

## **Penerapan Metode Edukasi Interaktif "Ular Tangga" untuk Mengoptimalkan Pemahaman Gizi pada Ibu Hamil**

Widayati <sup>1</sup>, Hapsari Windayanti <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Email Korespondensi: widayati.alif@gmail.com

### **ABSTRAK**

Stunting merupakan gangguan tumbuh kembang anak yang menyebabkan tubuh mereka berperawakan pendek. Beruntungnya, masalah stunting pada anak sudah dapat dicegah sejak masa kehamilan. Permasalahan stunting terjadi hampir di seluruh wilayah Indonesia. Satu dari tiga anak balita di Indonesia mengalami stunting dan berdampak pada tumbuh kembangnya. Berdasarkan data Riskesdas 2018, kasus stunting mencapai 30,8% (RI, 2018), sementara WHO menetapkan ambang batas yang mana Indonesia menempati pada angka dengan prevalensi tinggi (30-39%). Stunting merupakan keadaan gagal tumbuh pada balita akibat dari kekurangan gizi yang lama terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Bayi yang dilahirkan dengan berat badan lahir rendah akan mengalami pertumbuhan yang tidak sempurna dan menyebabkan stunting pada anak. Perbaikan nutrisi semenjak hamil dapat meningkatkan status nutrisi ibu hamil sehingga dapat mencegah stunting (Syakur et al., 2023). Hambatan perkembangan kognitif dan motorik yang akan berpengaruh pada perkembangan otak dan kemampuan di sekolah. Sedangkan dampak jangka panjang akibat terganggunya perkembangan otak diwaktu kecil akan mengakibatkan menurunnya intelektual, terjadinya gangguan fungsi saraf sehingga berpengaruh pada hasil produktifitasnya waktu dewasa. Program pengabdian masyarakat ini bermaksud untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil sebagai upaya primer dalam pencegahan stunting. Pemberian Pendidikan Kesehatan dilakukan secara interaktif dan demonstrasi dengan menggunakan ular tangga yang melibatkan 37 ibu hamil. Tahapannya meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil yang berpengetahuan baik sebesar 10,8% dan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan yang berpengetahuan baik sebesar 86,5%. Hasil kegiatan pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Nutrisi Ibu Hamil, Ular Tangga

### **ABSTRACT**

*Stunting is a child growth disorder that causes them to be short in stature. Fortunately stunting in children can be prevented during pregnancy. Stunting is a problem that occurs in almost all regions of Indonesia. One in three toddlers in Indonesia suffers from stunting, which affects their growth and development. Based on 2018 Riskesdas data, stunting cases reached 30.8% (Ri, 2018) while the WHO has set a threshold whereby Indonesia has a high prevalence rate (30-39%). Stunting is a condition of growth failure in toddlers due to prolonged malnutrition, especially during the first 1000 days of life (HPK). Babies born with low birth weight will experience incomplete growth and cause stunting in children. Improving nutrition during pregnancy can improve the nutritional status of pregnant women thereby preventing stunting (Syakur et al., 2023). Cognitive and motor development barriers that will affect brain development and abilities in school. Meanwhile, the long-term impact of impaired brain development in early childhood will result in decreased intellectual capacity neurological disorders and a negative impact on productivity in adulthood. This community service program aims to provide pregnant women with knowledge about nutrition as a primary measure to prevent stunting. Health education was provided interactively and through demonstrations using a snake ladder game involving 37 pregnant women. The stages included preparation, implementation, and evaluation. The pre-test results showed that 10.8% of pregnant women had good knowledge and after receiving health education 86.5% had good knowledge. The results of the implementation showed an increase in pregnant women's knowledge about maternal nutrition.*

**Keywords:** Knowledge, Maternal Nutrition, Snakes And Ladders

## 1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak yang sangat pendek dibandingkan standar usianya (WHO, 2020 dan K. K. RI, 2021a). Stunting diakibatkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang lama, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial, yang berdampak pada terganggunya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak (Kemenkes RI, 2021). Oleh karena itu, penanggulangan stunting menjadi prioritas nasional karena memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia dan produktivitas bangsa (Koordinator et al., 2022). Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang dimulai sejak konsepsi (masa kehamilan) hingga anak berusia dua tahun, merupakan masa kritis yang menentukan status gizi dan tumbuh kembang anak secara permanen (*For Every Child, Vaccination*, n.d.). Kekurangan gizi yang dialami ibu hamil, seperti anemia dan Kurang Energi Kronis (KEK), memiliki hubungan erat dengan risiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan kejadian stunting pada anak (Adriani, M. & Wirjatmadi, 2016). Anak merupakan aset bangsa yang berharga. Bisa dibayangkan jika kondisi sumber daya manusia yang akan datang banyak anak Indonesia yang mengalami stunting dapat dipastikan bahwa Indonesia tidak akan mampu bersaing untuk menghadapi tantangan global global (Kesehatan & Indonesia, 2019).

Penelitian yang dilakukan di Indonesia, berat badan lahir rendah merupakan faktor resiko yang paling dominan untuk terjadinya stunting (Aryastami et al., 2017), dan hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Jeneponto menunjukkan bahwa Berat Badan Lahir merupakan faktor risiko terjadinya stunting (Syakur et al., 2023). Beberapa penyebab terjadinya BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) diantaranya adalah ibu hamil mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK), mengalami anemia, kurangnya suplai zat gizi pada saat kehamilan, komplikasi kehamilan, paritas ibu dan jarak kelahiran. Bayi dengan BBLR dibutuhkan penanganan serius, karena pada kondisi tersebut bayi mudah mengalami hipotermi dan belum sempurna pembentukan organ tubuhnya sehingga rentan mengalami kematian (Proverawati, A. and Misaroh, 2010). Bayi yang dilahirkan dengan berat badan lahir rendah akan mengalami pertumbuhan yang tidak sempurna dan menyebabkan stunting pada anak. Perbaikan nutrisi semenjak hamil dapat meningkatkan status nutrisi ibu hamil sehingga dapat mencegah stunting (Black, R. E. et al, 2013; Prendergast & Humphrey, 2025; Syakur et al., 2023). Hambatan perkembangan kognitif dan motorik yang akan berpengaruh pada perkembangan otak dan kemampuan di sekolah. Sedangkan dampak jangka panjang akibat terganggunya perkembangan otak diwaktu kecil akan mengakibatkan menurunnya intelektual, terjadinya gangguan fungsi saraf sehingga berpengaruh pada hasil produktifitasnya waktu dewasa. Pada usia dewasa juga kan meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, stroke dan penyakit jantung (*Profil Kesehatan Indonesia 2018*, 2018). Survei singkat yang dilakukan oleh Moudy Alveria bulan Oktober 2020 perihal stunting melalui media sosial kepada 187 responden secara acak. Karakteristik responden adalah sebagai berikut: 6 orangtua, 14 calon orangtua, serta 167 remaja belum menikah. Dari keseluruhan responden survei, sebanyak 147 responden (88,02%) menyatakan tahu istilah stunting. Lebih lanjut, dari 147 responden yang tahu mengenai stunting, hanya 18 responden (12,24%) yang mengaku benar-benar memahami perihal stunting (Millati, M. A. et al, 2021).

Pemahaman akan stunting dapat diartikan bahwa para responden benar-benar tahu apa itu stunting, tidak hanya sekedar tahu istilahnya saja. Responden juga mengetahui penyebab dan dampak dari stunting. Pengetahuan masyarakat mengenai stunting sangat kurang, sehingga wajar saja banyak orang tua harus melakukan apa sejak awal kehamilan dan dalam pengasuhan apa saja yang harus dilakukan. Banyak kasus stunting dihubungkan dengan masalah di fase remaja calon orang tua, seperti: anemia pada remaja putri (karena menstruasi) yang tak segera diatasi, kurang gizi karena diet yang tak tepat, faktor ekonomi, dan pola makan tak sehat (Kusnaeli, E., 2021).

Sosialisasi tentang pentingnya pencegahan stunting dapat dilakukan pada ibu hamil dengan menggunakan media yang lebih menarik dan tidak membosankan. Ibu hamil termasuk salah satu yang mendukung dalam pencapaian penurunan stunting, hal ini dikarenakan anak mulai mengalami pertumbuhan dan perkembangan sejak dalam kandungan. Harapannya ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan sehat, sehingga melahirkan bayi yang sehat bebas dari stunting. Permainan ular tangga adalah permainan yang kooperatif yang mampu memberikan kesempatan kepada para pemain untuk melakukan interaksi dan berpartisipasi aktif. Hasil penelitian menyatakan bahwa permainan ular tangga efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil mengenai stunting sebesar 26%, dimana permainan ular tangga merupakan permainan yang menyenangkan (Misroh Mulianingsih et al, 2021).

Intervensi berbasis edukasi gizi yang tepat dan berkelanjutan kepada ibu hamil menjadi kunci utama untuk memastikan asupan nutrisi yang adekuat selama masa kehamilan (Arifin, S., & Susanti, 2023). Pemberian edukasi kesehatan kepada ibu hamil yang diberikan secara ceramah akan lebih sedikit untuk merubah perilaku ibu hamil jika dibandingkan dengan cara diskusi, demonstrasi dan simulasi (Notoatmodjo, 2018; Riska, N., & Roswita, 2021). Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini mengusulkan penggunaan Permainan Ular Tangga Stunting sebagai media edukasi inovatif yang bersifat *edutainment* (edukasi dan *entertainment*) (Misroh Mulianingsih et al, 2021). Media interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan retensi informasi karena melibatkan partisipasi aktif, diskusi, dan suasana belajar yang menyenangkan, khususnya dalam topik pencegahan stunting (Lellyawaty, Mariani, 2022). Salah satu media yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kejadian stunting yaitu memberikan penyuluhan dengan menggunakan ular tangga. Ular tangga ini merupakan Papan Permainan Raksasa yang berukuran 3 x 3 meter yang diletakkan di lantai. Ukuran besar ini bertujuan agar ibu hamil dapat bergerak aktif, berdiri, dan berinteraksi langsung di atas papan permainan (Lellyawaty, Mariani, 2022). Selain itu berkotak Bernomor yang disetiap kotak di papan berisi informasi, perintah, atau pertanyaan yang berkaitan dengan pencegahan stunting dan nutrisi ibu hamil. Ular atau dikenal dengan simbol risiko yang menunjukkan perilaku atau kondisi yang negatif dan berisiko menyebabkan stunting, seperti tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), makan makanan tanpa gizi seimbang (makanan instan/junk food), sanitasi buruk, tidak melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) atau Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA) yang salah. Jika peserta berhenti di kepala ular, ia harus turun ke kotak yang lebih rendah, yang melambangkan kemunduran atau dampak negatif dari perilaku tersebut. Gambar Tangga menunjukkan simbol Solusi, yang mana mewakili perilaku atau tindakan positif yang mencegah stunting, seperti mengonsumsi protein hewani secara teratur, rutin kontrol kehamilan ke Posyandu atau Puskesmas, memberikan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, mencuci tangan pakai sabun (CTPS) sebelum makan. Jika peserta berhenti di kaki tangga, ia akan naik ke kotak yang lebih tinggi, melambangkan kemajuan atau manfaat dari perilaku sehat tersebut. Dadu dan Pion yang digunakan merupakan dadu berukuran besar agar mudah dilihat, dan pion (penanda) yang mewakili setiap kelompok peserta.

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Permasalahan prioritas yang dihadapi oleh mitra yaitu masih dijumpainya kejadian stunting di wilayah Puskesmas Bergas. Salah satu mengatasi permasalahan tersebut dengan diberikan pemahaman terutama pada ibu hamil yang nantinya seorang ibu akan berperan dalam pemenuhan kecukupan gizi pada anak. Kecukupan gizi pada anak ini dapat dimulai ketika masih dalam kandungan, karena nutrisi ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Adapun apabila kecukupan gizi janin yang kurang cukup didalam kandungan dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin setelah lahir. Pemahaman ibu hamil tentang kecukupan gizi ini dapat diberikan menggunakan metode ular tangga, dimana metode tersebut belum pernah dilakukan di Puskesmas Bergas. Harapannya dengan memberikan pemahaman ibu hamil tentang nutrisi menggunakan media ular tangga ini diharapkan ibu hamil akan membantu kesehatan anak dalam menjalani kehidupannya, dimana anak terhindar dari kondisi stunting. Karena anak yang mengalami stunting akan mengalami

Adapun penyebab masalah stunting secara langsung ini adalah masalah rendahnya asupan gizi dan status kesehatan. Stunting akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM). Dampak stunting dapat terjadi dalam jangka pendek dan jangka panjang. Pada dampak jangka pendek akan mengakibatkan gagal tumbuh seperti Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kecil, pendek dan kurus. Hambatan perkembangan kognitif dan motorik yang akan berpengaruh pada perkembangan otak dan kemampuan di sekolah. Sedangkan dampak jangka panjang akibat terganggunya perkembangan otak diwaktu kecil akan mengakibatkan menurunnya intelektual, terjadinya gangguan fungsi saraf sehingga berpengaruh pada hasil produktifitasnya waktu dewasa. Pada usia dewasa juga akan meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, stroke dan penyakit jantung (Kementerian PPN/Bappenas, 2019). Tujuan kegiatan pengabdian ini selain membantu menyelesaikan permasalahan mitra, maka juga dapat menunjang ketercapaian IKU diantaranya Mahasiswa mendapatkan pengalaman di luar kampus, Dosen berkegiatan di luar kampus, dan hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat.

Permasalahan kesehatan yang dijumpai di Puskesmas Bergas adalah terdapatnya anaknya yang mengalami stunting. Ibu hamil turut berperan dalam penanggulangan stunting, dimana terdapat

ibu hamil yang belum mengetahui akan kecukupan nutrisi anak yang kecukupan nutrisi ibu selama menjalani kehamilan berperan dalam mencegah terjadinya stunting. Oleh karena itu, TIM akan memberikan pengetahuan tentang nutrisi dan stunting kepada ibu hamil menggunakan metode ular tangga. Metode ini kami gunakan dengan harapan ibu hamil akan lebih tertarik dan mengingat materi serta bersedia untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama pelaksanaan pengabdian. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa permainan ular tangga efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil mengenai stunting sebesar 26%, dimana permainan ular tangga merupakan permainan yang menyenangkan (Misroh Mulianingsih et al, 2021). Hasil penelitian lain mengenai keefektifan permainan ular tangga menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah menggunakan metode ular tangga (Longgupa, L. W., & Nurfatimah, 2020). Hasil pengabdian masyarakat di TK Buah Hati menunjukkan bahwa ibu balita tampak antusias dan tampak senang serta lebih tanggap dalam menerima informasi melalui permainan ular tangga dibandingkan dengan metode ceramah (Zulfita et al, 2020).

### **3. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di laksanakan di wilayah Puskesmas Bergas pada tanggal 8 Mei 2025, 9 Mei 2025, dan 10 Mei 2025. Metode pengabdian yang akan dilaksanakan meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Langkah kegiatan pengabdian masyarakat yaitu :

Langkah persiapan

Tahap ini, kegiatan dimulai dengan pembentukan tim pengabdian dan pengumpulan literatur serta jurnal terkait. Selanjutnya dilakukan pertemuan dengan pihak mitra dan mempersiapkan mahasiswa prodi kebidanan semester 5 untuk waktu pelaksanaan, serta menyiapkan kuesioner tentang nutrisi ibu hamil.

Tahap pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu sebelum memulai permainan dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil tentang stunting dan nutrisi ibu hamil. Permainan ular tangga ini nantinya dilakukan saat kelas ibu hamil. Permainan ular tangga nantinya dibagi menjadi 2 kelompok yang dibagi secara acak. Awal permainan kelompok diundi untuk menentukan kelompok mana yang mulai permainan terlebih dahulu disusul oleh kelompok yang lain. Setiap kelompok akan mendapat pertanyaan sesuai dengan kotak yang ditempati kemudian mendiskusikan dengan anggota kelompoknya selanjutnya hasil diskusi disampaikan kepada kelompok lain. Adapun Tim pengabdian akan memberikan klarifikasi atas jawaban kelompok, apabila ada jawaban yang kurang tepat maka TIM akan menambahkannya. Penyampaian isi permainan lebih menekankan pada partisipasi ibu hamil dan menyampaikan pengalaman sebagai bahan informasi Permainan ular tangga dianggap selesai jika seluruh pertanyaan telah terjawab dengan benar. Adapun persiapan alat dan bahannya adalah pengurusan surat ijin pelaksanaan dan menyepakati pertemuan untuk dilaksanakan pengabdian, mempersiapkan spanduk ular tangga yang diadopsi dari Kemenkes untuk promosi stunting dengan ukuran 3x3 meter yang berjumlah 36 kotak, kartu kasus sesuai kotak, dadu dan alat tulis. Ketercapaian kegiatan dapat dilihat dari motivasi peserta untuk menghadiri, antusias peserta untuk mengikuti permainan dan adanya peningkatan pengetahuan dilihat dari peningkatan pengetahuan ibu hamil pada posttest, serta kemampuan kelompok untuk menjawab pertanyaan kasus secara benar dan kemudian diulang oleh kelompok yang lain.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan cara ibu hamil mengisi kuesioner sebelum dan sesudah diberikannya Pendidikan Kesehatan tentang nutrisi ibu hamil yang pilihannya benar dan salah. Mitra nantinya berperan dalam mengkoordinir ibu hamil, menyediakan tempat dan sebagai narasumber. Ketua berperan dalam pengurusan izin, menyiapkan dan menyampaikan serta menyiapkan pre tes dan post test tentang nutrisi ibu hamil, mengoordinir jawaban ibu hamil, dan mengolah data. Anggota berperan dalam menyiapkan dan menyampaikan serta menyiapkan pre test dan post test tentang nutrisi ibu hamil, dan mengoordinir jawaban ibu hamil. Selain itu, anggota berperan dalam menyiapkan daftar hadir, mengoordinir pelaksanaan permainan ular tangga, membagi pre test dan post test. Mengecek ibu hamil, mengecek pre test dan post test apabila ada yang masih kosong, mengentri data, dan membagikan konsumsi.

#### 4. PEMBAHASAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi dibawah 5 tahun). Hal ini diakibatkan dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir akan tetapi, kondisi stunting baru nampak setelah bayi berusia 2 tahun. Balita pendek (*stunted*) dan sangat pendek (*severely stunted*) adalah balita dengan panjang badan (PB/U) atau tinggi badan (TB/U) menurut umurnya dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (*Multicentre Growth Reference Study*) 2006. Sedangkan definisi stunting menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) adalah anak balita dengan nilai z-scornya kurang dari -2SD/standar deviasi (*stunted*) dan kurang dari - 3SD (*severely stunted*).

Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Intervensi yang paling menentukan untuk dapat mengurangi prevalensi stunting oleh karenanya perlu dilakukan pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dari anak balita. intervensi gizi yang telah dilakukan oleh pemerintah diantaranya adalah kegiatan sebagai berikut: 1. Menyediakan dan Memastikan Akses pada Air Bersih melalui program PAMSIMAS (Penyediaan Air Bersih dan Sanitasi berbasis Masyarakat). 2. Menyediakan dan Memastikan Akses pada Sanitasi. 3. Melakukan Fortifikasi Bahan Pangan (Garam, Terigu, dan Minyak Goreng). 4. Menyediakan Akses kepada Layanan Kesehatan dan Keluarga Berencana (KB). 5. Menyediakan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). 6. Menyediakan Jaminan Persalinan Universal (Jampersal). 7. Memberikan Pendidikan Pengasuhan pada Orang tua. 8. Memberikan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Universal. 9. Memberikan Pendidikan Gizi Masyarakat. 10. Memberikan Edukasi Kesehatan Seksual dan Reproduksi serta Gizi pada Remaja. 11. Menyediakan Bantuan dan Jaminan Sosial bagi Keluarga Miskin. 12. Meningkatkan Ketahanan Pangan dan Gizi.

Pemberian pendidikan kesehatan tentang nutrisi pada ibu hamil merupakan salah satu usaha untuk mengatasi terjadinya stunting. Pemberian pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan menggunakan metode ular tangga yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi pada ibu hamil. Sehingga anak yang ada dalam kandungan akan tercukupi untuk kebutuhan nutrisinya. Keunggulan metode ini memberikan pendidikan kesehatan sambil bermain, sehingga penyampaiannya tidak membosankan, mudah dipahami dan diingat (Black, R. E. et al, 2013; Misroh Mulianingsih et al, 2021; Notoatmodjo, 2018; Wulandari, S., & Sari, 2022).

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil yang terjadwal dari Puskesmas Bergas. Ada 3 kelas ibu hamil yang diikuti oleh tim yang dilaksanakan di Desa Randugunting pada tanggal 8 Mei 2025, di Desa Ngempon pada 9 Mei 2025 dan Desa Bergas Kidul pada tanggal 10 Mei 2025 yang melibatkan 37 ibu hamil. Kegiatan ini tim bekerjasama dengan badan koordinator Puskesmas Bergas, bidan desa di masing-masing desa tersebut, dan kader posyandu..



Gambar 1 : Dokumentasi pelaksanaan di Bergas Kidul



Gambar 2 : Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Randu Gunting



Gambar 3 : Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Ngempon

Gizi seimbang adalah susunan keanekaragaman pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (D. K. K. RI, 2017). Menurut Sulistiyo (2011) bahwa pola makan adalah karakteristik kegiatan yang berulang kali dalam memenuhi kebutuhan akan makan termasuk macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari serta cara memilih makanan. Pola makan seimbang adalah susunan makanan yang biasa dimakan mencakup jenis dan jumlah bahan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang/penduduk dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu dengan seimbang (K. K. RI, 2012). Menurut devi (2012) merumuskan bahwa pola makan seimbang untuk anak sekolah harus memenuhi zat gizi makro dengan karbohidrat 45-65 persen total energi, protein 10-25 persen total energi dengan perbandingan protein hewani dan nabati = 2:1, lemak 25-40 persen total energi, selain itu harus memenuhi kebutuhan zat gizi mikro seperti halnya vitamin dan mineral. Sebagai bagian dari strategi promosi kesehatan, penyebaran informasi melalui kegiatan penyuluhan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Perkembangan teknologi dan media informasi turut mendukung penyampaian pesan-pesan kesehatan secara lebih efektif. Dalam kegiatan penyuluhan, tenaga kesehatan dapat memanfaatkan berbagai permainan ular tangga stunting. Permainan ini merupakan media edukasi kesehatan yang diciptakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai upaya dalam mencegah terjadinya stunting pada anak (K. K. RI, 2019).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di tiga lokasi di wilayah kerja Puskesmas Bergas, yaitu di Desa Ngempon, Desa Randugunting, dan Desa Bergas Kidul. Proses kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test yang ditujukan kepada ibu atau pengasuh balita yang memenuhi kriteria usia sasaran. Para ibu kemudian mengikuti penyuluhan yang difasilitasi oleh tim pengabdian, dengan dukungan dari bidan koordinator, bidan desa, dan kader kesehatan setempat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada ibu hamil.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
baik	4	10,8
Cukup	26	70,3
Kurang	7	18,9
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	32	86,5
Cukup	5	13,5
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil mengalami peningkatan. Pendidikan kesehatan yang menggunakan ular tangga dapat berperan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil yang baik tentang nutrisi ibu hamil, dapat membantu agar anakkebutuhan nutrisinya terpenuhi sejak dalam kandungan. Oleh karena itu, anak akan terhindar dari kejadian stunting. Media ular tangga yang digunakan memiliki akan membuat ibu hamil akan meningkatkan partisipasinya karena ibu hamil dari pendengar pasif (metode ceramah) menjadi peserta aktif (Zulfita, Yaumul Refti , Suci Wahyu Busta, 2020). Metode ular tangga ini lebih menyenangkan dikarenakan ibu hamil diajak bermain yang kompetitif dan ceria sangat efektif untuk meningkatkan motivasi dan daya ingat peserta terhadap materi kesehatan yang kompleks (Misroh Mulianingsih1, HennyYolanda, Novita Asri Widiastuti, 2021). Selain itu, dengan media ular tangga ini akan menjadikan informasi yang diperoleh melalui pengalaman (visual, lisan, dan motorik) lebih mudah diserap dan diingat oleh peserta dalam jangka waktu yang lebih lama (Lellyawaty, Mariani, 2022). Antusiasme peserta dalam kegiatan juga cukup tinggi, yang terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi, baik dalam menjawab maupun mengajukan pertanyaan. Kegiatan pengabdian ini, tim menghadapi kendala berupa keterbatasan waktu, sehingga belum seluruh ibu hamil yang beradadi wilayah kerja Puskesmas Bergas dapat mengikuti penyuluhan secara langsung.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan dilaksanakan di kelas ibu hamil di Desa Ngempon, Randugunting dan Bergas Kidul yang melibatkan 37 ibu.

Peserta menunjukkan antusias dalam kegiatan ini dengan memberikan pertanyaan, menjawab pertanyaan yang diberikan.

Hasil posttest tentang pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi mengalami peningkatan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur Saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya kami dapat menyelesaikan laporan kemajuan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Nutrisi Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting”. Bersama ini perkenankan tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada : Prof. Dr. Subiyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami. Dr. Ns. Priyanto, M.Kep.,S.Kep.MB., selaku Ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan pengabdian masyarakat ini. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan pengabdian masyarakat ini. Kami menyadari bahwa laporan kemajuan pengabdian masyarakat ini jauh dari sempurna tetapi kami berharap pengabdian masyarakat ini bermanfaat bagi pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

- (WHO), W. H. O. (2020). *Global nutrition targets 2025: stunting policy brief (WHO/NMH/NHD/14.3)*.
- Adriani, M. & Wirjatmadi, B. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. (KENCANA (Ed.)).
- Arifin, S., & Susanti, A. (2023). Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*,

12(1), 50–59.

- Aryastami, N. K., Shankar, A., Kusumawardani, N., Besral, B., & Jahari, A. B. (2017). *Low birth weight was the most dominant predictor associated with stunting among children aged 12 – 23 months in Indonesia*. 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40795-017-0130-x>
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, I., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- For Every Child, Vaccination*. (n.d.).
- Kementerian PPN/Bappenas. (2019). *Petunjuk teknis Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi Di Kabupaten/Kota*.
- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Koordinator, K., Pembangunan, B., Dan, M., & Republik, K. (2022). *Laporan Kinerja*.
- Kusnaeli, E., K. & S. (2021). *Demi Keluarga Pahami Langkah Penting Cegah Stunting* (BKKN (Ed.)).
- Lellyawaty, Mariani, C. N. (2022). *Edukasi Bersama Cegah Stunting Melalui Permainan Ular Tangga Education Prevent Stunting Through Snakes and Ladders Game*. 3(2).
- Longgupa, L. W., & Nurfatihah, N. (2020). Efektivitas Penerapan Metode Ular Tangga terhadap Pengetahuan dan Keaktifan Mengikuti Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 11 (1), 108.
- Millati, M. A., K. T. S., R. D. A., & A. M. (2021). *Cegah Stunting Sebelum Genting Peran Remaja Dalam Pencegahan stunting* (T. Fondation (Ed.); vol). Gramedia.
- Misroh Mulianingsih1, HennyYolanda, Novita Asri Widiastuti, H. (2021). *Media Permainan Ular Tangga Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stunting di Polindes Gerung Utara Puskesmas Gerung Lombok Bara*. 1.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prendergast, A. J., & Humphrey, J. H. (2025). *The stunting syndrome in developing countries*. <https://doi.org/10.1179/2046905514Y.0000000158>
- profil kesehatan indonesia 2018*. (2018).
- Proverawati, A. and Misaroh, S. (2010). *Nutrisi janin dan ibu Hamil*. Nuha Medika.
- RI, D. K. K. (2017). *Isi Piringku: Pedoman Gizi Seimbang*. (K. K. R. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat (Ed.)).
- Ri, K. (2018). *Nasional 2018*.
- RI, K. K. (2012). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan* (K. K. RI. (Ed.)).
- RI, K. K. (2019). *Pedoman Penggunaan Media Permainan Ular Tangga Stunting*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- RI, K. K. (2021a). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021* (K. K. R. Badan Litbangkes (Ed.)).
- RI, K. K. (2021b). *Profil kesehatan indonesia*.
- Riska, N., & Roswita, R. (2021). erbedaan Efektifitas Metode Ceramah dengan Metode Demonstrasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi. *Urnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 12(2), 72–80.
- Syakur, R., Musaidah, M., & Handayani, N. (2023). *Risk Factors for Stunting in Toddlers in the Public Health Center Working Area Embo Jeneponto, South Sulawesi*. 9(9), 7685–7690. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i9.5266>
- Wulandari, S., & Sari, N. D. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 12(1), 1–8.
- Zulfita, Yaumil Refti, Suci Wahyu Busta, U. Y. (2020). *Ular Tangga Stuntingdi Tk Buah Hati Kenagarian Kasang Kabupaten Padang Pariaman*. 3(April), 52–61.