menjalani kehamilan karena keluarga juga ikut berkontribusi setelah mendapatkan pengetahuan secara aktual dalam penyuluhan.

Selanjutnya faktor yang terakhir yaitu faktor lingkungan, diantaranya ketidakfokusan ibu hamil selama sesi penyuluhan berlangsung seperti kondisi ruangan yang semakin panas karena menuju siang hari dan ibu hamil juga sudah merasa lelah karena waktu penyuluhan berlangsung lama sekitar 3,5 jam dengan adanya pengerjaan soal pre-test dan post-test. Ketidakfokusan ini menyebabkan informasi yang disampaikan tidak sepenuhnya diterima atau dipahami dengan baik, sehingga berdampak pada nilai post test. Selama berjalannya penyuluhan yang memakan waktu lama antara sesi pertama dan sesi kedua, ibu hamil pasti merasa lelah dan cukup bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, penyuluh memberikan sesi diskusi aktif tanya jawab untuk peserta dengan diiringi pemberian hadiah sebagai bentuk penghargaan karena telah aktif dan memahami materi yang dibawakan saat penyuluhan berlangsung.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang berfokus pada topik persiapan psikologis kehamilan sebagai upaya menciptakan kehamilan yang sehat telah berhasil dilaksanakan dengan menunjukkan hasil yang sudah cukup baik di pre-test maupun post-test nya. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil tidak hanya memahami materi saja, namun juga siap untuk menerapkan persiapan psikologis/mental agar tetap baik selama kehamilan hingga menuju masa persalinan dengan berbagai kegiatan positif seperti menjaga fisik dan nutrisi agar tetap baik selama masa kehamilan dan tidak terjadi kelahiran stunting.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Purbayasa. Terima kasih atas kerjasama luar biasa kepada Tim PkM ini, kepada Perangkat desa, Bidan desa dan juga kepada Kader. Terima kasih sekali lagi kepada semua yang telah berperan dalam kegiatan Pengabdian

Kepada Masyarakat ini. Semoga kerja keras kita bersama terus memberikan manfaat dan inspirasi untuk masa depan yang lebih cerah bagi masyarakat terutama bagi Ibu hamil di Desa Purbayasa.

DAFTAR REFERENSI

- Aditya, R., Joyce, & Hakim Stanley, K. (2023). Penyuluhan Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kemampuan Literasi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(4), 2338–2342.
- Arifah, J. W. T. I. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Kehamilan Dan Usia Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pajang. 1–23. https://eprints.ums.ac.id/126273/1/NASKAH_PUBLIKASI_Jennia.pdf
- Desnita, E., Saputra, N., & Sari, Y. K. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Terhadap Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Kota Padang Panjang. *Literasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi*, 3(1), 69–74. <https://doi.org/10.58466/literasi.v3i1.778>
- Devie, M. P., Mardani, F. A., Damayanti, R. F., Pramana, A. A., Akhyar, R. F., Wahdah, N. A., Tauriestya, F. A., Miratmaka, D. T., Sugesta, M. Y. I., Noza, D. E., & Nurdian, Y. (2023). Penguatan Literasi Gizi untuk Pencegahan Stunting di Desa Jurangsapi. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 79–92. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i1.1120>
- Kartika, I., & Claudya, T. P. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan. *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.25157/jmph.v3i2.6821>
- 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>
- Mutiarasari, D. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tinggede, 5(2), 42–48. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/119>
- 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>
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). 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>
- Suhadah, A., Lisca, S. M., & Damayanti, R. (2023). Hubungan Pengetahuan, Peran Tenaga Kesehatan Dan Dukungan Suami Terhadap Kunjungan Anc Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4250–4264. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1666>
- Sujawaty Sri, Nancy, D. (2016). Analisis Dampak Pemberian Edukasi Antenatal terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 1–23. [file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/3935-Article Text-14799-1-10-20241128.pdf](file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/3935-Article%20Text-14799-1-10-20241128.pdf)