

# Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil melalui Konsumsi Suplemen dan Vitamin

Dina Fadhila Zahra<sup>1</sup>, Aulia Rahmah<sup>2</sup>, Okta Muthia Sari\*<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

<sup>2</sup>Puskesmas Beruntung Raya, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Farmasi, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

\*e-mail: [okta.sari@ulm.ac.id](mailto:okta.sari@ulm.ac.id)

## Article history

Received: 10-04-2025

Accepted: 30-04-2025

Published: 30-04-2025

## Abstrak

Kondisi kehamilan dan menyusui membutuhkan pertimbangan khusus dalam pemilihan obat untuk menghindari risiko pada ibu dan bayi. Pendidikan yang memadai bagi ibu hamil berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku positif untuk pencegahan stunting. Agar meningkatkan penggunaan obat yang rasional, perlu adanya edukasi terkait penggunaan obat yang baik dan benar. Oleh karena itu, dilakukan promosi kesehatan tentang obat yang harus dihindari oleh ibu hamil dan menyusui, pentingnya konsumsi suplemen dan vitamin bagi ibu hamil dan menyusui untuk mencegah terjadinya stunting. Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil wilayah Posyandu Teratai 3 Banjarmasin dengan sasaran ibu-ibu hamil yang menghadiri kegiatan kelas ibu hamil. Metode yang digunakan pada promosi kesehatan ini yaitu menggunakan metode ceramah dibantu dengan media lembar balik. Promosi kesehatan ini juga disertai dengan evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Hasil dari kegiatan pretest dan posttest ini terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap materi promosi kesehatan yang telah disampaikan dan seluruh peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar.

**Kata kunci:** ibu menyusui; kategori obat; stunting.

## Abstract

*Pregnancy and breastfeeding conditions require special consideration in drug selection to avoid risks to the mother and baby. Adequate education for pregnant women plays an important role in increasing awareness and positive behavior to prevent stunting. In order to increase the rational use of drugs, there is a need for education regarding the good and correct use of drugs. Therefore, health promotion is carried out regarding drugs that should be avoided by pregnant and breastfeeding mothers, the importance of consuming supplements and vitamins for pregnant and breastfeeding mothers to prevent stunting. Health promotion activities were carried out in the Pregnant Women's Class in the Posyandu Teratai 3 Banjarmasin area targeting pregnant women who attended the pregnant women's class activities. The method used in this health promotion is using the lecture method assisted by flip-sheet media. This health promotion is also accompanied by evaluation using pretest and posttest. The results of these pretest and posttest activities showed an increase in participants' understanding of the health promotion material that had been delivered and all participants were able to answer all questions correctly.*

**Keywords:** breastfeeding mothers; drug categories; stunting.

## 1. PENDAHULUAN

Banyak para ibu hamil dan menyusui menghadapi kendala dalam menentukan obat-obat simptomatis yang tersedia di apotek atau toko obat. Saat mengonsumsi obat, penting untuk mempertimbangkan kondisi khusus seperti kehamilan dan menyusui. *Food and Drug Administration* (FDA) memiliki klasifikasi terkait keamanan obat untuk ibu hamil dan menyusui menjadi lima kategori, yaitu kategori A, B, C, D, dan X. Maka dari itu, sangat penting untuk memberikan informasi dan tips yang mudah agar masyarakat khususnya pada kondisi kehamilan dan menyusui, pemilihan obat dan suplemen harus dilakukan dengan selektif dan hati-hati (Zulfa & Handayani, 2022).

Kondisi dimana panjang badan atau tinggi badan yang tidak sesuai (kurang) merupakan definisi stunting. Stunting dapat ditandai dengan ciri tubuh yang pendek, tidak sehat, berat badan rendah, tinggi badan kurang yang semuanya disebabkan karena kekurangan gizi pada anak. Pemenuhan kebutuhan zat gizi selama kehamilan sangat penting untuk mencegah stunting yang dilakukan sejak dimulainya masa kehamilan pertama. Dukungan keluarga, khususnya suami, dan akses informasi tentang pencegahan stunting merupakan faktor kunci dalam mencegah stunting (Permatasari et al., 2023). Oleh karena itu, ibu hamil perlu mendapatkan pendidikan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan pengetahuan karena pengetahuan yang memadai tentang pencegahan stunting pada anak meningkatkan perilaku positif pada ibu hamil salah satunya yaitu dengan rutin untuk mengkonsumsi suplemen dan vitamin bagi ibu hamil dan menyusui.

Dalam upaya meningkatkan pengobatan yang tepat, perlu adanya pembelajaran tentang penggunaan ataupun pengelolaan obat. Ibu hamil juga memerlukan informasi terkait pengelolaan obat mulai dari memperoleh, menggunakan, menyimpan dan membuang obat yang tepat. Tetapi, pengetahuan pengelolaan obat belum merata dipahami oleh masyarakat (O. M. Sari et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi tentang pengetahuan pengelolaan obat yang baik perlu dilakukan kepada masyarakat. DAGUSIBU yaitu sistem mengenai pengelolaan obat yang sesuai dengan standar medis. DAGUSIBU menjadi ikon Gerakan Keluarga Sadar Obat dalam mempromosikan penggunaan obat yang tepat. DAGUSIBU adalah singkatan dari “Dapatkan, GUnakan, SImpan, dan BUang” obat dengan baik, benar, dan efektif sesuai dengan indikasi pasien. DAGUSIBU merupakan suatu konsep yang mendasari dari kefarmasian dalam penggunaan obat secara rasional oleh masyarakat. Pengetahuan tentang DAGUSIBU sangatlah penting bagi masyarakat agar dapat meningkatkan rasionalitas dalam penggunaan obat (A. P. Sari & Oktavy, 2023; O. M. Sari et al., 2022b).

Tujuan dari promosi kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting dan pengelolaan obat yang tepat. Dengan pengetahuan yang baik, ibu hamil dapat mengambil keputusan yang lebih bijaksana dalam hal kesehatan mereka dan anak-anak mereka. Ini bukan hanya tentang memilih obat yang tepat, tetapi juga tentang memahami pentingnya gizi yang seimbang dan dukungan dari lingkungan sekitar. Melalui pendekatan yang terintegrasi ini, diharapkan dapat tercipta generasi yang lebih sehat dan bebas dari masalah stunting.

## 2. METODE

Pemberian promosi kesehatan ini adalah untuk ibu hamil di wilayah posyandu Teratai 3 Banjarmasin Kalimantan Selatan. Metode yang digunakan pada promosi kesehatan ini yaitu menggunakan metode ceramah dibantu dengan media lembar balik dan video edukasi animasi. Media lembar balik dipilih karena mudah dibawa kemana saja dan penggunaannya lebih efektif dalam penyampaian materi. Lembar depan menggambarkan suatu materi, sedangkan lembar belakang berisikan penjelasan materi yang disampaikan secara lisan. Media lembar balik ini berisikan tentang efek-efek obat yang merugikan bagi ibu yang hamil dan janinnya, kategori pengobatan yang memenuhi standar keamanan untuk ibu hamil dan menyusui, definisi dan tanda-tanda anak stunting, suplemen dan vitamin yang penting dikonsumsi oleh ibu hamil dan menyusui, dan pengelolaan obat DAGUSIBU. Media lembar balik dibuat semenarik mungkin yang berisikan sedikit penjelasan informasi dan gambar untuk memudahkan pemahaman bagi peserta. Penyampaian materi promosi kesehatan dilakukan dengan metode ceramah (penjelasan secara langsung) di depan peserta yang mengikuti kelas ibu hamil.

Promosi kesehatan ini juga disertai dengan evaluasi menggunakan kuesioner yang dijawab oleh peserta sebelum dan sesudah materi. Kuesioner berisikan 5 soal pertanyaan dengan jawaban pilihan ganda. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur keefektifan penyampaian materi promosi kesehatan kepada ibu hamil wilayah posyandu Teratai 3 Banjarmasin.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan di Kelas Ibu Hamil wilayah Posyandu Teratai 3 Banjarmasin dilakukan pada hari Rabu, 24 Juli 2024 pukul 10.00 – 12.00 WITA. Kegiatan ini dihadiri 10 orang ibu hamil yang terdaftar dalam kelas ibu hamil.

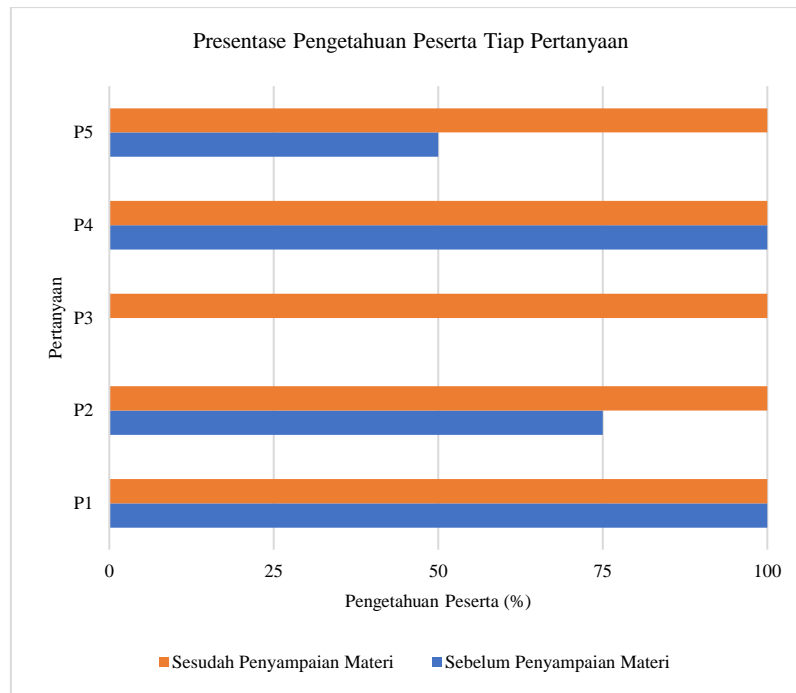
Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan pengisian daftar hadir, kemudian dilakukan

pengisian kuesioner sebelum materi, lalu penyampaian materi promosi kesehatan. Selama penyampaian materi, narasumber menyampaikan hal-hal penting meliputi efek-efek obat yang merugikan bagi ibu hamil dan janin, kategori atau kelas obat yang aman untuk ibu yang sedang hamil dan menyusui, tanda-tanda anak stunting dan cara pencegahannya, suplemen dan vitamin yang penting dikonsumsi ibu hamil dan menyusui, dan pengelolaan obat DAGUSIBU (Gambar 1).



Gambar 1. Pemberian Materi dengan Media Lembar Balik kepada Peserta

Penyampaian materi berdurasi sekitar 10 – 15 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi (tanya jawab). Kemudian dilanjutkan dengan peserta menjawab kuesioner sesudah pemberian materi. Hasil dari evaluasi promosi kesehatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi promosi kesehatan yang telah disampaikan dan seluruh peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar diakhir kegiatan (Gambar 2). Hasil promosi kesehatan ini sejalan dengan kegiatan serupa. Pengetahuan peserta mengalami peningkatan setelah diberikan materi promosi kesehatan (Achyadi et al., 2024; O. M. Sari et al., 2022a).



Gambar 2. Hasil Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyampaian Materi

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan promosi kesehatan ini, dapat disimpulkan bahwa para ibu hamil di kelas ibu hamil wilayah posyandu Teratai 3 Banjarmasin telah memahami terkait obat yang harus dihindari bagi ibu hamil dan menyusui dari kategori-kategori penggolongan obat, pentingnya untuk konsumsi suplemen dan vitamin bagi ibu hamil dan menyusui untuk mencegah terjadinya stunting, dan cara penggunaan obat secara rasional dengan sistem DAGUSIBU. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil penilaian *pretest* dan *posttest* yang memperlihatkan peningkatan pemahaman peserta dalam memahami materi yang telah disampaikan dan seluruh peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang turut membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di kelas ibu hamil wilayah posyandu Teratai 3 Banjarmasin.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Achyadi, R., Muliani, P. S., Sari, O. M., Putra, A. M. P., & Hakim, A. S. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Penggunaan Obat Suppositoria Pasien Rawat Jalan Puskesmas Gadang Hanyar Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i1.11579>
- Permatasari, D., Amara, S. A. P., & J, Q. N. (2023). PENGARUH PENGETAHUAN UNTUK PENCEGAHAN STUNTING BAGI IBU HAMIL. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 5(5), Article 5. <https://jurnalhost.com/index.php/jika/article/view/443>
- Sari, A. P., & Oktavy, B. K. (2023). Pelayanan Kefarmasian Dalam Pengelolaan Obat (DAGUSIBU) Sebagai Upaya Edukasi Kepada Warga Mojoosongo. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 182–186.
- Sari, O. M., Anwar, K., & Putri, I. P. (2021). Level Of Knowledge About Storage And Disposal Of Medicine At Home In The Community Of Banjarbaru City, South Kalimantan. *Cendekia Journal of Pharmacy*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.31596/cjp.v5i2.141>

- Sari, O. M., Perdana Putra, A. M., & Arnida. (2022a). Edukasi Cara Penggunaan dan Penyimpanan Obat Rumah Tangga yang Tepat di Yayasan Ikhwanul Muslimin: Health Education on The Proper Use and Storage of Household Medicines at Ikhwanul Muslimin Foundation. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat : Kesehatan*, 2(4), Article 4.
- Sari, O. M., Perdana Putra, A. M., & Arnida. (2022b). Pengenalan Pengelolaan Obat Rumah Tangga Melalui DAGUSIBU dan Simulasi Kotak Obat Keluarga. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, 1(3), Article 3. <https://doi.org/10.20527/ilung.v1i3.4618>
- Zulfa, I. M., & Handayani, W. (2022). Keamanan Obat Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui. *Jurnal Abdi Masyarakat Kita*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.33759/asta.v2i1.205>